

**Alles,  
was dich  
bewegt!**  
jugendservice.at



**deine  
infos**

# What's next?

Tipps zum Umstieg in eine mittlere oder höhere Schule

**JugendService**



# Inhalt

<b>3</b>	<b>Vorwort</b>
<b>4</b>	<b>Einleitung</b>
<b>5</b>	<b>Arbeitsplatz, Arbeitsmittel &amp; Co</b>
5	Arbeitsplatz
6	Computer, Internet und Smartphone
<b>8</b>	<b>Neues Miteinander</b>
8	Schulkolleginnen und Schulkollegen
8	Lehrkräfte, Familie und Freundeskreis
<b>10</b>	<b>Zeitmanagement</b>
<b>12</b>	<b>Lernen</b>
12	Mitarbeit im Unterricht und Hausübungen
13	Leistungsüberprüfungen und Nachprüfungen
14	Lerngruppen, Lerncoaching & Nachhilfe
15	Umgang mit Misserfolgen
<b>16</b>	<b>Motivation</b>
16	Motivation beginnt im Kopf
17	Ziele setzen, To-Do-Listen, Kleine Belohnungen
<b>18</b>	<b>Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper</b>
19	Ernährung, Körperliche Bewegung
20	Entspannung
21	Hilfe bei seelischen Schwierigkeiten
<b>22</b>	<b>Tipps für Eltern</b>

Angaben ohne Gewähr: Für diese Broschüre hat das JugendService Informationen eingeholt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Qualität des Angebotes kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Die Auflistung erfolgt ohne Wertung und Empfehlung. Alle angeführten Links wurden auf ihre Seriosität überprüft und waren zum Zeitpunkt der Erstellung der Broschüre frei von illegalen Inhalten. Da diese Seiten nachträglich verändert werden können, distanzieren wir uns von den Inhalten fremder Sites und übernehmen keinerlei Haftung.

JugendService 

#### Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung,  
Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService  
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, Tel.: +43 732 665544  
E-Mail: jugendservice@ooe.gv.at, www.jugendservice.at  
Leitung: Mag. Christian Müllner  
Redaktion: Mag. Ulrike Hellweger, Mag. Martina Singer  
Fotos: Land OÖ, iStockphoto, Adobe Stock  
Grafik: Fischer;  
Druck: Druckerei Haider  
Dezember 2021  
Informationen zum Datenschutz findest Du unter:  
www.jugendservice.at/datenschutz

 @4youcard

 /JugendService.at

# Vorwort



## Bildung für die Zukunft!

Bildung begleitet uns ein Leben lang und ist ein wesentlicher Bestandteil für den späteren beruflichen Erfolg. Durch den Besuch einer weiterführenden Schule ergeben sich neue Perspektiven und Wahlmöglichkeiten, die deinen beruflichen Werdegang entscheidend mitbestimmen.

Der Übertritt in die Oberstufe ist ein großer Schritt auf dem Weg zu einer Ausbildung, einige Herausforderungen auf dem Weg zum Abschluss liegen vor dir. Diese Broschüre soll dich dabei unterstützen, diese erfolgreich zu meistern und deine Schullaufbahn aktiv und positiv zu gestalten. Du bekommst viele Informationen und Tipps, die beim Wechsel in eine mittlere oder höhere Schule hilfreich sind.

Die Beraterinnen und Berater des JugendService stehen dir bei Fragen und Anliegen gerne unterstützend zur Seite.

Viel Erfolg auf deinem individuellen Bildungsweg, mit dem du den Grundstein für ein erfolgreiches und erfüllendes Berufsleben legst!

Mag. Thomas Stelzer  
Landeshauptmann

Dr. Wolfgang Hattmannsdorfer  
Jugend-Landesrat

# 1 Einleitung

## Du interessierst dich dafür, eine höhere Schule zu besuchen oder hast bereits in eine höhere Schule gewechselt?

Der Schritt von der alten in eine neue Schule bringt viele Veränderungen mit sich, die auch eine Herausforderung darstellen können. Dabei ist es relativ egal, in welche höhere Schule du wechselst, ob Gymnasium, berufsbildende Schule oder Fachschule. Diese Broschüre beschreibt, was beim Umstieg in eine höhere Schule alles auf dich zukommen kann und gibt dir viele Tipps wie du besser mit der Veränderung umgehen kannst.

