



Entdecken. **W**achsen. **L**ernen.

Aufgabenstellung, um dein Lachpensum zwischen dem Lernen zu steigern:

- Schau deinem Kind 2 Minuten in die Augen, mit dem Auftrag nicht zu lachen.
- Zeichne auf einen mehrere, kleine Zetteln lachende Smiley und hänge sie im Bereich, wo das Kind lernt auf.
- Hände auf das Herz legen. Nun langsam die Arme öffnen und immer lauter lachen. Bis du am Ende mit weit geöffneten Armen da stehst und laut lachst. Dann schließe die Arme wieder und das Lachen wird leiser. Spüre in dich hinein, wenn die Hände wieder auf deinem Herz liegen.
- Sammle lustige Bilder und hänge sie im Bereich, wo das Kind lernt auf.
- Stelle dich mit deinem Kind vor einen Spiegel und lächle 2 Minuten lang hinein.
- Nimm einen Bleistift oder Kugelschreiber in den Mund und zieh die Mundwinkel nach oben. Betrachte dich dabei im Spiegel und amüsiere dich.
- Atme dreimal tief ein und wieder aus. Beim ersten Ausatmen atmest du mit einem Lächeln aus. Beim zweiten Ausatmen mit einem lockeren Lachen und beim dritten Ausatmen lachst du richtig und aus vollem Hals.

Lachen ist gesund und macht auch beim Lernen gute Laune.

