

# Lernen, erinnern, vergessen

Arbeitsunterlagen



<b>Arbeitsauftrag</b>	<p>SuS testen die eigene Erinnerung und erfahren, wie Erinnerungen gebildet werden.</p> <p>SuS kreieren eine Übersicht, was beim eigenen Lernen erfolgsfördernd bzw. –verhindernd ist.</p> <p>SuS führen zusammen mit der Lehrperson den Lerntypentest durch und bestimmen ihren eigenen Lerntyp.</p> <p>SuS informieren sich über die Lerntipps und –tricks und ergänzen diese.</p> <p>SuS können aus der Sammlung von Gedächtnisübungen hilfreiche auswählen und diese anwenden.</p>
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS erarbeiten die Vorgänge, welche zum Erinnern und Vergessen (und somit auch zum Lernen) beitragen.</li> <li>• SuS überlegen sich spontan, was beim Lernen hilfreich, störend, verhindernd wirkt.</li> <li>• SuS kennen ihren Lerntyp und können entsprechend abwägen, wie sie erfolgreich lernen können.</li> <li>• SuS können sich anhand der Übersichten zu den Themen „Lernen“ und „Gedächtnistraining“ informieren.</li> <li>• SuS können die Funktion und die Wichtigkeit von Erinnerungen erklären.</li> </ul>
<b>Lehrplanbezug</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS können ihre Erfahrungen und Interessen einbringen, ihre Stärken und Talente beschreiben und sich in verschiedenen Situationen (z.B. Bewerbung, neue Gruppe) entsprechend vorstellen. (ERG.5.1.a)</li> <li>• kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen (z.B. Pausengestaltung, Bewegung). Erholung, Entspannung, Planungshilfen, Lerntechniken (ERG.5.1.b)</li> </ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• AB „Erinnerst du dich?“ (1+2)</li> <li>• AB „So lerne ich (nicht) erfolgreich“</li> <li>• AB „Lerntypen“ + Notizpapier</li> <li>• AB „Lernen Tipps und Tricks“</li> <li>• AB „Übungen für das Gedächtnis“</li> </ul>
<b>Sozialform</b>	EA / PA / GA
<b>Zeit</b>	120` (3 Lektionen)

## Zusätzliche Informationen:

- Online Mindmapping: <https://mind-map-online.de/>
- Auflistung Gedächtnisrekorde: <http://www.recordholders.org/de/list/memory.html>
- Anschauliche Videobeiträge zum Thema „Dein Gehirn“: <https://www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?reihe=1161&film=8635>
- Weitere Informationen zum Thema „Lerntypen“: <https://www.geo.de/geolino/mensch/5849-rtkl-lernen-welcher-lerntyp-bist-du>



## Lernen, erinnern und vergessen

*Gedächtnis ist das Tagebuch, das wir immer mit uns herumtragen*

Oscar Wilde

Es gibt zahlreiche Zitate, Ratschläge und Tipps rund um das Lernen.

Doch wie funktioniert erfolgreiches Lernen? Wie lernt man möglichst effektiv? Warum kann sich Robin alles so einfach merken und ich vergesse es gleich wieder? Bestimmt hast du dir auch schon diese oder ähnliche Fragen gestellt (unter uns: Robin sicher auch).

Eines vorweg: Das ultimative Geheimrezept für „das Lernen“ existiert (leider) nicht. Es gibt aber durchaus Strategien und Hinweise, die dir dein Lernen vereinfachen können.

Dazu gehört auch, dass du deine eigene Lernform entwickelst, welche am besten zu dir passt. Mit dem Stichwort „Lernen“ ist auch immer das „Vergessen“ verknüpft. Warum vergisst man bestimmte Dinge, welche man sich doch unbedingt merken wollte? Manche Dinge möchte man sicher auch lieber vergessen, sie gehen einem jedoch nicht mehr aus dem Kopf.

