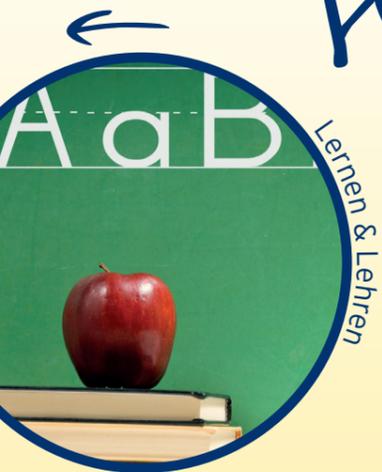


# Bewegung macht nicht nur fit, sondern auch schlau!



**BEWEGUNG HAT EINEN GROSSEN EINFLUSS AUF DEINE KÖRPERLICHE UND GEISTIGE ENTWICKLUNG.**

**DEINE 60 MINUTEN FÜR DEN TAG:**

- ✗ Zu Fuß, mit dem Rad/Roller zur Schule
- ✗ Laufen, springen, hüpfen (mindestens 10 Minuten am Stück)
- ✗ Häufig aufstehen und gehen
- ✗ Jede Stufe nutzen
- ✗ Balancieren, auf einem Bein stehen ...

*Jeder Schritt tut gut!*



**UND DAZU:**

- ✗ 3 x/Woche ordentlich mit Sport ins Schwitzen kommen
- ✗ Tanke 1-2 x/Woche Kraft für deine Muskeln
- ✗ Übe 2 x/Woche deine Beweglichkeit und Koordination
- ✗ Sitze so wenig wie möglich



**DAS WICHTIGSTE: HAB SPASS DABEI!**

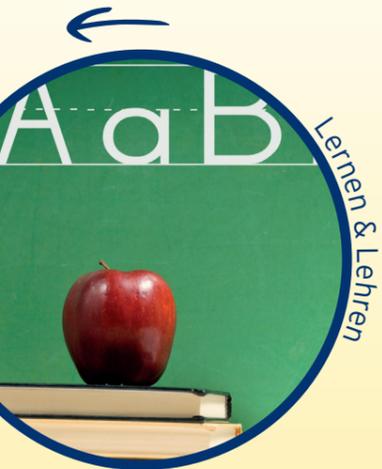


Mehr Anregungen und Infos dazu findest du unter:  
**[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)**



*... bewege dich auch DU!*

# Wer sich nicht bewegt, bleibt sitzen!



**FÜR EFFEKTIVES LERNEN IST EIN ERGONOMISCH SINNVOLL EINGERICHTETER UND AN DICH ANGEPASSTER ARBEITSPLATZ WICHTIG.**

## **DEINE ERGO-TIPPS:**

- ✘ Richtiges Sitzen ist Einstellungssache! Ein höhenverstellbarer Tisch und Sessel sind ideal.
- ✘ 3-Winkel-Trick: 90 Grad bei den Knien, zwischen Oberschenkel und Bauch sowie im Ellbogen, sodass du in diesem Winkel die Unterarme auf der Tischplatte auflegen kannst
- ✘ Stufen-Trick: Erreichen deine Füße den Boden? Falls nicht: Stelle deine Füße auf eine Fußstütze oder auf eine leere Schuhschachtel, damit du den Winkel-Trick erfüllst.
- ✘ Pult-Trick: Ideal wäre eine geneigte Arbeitsfläche
- ✘ Ball-Trick: Verwende zwischendurch alternative Sitzmöglichkeiten wie einen Sitzball, ein Ballkissen oder einen Sitzhocker
- ✘ Schauspieler-Trick: Vokabellernen, Kopfrechnen, Lesen funktioniert besser beim Gehen

