MEINE
ZEIT IN
DER Ü
Von Valentin Janisch

Highlights

- Intro
- Musik
- Interwiev: Eugen, Darin, Konsti, Herr Netsch, Herr Trummer
- Outro

SEBL

- SEBL ist ein Akronym und steht für:
- Schlaf
- Ernährung
- Bewegung
- Lerntechnik

Schlaf

- Schlaf ist wichtig für
- Erholung
- Gesundheit
- Gedächtnis
- Stimmung
- geistige Leistungsfähigkeit.

Ernährung

- Fördert Gesundheit und Wohlbefinden
- Stärkt das Immunsystem
- Unterstützt Wachstum und Regeneration
- Verbessert Energielevels und Leistungsfähigkeit
- Hilft bei der Gewichtskontrolle
- Fördert eine gute Verdauung und Stoffwechsel
- Unterstützt geistige Klarheit und Konzentration

Bewegung

- Stärkt das Herz-Kreislaufsystem
- Fördert Muskelaufbau und Flexibilität
- Verbessert die Ausdauer und Fitness
- Unterstützt die Gewichtskontrolle
- Reduziert Stress und verbessert die Stimmung
- Fördert die Durchblutung und Regeneration
- Steigert die geistige Leistungsfähigkeit

Lerntechnik

- Verbessert das langfristige Behalten von Informationen
- Fördert aktives Lernen und kritisches Denken
- Steigert Konzentration und Motivation
- Erleichtert die Anwendung von Gelerntem
- Unterstützt durch Wiederholung und Praxis
- Fördert das vernetzte Denken und Verstehen
- Passt sich individuellen Lernstilen an