

Meine zeit in der Übergangsstufe



Momo,

Ist- und -Soll Zustand (SEBL)

WAS ist SEBL

Akronym



SEBL

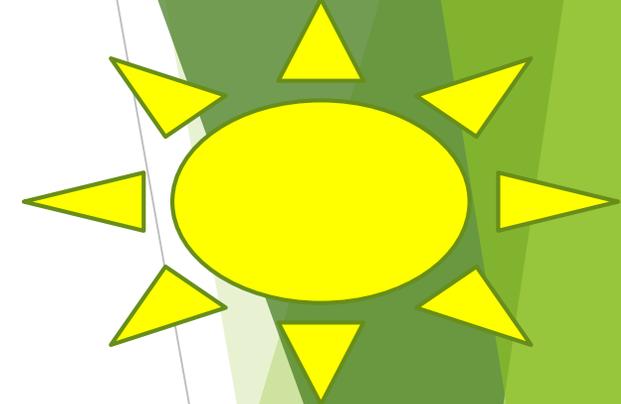
- S. schlafen
- E. Ernährung
- B. Bewegung
- L. Lerntechnik



Warum ist ausreichender und guter Schlaf so wichtig?

1. Verbesserung der Konzentration und Lernfähigkeit

3. Emotionale Stabilität



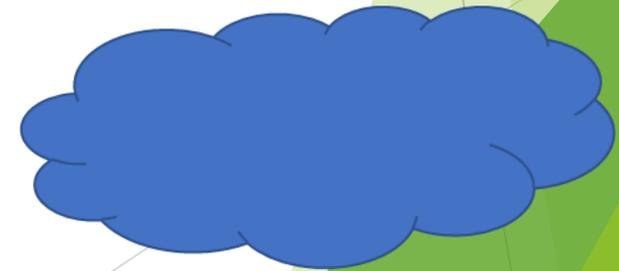
Was soll man essen, was soll man lieber nicht so häufig essen, auch wenn es einem gut schmeckt. Warum?

✓ Obst & Gemüse  

✓ Genügend Wasser trinken 

✗ Süßigkeiten & Softdrinks  

✗ Fast Food (Burger, Pommes, Pizza)  



Warum soll man sich bewegen? Welches Ausdauertraining welches Krafttraining ist zu empfehlen?

1. stärkt Muskeln, Knochen und Gelenke,

{ Empfohlenes Ausdauertraining }

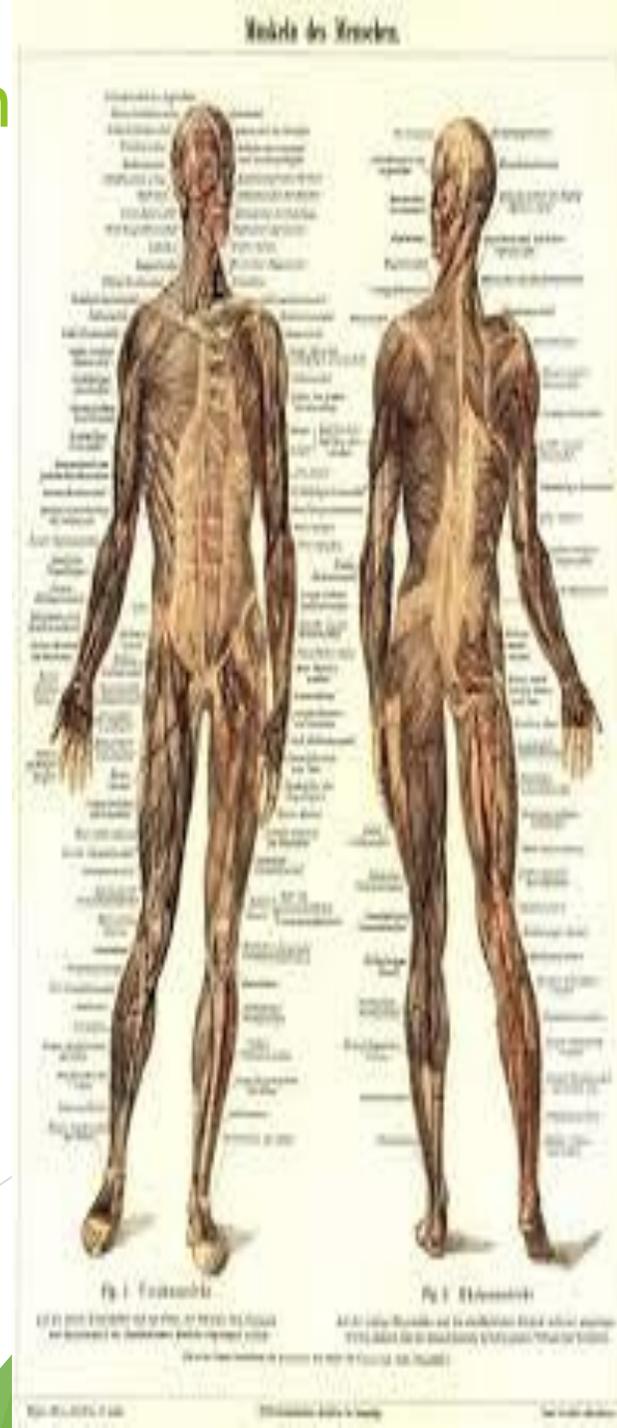
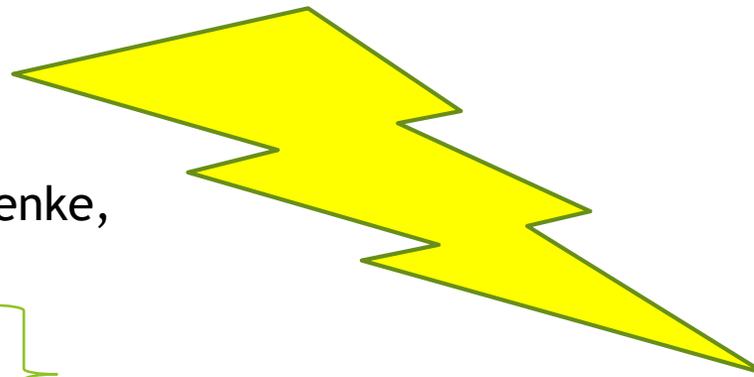
2. Radfahren - gelenkschonend und gut für Beine und Ausdauer.