**Wir wünschen Dir viel Erfolg und Spaß in der neuen Schule.**



# 2 Arbeitsplatz, Arbeitsmittel & Co

## Arbeitsplatz

Die Gestaltung deines Arbeitsplatzes zu Hause ist wesentlich, um gut lernen zu können:

- ➔ **eigener Schreibtisch an einem hellem, ruhigen Ort**
- ➔ **Schreibtischlampe gegenüber der schreibenden Hand**
- ➔ **eine Uhr, statt auf die Handyuhr zu blicken**
- ➔ **Hefte und Bücher des aktuellen Fachs**
- ➔ **Stifte, Zettel, Taschenrechner**

In der Schule bekommst du entweder einen Platz zugewiesen oder du kannst dir diesen selbst aussuchen. Bevor du vielleicht vor-schnell einen Platz in der letzten Reihe wählst, bedenke einige Dinge. Ein Platz vorne hat den Vorteil, dass du auch bei höherem Lärmpegel deine Lehrkraft noch gut verstehen kannst. Zudem kannst du den Text auf der Tafel bei geringerer Distanz leichter lesen. Ein Platz weiter vorne hilft dir also dabei, dich leichter auf den Unterricht zu konzentrieren.

Natürlich kannst du aber bei der Wahl deines Platzes persönliche Vorlieben beachten und jenen Platz wählen, an dem du dich wohlfühlst und gut konzentrieren kannst.

**Räume deinen Arbeitsplatz regelmäßig auf und halte diesen in Ordnung, denn: Häufig beginnt das Chaos im Kopf mit einem Chaos auf dem Schreibtisch.**

**Tipps!**

# Arbeitsplatz, Arbeitsmittel und Co

## Computer, Internet und Smartphone

Computer, Internet, Smartphone und Co zählen meist schon zur Standardausrüstung. Sprich am besten mit deinen Eltern darüber, ob du einen eigenen Computer bekommst oder ob du für schulische Zwecke freien Zugang zum Familien-Computer erhältst. Überlege dir auch, wo du am besten Hausaufgaben, Referate, Handouts etc. ausdrucken kannst, wenn du daheim keinen Drucker hast – eine Möglichkeit dazu gibt es zum Beispiel im JugendService.

### Welche Programme brauche ich?

In den meisten Schulen wird mit den Programmen von MS Office gearbeitet. Manchmal ist es notwendig, weitere Programme zu installieren, um dem Unterricht folgen zu können. Diese werden von den Lehrkräften bekannt gegeben.

### Messenger & Chats

Manche Lehrer und Lehrerinnen benutzen auch Messenger, um bestimmte Informationen zu teilen. In Gruppenchats kannst du dich mit deinen Schulkollegen und -kolleginnen beim Bearbeiten von Aufgaben austauschen oder auch Lerngruppen bilden.

### Daten speichern

Eine „Cloud“, also ein Speicherplatz im Internet, ermöglicht dir, deine Dateien immer und überall über das Internet abzurufen. Wichtige Daten, die du immer dabei haben möchtest, lassen sich auch gut auf USB-Stick speichern.

Als weitere Sicherheit speichere deine Daten regelmäßig auf einer externen Festplatte, falls dein Computer einmal den Geist aufgeben sollte. Die jeweiligen Messenger- und Cloud-Dienste gehen unterschiedlich mit deinen Daten um. Lies' dir die Datenschutzbestimmungen genau durch, um einschätzen zu können, ob der jeweilige Dienst für dich geeignet ist und ob Kosten entstehen können.

### Vorsicht, Ablenkungsgefahr!

Wenn du PC, Laptop oder Smartphone für die Schule nutzt, ist die Versuchung oft groß, nur ganz kurz deine privaten Nachrichten oder deinen Insta-Account zu checken. Dann kann es schnell passieren, dass du hängenbleibst, anstatt deine Aufgaben zu erledigen. Vermeiden kannst du das, indem du Freizeit und Schule ganz klar trennst. Der Vorteil davon: du kannst weit entspannter deine Freizeit genießen, ohne dabei immer die Aufgaben im Hinterkopf zu haben.



**Tipp!**

Mehr zum Thema Internet, Smartphone und Co findest du in unserer Broschüre „WebChecker“ – erhältlich im JugendService oder auf [jugendservice.at](http://jugendservice.at)

# Neues Miteinander

## Schulkolleginnen und Schulkollegen

Ein Schulwechsel bringt auch immer neue Bekanntschaften und Freundschaften mit sich. Einige deiner neuen Schulkolleginnen und -kollegen kennst du vielleicht schon, andere Gesichter sind für dich ganz neu.

Der Kontakt ist nicht nur zum Austausch schulischer Themen wichtig. Es ist auch eine Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen die oft noch Jahrzehnte nach Ende der Schulzeit halten.



## Lehrkräfte

In den meisten Unterrichtsstunden findet ein Dialog zwischen Lehrkraft und Klasse statt. Manchmal ist der Unterricht aber auch als Vortrag gestaltet und die Klasse kann sich wenig einbringen oder mitarbeiten. Lehrkräfte sind genau wie du Menschen, die einmal schlechte Laune haben können. Bei Konflikten ist ein respektvoller Umgang von beiden Seiten besonders wichtig, da sie viel besser gelöst werden können, wenn man trotzdem freundlich zueinander ist. Kommt es zu einem Problem, sprich die betreffende Lehrkraft direkt an und versuche, dieses sachlich zu lösen. Bei Schwierigkeiten ziehe auch anderes Lehrpersonal oder deine Eltern zur Klärung zu Hilfe.

