

Barbara Knab

So kommt Ihr Kind gut durch die Schule

30 Tipps für Eltern

KREUZ

Inhalt

Vorwort	11
Teil A	
Im Unterricht Kompetenzen erwerben	13
1. Lernen braucht Verstehen	14
<i>Die Grundleistung des Gedächtnisses 14 • Langzeitgedächtnis und Wissen 16 • Verstehen 17</i>	
2. Nachhaltiges Lernen geht nicht ganz von selbst	19
<i>Inzidentelles Gedächtnis und die eigene Lebensgeschichte 19 • Verstehen und »darüber sprechen« 21 • Leichter lernen durch Lerntyp-Diagnose? 22 • Erleichtern elektronische Medien das Lernen? 24</i>	
3. Gute Schule macht nicht einfach Spaß	25
<i>Explizites und implizites Gedächtnis 25 • Lernen in der Schule – was braucht das Gehirn? 26 • Und wenn elektronische Lehrmedien eben mehr Spaß machen? 28 • Wie steht es also um die These mit dem Spaß? 29</i>	
4. Begabung, Selbstwertgefühl und die Kultur der Rückmeldung	31
<i>Intelligenz messen 32 • Begabung und Schulform 34 • Lernfreundliche Rückmeldung und Noten 35 • Selbstwertgefühl 37</i>	
5. Bildung fordert Zeit und Pausen	38
<i>Speichern ins Langzeitgedächtnis braucht Zeit 38 • Komplexe Inhalte werden in mehreren Schleifen verarbeitet 39 • Implizites Lernen in der Schule - vom Sport bis zum Benehmen 40 • Biologische Tagesrhythmen, Mittagstief und Ganztagschule 42</i>	

6. Aufmerksam sein im Klassenzimmer 43
Aufmerksamkeit ist zunächst einmal biologisch 43 • Sprache muss man richtig hören 44 • Die Akustik in Klassenräumen 45 • Selektive Aufmerksamkeit 47

7. Gutes Licht kann Lernen fördern 48
Menschliches Sehen, Lichtfarben und Helligkeit 48 • Künstliche Beleuchtung 49 • Klassenzimmerbeleuchtung und Kognition 50 • Licht, Raumausstattung und Wohlbefinden 52

Teil B

Schlafen - das Nachtprogramm des Gehirns 53

8. Jugendliche Nachtteulen -
 Abend- und Morgentypen 54
Die Chronotypen in der Schlafforschung 54 • Der Chronotyp verändert sich mit dem Lebensalter 55 • Äußere Einflüsse 56 • Ist die Verschiebung des inneren Rhythmus gefährlich? 57 • Können Eltern gegensteuern und ist das sinnvoll? 58

9. Schlafen - die andere Bewusstseinsform 59
Was der Schlaf ist 60 • Schlafen, Wachen und Wahrnehmung 61 • REM-Schlaf und Träume 63 • Schlafzyklen und Tiefschlaf 64

10. Schlaf verbessert Lernergebnisse 65
Schlaf und Lernen: eine neue Forschungsrichtung 66 • Wissen konsolidiert sich im Schlaf 67 • Richtig wach sein erleichtert Aufnahme und Abruf von Wissen 68 • Kreativität, implizites Gedächtnis und Schlaf 69

11. Wie viel Schlaf brauchen Kinder und Jugendliche? 70
Die richtige Schlafdauer und wie sie sich verändert 70 • Schlafzeiten - nur nachts oder auch am Tag? 72 • Müde Jugendliche 73 • Müdigkeit und Schulleistung 74

