

<p style="text-align: center;">Gehirn-Hardware</p>  <p style="text-align: center;">BRAINFOOD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Welche Nährstoffe machen dein Gehirn fit? 2. Welche Lebensmittel fallen dir zu den jeweiligen Nährstoffen ein? 3. Welches Brainfood isst du am liebsten? 	<p style="text-align: center;">Gehirn-Hardware</p> <p>✓ <u>Kraftstoffe:</u> Kohlenhydrate (Glukose/Zucker) sind für dein Gehirn Energielieferant Nr.1 ☺ Vollkornprodukte, Bohnen, Gemüse, Obst</p> <p>✓ <u>Nachrichtenkurriere:</u> Eiweiße (Aminosäuren) ✓ dienen der neuronalen Übertragung von neuen Informationen & guter Laune ☺ Käse, Hülsenfrüchte, Soja, Eier</p> <p>✓ <u>Beschützer:</u> Fettsäuren ummanteln und stärken die neuen neuronalen Verbindungen ☺ Öle, Fisch, Leinsamen, Nüsse</p>
---	---

<p style="text-align: center;">Gehirn-Hardware</p>  <p style="text-align: center;">ENTSPANNUNG</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Weshalb sind Pausen beim Lernen wichtig? 2. Wie sehen optimale Lernpausen aus? 3. Wie fördert Schlaf das Lernen? 	<p style="text-align: center;">Gehirn-Hardware</p> <p>✓ In einem entspannten Zustand lernt das Gehirn am besten und auch die Augen und die Muskeln können sich entspannen.</p> <p>✓ Mini-Lernpausen jeweils nach ca. 30 min. ✓ nach 90 min. etwas länger Pause machen</p> <p>✓ mit etwas Bewegung, Lüften, Trinken und Brainfood-Snacks</p> <p>✓ im Schlaf „lernt das Gehirn nach“, der neue Lernstoff wird verarbeitet, verschoben und verankert. Das nennt man konsolidiert (gefestigt, stabilisiert)</p>
---	---

<p style="text-align: center;">Gehirn-Hardware</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">BEWEGUNG</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie hilft Bewegung beim Lernen? 2. Welche Arten der Bewegung sind förderlich? 3. Wie bewegst du dich am liebsten? 	<p style="text-align: center;">Gehirn-Hardware</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewegung entspannt ✓ Bewegung versorgt das Gehirn mit Sauerstoff ✓ Bewegung vor, während und/oder nach dem Lernen fördert die <ul style="list-style-type: none"> • Informationsaufnahme • Informationsverarbeitung • Informationsspeicherung ✓ Fahrrad fahren, Spazieren gehen, ✓ Brain Gym-Übungen und jede Sportart
--	--

<p style="text-align: center;">Gehirn-Hardware</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">GUTE LAUNE</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wozu ist gute Laune beim Lernen wichtig? 2. Was passiert bei guter Laune im Gehirn? 3. Wie kannst du für gute Laune sorgen? 	<p style="text-align: center;">Gehirn-Hardware</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ bei guter Laune werden im Gehirn wichtige Stoffe (Serotonin und Dopamin) produziert ✓ diese Stoffe nennt man Botenstoffe, weil sie wie Boten dabei helfen Informationen im Gehirn weiterzuleiten ✓ immer wenn etwas gelingt, man etwas geschafft hat oder man lachen muss, werden diese Botenstoffe produziert ✓ neues Wissen wird dann schneller und länger im Gehirn gespeichert
--	--

Gehirn-Hardware	Gehirn-Hardware
<div data-bbox="304 309 564 584" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="395 600 485 629">TRINKEN</p> <ol data-bbox="252 663 675 913" style="list-style-type: none"> 1. Wie viel Flüssigkeit fließt täglich durch das Gehirn? 2. Weshalb ist Trinken für das Gehirn wichtig? 3. Wie viel Liter am Tag werden empfohlen? 4. Was ist bei Getränken zu beachten? 	<ul data-bbox="707 315 1171 775" style="list-style-type: none"> ✓ ca.1200-1400 l Flüssigkeit fließen täglich durch das Gehirn ✓ die Flüssigkeit ist für die Blutzirkulation und den Stoffwechsel im Gehirn wichtig ✓ 1-2 Liter über den Tag verteilt trinken, besonders vor und beim Lernen, sorgt für Konzentration und eine schnellere Verarbeitung im Gehirn ✓ Achtung: 2% Flüssigkeitsverlust kann 20 % Konzentrationsverlust bedeuten

Gehirn-Hardware	Gehirn-Hardware
<div data-bbox="338 1160 517 1279" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="368 1308 512 1337">SAUERSTOFF</p> <ol data-bbox="252 1370 651 1563" style="list-style-type: none"> 1. Wie viel Prozent der gesamten Sauerstoffzufuhr verbraucht das Gehirn? 2. Wozu ist Sauerstoff wichtig? 3. Was kannst du tun, um dafür zu sorgen? 	<ul data-bbox="707 1077 1182 1574" style="list-style-type: none"> ✓ Das Gehirn wiegt nur 2 % des Körpergewichts benötigt aber 20 % der Sauerstoffzufuhr. ✓ Frische Luft regt den Blutkreislauf an und versorgt das Gehirn mit Sauerstoff. ✓ Sauerstoff hilft, dass du dich gut konzentrieren kannst. ✓ Am besten kleine Lernpausen zum Lüften nutzen. ✓ Bewegung versorgt dich auch gut mit Sauerstoff.