## Familie und Freundeskreis

Neben den Kontakten in der Schule ist auch das Pflegen deiner außerschulischen Kontakte wichtig. In stressigen Prüfungsphasen kann dir deine Familie viel Kraft geben. Sie ist im Idealfall dein Anker, wenn Schwierigkeiten auftauchen.

Auch dein Freundeskreis außerhalb der Schule ist für dich eine gute Quelle, aus der du Kraft schöpfen kannst. Es ist wichtig, einmal abzuschalten und deine Gedanken nicht nur um die Schule kreisen zu lassen. Regelmäßige Treffen machen nicht nur Spaß, sondern sorgen auch für den nötigen und gesunden Ausgleich zum Schulalltag.



# Zeitmanagement

Stress schadet Körper und Geist. Du kennst sicher das unangenehme Gefühl, gestresst zu sein. Aber durch ein gutes Zeitmanagement kannst du viel Stress vermeiden.

## Ein guter Start in den Tag

Plane vor Unterrichtsbeginn genug Zeit ein für:

- ➔ **Wachwerden**
- ➔ **Frühstück**
- ➔ **Morgentoilette**
- ➔ **Schulweg**

So hast du noch genug Zeit, vor dem Unterrichtsbeginn die wichtigsten News mit deinen Schulkollegen und -kolleginnen auszutauschen.

## Lernen zuhause

Zu Hause ist eine angenehme Lernatmosphäre wesentlich, um konzentriert arbeiten zu können. Wird der Raum von mehreren Personen benutzt, verhaltet ihr euch am besten so, dass ihr euch gegenseitig nicht stört.

Unterbrechungen beim Lernen sind störend und lenken ab. Gib' deiner Familie Bescheid, wann du Lernzeiten geplant hast, um dich ungestört auf deine Aufgaben konzentrieren zu können. Das Aktivieren des Flugmodus auf deinem Smartphone

in dieser Zeit verhindert, dass dich ständig eingehende Nachrichten aus der Aufgabe herausreißen. Du kannst dein Handy auch in ein anderes Zimmer legen. So wirst du mit dem Lernen schneller fertig.

## Wochenende planen

Beim Besuch einer höheren Schule wird sich das Lernen am Wochenende manchmal nicht vermeiden lassen. Durch das Besprechen deiner Lernpläne mit deiner Familie verhinderst du, dass Dinge wie Familienfeiern mit deinen Lernzeiten kollidieren. So könnt ihr gemeinsam sicher eine gute Lösung finden. Es gibt Zeiten, in denen der Lernfortschritt nicht so rasch wie gedacht voranschreitet oder unerwartete

Ereignisse dazwischenkommen. Mit eingeplanten Pufferzeiten z.B. 1-2 Stunden am Wochenende kannst du Zeitstress vermeiden. Falls du dann doch früher fertig wirst, freust du dich über die gewonnene Freizeit.

## Überblick behalten

Je weiter es Richtung Matura geht, umso mehr steigt auch die Anzahl der Prüfungstermine & Co, die du im Auge behalten musst. Um den Überblick nicht zu verlieren, hilft dir ein Kalender, in den du sämtliche Termine und Aufgaben notierst. Auch ein großer Jahresplaner, für alle Schularbeiten und Tests, kann dich dabei unterstützen.

In deinem nächstgelegenen JugendService kannst Du dir einen kostenlosen Jahresplaner und einen Kalender holen, solange der Vorrat reicht!

**Tipp!**

# Lernen

## Mitarbeit im Unterricht und Hausübungen

An deiner **Mitarbeit im Unterricht** bemerkt die Lehrkraft dein Interesse am Fach und deine Aufmerksamkeit. Mitarbeiten bedeutet einerseits, sich mündlich am Unterricht zu beteiligen, andererseits aber auch eine ordentliche Mitschrift. Diese ist die Grundlage für deine Hausübungen und das spätere Lernen für Schularbeiten. Manchmal kann es überfordernd sein, gleichzeitig zu verstehen, was gerade erklärt wird und mitzuschreiben. Hier kann es helfen, dich zunächst auf die Mitschrift zu konzentrieren und diese zu Hause noch einmal durchzulesen, um den Stoff zu verstehen oder es dir von deinen Schulkolleginnen und -kollegen oder einer Lehrkraft erklären zu lassen.