### Diskussion

#### Besprecht zu zweit die folgenden Fragen:

- Gibt es etwas, dass du immer wieder vergisst, obwohl es wichtig wäre?
- Gibt es etwas, dass du nicht vergessen kannst, obwohl du lieber nicht mehr daran denken möchtest?
- Gibt es ein gutes Vergessen und ein schlechtes Vergessen?
- Was sind die positiven Aspekte des Vergessens? Warum ist unser Gehirn so „programmiert“, dass wir uns an gewisse Sachen nicht mehr erinnern können?



#### **Wusstest du, dass ...**

Rajveer Meena aus Indien die Zahl Pi ( $\pi$ ) bis auf 70`000 Stellen nach dem Komma aufsagen konnte. Diesen Rekord stellte er 2015 auf.

Weitere Gedächtnisrekorde:  
<http://www.recordholders.org/de/list/memory.html>



## Erinnerst du dich?



### Aufgabe

Tagtäglich müssen wir uns an verschiedenste Dinge erinnern, damit wir unseren Alltag meistern können. Wann muss ich heute in der Schule sein? Welcher Bus fährt vom Bahnhof zur Sporthalle?

Viele Erinnerungen sind für uns selbstverständlich, mit anderen tun wir uns manchmal schwer. Sicherlich hast du auch schon einmal etwas vergessen, worüber du dich nachher geärgert hast.

**Teste deine Erinnerung mit den nachfolgenden Aufgaben!**

Wie viele Geburtstage kannst du korrekt notieren?

.....  
.....  
.....

Kannst du dich an die genauen Telefon- oder Handynummern von Bekannten und Freunden erinnern?

.....  
.....  
.....

Erinnerst du dich, was du diese Woche zu Mittag gegessen hast?

.....  
.....  
.....

Was war dein erstes Kinderbuch, welches du alleine gelesen hast?

.....

Wer hat die letzte Fussballweltmeisterschaft gewonnen?

.....

Warum können wir uns an gewisse Fakten und Dinge problemlos erinnern, auch wenn diese jahrelang zurückliegen, während wir anderes schnell wieder vergessen?

Der Erklärfilm auf der nächsten Seite und die dazugehörigen Fragen helfen dir in dieser Hinsicht weiter!



## Erinnerst du dich? (2)



### Erklärvideo (WDR, Dein Gehirn – Erinnere dich!)

Hier erfährst du, wie unser Gehirn Informationen abspeichert und somit als Erinnerung sichert.

<https://www.planet-schule.de/sf/filme-online.php?reihe=1161&film=8635>



### Aufgabe

Schau dir den obenstehenden Film an und beantworte die dazugehörigen Fragen.

**Sammele alle Faktoren, welche dazu beitragen, dass wir uns an etwas erinnern.**



.....

.....

.....

**Was sind Faktoren, welche dazu beitragen, dass wir uns an etwas nicht mehr erinnern (können)?**



.....

.....

.....

**Was kannst du zu den folgenden Stichworten sagen?  
Kannst du die Paare jeweils zu einer Aussage verbinden?**



Nervenzellen (Neuronen) und Informationen

.....

Kurz- und Langzeitgedächtnis

.....

Alter und Gehirn

.....

Schlaf und Erinnerung

.....



## So lerne ich (nicht) erfolgreich



### Aufgabe

Überlege dir, was dir beim erfolgreichen Lernen hilft, bzw. was dich dabei stört, ablenkt und das Lernen schwierig macht.

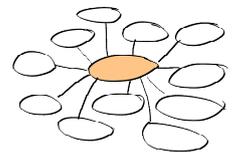
Halte deine Überlegungen in einer der folgenden Formen fest:

**Mindmap, Audio-Aufnahme, Rollenspiel oder Comicsketches.**

Geh bei allen vier Formen nach dem Brainstorming Prinzip vor:

**Halte alles fest, was dir spontan in den Sinn kommt.**

### Mindmap



Gehe auf [mind-map-online.de](http://mind-map-online.de) und erstelle eine neue Mindmap.

Klicke dazu unten links auf die leere Seite („neue Mindmap erstellen“).

Schreibe danach spontan alles auf, was dir zu guten und schlechten Lernerlebnissen in den Sinn kommt.

### Audio-Aufnahme



Besprich mit deiner Banknachbarin, deinem Banknachbarn, wie ihr beim Lernen vorgeht. Was hilft euch dabei, was stört, usw.

