

13

Nimm deinen Stift und lies mit!

Warum ist Freizeit wichtig?



- 01 Erwachsene arbeiten. Kinder haben auch eine Arbeit. Sie gehen in die Schule und machen Hausaufgaben. Das kann ziemlich anstrengend sein. Nach der Arbeit hast du frei. In deiner Freizeit kannst du dich erholen.
- 05 Aber manche langweilen sich dann so, dass sie schlecht gelaunt sind. Hast du das auch schon erlebt? Erholsam ist das nicht. Mal nicht an die Schule denken, sich bewegen, ausschlafen oder Freunde treffen und Spaß haben. Das tut gut! Dein Kopf braucht zwischendurch
- 10 eine Pause vom Schreiben und Rechnen. Er will sich mit anderen Dingen beschäftigen. Beim Bauen, Basteln oder Musik machen kommst du auf andere Gedanken. Auch dein Körper möchte Abwechslung vom Sitzen in der Klasse. Bestimmt kennst du das Gefühl, wenn du
- 15 nach der Schule endlich aufstehen kannst. Dein Körper braucht jetzt Bewegung. Am besten an der frischen Luft. Hast du dich dort so richtig ausgetobt, kannst du nachts besser schlafen.



- Aber nicht nur von der Arbeit braucht man Abstand. Auch nach einem Streit wollen viele ihre Ruhe. Manche kümmern sich dann besonders um ihr Haustier, füttern
- 25 und streicheln es. Das tröstet und beruhigt zugleich. Auch Lesen in der Kuschelecke ist entspannend. Andere treffen sich lieber mit Freunden. Oder unternimmst du lieber etwas mit deiner Familie? Was muntert dich auf? Wenn du dich oft langweilst, kannst du dir einen Verein
- 30 suchen. Dort kannst du andere Kinder treffen und etwas lernen, was dir Freude macht. Tanzen, Handball oder Judo. Für jeden ist etwas dabei. Einigen Kindern macht es Spaß für andere da zu sein. In der Feuerwehr oder im Tierheim können sie helfen. Am besten erholst du
- 35 dich, wenn du Abwechslung hast. Mal ist deine Freizeit aktiv, mal ruhig. Mal verbringst du sie alleine, mal mit Freunden oder der Familie. Eine gute Mischung ist gesund und gut gegen Langeweile!

A
B