Das **Aufpassen im Unterricht** führt dazu, dass die Informationen ein erstes Mal im Gehirn gespeichert werden. Um diese aber dauerhaft im Gedächtnis zu verankern, muss der Lernstoff meist mehrmals wiederholt werden. Dabei kann dir eine vollständige Mitschrift helfen.

**Hausübungen** sind in den höheren Schulen um einiges zeitaufwendiger als in der Mittelschule oder Unterstufe. Sie haben den Zweck, das Gelernte zu wiederholen und damit noch einmal im Gehirn zu verfestigen. Für die Erledigung bist du verantwortlich und kannst dir dies auch selbstständig einteilen.

Eine Möglichkeit ist auch, dich mit jemandem aus deiner Klasse über Aufgaben oder den Lernstoff auszutauschen. Ihr profitiert beide davon und das Lernen für den nächsten Test oder die nächste Schularbeit fällt gleich leichter.

### So übersiehst du nichts

Damit du in der Fülle an Aufgaben nichts vergisst, empfiehlt es sich, deine Hausaufgaben mit dem Abgabetermin in einem Heft oder in einer App am Handy zu notieren und abzuhaken, wenn du sie erledigt hast. Werden die Hausaufgaben regelmäßig gemacht, fällt auch die Vorbereitung auf die Schularbeiten viel leichter.

## Leistungsüberprüfungen und Nachprüfungen

**Stundenwiederholungen** und **kleinere Tests** sind dazu da, das Gelernte erneut im Gehirn zu verfestigen und dienen somit der Vorbereitung auf größere Tests und Schularbeiten.

**Größere Tests** finden vor allem in jenen Fächern statt, in denen es keine Schularbeiten gibt und haben einen gewichtigen Einfluss auf die Gesamtnote.

**Schularbeiten** gibt es pro Hauptfach ein- bis dreimal pro Semester.

### Für alle diese Prüfungen sind folgende Schritte wichtig:

- ➔ Wissen, was Prüfungsstoff ist
- ➔ Organisieren der vollständigen Unterlagen zu diesem Prüfungsstoff
- ➔ Vorbereitungszeit und Stoff realistisch einteilen (kleine Pausen nicht vergessen!)
- ➔ Lernen bzw. Beispiele durchrechnen
- ➔ Jeden Tag wiederholen, was am Vortag/an den Vortagen gelernt wurde
- ➔ Sich selbst abprüfen oder von anderen abprüfen lassen

Manche Fächer zielen auf das Lernen von Fakten bzw. Rechenregeln oder -wege ab, in anderen wiederum wird das Verstehen von Zusammenhängen überprüft. Auswendig lernen bedeutet ein Training der Merkfähigkeit. Das Gute ist: je häufiger diese trainiert wird, desto leichter fällt das Lernen. Weitere Tipps zum Thema Lernen findest du in unserer **Broschüre „Lerntipps“**.

**Semesterprüfungen** am Ende eines Semesters und Nachprüfungen nach den Sommerferien sind ein Zeichen, dass in diesem Fach etwas schiefgelaufen ist. Deine erbrachte Leistung lag unter 50% der erwünschten und war daher nicht ausreichend, um das Fach positiv abschließen zu können. Überlege, wie es dazu gekommen ist und denke nach, wie du deine Arbeitsweise ändern könntest, um dich auf die nächste Prüfung besser vorzubereiten. Semesterprüfungen beziehen sich meist auf den gesamten Stoff eines Semesters, **Nachprüfungen** über den eines ganzen Schuljahres. Sie erfordern eine intensive Auseinandersetzung mit dem Lernstoff. Diese Prüfungen entscheiden, ob das Fach oder ein Modul positiv abgeschlossen werden können und ein Aufstieg in die nächste Klasse möglich ist.

**Tipp!**

Eine gewissenhafte Vorbereitung auf Tests und Schularbeiten erfordert mehrere Tage. Bei diesen Prüfungen ist es notwendig, das Gelernte selbstständig wiedergeben zu können.



## Lerngruppen, Lerncoaching & Nachhilfe

**Für deine weitere Schullaufbahn ist es wichtig, dass du auch alleine lernen kannst, da du bei Prüfungen oder der Matura auch auf dich gestellt bist.**

Dich mit Schulkolleginnen und -kollegen zum Lernen zu treffen macht vor allem Sinn, wenn du den Stoff nicht verstanden hast, und du jemanden brauchst, der ihn dir erklärt. Jeder hat unterschiedliche Kompetenzen bzw. Fähigkeiten. Gemeinsam kann man so auf ein viel größeres Wissen zurückgreifen und offene Fragen in der **Lerngruppe** klären. Im Gegensatz zu Nachhilfe sind Lerngruppen mit Schulkolleginnen und -kollegen kostenlos. Achtet aber darauf, dass ihr euch tatsächlich einige Zeit auf die Lernaufgabe konzentriert, bevor ihr euch privaten Themen zuwendet.

