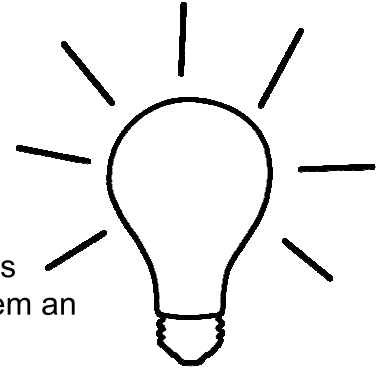


## Lerntipps für Eltern

So können Sie Ihre Tochter / Ihren Sohn beim Lernen unterstützen:



- Haben Sie immer ein offenes Ohr für Ihre Tochter / Ihren Sohn. Es tut ihr/ihm gut, wenn sie/er weiß, dass sie/er sich jederzeit mit allem an Sie wenden kann.
- Wenn Ihr Kind ein Problem hat, kann es sich nicht aufs Lernen und Üben konzentrieren. Helfen Sie ihm dabei, sein Problem zu lösen, damit es den Kopf wieder frei hat.
- Sorgen Sie für eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Dazu gehören z. B. Obst, Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte sowie ausreichend Flüssigkeit. Ihre Tochter / Ihr Sohn braucht Energie und Kraft zum Lernen.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Tochter / Ihr Sohn sich viel bewegen kann – auch an der frischen Luft oder z. B. in einem Sportverein.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf! Für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren werden 9 bis 10 Stunden empfohlen.
- Schränken Sie die Zeit vor dem Fernseher und mit elektronischen Spielen und Speichergeräten altersgemäß ein. Informieren Sie sich über die Filme, die Ihre Tochter / Ihr Sohn sieht und die Spiele, die sie/er spielt. Setzen Sie Grenzen und seien Sie für Fragen in Reichweite.
- Kontrollieren Sie zu Beginn der 5. Klasse, welche Aufgaben Ihr Kind hat und ob alle erledigt sind. Lassen Sie es aber bitte die Hausaufgaben so selbstständig wie möglich machen.
- Erinnern Sie Ihre Tochter / Ihren Sohn daran, den Ranzen/Rucksack mit der Checkliste zu packen.
- Lassen Sie Ihre Tochter / Ihren Sohn Aufgaben innerhalb der Familie übernehmen, z. B. Blumen gießen, Tischdecken, Geschirrspülen und abtrocknen. Das stärkt das Selbstbewusstsein und gibt Selbstvertrauen. Ihr Kind erfährt, dass zum Wohle einer Gemeinschaft alle einen Beitrag leisten müssen.
- Zeigen Sie Ihrer Tochter / Ihrem Sohn immer wieder, wie lieb Sie sie/ihn haben. Sagen Sie es ihr/ihm.
- Loben Sie. Das tut so gut.
- Jeder macht mal Fehler. Das ist kein Beinbruch. Ermutigen Sie Ihre Tochter / Ihren Sohn in einer solchen Situation. Sagen Sie ihr/ihm, wie sie/er das nächste Mal besser werden kann. Bieten Sie Ihre Unterstützung an.
- Wenn Sie sich Sorgen um schulische Belange machen, wenden Sie sich vertrauensvoll an die Lehrer der Schule. Manchmal hilft es auch, mit einer „neutralen“ Person zu sprechen. Suchen Sie dann z. B. eine Beratungsstelle auf oder tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.