



**Entspannung**

**und Ruhepausen**

**Elterninfo**

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Übergewicht  
vorbeugen**

**Zeit für  
Entspannung**



## Kinder und Jugendliche

# brauchen täglich Ruhepausen

.....



Aktivität und Entspannung –  
beides ist für Kinder wichtig.  
Es kommt auf ein gutes  
Gleichgewicht an.

.....

Wie lange sich ein Kind ausruhen muss, ist von Kind zu Kind und je nach Aktivität unterschiedlich. Manchmal reichen fünf Minuten, manchmal brauchen Kinder eine halbe Stunde Entspannung und Ruhe. Eltern können ein Gespür dafür entwickeln, was je nach Situation für ihr Kind angemessen ist.



## KINDER UND JUGENDLICHE BRAUCHEN MEHRMALS AM TAG RUHEPAUSEN

- Nach der Schule und den Hausaufgaben ist es wichtig, eine Pause einzulegen.
- Auch nach einer aktiven Phase in der Freizeit tut Ausruhen gut – etwa nach dem Sport oder nach dem Spielen und Toben.
- Es gibt viele Möglichkeiten zu entspannen und auszuruhen, zum Beispiel lesen, malen, träumen, schlafen und Musik hören.

### SCHLAFENSZEITEN

Kinder vom sechsten bis zwölften Lebensjahr sollten täglich regelmäßig neun bis zwölf Stunden schlafen.



## KINDER BENÖTIGEN KEIN SMARTPHONE ODER COMPUTER UND CO. ZUM ENTSPANNEN

- Beim Fernsehen und Computerspielen kommen Kinder nicht zur Ruhe, auch wenn sie dabei stillsitzen.
- Eine klare Vereinbarung zur Nutzung von Smartphone und Co. hilft Eltern und Kindern im Alltag. Sie spart Zeit und Nerven, denn es braucht nicht mehr jeden Tag neu diskutiert zu werden.



## HETZE UND ZEITDRUCK VERMEIDEN

- Das Freizeitangebot für Kinder ist groß. Wählen Sie sorgsam aus: Was macht Ihrem Kind Spaß, was tut ihm gut? Achten Sie darauf, dass es bei aller Begeisterung nicht zu viel wird für Ihr Kind.
- Denken Sie daran: Ihr Kind braucht auch Zeit zum Spielen. Lassen Sie Freiraum zum spontanen Verabreden.
- Legen Sie Termine für Ihr Kind nicht direkt hintereinander, sonst ist Stress vorprogrammiert. Berücksichtigen Sie, dass Kinder für manche alltäglichen Dinge länger brauchen als Erwachsene.

## Weitere Tipps

**Wie ein guter Rhythmus von Aktivität und Ruhe, von Anregung und Entspannung gefunden werden kann, ist individuell sehr unterschiedlich. Durch besondere Anforderungen im Alltag können sich die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen auch kurzfristig ändern.**



### FÜR JEDES KIND UND JEDEN TAG DIE PASSENDE LÖSUNG

- Lassen Sie Ihr Kind seine eigene Weise finden, wie es am besten entspannen kann. Manche Kinder möchten allein sein, andere Kinder suchen die Nähe zu einem Erwachsenen oder zu Geschwistern.
- Helfen Sie Ihrem Kind dabei, Ruhe zu finden. Nehmen Sie es in den Arm, kuscheln und schmusen Sie mit ihm.
- Manche Kinder entspannen sich, wenn man ihnen den Rücken streichelt.
- Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es Ihnen etwas erzählt.
- Wenn Ihr Kind etwas Aufregendes erlebt hat, nehmen Sie sich Zeit, um mit ihm in Ruhe darüber zu sprechen. Reden hilft, das Erlebte zu verarbeiten.
- Versuchen Sie, für eine entspannte Atmosphäre in der Familie zu sorgen.



### RITUALE KÖNNEN HELFE

- Führen Sie in Ihrer Familie feste Ruhezeiten ein, z. B. eine halbe Stunde nach dem Mittagessen.
- Lesen Sie Ihrem Kind regelmäßig vor, wenn es selbst noch nicht fließend lesen kann. Übrigens: Auch große Kinder haben es oft gern, wenn man ihnen vorliest.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind vor dem Schlafengehen über den Tag. Wichtig dabei ist, das Erzählte nicht zu bewerten. Es reicht oftmals, wenn Sie einfach nur zuhören.
- Lassen Sie Ihr Kind eine Stunde vor dem Zubettgehen keine Filme und Videos mehr gucken oder auf dem Smartphone oder am Computer spielen.