**Lerncoaching** befasst sich grob ausgedrückt mit dem WIE und Nachhilfe mit dem WAS, wobei die Grenzen fließend sind. An vielen Schulen wird Lerncoaching im Zusammenhang mit der Modularen Oberstufe von Lehrkräften angeboten und hilft

dir, die eigenen Lerntechniken zu überprüfen. Das Lerncoaching ist keine zusätzliche Unterrichtszeit, auch wenn es von Lehrkräften angeboten wird. Es stellt viel mehr eine Möglichkeit dar, um dein Lernen effizienter zu gestalten und kann dir daher auf Dauer die Lernzeit sogar verkürzen. Um dein Lernverhalten effektiver zu gestalten, findest du außerdem zahlreiche Informationen in unserer **Broschüre „Lerntipps“**.

**Nachhilfe** hat den Sinn, nicht Verstandenes aus dem Unterricht zu erklären, Lücken aufzuarbeiten oder auf Prüfungen vorzubereiten. Damit Nachhilfe Sinn ergibt und den erhofften Erfolg bringt, kommt es zum einen auf die Kompetenz der Nachhilfelehrkraft an, zum anderen auch, wie eifrig du mitarbeitest und die Nachhilfe für deine Fragen und Unklarheiten nutzt.

Wenn du auf der Suche nach Nachhilfe bist, nutze unsere Lernbörse [www.jugendservice.at/nachhilfe](http://www.jugendservice.at/nachhilfe)



## Umgang mit Misserfolgen

Auch wenn du dein Bestes gibst, Hausübungen ernst nimmst, fleißig lernst und dich im Unterricht konzentrierst, kann es schon mal passieren, dass du eine Schularbeit oder einen Test verpatzt und eine schlechte Note kassierst. Dies kann natürlich zunächst demotivierend wirken.

**Es ist ganz normal, dass man auch einmal einen Misserfolg hat, das bedeutet aber nicht, dass es das nächste Mal nicht wieder besser laufen kann.**

Wichtig ist, wie du mit Misserfolg umgehst. Lass dich von einer schlechten Note nicht unterkriegen, sondern versuche herauszufinden, warum es zu dieser gekommen ist. Vielleicht hast du nicht genau genug gelernt oder warst während der Prüfung sehr nervös? Falls du das Gefühl hast,

trotz Lernens einen Misserfolg zu haben, kann es auch an deiner Lernweise liegen. Vielleicht kannst du daran noch etwas verbessern. Blicke nach einem Misserfolg nach vorne!

Auch wenn es sich im Moment mies anfühlt, von einer schlechten Note ist noch nie eine gesamte Schullaufbahn ruiniert worden. Bleiben die Schwierigkeiten trotz Lernoptimierung weiterhin, kannst du auch Nachhilfe in Erwägung ziehen.

Häufig kann ein Gespräch mit der Lehrkraft des betreffenden Faches helfen, um herauszufinden, wie es zu der schlechten Beurteilung gekommen ist und wie du deine Note wieder verbessern kannst.

# Motivation

**Motivation ist der Motor, der uns antreibt und dazu bringt, Dinge zu tun. Diese Motivation entsteht entweder in uns selbst (innere Motivation) oder sie wird von außen angeregt (äußere Motivation).**

Die innere Motivation treibt uns vor allem dann an, wenn wir Freude an einer Sache haben, uns in etwas verbessern wollen oder ein Ziel vor Augen haben. Aber nicht immer machen uns Aufgaben Spaß und wecken unsere innere Motivation. In diesem Fall können wir uns auch von außen motivieren oder motivieren lassen. Diese äußere Motivation kann zum Beispiel die

Matura, Lob, kleine Belohnungen, Geld, aber auch die Vermeidung von Ärger sein. Lobe und belohne dich auch selbst, sei stolz auf dich! Für langfristige Ziele wirkt die innere Motivation stärker und hilft uns, bei der Sache zu bleiben. Dabei kann es dich unterstützen, wenn du dir vor Augen hältst, warum du die höhere Schule besuchen willst und was deine Ziele sind.

## Motivation beginnt im Kopf

Motivation ist eine Frage der Einstellung und beginnt im Kopf. Richte gleich zu Beginn einer Aufgabe deine Gedanken auf Erfolg aus. Stelle dir gedanklich vor, wie du deine zu erledigenden Aufgaben motiviert

beginnst und erfolgreich abschließt. Zum Beispiel, wie du ein Referat vorbereitest und dies dann erfolgreich vor der ganzen Klasse präsentierst. So kannst du deine innere Motivation aktivieren.



