Name: ………………………………………………………………

**Lernjournal:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Zeitangabe in Minuten pro Fach | | | | | |
| **Wochentag** | **Datum** |  |  |  |  |  |  | | **Lernaktivität**: Was wurde gelernt? (Fach/Thema)  Wie wurde gelernt? (Lernstrategien) | **subjektives Erleben:** Wie hat es funktioniert? Wie sind Sie vorangekommen? Störungen, Gefühle, Fragen? |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |

**Nutzen:** Dokumentation, Verbesserung der Selbststeuerung, zielgerichtetes Lernen, Nachdenken über das Lernen und entsprechende Schlussfolgerungen ziehen.

**Anleitung:** Erste Zeile Schulfächer eintragen, täglich Lernzeit pro Fach in Minuten erfassen. In Spalte **Lernaktivität** angeben, was gemacht wurde und unter **subjektives Erleben**, was das Lernen beeinflusst hat.   
Vor- und nach dem Lernen während 30 Min. keine bewegten Bilder über TV/Handy/Notebook wie Games oder Videos konsumieren, damit sich Informationen in Hirnzellen besser festigen können.

**Auswertung wöchentlich:** Sie erkennen, wieviel Zeit Sie pro Fach investiert haben, Sie überprüfen, ob die Lernaktivität zielführend war, was das Lernen beeinflusst hat und ergreifen allenfalls Massnahmen.

**Lernaktivitäten - wie wurde gelernt?:** wöchentlich *To do Liste* führen; **alles verstehen:** Stoff repetieren, festigen, Stofflücken klären, aufarbeiten: **Stoff einprägen:** Wichtigstes markieren, Zusammenfassung schreiben, Mindmap, Zusammenhänge verstehen (Schema aufzeichnen), Lernkärtli schreiben, auswendig lernen; **Kontrolle:** Gelerntes abfragen, jemandem erklären, Fachgespräche führen, Aufgaben lösen etc.