**Lernkanäle**

In der Schule werden die meisten Inhalte über das Hören und meistens auch das Sehen vermittelt. Wer dabei schlecht mitkommt oder sich nichts merken kann, gilt manchmal als leistungsschwach. Es kann aber daran liegen, dass du den **Körper beim Lernen** brauchst und dass es dafür keine Anleitung bzw. keine Angebote gibt.

Während des Lockdowns hast du die besten Möglichkeiten, deine beste Lern-Methode zu finden!

1. Wechsele beim Lernen alle 20 Minuten die **Haltung**: sitzen, stehen (Hocker auf den Tisch stellen, evtl. mit einem Tablett oder Backblech drauf), liegen, herumlaufen (z.B. beim Vokabelnlernen oder Lesen)
2. Fachbegriffe oder Regeln verteilst du in der Vorstellung oder mit Zetteln im **Raum** oder auch auf deinem Körper. Während du das Wort laut sprichst, zeigst du auf die Stelle oder berührst sie.
Am nächsten Tag schließt du die Augen und stellst dir die Stellen vor und sprichst dazu die Wörter/Regeln/Daten.
3. Lege dir eine Sammlung von kleinen **Gegenständen** an, mit denen du ebenfalls Dinge verknüpfen kannst, die du dir merken willst. Nimm die Gegenstände nacheinander in die Hand, sprich dazu und lege sie wieder hin.
Die Reihenfolge zu variieren stärkt dein Gedächtnis. Du kannst auch die Gegenstände blind z.B. aus einer Tüte ergreifen und das Gelernte laut sagen. Oder du sagst die Regel/das Wort und suchst blind in der Tüte nach dem richtigen Gegenstand.
4. Wenn du gerne tanzt, sprich zu deinen Moves oder Schritten, was du lernen möchtest – also im Rhythmus oder im Takt. Wenn du Sport machst, nutze einfache Übungen zum Sprechen.
5. Wenn du gerne im Liegen arbeitest, probiere verschiedene Orte zum Schreiben aus: bäuchlings auf dem Bett + Heft auf dem Fußboden, seitlich auf dem Bett + Heft an der Wand, auf dem Rücken liegend kann man leider nicht schreiben...