## Ziele setzen

Damit du im Schulalltag motiviert bist und bleibst, ist es sinnvoll, dir kleinere Etappenziele zu setzen. Dabei kann es sich etwa um das Erreichen einer bestimmten Note oder das Fertigstellen einer Klassenarbeit handeln. Wichtig ist, dass diese Ziele für dich eine Bedeutung haben und erreichbar sind. Durch Aufschreiben, was

du erreichen möchtest, schaffst du mehr Verbindlichkeit. Mit Abgabeterminen, bis wann du die Dinge erledigen möchtest, behältst du die Zeit im Griff.

**Überprüfe regelmäßig, ob du deine Ziele erreicht hast und bereit für neue bist.**

## To-Do-Listen

To-Do-Listen sind ein Hilfsmittel, um dir eine Übersicht über deine Aufgaben zu verschaffen, diese zu ordnen und abzuarbeiten. Dazu schreibst du dir zunächst alle Aufgaben auf und ordnest diese nach Dringlichkeit. Arbeite zunächst jene Aufgaben ab, die zeitlich als erstes zu erledigen oder besonders wichtig sind.

Bei gleicher Dringlichkeit erledigst du zunächst jene Dinge, die du nicht so gerne machst. Das hat den Vorteil, dass du dich danach spannenderen Aufgaben widmen kannst. Dinge auf der To-Do-Liste abzuhaken kann einen richtigen Motivations Schub geben.

## Kleine Belohnungen

Wenn du deine Ziele erreicht hast, gönne dir ruhig auch hin und wieder etwas. So bleibst du für neue Herausforderungen motiviert. Das kann eine Chillzeit in der Badewanne, ein Treffen mit Freundinnen

und Freunden, eine besondere Freizeitaktivität oder einfach ein lernfreier Tag sein, an dem du nur auf dich schaust und die Arbeit einmal ruhen lässt.

# Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Diese Redewendung ist von großer Bedeutung, um langfristig deinen Herausforderungen gewachsen zu sein.

Neben der Ernährung spielen dabei auch körperliche Aktivität, genügend Entspannung sowie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Schule und Privatleben eine wichtige Rolle. Viele spannende Informationen zu den einzelnen Themen findest du auch in unserer **Broschüre „Jung & Xund“**.



# Was dich bewegt!

## Ernährung

**Um deine volle Leistungsfähigkeit abrufen zu können, spielt gesunde Ernährung eine bedeutende Rolle. Ein Körper, der Hunger hat, meldet dem Kopf ständig dieses Bedürfnis.**

Diese Signale werden im Gehirn wiederum unterdrückt, um dem Unterricht folgen zu können. Das kostet viel Kraft und beeinflusst die Konzentration negativ. Das Sprichwort „Ein leerer Bauch studiert nicht gern“ weist darauf hin, wie wichtig es ist, in Ruhe ausreichend zu frühstücken, zu jausnen und zu Mittag zu essen.

Ein ausgewogener Snack für die Schule und eine gesunde Ernährung nach der Schule helfen dir, deine Konzentration zu optimieren. Dafür braucht dein Körper

nämlich nicht nur Kalorien (also Energie), auch die Zusammensetzung ist von großer Bedeutung. Einen guten Anhaltspunkt in der Zusammenstellung deiner Ernährung findest du in der Ernährungspyramide.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. 1,5 bis 3 Liter pro Tag) ist ebenfalls wichtig. Flüssigkeitsmangel kann zu schlechter Konzentration und Kopfschmerzen führen. Ein idealer Durstlöscher ist Wasser, aber auch ungesüßte Kräutertees oder stark verdünnte Fruchtsäfte löschen deinen Durst. Energydrinks, Kaffee, Tee mit Teein und zuckerhaltige Getränke sind als Durstlöscher ungeeignet und machen deinen Körper und deinen Geist schlapp, wenn du sie über einen längeren Zeitraum trinkst.

## Körperliche Bewegung

**Im Schulalltag wird dein Gehirn stets gefordert, während der körperliche Ausgleich häufig zu kurz kommt.**

Sportliche Aktivitäten und Bewegung in der freien Natur helfen dir, dich im Schulalltag besser konzentrieren zu können und schützen dich vor zu einseitiger geistiger Belastung. Zudem wirkt sich Sport positiv auf dein Immunsystem aus. Auch wenn du vielleicht eher ein Sportmuffel bist, findet

sich in der Fülle der sportlichen Möglichkeiten sicher eine Möglichkeit zur Bewegung, die dir Spaß macht. Ein Spaziergang in der Natur zählt ebenso zu körperlicher Betätigung wie ein Mannschaftssport wie Fußball. Auch der Beitritt in einen Verein kann deine sportliche Motivation steigern. Gemeinsam mit Freunden macht Sport doppelt Spaß und hilft, sich gegenseitig zu motivieren.

# Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

## Entspannung

***Genauso wichtig wie körperliche Betätigung ist ausreichend Entspannung, um dich sowohl geistig als auch körperlich zu regenerieren.***

Gerade nach einer stressigen Prüfungsphase ist es sinnvoll, sich verstärkt Zeiten der Entspannung zu gönnen. Neben einem warmen Bad, Musik hören oder Serien streamen gibt es auch erlernbare

Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Atemtraining, Phantasiereisen oder Yoga. Überlege, was zu dir passen könnte, das ist ganz individuell.

Entspannungstechniken haben den Vorteil, dass sie dir auch in Stresssituationen (etwa bei Prüfungen oder Referaten) helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren und die Nervosität in den Griff zu bekommen.

## Eine Entspannungsübung für dich!

***Eine einfache Übung ist die Konzentration auf die Bauchatmung:***

Lege dazu eine Hand auf deinen Bauch, die andere auf deine Brust. Versuche, beim Einatmen ganz tief in den Bauch zu atmen. Dabei fühlst du, wie sich dein Bauch hebt. Bei einer Bauchatmung bleibt die Brust ganz ruhig. Beim Ausatmen senkt sich der Bauch wieder, während die Brust weiterhin ruhig bleibt. Atme dabei langsam durch die Nase ein und durch den Mund aus. Als Faustregel für eine entspannte Atmung gelten 6 Atemzüge pro Minute. Um diese zu überprüfen gibt es verschiedene Apps (zum Beispiel „Breath Ball“) oder du nimmst eine Uhr zu Hilfe.

Ein Atemdurchgang dauert somit etwa 10 Sekunden, wobei, um tief zu entspannen, das Ausatmen etwas länger ist als das Einatmen.

Diese einfache Übung zielt darauf ab, deinen Körper herunterzufahren. Die Übung kann überall angewendet werden, auch vor oder während Prüfungen, um deine Nervosität in den Griff zu bekommen. Möglicherweise musst du sie ein bisschen üben, bis es gut funktioniert.

**Probier es aus!**

## Hilfe bei seelischen Schwierigkeiten

Manchmal läuft es im Leben nicht so rund. Vielleicht hast du Konflikte mit deinen Mitschülerinnen und -schülern oder Lehrkräften, es gibt Zoff im Freundeskreis, du hast Liebeskummer oder kommst mit deinen Eltern gerade nicht so gut aus. Oder dich nervt einfach alles total. Dies drückt die Stimmung und macht es schwierig, sich auf die Schule zu konzentrieren. Aber: du bist nicht allein und musst auch nicht alles alleine durchstehen. Scheue dich nicht davor, dich Erwachsenen anzuver-

trauen oder professionelle Hilfe wie das JugendService, die Kinder- und Jugendhilfe, Schulpsychologie oder andere Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen. Oft ist Beratung auch anonym möglich.

***Wenn dich etwas belastet, das du nicht persönlich besprechen möchtest, nutze unsere kostenlose und anonyme Online-Beratung:***

[www.jugendservice.at/onlineberatung](http://www.jugendservice.at/onlineberatung)



# Tipps für Eltern

## ➔ Selbstständigkeit fördern

Sie möchten nur das Beste für Ihr Kind und versuchen, dieses bestmöglich zu unterstützen? Ein wichtiger Beitrag, den Sie als Eltern in dieser Zeit bieten können, ist, die Selbstständigkeit Ihres Kindes zu fördern. Damit ist nicht gemeint, dass Jugendliche von heute auf morgen alle Dinge allein und ohne Unterstützung meistern müssen. Vielmehr brauchen junge Menschen Freiraum, Dinge selbst zu entscheiden und den eigenen Handlungsspielraum Stück für Stück zu erweitern. Wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn Hilfe benötigt, sind Sie natürlich nach wie vor gefragt. Dabei gehört zur Selbstständigkeit aber auch, zu lernen, um Hilfe zu bitten, wenn diese benötigt wird und sich nicht unbedingt auf die Initiative der Eltern zu verlassen.

## ➔ Leistungsdruck senken

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft stehen Jugendliche unter enormen Leistungsdruck. Dieser wirkt sich häufig negativ auf das seelische und körperliche Wohlbefinden aus. Daher ist es wichtig, nicht zusätzlich Druck auf Ihr Kind auszuüben. Nicht jedes Kind kann ein Mathegenie mit musikalischem Talent sein, das vier Fremdsprachen fließend spricht. Jeder Mensch hat unterschiedliche Talente, die es zu fördern gilt, um seinen/ihren Platz in der Gesellschaft zu finden.

