

# Weniger Stress dank Lernstrategien

«gesund und zwäg i de schuel». Die Schule Mellingen-Wohlenschwil fördert den Erwerb von Lernstrategien. Das reduziert Stress bei den Schülerinnen und Schülern und führt zu mehr Wohlbefinden.

Lernstrategien sind an der Schule Mellingen-Wohlenschwil ein Kapitel des umfangreichen Präventionskonzeptes. Als Absicht dahinter hält die Schule fest: «Durch die Optimierung der Lerntechniken wird ein grösserer Lernerfolg erzielt, das Selbstwertgefühl gestärkt, die Motivation gesteigert, das Zeitmanagement verbessert und Stressfaktoren reduziert.» Prägnanter lässt sich die Verbindung von Lernen und Gesundheit kaum beschreiben. Denn jede bestandene (schulische) Herausforderung ist gleichzeitig vermiedener Stress. Lernerfolg, Selbstwertgefühl und Motivation sind Prävention im besten Sinne und unterstützen das Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler.

## Hirngerechtes Lernen

Die Schülerinnen und Schüler sollen ausgehend von verschiedenen Lern- und Arbeitstechniken einen für sie passenden Arbeitsstil entwickeln. Dafür steht den Lehrpersonen ein internes Dossier zur Verfügung, das verschiedene Beispiele von Lernstrategien zeigt. Diese sind mit Erkenntnissen zum hirngerechten Lernen, mit Anregungen zur Arbeit mit der Klasse sowie mit möglichen Stolpersteinen ergänzt. Je nach Stufe geht es zum Beispiel um die Einrichtung des Arbeitsplatzes, um Arbeitsplanung, Textverständnis oder Auswendiglernen.

## Eigene Arbeitsstile entwickeln

Die Lehrpersonen sind angehalten, ihren Klassen der Stufe entsprechend passende Strategien zu zeigen und darüber hinaus das Gespräch mit den Schülerinnen und Schülern zu suchen. Sie sollen gemeinsam mit den Kindern erforschen und verstehen, wie das Lernen funktioniert. Mit den Schülerinnen und Schülern gehen sie verschiedenen Fragen nach: Wie findet ein Schüler den Einstieg in die Arbeit? Wie kann sich eine Schülerin motivieren? Wie organisiert und plant man sein Ler-

nen? So lernen beide Seiten, für wen welche Strategien nützlich sind. Die Kinder entwickeln ihren eigenen Arbeitsstil, und die Lehrpersonen können beim Erarbeiten und beim Einsatz von Lernstrategien gezielt Hilfestellung geben.

## Weiterentwicklung zu überfachlichen Kompetenzen

Um die Arbeit mit den Lernstrategien im Alltag zu verankern, ist aktuell eine Arbeitsgruppe der Schule Mellingen-Wohlenschwil daran, die Erfahrungen rund um die Lernstrategien zu einem Konzept für überfachliche Kompetenzen gemäss neuem Aargauer Lehrplan weiterzuentwickeln. Etwas Bestehendes kann so qualitativ umgestaltet und im neuen Kontext verwendet werden – ein wichtiger Beitrag, um mit den vorhandenen Ressourcen schonend umzugehen und so auch die Gesundheit der Lehrpersonen im Blick zu haben. Das Forum «gesund und zwäg i de schuel» nimmt das Thema der Netzwerkschule auf und thematisiert Be-

züge zwischen Lernstrategien, überfachlichen Kompetenzen und Gesundheit. Caroline Witschard, Gesundheitsbildung und Prävention, Kantonales Programm Gesundheitsfördernde Schulen Aargau

## Fit fürs Lernen – Strategien für erfolgreiches Lernen und Stressbewältigung

Am Mittwochnachmittag, 22. April, findet das Forum «gesund und zwäg i de schuel» statt. Die Schule Mellingen-Wohlenschwil ist Gastgeberin und lädt alle Interessierten ein, sich thematisch zu vertiefen und auszutauschen: Lernstrategien und überfachliche Kompetenzen stehen an diesem Nachmittag im Zentrum. Lernstrategien können zu einem besseren Lernerfolg führen, was einen positiven Effekt auf das Selbstwertgefühl und die Motivation hat, das wiederum wirkt präventiv gegen Stress. Die Teilnahme ist kostenlos. Programm und Anmeldung unter [www.gesundeschule-ag.ch](http://www.gesundeschule-ag.ch) → Forum «gesund und zwäg i de schuel»



Lernstrategien sind Werkzeuge des Lernens und können zu einem besseren Lernerfolg und höherem Selbstwertgefühl führen. Foto: Forum «gesund und zwäg i de schuel», Kantonales Programm Gesundheitsfördernde Schulen Aargau.