3. Schwimmen - trainiert den ganzen Körper und ist besonders schonend für die Gelenke.

{ Empfohlenes Krafttraining }

4. Kniebeugen - stärken Beine und Gesäßmuskeln.

5. Liegestütze - trainieren Brust, Schultern und Arme.



Wie soll man lernen? Nenne die wichtigsten Lerntipps!

1. Einen Lernplan erstellen

Plane feste Lernzeiten und halte dich daran.

Teile große Themen in kleine Abschnitte auf.

2. Aktiv lernen statt nur lesen

Erkläre den Stoff laut oder schreibe Zusammenfassungen.

Verwende Lernkarten oder Mindmaps.



Wie schaut meine Zeitplan für die ganze Woche aus?

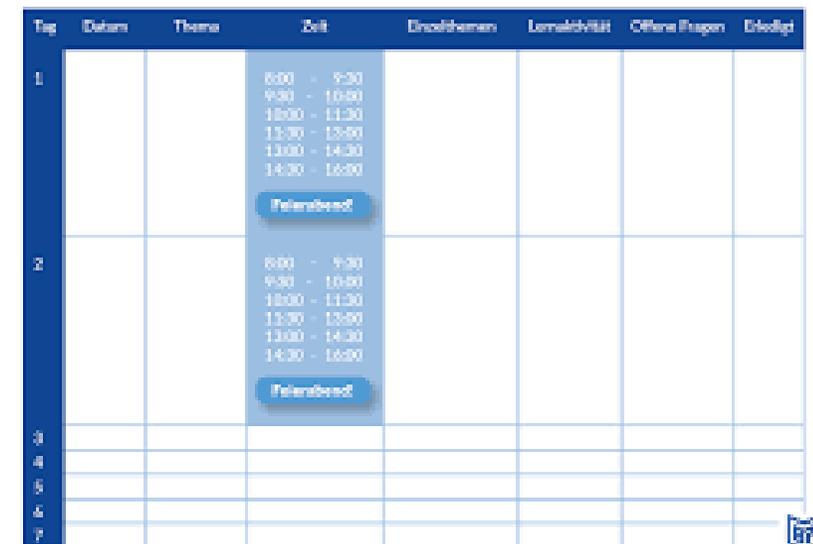
1. Klare Ziele setzen

Montag & Dienstag: Schule bis 15:30 Uhr → Training → Lernen (Mathe oder Deutsch)
Mittwoch: Schule → Hausaufgaben → Lernen nach Bedarf
Donnerstag: Schule → Training → Lernen
Freitag: Freier Tag oder leichtes Wiederholen
Samstag: Fußballtraining → 2 Stunden Lernen
Sonntag: Planung für die nächste Woche & Wiederholung

2. Mathe effektiver lernen \div

Statt nur Aufgaben zu machen, solltest du den Stoff wirklich verstehen. Nutze verschiedene Methoden:

Nach 45-60 Minuten Lernen eine kurze Pause machen. Setze dir kleine Ziele und belohne dich (z. B. nach dem Lernen ein Spiel oder eine Serie).



Tag	Datum	Thema	Zeit	Einzelthemen	Lernaktivität	Offene Fragen	Erledigt
1			8:00 - 9:00 9:30 - 10:00 10:00 - 11:00 11:30 - 13:00 13:00 - 14:00 14:30 - 16:00				
2			8:00 - 9:00 9:30 - 10:00 10:00 - 11:00 11:30 - 13:00 13:00 - 14:00 14:30 - 16:00				
3							
4							
5							
6							
7							

Vielen Dank für Ihre

Aufmerksamkeit!