12. Wie Licht den »blauen Montag« zähmt 76
Party am Wochenende 76 • Sonntags schlafen Jugendliche oft noch schlechter 77 • Zeitgeber, Melatonin und Licht 78 • Den blauen Montag entschärfen 79
13. Schlaf und Stress 81
Was man in der Psychologie unter Stress versteht 81 • Ursachen für Stress 82 • Stress beeinflusst den Schlaf und umgekehrt 83 • Den Stress klein halten 84
14. Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen 85
Häufige Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter 86 • Ein- und Durchschlafprobleme bei Jugendlichen 88 • Wieviele Kinder und Jugendliche sind betroffen? 89
15. Eltern unterstützen den Schlaf ihrer Kinder 90
Die individuell richtige Schlafdauer 90 • Guter Schlaf braucht ein gutes Image 91 • Wie Eltern sich verhalten 92 • Regeln für den guten Schlaf 93
- Teil C**
- Selbstständig geistig arbeiten 97**
16. Wiederholen und Wissen, Üben und Können 98
Wiederholen und das explizite Gedächtnis 98 • Nachhaltiges, stabiles Wissen 99 • Üben, trainieren und das implizite Gedächtnis 100 • Belohnung und Bestrafung 101 • Automatisieren -Explizites wird implizit 103
17. Besser lernen? Gedächtnistechniken und Lernstrategien 104
Gedächtnistechniken 104 • Eselsbrücken in der Schule 106 • Lernstrategien für Schüler von heute 106
18. Eltern bereiten den Boden für gute Bildung 108
Noch einmal PISA-Erfolgsfaktoren 109 • PISA-Erfolgsfaktor Selbstvertrauen 109 • PISA-Erfolgsfaktor Motivation 110 • Keine Bildung ohne Sprache 111

19. Mathematische Kompetenzen erwerben 112
*Mathematik 112 • Mathematiklehrer 114 •
 Mathematisches Selbstvertrauen 115 • Mädchen und
 Mathematik 116 • Üben, Automatisieren und
 Verstehen 118*
20. Sich Sprachen aneignen 119
*Sprachenvielfalt 119 • Sprache erwerben implizit
 und explizit 120 • Muttersprache, Erst- und
 Zweitsprache entwickeln 121 • Fremdsprachen
 lernen 123*
21. »Lernfächer«: Sich Wissen erwerben-
 oder suchen können? 125
*Lernfächer -jenseits von Sport und Sprachen 125 •
 »Fakten« -wo kommt das Wissen her? 126 •
 Wissen wird schnell ergänzt und veraltet nur
 langsam 127 • Das Netz -sich Wissen schnell
 besorgen? 129 • Sich Lernfächerstoff aneignen 130*
22. Konzentration fördern 131
*Hintergrundmusik und Konzentration 131 • Laute
 Musik 132 • Multitasking senkt die Konzentration 133 •
 Aufgaben selbst beeinflussen die Konzentration 135 •
 Sich selbstständig konzentrieren 135*
23. Prüfungen gut vorbereiten 136
*Prüfungsangst 137 • Einstellung der Eltern zu
 Schulleistungen 138 • In der Prüfung 139 • Täglich
 geistig arbeiten -Pausen eingeschlossen 140*

Teil D

- Schule und der Rest des Tages** 143
24. Rhythmen und Familienleben 144
*Tagesrhythmik und Gespräche 145 • Längere
 Rhythmen und der Sonntag 146 • Jahresrhythmen
 und Ferien 147*

25. Körperliche Gesundheit	149
<i>Akute Erkrankungen von Schülerinnen und Schülern 149 • Schmerzen 150 • Krankheiten früh erkennen und die Kinder begleiten 151 • Gesundheit -Stellenwert in der Familie 153</i>	
26. Seelische Gesundheit	154
<i>Seelische Probleme im Schulalter 155 • Drogen 156 • Nikotin 157 • Alkohol 158</i>	
27. Elektronische Medien und das Internet	159
<i>Digitalien 159 • Sind Netz und Computer gefährlich? 161 • Machen Computerspiele aggressiv? 163 • Kompetent mit dem Netz umgehen 164</i>	
28. Ernährung	165
<i>Nährstoffe 165 • Gemeinsam essen 166 • Essen lernen -was soll das? 168 • Zu dick oder zu dünn? Beides ungesund 169</i>	
29. Bewegung und Sport	171
<i>Wie sich Kinder und Jugendliche bewegen 171 • Was haben Jugendliche gemeinsam, die sich mehr bewegen? 172 • Bewegung und Schlaf 173 • Warum Jugendliche Sport treiben 174</i>	
30. Erwachsen werden	175
<i>Selbstkonzept und Identität 176 • Liebe und Sexualität 177 • Kunst und Kultur 179</i>	
Ausblick	181
Literatur	183
Register	187