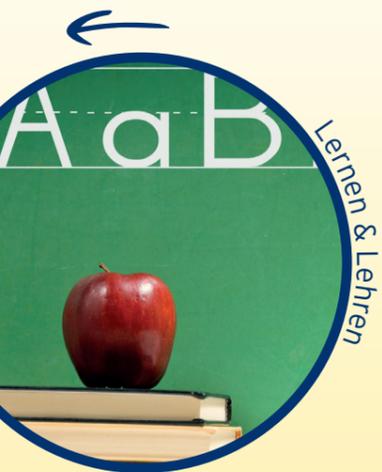
**»DIE BESTE SITZPOSITION IST IMMER DIE NÄCHSTE!« - BRING ABWECHSLUNG IN DEINEN ALLTAG UND WECHSLE SO HÄUFIG WIE MÖGLICH!**

Mehr Anregungen und Infos dazu findest du unter:  
**[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)**

*Dynamisches Sitzen  
freut deinen Rücken!*

*... sitze auch DU dynamisch!*

# 4 Hits in der Jausenbox



**DEINE JAUSE SOLL BUNT, ABWECHSLUNGSREICH, VIELFÄLTIG SEIN UND SCHMECKEN!**

**IDEALE »HITS« FÜR DIE JAUSENBOX - JE EINE PORTION:**

- ✗ Obst und/oder Gemüse
- ✗ Milchprodukt
- ✗ Getreideprodukt
- ✗ Wasser, Tee, stark verdünnte Fruchtsäfte

*Schlaue Köpfe trinken Wasser!*



**JAUSE FÜR DIE PAUSE:**

- ✗ Vollkorngebäck mit Kräuteraufstrich, Schinken und Paprikastreifen
- ✗ Schwarzbrot mit Käse und Kresse, dazu ein paar Radieschen zum Knabbern
- ✗ Joghurt mit Müsli und Nüssen
- ✗ Ab und zu darfst du dir eine Süßigkeit gönnen



**BRAINFOOD - FÜRS DENKEN GUT VERSORGT:**

- ✗ Nüsse
- ✗ Obst und Gemüse z. B. Äpfel, Beeren und Brokkoli
- ✗ Trockenfrüchte
- ✗ Vollkornbrot und Vollkornmüsli
- ✗ Hülsenfrüchte z. B. Bohnen, Erbsen etc.



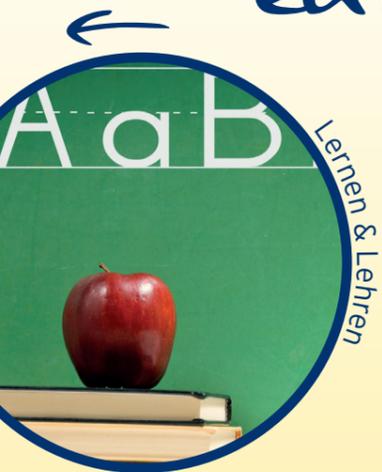
**... LIEFERN ENERGIE FÜR DEIN GEHIRN UND MACHEN GUTE LAUNE!**



Mehr Anregungen und Infos dazu findest du unter:  
**www.noetutgut.at**

*... jausne auch DU mit!*

# Der richtige Rhythmus für einen entspannten Schultag



**ES GIBT KEINE GESUNDHEIT, OHNE PSYCHISCHE GESUNDHEIT!**

## GENIESSE DEINEN TAG:

- ✘ **Bereite dich am Vorabend für den nächsten Tag vor**
- ✘ **Starte ohne Hektik mit einem genussvollen Frühstück in den Tag**
- ✘ **Plane auch am Nachmittag Pausen ein**
- ✘ **Reduziere deine Zeit vor dem PC, Tablet, Smartphone etc. - vor allem am Abend!**
- ✘ **Neues lernen ist eine Entdeckungsreise - sei neugierig!**
- ✘ **FreundInnen sind wichtige BegleiterInnen**
- ✘ **Lachen ist gesund!**
- ✘ **Liegt dir etwas auf dem Herzen, rede darüber**
- ✘ **Teile dir deinen Lernstoff ein, damit Stress erst gar nicht aufkommt**
- ✘ **Positives Denken ist der Schlüssel zu deinem Glück**
- ✘ **Achte auf ausreichend und erholsamen Schlaf**

Mehr Anregungen und Infos dazu findest du unter:  
**[www.noetutgut.at](http://www.noetutgut.at)**

Rhythmus  
Entspannung  
Motivation

... genieße auch DU!