

# PRESSEMITTEILUNG



## **Die richtige Balance zwischen Schule und Freizeit finden**

### **Hilfreiche Tipps für Familien**

Bundesverband Nachhilfe- und  
Nachmittagsschulen e.V.:

Andrea Heiliger

Verbandssprecherin

Mobil: 0171/ 92 37 862

E-Mail: [andrea.heiliger@t-online.de](mailto:andrea.heiliger@t-online.de)

[www.nachhilfesschulen.org](http://www.nachhilfesschulen.org)

**Erftstadt, 15. August 2011. Nach den Ferien beginnt für Schüler wieder der anstrengende Schulalltag. „Damit sie gut durch das neue Schuljahr kommen, sollten sie die richtige Balance zwischen Schule und Freizeit finden“, rät Andrea Heiliger, Pressesprecherin des Bundesverbandes Nachhilfe- und Nachmittagsschulen (VNN) e. V. „Eltern sollten ihre Kinder motivieren, ihr Selbstbewusstsein stärken und dafür sorgen, dass sie weder unter- noch überfordert werden.“ Die Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung ist wichtig, damit Kinder sich wohl fühlen und sie die Anforderungen im Alltag gut meistern können.**

Der Bundesnachhilfeverband VNN gibt zahlreiche Ratschläge, welche Aspekte für einen ausgewogenen Alltag wichtig sind:

### **Tipps für Schule und Freizeit:**

- Eltern sollten nicht nur bei Ihren Kindern auf regelmäßigen und ausreichenden Schlaf, gesundes Essen, Sport und Entspannung achten, sondern auch als Vorbild agieren. Sie sollten zeigen, dass diese Komponenten für eine gesunde und zufriedene Lebensweise wichtig sind.
- Gespräche über den Schulalltag sollten regelmäßig und in Ruhe erfolgen. Dabei ist es ebenso wichtig, dass sich Eltern ihrer Vorbildrolle bewusst werden. Sie sollten berichten, dass der Berufsalltag auch anstrengend sein kann und sie trotzdem mit Freude und Engagement ihrer Tätigkeit nachgehen und den Ausgleich bei Familie, Freunden und Hobbys finden.
- Kinder sollten sich in ihrer Lernumgebung wohl fühlen. Wichtig sind ein aufgeräumter Schreibtisch, ein kindgerechter Stuhl, Ruhe und wenig Ablenkung.
- Der Schulranzen sollte gut sitzen und nur die Schulmaterialien beinhalten, die auch wirklich an dem Tag gebraucht werden. Dadurch wird der Rücken täglich entlastet.
- Das Pausenbrot sollte durch Obst oder kleine Rohkoststücke bereichert werden. Ebenso sollten Snacks in der Freizeit nicht aus Süßigkeiten, sondern aus Obst und Gemüse gewählt werden.
- Auf die bevorstehenden Klassenarbeiten sollten Eltern ihre Kinder frühzeitig ansprechen. Rechtzeitige Unterstützung gibt Sicherheit, Orientierung und Entspannung.

- Eltern sollten ihr Kind loben, wenn es in der Schule erfolgreich war. Sie sollten versuchen, schon bei kleinsten Erfolgen die Glücksgefühle anzukurbeln und ihm eine kleine Belohnung versprechen. Vielleicht zählt dazu ein gemeinsamer Ausflug ins Schwimmbad, Kino oder Museum. Vielleicht wäre das Versprechen, am Wochenende länger aufbleiben zu dürfen, ebenso sehr schön.
- Bei Schulproblemen sollten Eltern nicht schimpfen, sondern die Gründe hinterfragen. Wichtig ist es, den Kindern Hilfe anzubieten und Lösungsmöglichkeiten anzugehen.
- Gemeinsam mit den Kindern sollten Eltern das Zeitmanagement überprüfen: Ist genügend Zeit für Hausaufgaben und zum Üben eingeplant? Stehen die Kinder unter Druck, weil der Sportverein, der Musikunterricht oder Freunde bereits warten? Gibt es zu viele feste Termine und zu wenig Zeit für spontane Treffen? Gemeinsam sollten sie die Prioritäten überdenken und neu setzen.
- Sind die Freizeitaktivitäten wirklich sinnvoll zum Kraft tanken oder erlebt Ihr Kind dort ebenso Stress? Fernsehen und längere Zeit am Computer zu sitzen, ist für das Gehirn nicht wirklich entspannend. Sport und Bewegung wären deutlich besser. Dabei entspannt nicht nur das Gehirn besser, auch der Körper wird trainiert. Außerdem können dabei Freundschaften geschlossen und gepflegt werden.

Wünschen Eltern noch mehr Tipps, dann hilft der größte deutsche Nachhilfeverband unter [www.nachhilfesschulen.org](http://www.nachhilfesschulen.org) gerne weiter.

**Über VNN e.V. ([www.nachhilfesschulen.org](http://www.nachhilfesschulen.org)):**

Der im Jahr 2003 gegründete Bundesverband Nachhilfe- und Nachmittagschulen e.V. (VNN e.V.) ist der größte deutsche Nachhilfeverband. Er vertritt privatwirtschaftliche Nachhilfeorganisationen mit ihren 2544 angeschlossenen Niederlassungen und nimmt damit über 50 Prozent der institutionellen Nachhilfe ein. Die Mitglieder des VNN e.V. garantieren hohe Qualitätsstandards und individuelle Förderung von Schülerinnen und Schülern in Kleingruppen oder Einzelunterricht. Dies gibt Eltern, Kindern und Jugendlichen Sicherheit und Orientierung. Außerdem setzt sich der Bundesverband für einen partnerschaftlichen und vertrauensvollen Dialog zwischen Schule, Politik und Wirtschaft ein. Sitz des Bundesverbandes ist Erfstadt.

(Stand: März 2011)

Suchen Sie Pressefotos, so finden Sie diese kostenlos als Download im Bild-Archiv unter: <http://www.nachhilfesschulen.org/presse/bildarchiv.html>

Bei Abdruck und/oder Zitierung würden wir uns über eine kurze Information oder ein Belegexemplar sehr freuen!