

14

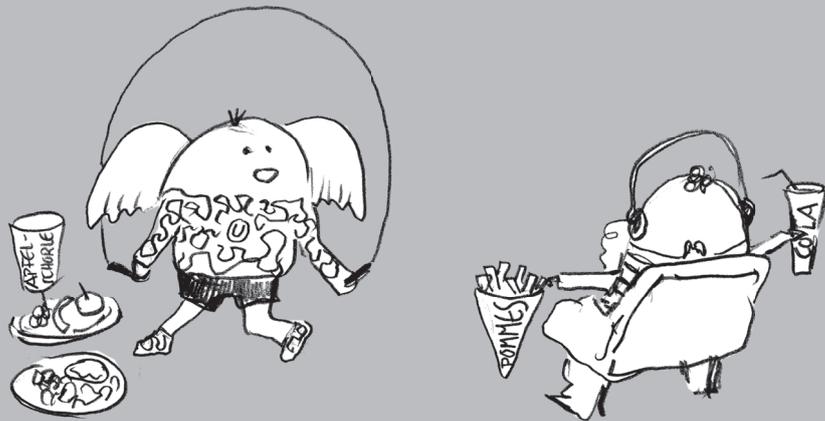
Mal dran gedacht, dass das Richtige essen wichtig für deine Noten sein könnte?

Gut essen spart Zeit. „Was?“ fragst du. „Wieso denn das?“

Na ja. Ich will hier keine größeren Ausführungen über gesundes Essen machen. Aber ein Profischüler sollte sich erkundigen, welche Speisen für das Gehirntraining namens Lernen besser geeignet sind. Das ist wie bei Sportlern. Welcher Profi-Fußballer würde sich denn vor einem Spiel mit Pommes und Cola vollstopfen. Während der Lernphasen solltest du auf den richtigen Treibstoff achten. Mach dich schlau. Es gibt viele gut schmeckende Speisen, die das Lernen unterstützen. Warum soll man denn mehr lernen, als sein muss. Nur weil man das Falsche isst. Und sich vielleicht auch noch zu wenig bewegt.

Gönn dir was: Iss dir ein paar gute Noten.

Wie ist das bei dir? Achtest du bewusst auf das Essen und auf ausreichend Bewegung (8-10) oder ist das für dich gar kein Thema (1-3)? Teste doch spaßeshalber bei den nächsten Arbeiten, mit welchem Essen und Trinken du leichter gute Noten bekommen kannst.



Bewerte dich regelmäßig

Dein aktueller Stand	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hippocampus	<input type="checkbox"/>									
Vorne auf der Welle	<input type="checkbox"/>									
Zuhören	<input type="checkbox"/>									
Aufpassen	<input type="checkbox"/>									
Ordnung	<input type="checkbox"/>									
Ruhe	<input type="checkbox"/>									
Anstrengen	<input type="checkbox"/>									
Klassenklima	<input type="checkbox"/>									
Fehler machen	<input type="checkbox"/>									
Fragen	<input type="checkbox"/>									
Schätze heben	<input type="checkbox"/>									
Chinesen	<input type="checkbox"/>									
Kampfgeist	<input type="checkbox"/>									
Essen	<input type="checkbox"/>									
Zuhören	<input type="checkbox"/>									
Friedlich	<input type="checkbox"/>									
Lesen	<input type="checkbox"/>									
Vorne auf der Welle	<input type="checkbox"/>									

Spässchenabwehr

mo di mi do fr

Strecktagebuch

mo di mi do fr

Klassenarbeit in Fach Datum

Den **Stundenplan** jede Woche neu eintragen
schärft den Blick auf die Woche

	MO	DI	MI	DO	FR
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Weitere Tipps und Informationen zum Wochenthema immer unter www.vorne-auf-der-welle.de