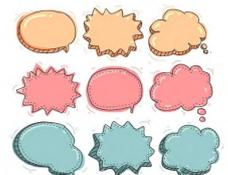
Führt anschliessend ein kurzes Gespräch (Dialog) durch und nehmt das Ganze mit dem Handy oder einem Voice-Recorder auf.

### Rollenspiel



Überlegt euch zu zweit oder zu dritt verschiedene Situationen, in welchen jemand gut oder schlecht lernt. Was hilft der jeweiligen Person beim Lernen, bzw. was stört oder lenkt ab. Spielt diese Situationen anschliessend der Klasse vor.

### Comicsketches



Bist du ein(e) begnadete(r) Zeichner(in)? Dann stell dir verschiedene gute und schlechte Lernsituationen vor und stelle diese in Comicform dar. Dabei soll klar werden, was in den einzelnen Szenen beim Lernen hilfreich ist, bzw. was das Lernen verhindert.



## Lerntypen

Wahrscheinlich habt ihr beim Besprechen und Vergleichen der Gedanken zum Thema lernen bereits festgestellt, dass jede(r) anders lernt und andere Strategien anwendet.

Dies hat unter anderem auch damit zu tun, dass es **verschiedene Lerntypen** gibt.

**Im Folgenden erfährst du, wie du deinen eigenen Lerntyp bestimmen kannst.**

### 1. Test

Lies die folgenden 15 Begriffe in einer Minute durch und versuche, dir möglichst viele einzuprägen. Anschliessend wird dir die Lehrperson Kopfrechenaufgaben stellen. Wie viele Begriffe kannst du danach noch aufzählen oder aufschreiben?

**Mein Ergebnis:** .....

### 2. Test

Du hörst nun 15 Begriffe in einer Minute, versuche wiederum, dir möglichst viele zu merken. Anschliessend stehen wieder einige Kopfrechenaufgaben an. Wie viele Begriffe kannst du danach noch aufzählen oder aufschreiben.

**Mein Ergebnis:** .....

### 3. Test

Du siehst nun 15 Bilder, welche Gegenstände zeigen. Präge sie dir gut ein. Wie viele kannst du nach ein paar Kopfrechenaufgaben noch aufzählen oder aufschreiben?

**Mein Ergebnis:** .....

### 4. Test

Nun wirst du 15 Gegenstände bekommen, welche du auch anfassen darfst. Du hast dafür wieder eine Minute Zeit. Merke dir genau, welche Gegenstände du bekommen hast, denn nach einigen Rechenaufgaben sollst du möglichst viele aufschreiben oder aufzählen.

**Mein Ergebnis:** .....



## Auswertung

Trage deine Resultate von der Vorderseite in die untenstehenden Felder ein:

	Anzahl richtiger Begriffe	Empfundener Schwierigkeitsgrad (1= einfach, 2 = mittel, 3= schwer, 4=sehr schwer)
<b>Test 1</b>		
<b>Test 2</b>		
<b>Test 3</b>		
<b>Test 4</b>		

Die höchste Punktzahl habe ich im Test ..... erzielt.

**Hier kannst du nachlesen welcher Test zu welchem Lerntyp gehört:**

### **Test 1 - Visueller Lerntyp (Lesen)**

Du kannst dir Informationen am besten merken, wenn du sie vor dir auf einem Blatt hast oder am Computer nachliest. Auch bei Filmen kannst du dir das Gesehene problemlos merken. Visuelle Lerntypen arbeiten gerne mit Zusammenfassungen, Mindmaps, Übersichten, usw. Gehörtes solltest du dir in Notizform aufschreiben, damit es dir länger im Gedächtnis bleibt. Musst du also beispielsweise neue Französisch Vokabeln lernen, solltest du sie nicht nur vor dich hin sagen, sondern sie am besten aufschreiben.

### **Test 2 - Auditiver Lerntyp (Hören)**

Dir fällt es leicht, Gehörtes wortwörtlich zu wiederholen. Erklärt die Lehrperson etwas, kannst du das problemlos direkt abspeichern. Du lernst gut mit Aufnahmen, welche du anhören kannst oder wenn dir jemand etwas erklärt.

