



<https://blz.li/4578>

GEISTIG UND KÖRPERLICH FIT INS NEUE SCHULJAHR

Veröffentlicht am 11.08.2022 um 09:31 von Redaktion LeineBlitz

Nach sechs Wochen Sommerferien starten Schülerinnen und Schüler in ein neues Schuljahr. Vom Freizeit- in den Lernmodus umzuschalten, fällt jedoch nicht jedem leicht. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, das Gehirn zum Lernen anzuregen. Viele davon sind nicht nur effektiv, sondern machen auch noch Spaß. Mit seinem Ratgeber "Training für Körper und Geist" zeigt das Nachhilfeinstitut Studienkreis in Laatzen, wie Bewegung und Gehirntaining den Organismus in Schwung bringen. Das E-Book kann jetzt kostenlos unterstudienkreis.de/training-fuer-koerper-und-geist heruntergeladen werden. In dem Ratgeber erfahren Schulkinder, wie Körper und Gehirn zusammenarbeiten und wie sie sich dieses Wissen beim Lernen zunutze machen können. "Wer wirkungsvoll lernen will, darf nicht einfach nur Fakten in seinen Kopf schaufeln wie Daten auf eine Festplatte", erklärt Thomas Momotow vom Studienkreis. "Stattdessen lohnt es sich, den ganzen Körper einzubeziehen. Dann verlaufen Denk- und Lernprozesse schneller und effektiver." Besonders wirksam ist hierfür Sport. Jedoch sind nicht alle Sportarten für jeden Schüler und jede Schülerin gleichermaßen geeignet. Joggen, Tanzen oder Fußball? Verein, Trainingsgruppe oder Studio? Der Ratgeber hilft, herauszufinden, was am besten zu welcher Persönlichkeit passt. Auch auf die Fragen, wie viel Bewegung sinnvoll ist und welcher Sport welche Fähigkeiten fördert, gibt es die passenden Antworten. Thomas Momotow: "Ausdauersportarten wie Schwimmen oder Walken können dazu beitragen, Ängste zu reduzieren und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Individualsport wie Tischtennis oder Kraftsport hilft, das Gefühl von Selbstwirksamkeit und die Frustrationstoleranz zu steigern. Und Mannschaftssportarten wie Hockey oder Fußball steigern soziale Fertigkeiten wie Teamfähigkeit, Kommunikation und Verantwortung." Darüber hinaus enthält der Ratgeber viele Ideen, Anregungen und Übungen für einen cleveren und wachen Kopf. Dazu zählen zum Beispiel klassisches Gehirnjogging, Strategiespiele und ein paar schnelle Übungen für die Lernpause. Um gut ins neue Schuljahr zu kommen, sei es zudem empfehlenswert, schon einige Zeit vor dem ersten Schultag allmählich den Schlaf- und Wachrhythmus umzustellen, so Thomas Momotow. Auch sollten Eltern gemeinsam mit ihrem Kind kontrollieren, ob alle Lernutensilien und Schulbücher vorhanden sind und ob am Schreibtisch alles an Ort und Stelle ist. Wichtig sei es außerdem, regelmäßige Lern- und Pausenzeiten in den Tagesablauf zu integrieren.



Bewegung unterstützt das Gehirn dabei, Wissen schneller und effektiver zu verarbeiten.