Image taken by Mayte Torres/Moment via Getty Images



### PERSÖNLICHE RÜCKZUGSRÄUME RESPEKTIEREN

Gestatten Sie Ihrem Kind einen Platz zum Alleinsein. Es muss nicht das eigene Zimmer sein. Je nach Alter Ihres Kindes ist auch ein Versteck im Garten, auf dem Balkon oder eine „Höhle“ unter dem Tisch ein idealer Rückzugsort.

.....



Um Stress im Alltag auf Dauer zu vermeiden, brauchen Kinder eine liebevolle Begleitung ihrer Eltern oder anderer Bezugspersonen.

.....

# Unterstützung und Hilfe

- Kommt Ihr Kind nie zur Ruhe?
- Ist es immer aktiv?
- Macht sich Ihr Kind ständig Sorgen und ist es oft ängstlich?
- Kommt Ihr Kind gar nicht aus sich heraus?
- Träumt und schläft Ihr Kind häufig schlecht?
- Ist es oft ernst und freut sich wenig?

Wenn Sie sich Sorgen machen, dann lassen Sie sich helfen. Kinder- und Jugendarztpraxen oder Beratungsstellen bieten kostenlose Hilfe an.

## SO FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG

0800 111 0 550

Nummer gegen Kummer – das Elterntelefon

Montag, Mittwoch, Freitag: 9 bis 17 Uhr,

Dienstag, Donnerstag: 9 bis 19 Uhr

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

[www.bke.de](http://www.bke.de)

Verzeichnis von Erziehungs- und Familienberatungsstellen

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN UNTER

[www.uebergewicht-vorbeugen.de](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de)

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

[www.gutdrauf.net](http://www.gutdrauf.net)

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

# Stress-Check

Lassen Sie Ihr Kind diesen Fragebogen ausfüllen bzw. lesen Sie ihn vor und kommen Sie mit Ihrem Kind darüber ins Gespräch. Vielleicht erfahren Sie auf diese Weise etwas, dass Sie bislang anders eingeschätzt haben. Fragen Sie nach, was Ihr Kind möglicherweise belastet. Vielleicht ergeben sich auch Ansatzpunkte, wie Sie Stress aus dem Familienleben nehmen können.

Was findest du stressig im Alltag?	Womit kannst du dich gut entspannen?
<input type="radio"/> die Zeit zwischen Aufstehen und Schulbeginn	<input type="radio"/> Musik hören
<input type="radio"/> den Unterricht	<input type="radio"/> malen
<input type="radio"/> die Pausen in der Schule	<input type="radio"/> rumliegen und träumen
<input type="radio"/> den Schulweg	<input type="radio"/> alleine spielen
<input type="radio"/> Schulaufgaben	<input type="radio"/> lesen
<input type="radio"/> Hobby	<input type="radio"/> in meinen Sachen kramen
<input type="radio"/> Essen mit der Familie	<input type="radio"/> basteln
<input type="radio"/> etwas anderes, nämlich:	<input type="radio"/> etwas anderes, nämlich:
<input type="radio"/> und noch etwas anderes, nämlich:	<input type="radio"/> und noch etwas anderes, nämlich:







## Impressum

### HERAUSGEBER:

Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung (BZgA), Köln

### VERANTWORTLICH:

Christiane Liebald  
Lydia Lamers

### TEXT:

Annette Immel-Sehr  
Rita Hermann

### GESTALTUNG:

Helder Brand Design  
[www.helder.design](http://www.helder.design)  
Berlin

### DRUCK:

Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral  
gedruckt.

### AUFLAGE:

3.30.10.22

### BILDNACHWEIS:

Cover, Westend61 via Getty Images  
Seite 2, Imgorthand/E+ via Getty Images  
Seite 5, Image taken by Mayte Torres/  
Moment via Getty Images

Die Inhalte des Faltblatts sind urheberrechtlich  
geschützt. Alle Rechte bleiben vorbehalten.

## Bestellung

Diese Broschüre kann kostenlos im  
Internet unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de), per E-Mail  
unter [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) oder per Post bei  
der BZgA, 50819 Köln bestellt werden.  
Bestellnummer: 11041409

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch  
die Empfängerin/den Empfänger oder  
Dritte bestimmt.