## ➔ Privatsphäre akzeptieren

Natürlich sind Sie als Eltern interessiert, wie es Ihrem Kind in seinem Schulalltag geht. Jedoch ist auch die Privatsphäre zu akzeptieren, wenn es einmal nicht darüber sprechen will. Durch das Fördern eines offenen Gesprächsklimas können Sie für Ihre Tochter/Ihren Sohn da sein, wenn diese/dieser Sie braucht und gleichzeitig die Selbstständigkeit fördern und ihre/seine Privatsphäre respektieren.

## ➔ Finanzielles

Schulveranstaltungen wie Ausflüge und gemeinsame Reisen mit der Klasse sind sehr wichtig für die soziale Integration Ihres Kindes in die Klassen- und Schulgemeinschaft. Diese Veranstaltungen sind jedoch auch mit Kosten verbunden. Wenn Sie finanzielle Unterstützung für die Kosten einer Schulveranstaltung brauchen, können Sie sich im Sekretariat Ihrer Schule persönlich oder telefonisch über Fördermöglichkeiten informieren. Ab der 10. Schulstufe gibt es für Schülerinnen und Schüler aus finanziell schwächeren Familien auch Schulförderungen.

[www.jugendservice.at/beihilfen](http://www.jugendservice.at/beihilfen)



**Tipp**  
am Schluss

Gerade in den mittleren und höheren Schulen gibt es oftmals die Möglichkeit, Erfahrungen im Ausland zu sammeln. Lass dir diese Chance nicht entgehen, häufig gibt es für die Einsätze Förderungen, die du nutzen kannst. Ein Auslandsaufenthalt ist eine gute Möglichkeit, andere Kulturen kennenzulernen, wichtige Erfahrungen für das weitere Leben zu sammeln sowie den eigenen Horizont zu erweitern. Neben der Verbesserung der Sprachkenntnisse leistet ein Aufenthalt in einem fremden Land auch einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung und bietet die Gelegenheit, neue Freundschaften zu knüpfen.



Ein Tipp von **Wolfgang Hattmannsdorfer**  
Jugend-Landesrat

**Alles, was dich bewegt!**  
jugendservice.at

**info stores**  
14 x in OÖ

## JugendService des Landes OÖ

4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// Telefon: 0732.665544  
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr. 09:00 - 14:00 Uhr  
jugendservice@ooe.gv.at

**JugendService Braunau**  
5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 10  
jugendservice-braunau@ooe.gv.at

**JugendService Eferding**  
4070 Eferding, Schmiedstraße 18  
Di + Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 11  
jugendservice-eferding@ooe.gv.at

**JugendService Freistadt**  
4240 Freistadt, Pfarrgasse 9  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 12  
jugendservice-freistadt@ooe.gv.at

**JugendService Gmunden**  
4810 Gmunden, Marktplatz 21  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 13  
jugendservice-gmunden@ooe.gv.at

**JugendService Grieskirchen**  
4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 14  
jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at

**JugendService Kirchdorf**  
4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1  
Mi + Fr: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 15  
jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at

**JugendService Perg**  
4320 Perg, Johann-Paur Straße 1  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 17  
jugendservice-perg@ooe.gv.at

**JugendService Ried**  
4910 Ried, Roßmarkt 9  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 18  
jugendservice-ried@ooe.gv.at

**JugendService Rohrbach**  
4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 28  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 19  
jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at

**JugendService Schärding**  
4780 Schärding, Ludwig-Pfliegl-G. 12  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 20  
jugendservice-schaerding@ooe.gv.at

**JugendService Steyr**  
4400 Steyr, Bahnhofstraße 1  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 21  
jugendservice-steyr@ooe.gv.at

**JugendService Vöcklabruck**  
4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 23  
jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

**JugendService Wels**  
4600 Wels, Vogelweiderstraße 5  
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr  
0664.600 721 59 24  
jugendservice-wels@ooe.gv.at

Jobsuche? Nachhilfe? Ferialjobs?  
Auslandsaufenthalt? Geld verdienen?  
Sex & Liebe? Probleme?

**Alle Fragen sind erlaubt!**

Uns geht's darum, dass du deine Möglichkeiten kennst!



4youcard.at

# Alles erleben mit einer Karte!

Vom Führerschein über Kinos bis zum Shoppingspaß – mit deiner 4youCard bekommst du bei mehr als 600 Partnern in ganz Oberösterreich exklusive Vorteile. Außerdem bringt dich die 4youCard auf die coolsten Events des Landes! Die 4youCard holt für dich den besten Preis raus.



Die 4youCard ist dein Schlüssel zu tollen Vorteilen und Top-Events in ganz Oberösterreich



Hol dir deine 4youCard!  
Auf [jugendservice.at](http://jugendservice.at), [4youcard.at](http://4youcard.at) oder  
direkt im JugendService in deiner Nähe!

Alles was dich bewegt!  
jugendservice.at

4youcard  
Die Jugendkarte des Landes OÖ

 @4youcard

 /jugendservice.at