

## **3 x 3 Methode**

Wiederhole zuerst den Stoff der 3 wichtigsten Gegenstände vom heutigen Schultag je 3 Minuten!

Zähneputzen!

Wiederhole dann je 3 Minuten den Stoff der 3 wichtigsten Gegenstände von morgen je 3 Minuten!

Dann schließe sofort deine Augen und schlafe!

Die optimale Zeit für die 3 x 3 Regel ist vor dem Schlafengehen.

Im Schlaf speichert dein Gehirn den Lernstoff noch besser.

