

## Schritt 1: Genügend Schlaf und Bewegung



Auf den nachfolgenden Seiten erfährst du viel darüber, wie du besser lernen und arbeiten kannst. Alle Tipps und Tricks nützen aber wenig, wenn du immer übermüdet oder schlapp bist. Die vier Rezepte auf dieser und der nächsten Seite zeigen dir Punkte, die als Voraussetzung für den Erfolg in der Schule ganz wichtig sind.

### Genügend Schlaf

#### TIPP

Geh jeden Abend zur selben Zeit zu Bett und lösche das Licht immer zur selben Zeit (spätestens um 22 Uhr). Schlafe mindestens 8 Stunden.

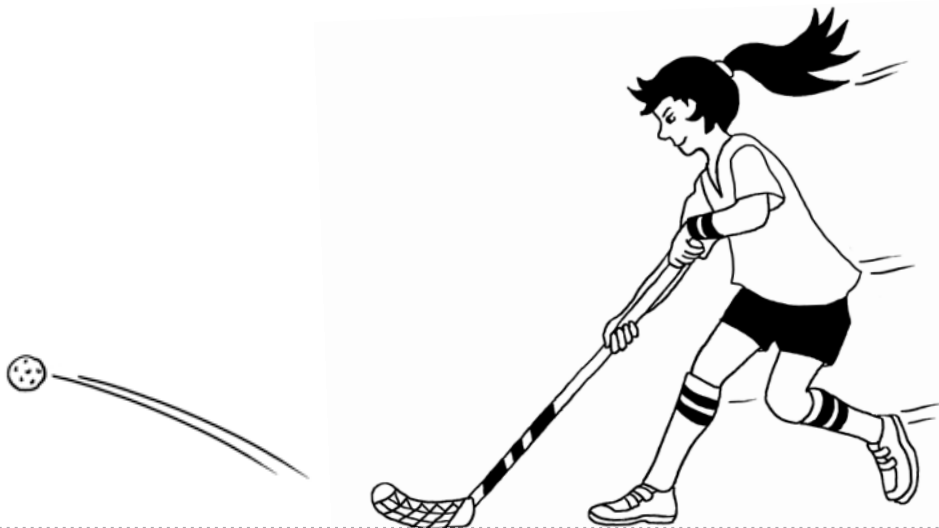
Nur wenn du gut ausgeschlafen bist, kannst du dich in der Schule und bei den Aufgaben konzentrieren. Wenn du unausgeschlafen und schlapp bist, lernst und arbeitest du nur schlecht oder gar nicht. Achte deshalb unbedingt darauf, dass du jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett gehst und mindestens acht (bis zehn) Stunden Schlaf hast. Lösche das Licht spätestens um 22 Uhr!

### Bewegung

#### TIPP

Beweg dich jeden Tag aktiv und so viel wie möglich. Überlege jeden Abend vor dem Einschlafen, was du heute für deinen Körper gemacht hast und was du morgen tun willst.

Heutige Menschen sitzen viel zu viel (in der Schule, vor dem Fernseher ...) und bewegen sich zu wenig. Kein Wunder, dass es so viele übergewichtige Leute gibt! Fehlende Bewegung macht uns träge und ist schädlich für Körper und Hirn. Achte darauf, dass du genügend Sport machst und dich auch sonst viel bewegst: draussen spielen, viel zu Fuß gehen, zu Hause kleine Gymnastikübungen machen.



### Übung 1

Nimm ein Blatt. Schreib als Titel: «Schlaf und Bewegung». Schreib auf die nächste Zeile das heutige Datum. Auf die nächste Zeile: «Bewegung heute: ...» (schreib, wie und wie lange du sportlich tätig warst). Auf die nächste Zeile: «Licht gelöscht um ... Uhr». Füll dieses Blatt heute und die nächsten 10–14 Tage immer am Abend aus. Achte darauf, dass du das Licht immer um die gleiche Zeit löschst!