

Zeit einteilen

Wenn schon lernen,
dann sofort und nicht
aufschieben

Pausen einteilen

Bloß nicht mehrere Stunden
am Stück lernen. Immer
ein paar Zwischenpausen
machen

Was tun gegen Stress

...wie man Stress am besten ganz vermeidet...



POSITIV DENKEN

Sich nicht unterschätzen,
aber auch nicht überschätzen



ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

z.B.:

- Yoga, Meditation
- autogenes Training/
bewusstes Atmen
- Atemtechniken lernen

SPORT

- Körperliche Fitness,
Ausdauertraining z.B.
- Laufen
- Joggen
- Wandern



5 HILFREICHE MITTEL GEGEN DEN „STRESS“

Stress. Hausaufgaben, Lernen, Musikstunde, Sportverein, Termine, Termine, Termine,...

Viele haben kaum noch Zeit um sich auszuruhen. Damit alles klappt hier ein paar Tipps zur Stressbewältigung:

ZEITEINTEILUNG: STRESSSITUATIONEN VERMEIDEST DU, INDEM DU DIR DEINEN ZEIT EIN TEILST UND NICHT ALLE AUFGABEN VOR DIR HIN SCHIEBST! FÜHRE EINEN TERMINKALENDER INDEM DU DEINE TERMINE, ETC. EINTRÄGST!!



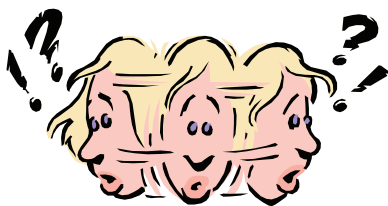
PAUSEN: LEGE PAUSEN ZWISCHEN DEINEM LERNEN EIN. UND NICHT NUR SO 2,3 MINUTEN SONDERN MINDESTENS 15 MINUTEN (NACH 60 MINUTEN LERNZEIT, 30 MINUTE PAUSE). GEH NACH DRAUßEN, HÖRE MUSIK, USW. - HILFREICH UM STRESS ABZUBAUEN!!



BEWEGUNG: SORGE FÜR AUSREICHEND BEWEGUNG UND SPORT, SO VERLÄSST DICH DER STRESS AM SCHNELLSTEN. GEH FAHRRAD FAHREN, SPIEL FUßBALL, GEH JOGGEN USW. HAUPTSACHE: FRISCHE LUFT !!



PROBLEME: WENN DU PROBLEME BEIM LERNEN HAST, STELLE DIR EINIGE FRAGEN:



IST ALLES WIRKLICH SO SCHLIMM WIE ICH DENKE?
MACHE ICH AUS EINER MÜCKE NICHT EINEN ELEFANTEN?
HAT MEINE SITUATION WAS POSITIVES?
REDE MIT FREUNDEN, ELTERN,... ÜBER DEIN STRESSPROBLEME
UND DU WIRST SEHEN, ES WIRD DIR GEHOLFEN!!

Vielen herzlichen Dank an die Klasse R8a, die sich in Bio den „Stress“ gemacht und sich mit diesem Thema auseinander gesetzt haben!!!