







Z42 Symbole und deren Bedeutung

Symbol	Bedeutung
	<p>Das Symbol des Pokals soll dich daran erinnern, dass es wichtig ist, sich vor jeder Lernsituation zuallererst ein Ziel zu setzen.</p> <p>In der Zielsetzungsstunde hast du gelernt, dass dein Ziel für dich geeignet und mittelschwer sein sollte. Wenn du ein größeres Ziel verfolgst, dann kannst du es auch in kleinere Teilziele aufteilen.</p>
	<p>Das Symbol des Fragezeichens zeigt dir an, dass du eine Lerntechnik anwenden musst.</p> <p>Eine Lerntechnik ist zum Beispiel, wenn du dir beim Lesen eines Textes zuerst einen Abschnitt durchliest, dann zu diesem eine Frage stellst und danach die Antworten in dem Abschnitt markierst. So hast du es auch in der Stunde zum Eisbären gelernt.</p> <p>Eine andere Lerntechnik, die du gelernt hast, ist die Experimentierstrategie.</p>
	<p>Das Symbol der Lupe soll dich daran erinnern, dass du dich nach jeder Lernsituation überprüfen musst.</p>
	<p>Das Symbol der Filmklappe soll dir ins Gedächtnis rufen, dass du reagieren musst, wenn du bei deiner Überprüfung einen Fehler gefunden hast. Deine Aufgabe ist beendet, wenn du keinen Fehler mehr findest und alles richtig gemacht hast.</p>
	<p>Das Symbol des Arms zeigt dir an, dass du deine Motivation regulieren sollst.</p> <p>In der Motivationsregulationsstunde hast du zwei Strategien gelernt, die dir dabei helfen, dich beim Lernen zu motivieren. Du kannst dir überlegen, welchen Nutzen du von der Bearbeitung der Lernaufgabe hast oder wie du dir diese erleichtern kannst (Teilzielesetzen).</p>
	<p>Wenn du das Symbol der Masken siehst, dann sollst du deine Emotionen regulieren.</p> <p>Denk dabei an die beiden Strategien, die du in der Emotionsregulationsstunde gelernt hast. Du kannst deine Gefühle in einer Situation auf etwas Positives lenken (Aufmerksamkeitssteuerung) oder die Situation bereits vorher positiv verändern (Situationsauswahl).</p>