



SEI ACHTSAM MIT DIR

SELBST!

Tipps für einen
erfolgreichen Tag

Über uns

Wir - die 4C des Wiedner Gymnasiums - haben uns im Rahmen der Wiedner Jugendgesundheitskonferenz 2020 mit dem Thema „Achtsamkeit im Alltag“ auseinandergesetzt. Dabei entstand diese Broschüre sowie verschiedene Videos mit Tipps zu einem achtsamen Umgang mit sich selbst!



Wie starte ich achtsam in den Tag

Um gut in den Tag zu starten ist es wichtig, dass man entspannt aufsteht, aber man sollte auch nicht trödeln. Wenn der Wecker klingelt, nicht den Snoozebutton/die Schlummerfunktion drücken - die innere Uhr wird dadurch über den Haufen geworfen!

Nachdem man wach ist sollte man etwas frühstücken. Es gilt hier nicht irgendetwas in sich hineinzustopfen, sondern in Ruhe zu essen und am Besten noch etwas Gesundes. Sich während des Frühstücks mit anderen über den anstehenden Tag zu unterhalten kann auch sehr angenehm und entspannend sein.

Frühstücksvorschlag

Obst ist ganz wichtig für den Körper. Bei einem gesunden Frühstück darf es auf keinen Fall fehlen. Auch Hafer ist sehr gesund. Am Besten beides kombinieren und daraus ein gutes selbstgemachtes Müsli machen. Als Süßungsmittel einfach mal Honig verwenden!



Sport zum Wachwerden

Sport empfindet man manchmal als lästig und anstrengend, doch auch schon ein wenig sportliche Aktivität kann zu einem entspannteren Tag führen, z.B.:

- Ein paar Liegestütze, um den Kreislauf in Gang zu bringen!

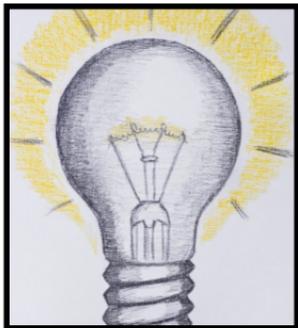
- Die ein oder andere Yogaübung in der Früh bringt dich wieder in Balance!



- Am Wochenende den Tag mit einem kurzen Lauf starten! Man kommt dabei an die frische Luft, sieht den Tag erwachen und ist bestens aufgewärmt für neue Herausforderungen!

Mit Achtsamkeit den Schultag gut meistern

o Konzentration



Sorge für Stille, wenn du Hausübung machst oder etwas lernst

Schalte dein Handy in den Flugmodus, wenn du für die Schule arbeitest, es lenkt dich sonst nur ab

Halte deinen Arbeitsplatz sauber und aufgeräumt, dann klappt es mit dem fokussierten Arbeiten

Der Mensch ist nicht für Multitasking geschaffen!
Konzentriere dich daher immer auf eine Sache,
bevor du mit etwas anderem beginnst!

○ Vokabel lernen

Finde passende Strategien, die dir das Lernen erleichtern, z.B.: lerne mit Karteikarten, übe neue Vokabeln durch aufschreiben auf Schmierpapier oder nimm neue Vokabel mit dem Handy auf und spiel sie immer wieder ab!

○ Hausaufgaben

Schau, dass du während des Hausaufgabe machens auch Pausen einlegst und belohne dich mit netten Kleinigkeiten für geschaffte Aufgaben

Hör beim Schreiben von Aufsätzen keine Musik mit Text, da dies deine Konzentration stören kann. Wenn Musik, dann z.B. Instrumentalmusik

○ Homeschooling

- Erstelle dir einen Arbeitsplan
- Schau jeden Morgen auf die digitale Plattform, um am Laufenden zu bleiben
- Sorge für Abwechslung zwischen den Arbeitsaufträgen der unterschiedlichen Fächer
- Beginne nicht zu spät mit dem Lernen



Wenn man sich einen realistischen Arbeitsplan zusammenstellt und sich auch daran hält, kann man stressige Situationen vermeiden.

Dies stärkt deine Selbstachtsamkeit!



Jausenideen

1



1. mit Obstspießen, Nüssen & Getrockneten Früchten,
1. Vollkornbrot mit Salat,
Tomate & Schinken



2

2. mit geschnittenen Gurken & Karotten & Tomaten,
Brezel, Vollkornbrot, Banane & Himbeeren

- 3 mit Joghurt & Fischobst, Wrap mit Bio Fleisch,
Tomaten-Mozarella-Sticks



- 3 4 mit Avokado & Tomaten Vollkornbrot, Banane,
Mandarine & Nüssen



- 5 mit Kürbiskernweckerl belegt mit Salat
und veganer Wurst & Salat, Tomate, Gurke
und Basilikum & Obst
& Müsli Riegel

ACHTSAMKEIT

beginnt auf dem



4



5



Jelly



Freizeit tut gut und gibt dir Mut!

- Es ist wichtig, dass man weiß, wann Freizeit und wann Lernzeit ist.
- Es ist besser eine längere Pause zu machen und sich wirklich zu entspannen, als während des Lernens alle zehn Minuten auf das Handy zu schauen.
- In der Freizeit sollte man sich die Zeit in der man fernschaut oder Videospiele spielt einteilen, beispielsweise mit einem Wecker oder mit einem Tagesplan.

- Man sollte Sport betreiben und den Kopf freikriegen oder andere Hobbies betätigen, die einem Spaß machen. Öfters lässt Sport auch die Sorgen von der Schule und den Stress vergessen

- Oft spürt man selbst, was einem gut tut und was nicht. Wenn man den ganzen Tag Videospiele gespielt hat, fühlt man sich unruhig und unausgeglichen. Dann sollte man nach draußen, frische Luft schnappen. Einfach versuchen den Kopf frei zu bekommen



Wenn man sich also seine Zeit gut einteilt und sie richtig nützt, kann eine ausgewogen gestaltete Freizeit einem durch den stressigen Alltag helfen!