

Hobbies sollen nicht unter der Schule leiden!

... umgekehrt natürlich auch nicht ...

Hobbies denen du in deiner Freizeit nachgehst, z.B. Sport oder Musikunterricht, sind sehr wichtig. Es wäre schade wenn du deine Hobbies aufgeben würdest, weil du wegen der Schule keine Zeit mehr hast: Deswegen organisiere dich bei deinen Hausaufgaben gut!

5 gute Gründe warum es wichtig ist, ein Hobby zu haben

- Tu tust etwas das dir Spaß macht.
- Du denkst auch mal an etwas anderes.
- Du lernst viele neue Sachen.
- Es reduziert Stress.
- Du lernst neue Freunde kennen.

Cool, ich habe gerade beschlossen noch Fußball zu spielen, Schach, Tennis, Kino ...



Neue Erfahrungen sammeln

Verschiedene Hobbies zu haben ist gut für deine Stimmung und fürs Gehirn! Solche Hobbies können z.B. sein: In einer Theatergruppe mitzuwirken, Sport, Gesang, Zeichnen ...

Erklärung:

So entwickelst du ganz verschiedene Kompetenzen. Je mehr das Gehirn auf unterschiedliche Art stimuliert wird, umso leistungsfähiger und lernfähiger bist du!

Warum Sport für dich gut ist:

- Muskeln müssen trainiert werden. Sie sind notwendig dafür, dass du aufrecht stehen kannst, dich bewegen kannst. Viele Beschwerden, z.B. Rückenschmerzen, können durch Sport vermieden werden.
- Sport ist gut für das Herz und die Lungen.
- Wer Sport macht läuft weniger Gefahr Übergewicht zu haben. Beim Sport verbrennt man Energie.
- Wer sich bewegt, schläft oft besser. Vielleicht bist du manchmal unruhig: Etwas Sport kann dir helfen Stress abzubauen.

Einige Regeln die du beachten solltest

- Behalte auch Zeit für dich, in der du nichts tust und dich wirklich erholen kannst. Wenn du zu viele Termine hast, dann artet das schnell in Stress aus. In diesem Fall ist die Auswirkung negativ und du bist weniger leistungsfähig.
- Fernsehen oder Videospiele sind keine geeigneten Hobbies. Wenn du zuviel Zeit mit fernsehen verbringst, wirst du auch nur müde.



Nicht zu sprunghaft sein!

Man kann viele verschiedenen Hobbies ausprobieren. Aber es ist nicht sinnvoll, bei der kleinsten Schwierigkeit ein Hobby aufzugeben und wieder etwas anderes anzufangen. Ein Hobby macht wirklich Spaß, wenn man sich auch mal selber übertrifft und Fortschritte macht.