Lernen mit Körpereinsatz

- **Lernen Sie mit dem Körper**
  - Stehen Sie z.B. auf und gehen Sie durch den Raum
  - Tragen Sie Ihren Lernstoff imaginären Zuhörern vor
  - Gehen Sie durch Ihre Wohnung und benennen Sie alle Gegenstände in der zu erlernende Sprache und berühren Sie sie dabei
  - Joggen Sie durch den Wald und rezitieren Sie Ihren Lernstoff dabei
- **ausgewogene und gesunde Ernährung**
  - Versorgung mit Nährstoffen
    - leichte und gesunde Snacks
    - frisches Obst
    - Vollkornschnitte mit Quark
    - frischer Salat
    - Stück Schokolade
    - Traubenzucker
  - Ausreichend trinken
    - Mineralwasser
    - Fruchttees,
    - Grünen Tee
    - Fruchtsäfte
- **Wer lernen will, braucht Sauerstoff**
  - Lüften Sie gerade wenn Sie lernen besonders oft
  - bei offenem Fenster zu lernen
  - kurze Pause und gehen Sie einige Schritte draußen spazieren
  - setzen Sie sich einen Moment auf den Balkon
  - Tanken Sie so oft wie möglich Sauerstoff
- **Atmen Sie öfter mal tief durch**
  - Um gut lernen zu können, müssen wir Sauerstoff aufnehmen
  - Dreimal hintereinander tief ein- und ausatmen.
- **regelmäßig Bewegungspausen**
  - jeder Stunde einmal fünf bis zehn Minuten eine Bewegungspause machen
  - an die frische Luft und laufen ein bisschen auf der Stelle, hüpfen oder springen
  - Dehnen Sie verspannte Muskeln und strecken Sie sich ausgiebig