Wenn du also das nächste Mal auf eine Prüfung lernst, kannst du dir den Stoff ja von einer Mitschülerin oder einem Mitschüler erklären lassen oder du nimmst deine eigene Erklärung auf und hörst sie dir noch einmal an.

### **Test 3 - Visueller Lerntyp (Bilder)**

Bilder und grafische Darstellung sind dein Ding. Du kannst dir Inhalte gut merken, wenn sie mit einem Bild verknüpft sind. Auch Szenen aus Filmen bleiben dir lange im Gedächtnis. Beim Lernen helfen dir anschauliche Darstellungen, Übersichten mit Fotos oder Zeichnungen.

Hast du schon einmal versucht, Texte in Mindmaps oder Cluster mit kleinen Bildern umzuwandeln? Auch Vokabeln im Fremdsprachunterricht kann man mit kleinen Bildern ergänzen.

# Lernen, erinnern, vergessen

Arbeitsunterlagen



## Test 4 - Motorischer Lerntyp (Berühren)

Als motorischer Lerntyp bleiben dir Inhalte im Gedächtnis, wenn du selber etwas machen, anpacken, ausprobieren kannst. Abläufe, bei denen du selber aktiv warst und mitgemacht hast, kannst du auch später problemlos wiederholen.

Versuche, Lernstoff mit Aktivitäten zu verknüpfen. So kannst du beispielsweise geometrische Formen, welche du konstruieren oder berechnen musst, aus Papier nachbasteln und die Flächen, Kanten oder Ecken nachmessen und –zählen. So kannst du die Formeln mit etwas „Handgreiflichem“ verknüpfen und später wieder abrufen.

**Du bist bei keinem dieser 4 Typen wirklich fündig geworden?**

**Es gibt auch noch einen weiteren Lerntyp, vielleicht passt ja dieser zu dir:**

## Typ 5 - Kommunikativer Lerntyp

Der kommunikative Lerntyp zeichnet sich dadurch aus, dass er am besten durch Diskussionen, gemeinsames Besprechen und Erklären Inhalte aufnimmt und behält. Vielleicht ist dir auch schon aufgefallen, dass dir Stoff, welchen du mit deinen Eltern oder Freunden besprichst und diskutierst, besser in Erinnerung bleibt? Dann nutze das für dein Lernverhalten. Stell im Unterricht, aber auch ausserhalb viele Fragen, rede mit deinen KlassenkameradInnen über die Unterrichtsinhalten und Lernziele. Erkläre deinen Eltern, was du lernen musst und wo du noch offene Fragen hast.

Hier gibt's noch mehr Informationen und Tipps rund um die verschiedenen Lerntypen:

<https://www.geo.de/geolino/mensch/5849-rtkl-lernen-welcher-lerntyp-bist-du>





## Lernen: Tipps und Tricks

### **Die grosse Prüfung steht an und es gibt noch so viel Stoff, der in deinen Kopf rein sollte. Doch wie gelingt dies auch erfolgreich?**

Natürlich gibt es kein Geheimrezept, mit welchem du ohne Aufwand in kurzer Zeit Bücher auswendig kennst. Aber mit einigen Tipps und Tricks kannst du deine Lerneffizienz steigern und bist hoffentlich erfolgreicher in den Prüfungssituationen:

#### - **Lerntypen beachten**

Ausgehend vom vorhergehenden Test kannst du nun beurteilen, welche Art der Informationsaufnahme und –Verarbeitung dir am besten liegt. Baue das in deine Prüfungs-vorbereitung ein.

#### - **Vermeide Ablenkungen**

Schnell noch das Handy checken, eine Nachricht schreiben, einen Song mitsingen, schon ist die Konzentration dahin. Während deiner Lernzeit sollte das Lernen im Vordergrund stehen, leg also alles beiseite, was dich ablenken könnte. So bist du schlussendlich effizienter und schneller und hast anschliessend mehr Zeit für anderes.

#### - **Aufmerksamkeit und Motivation**

Das Lernen beginnt nicht erst zuhause am Schreibtisch vor der Prüfung. Bereits im Unterricht kannst du vieles mitnehmen, wenn du dem Stoff aufmerksam folgst. Ausserdem wirst du feststellen, dass der Stoff interessanter und motivierender wird, je mehr du dich damit beschäftigst. Denn je mehr wir von etwas verstehen, desto leichter fällt uns das Lernen und desto mehr Erfolg wird sich durch das Lernen einstellen – das motiviert erneut!

#### - **Der Stoff ist das Ziel**

Setze dir Ziele für deine Lernphasen. Diese sollten jedoch nicht die Lernzeit umfassen, sondern die Inhalte, welche du nachher beherrschen willst. Denn nach 10 Minuten rumsitzen, hast du zwar 10 Minuten erreicht, aber vielleicht noch nichts gelernt. Besser also: Ich möchte diese 20 Wörter fehlerfrei schreiben können. Vielleicht brauchst du dann auch weniger Zeit, als gedacht.

#### - **Genügend Schlaf!**

Dein Gehirn ist den ganzen Tag aktiv und muss arbeiten. So wie beim Krafttraining die Muskeln eine Pause brauchen, um sich zu erholen, ist das auch bei deinem Gehirn der Fall. Also auch oder gerade vor Prüfungen ist ausreichend Schlaf extrem wichtig. Ein ausgeruhtes Gehirn ist aufnahmefähiger und kann gelernte Informationen besser abrufen.

#### - **Essen und Trinken – genug und gesund!**

Wer hart arbeitet, muss auch essen. Das gilt auch bei Kopfarbeit. Damit du gute Denkleistungen erbringen kannst, muss dein Körper mit dem richtigen „Treibstoff“ versorgt werden. Viel Wasser trinken und gesundes Essen sind nicht nur gut für die Figur, sondern auch für Kopfarbeit!

#### - **Repetition bringt`s**

Beim Lernen gilt 6 x 10 Minuten sind mehr als 1 x 60 Minuten. Je öfters man sich mit einem Inhalt beschäftigt, desto eher bleibt er auch im Gedächtnis haften. Das setzt natürlich voraus, dass du frühzeitig mit Lernen beginnst, damit dir auch Zeit für die Wiederholungen bleibt.

# Lernen, erinnern, vergessen

Arbeitsunterlagen



## - **Methodenvielfalt**

Abwechslungen macht das Leben, aber auch das Lernen, interessant! Lerne nicht immer auf die gleiche Art, am gleichen Ort, zur gleichen Zeit. Versuche durch Variation herauszufinden, wo, wann und wie dir das Lernen am leichtesten fällt.

## **Weiter Lerntipps und –tricks:**

Lerntipps vor Prüfungen und Tests:

<https://www.learninginstitute.ch/wissen/lerntipps-fuer-vor-pruefungen-und-tests/>

Lerntipps:

<https://www.lernenmitspass.ch/lernhilfe/wiki/doku.php?id=lerntipps>

Lernen leicht gemacht:

<https://www.geo.de/geolino/wissen/7502-rtkl-lerntipps-lernen-leicht-gemacht>

Die 7 besten Lerntipps (Video)

<https://www.youtube.com/watch?v=BEdCFcJyWeQ>

41 Lerntipps aus der Lerntippsammlung:

<https://www.lerntippsammlung.de/Lerntipps.html>

Mutausbrüche, 10 praktische Lerntipps:

<http://www.mutausbrueche.com/10-praktische-lerntipps-die-man-kennen-muss>



## **Aufgabe**

Kennst du noch weiter Tipps und Tricks? Ergänze sie unten!

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Sammlung: Übungen für das Gedächtnistraining

### Fremdsprachen lernen

Fremdsprachen sind ein ideales Gehirntraining. Durch die neuen Wort- und Buchstabenkombinationen wird das Gehirn gefordert und trainiert.

<https://www.duolingo.com/welcome> (Sprachtrainer für Englisch, Französisch und Spanisch)

### Gehirntraining leicht gemacht

Auf diesen Seiten findest du Rätsel und Denksportaufgaben aller Art. Von einfach bis schwierig ist alles dabei. <https://www.gamesforthebrain.com/> <http://www.brain-fit.com/index.html> /

### Kopfüber

Lies einen Text, z. B. die Zeitung am Morgen, mal verkehrt herum. Dadurch wird dein Gehirn aktiviert, da es den gelesenen Inhalt im Kopf zuerst noch „umdrehen“ muss. Je öfters du das machst, desto schneller wirst du werden – Übung macht den Meister.

### Lernspiele aller Art, mehrsprachig

Hier kannst du allerhand Lernspiele ausprobieren. Von Mathe über Englisch bis hin zu Geografie und das noch in verschiedenen Sprachen.

<https://www.digipuzzle.net/>

### Lesen

Lernen muss nicht immer mit Schulbüchern stattfinden. Auch ein spannender Krimi oder eine romantische Geschichte trainieren dein Gehirn. Durch das Lesen werden ausserdem dein Wortschatz und dein Rechtschreibverständnis gefördert. Grundsätzlich spielt es keine Rolle, was du liest, solange es dich interessiert und du dich damit auseinandersetzt, was im Buch steht.

### Nonogramm

Nonogramme sind eine japanische Zahlenspielform, bei denen es darum geht, die vorgegebene Anzahl Kästchen in jeder Reihe einzufärben. Logisches Denken und Konzentration werden hier gefordert und gefördert.

<https://de.puzzle-nonograms.com/> (Online Nonogramme, auch zum Ausdrucken)

### Tagebuch schreiben

Was habe ich heute eigentlich alles gemacht? Wenn habe ich getroffen? Was hat mir Freude oder Kummer bereitet? Das Tagebuch stellt eine ideale Form dar, deinen Tag noch einmal Revue passieren zu lassen. Wenn du das Geschehene in eigene Worte fasst und niederschreibst, wird dein Gehirn aktiviert und dein Gedächtnis verbessert.

Du möchtest dein Tagebuch lieber am Laptop oder Tablet verfassen? Kein Problem:

<https://www.monkkee.com/de/> (Online Tagebuch)

### Verdreht – Wechsle die Hand!

Um beide Hirnhälften zu aktivieren, mach auch mal etwas mit der linken Hand, wofür du sonst die rechte benützt. Das kann eine kleine Tätigkeit wie eine Flasche aufschrauben sein oder du versuchst, einen Text mit der „falschen“ Hand zu verfassen. Hier wird dein Gehirn richtig beansprucht werden!



### Anregung, wie die Aufgabe gelöst werden könnte

#### Diskussionsfragen

Oft wird vergessen mit etwas **Negativem** assoziiert. Man vergisst die Hausaufgaben, man vergisst Geburtstage oder vergisst, etwas Wichtiges einzukaufen. Dies ist dann häufig mit negativen Konsequenzen verbunden, seien es Strafaufgaben, tadelnde Worte oder ein Zusatzaufwand. Wichtig ist jedoch, dass Vergessen **notwendig** ist, damit unser Gehirn funktionieren kann. Würden alle Eindrücke, welche tagtäglich auf uns einwirken, gespeichert werden, wäre unser Gehirn masslos überfordert. Eine wichtige Funktion ist daher, unwichtige **Informationen sofort auszusortieren** und diese zu „löschen“. Stellen Sie sich vor, Sie würden sich an die Farbe jedes einzelnen Autos erinnern, welches Sie heute gesehen haben. Ebenso wird alles gelöscht, was **lange nicht gebraucht** wird und von keiner **emotionalen Bedeutung** für uns ist. Bestimmt haben Sie noch Bilder aus Ihrer Kindheit oder Schulzeit vor Augen. Meist sind diese mit einer bestimmten Emotion verknüpft, weshalb Sie auch Jahre später noch abrufbar sind. Bei besonders **traumatischen** und **negativen Ereignissen** kann das Vergessen auch als ein **Schutzmechanismus** funktionieren. Oft können sich z. B. Unfallopfer nicht mehr an den eigentlichen Unfallhergang erinnern.

#### Erinnerst du dich (Fragen zum Film)

Faktoren, welche dazu beitragen, dass wir uns an etwas erinnern.

*Wiederholung, Wichtigkeit, Konzentration, Schlaf, Träume*

Faktoren, welche dazu beitragen, dass wir uns an etwas nicht mehr erinnern (können)?

*Ablenkung, Information ist für uns unwichtig / wird als unwichtig eingestuft, persönliche Erinnerungen, welche durch das Gehirn verfälscht werden (Wunschdenken), Blockade durch Stress und Aufregung (Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortison lösen Störungen im Gehirn aus), Informationen wurden schon länger nicht mehr abgerufen*

Verbindung von Stichworten zu Aussagen (mögliche Antworten):

#### **Nervenzellen (Neuronen) und Informationen**

*Nervenzellen leiten durch Impulse Informationen weiter, so entstehen Erinnerungen / Erinnerungsmuster.*

#### **Kurz- und Langzeitgedächtnis**

*Wichtige Informationen bleiben im Kurzzeitgedächtnis (20 bis 40 Sekunden lang), passiert eine Information den Hippocampus, bleibt sie im Langzeitgedächtnis.*

#### **Alter und Gehirn**

*Ab 20 werden im Gehirn mehr Nervenzellverbindungen abgebaut als neu geschaffen, daher nimmt die Gedächtnisleistung ab. Es gibt aber auch Gedächtnisaufgaben, bei welchen ältere Personen besser abschneiden, als jüngere (Stichwort: Erfahrung).*

#### **Schlaf und Erinnerung**

*Im Schlaf werden Erinnerungen sortiert und gefestigt. Schlaf ist elementar für die Erinnerung.*



### Lerntypentest

#### Kopfrechenaufgaben

$3 * 9 (=27)$

$45 - 28 (=17)$

$4 * 16 (=64)$

$15 / 3 (=5)$

$26 + 17 (=43)$

$7 * 3 (=21)$

$51 / 3 (=17)$

$20 + 12 (=32)$

$7 * 7 (=49)$

$28 / 4 (=7)$

$19 + 9 (=28)$

$14 / 7 (=2)$

$13 * 5 (=65)$

$56 / 8 (=7)$

$99 / 11 (=9)$

$9 * 6 (=54)$

$4 * 12 (=48)$

$11 * 11 (=121)$

$55 + 13 (=68)$

$36 / 6 (=6)$

$13 * 3 (=39)$

$14 + 18 (=32)$

$111 / 11 (=11)$

$88 + 22 (=110)$

$11 + 33 (=44)$

$4 * 12 (=48)$

$25 + 12 (=37)$

$36 - 21 (=15)$

$43 + 13 (=56)$

$100 - 37 (=63)$

$2 * 23 (=46)$

$34 + 22 (=56)$

$72 / 9 (=8)$

$46 * 2 (=92)$

$8 * 12 (=96)$

$101 - 8 (=93)$

$5 / 1 (=5)$

$13 + 12 (=25)$

$45 / 9 (=5)$

$21 + 17 (=38)$

#### 1. Begriffe für den Lesetest :

Fenster	Fingerhut	Motorrad	Tafel	Löwe
Piano	Tastatur	Kamin	Jacke	Salat
Ofen	Kissen	Dusche	Hügel	Pferd



**2. Begriffe zum Vorlesen**

Schwimmbad	Kasse	Ordner	Trottoir	Säge
Balkon	Topfpflanze	Münze	Schmetterling	Geburtstag
Buchstabe	Haare	Blattlaus	Blinker	Fahne

**3. Bilder für den visuellen Test**





#### 4. Vorschläge für Gegenstände für den haptischen Test

Leimstift	Gewürzglas	Ansichtskarte	Lineal	Ticket
Haargummi	Blume	Würfel	Mehrfachstecker	Legomännchen
Feuerzeug	Shampoo	Taschentuch	Taschenmesser	Zahnbürste

Weiterführende Informationen zu den Lerntypen finden sich u.a. auch hier:  
<https://www.geo.de/geolino/mensch/5849-rtkl-lernen-welcher-lerntyp-bist-du>