Skab sunde rutiner

Sørg for balance mellem tennis, skole og fritid. God søvn, ernæring og restitution er nøglen til både præstation og trivsel.

1. **Lav en fast ugeplan**: Sørg for, at der er en struktureret plan for ugen, som inkluderer både træning, lektier og afslapning. En fast ugeplan kan hjælpe dit barn med at skabe en balance og reducere stress.

2. **Prioriter søvn**: Vækst og restitution kræver tilstrækkelig søvn. Sørg for, at dit barn har faste sengetider, og at de får mindst 8-10 timers søvn pr. nat, afhængigt af alder. Dette hjælper dem til at restituere efter træning og fokusere bedre i skolen.

3. **Sund og varieret kost**: Giv dit barn en sund og varieret kost, der understøtter både fysisk aktivitet og koncentration. Sørg for, at kosten indeholder en balance af kulhydrater, proteiner og fedtstoffer, samt masser af frugt og grønt.

4. **Inkorporer afslapning og fridage**: Planlæg tid til afslapning og fridage, hvor der ikke er træning eller skolearbejde. Restitutionstid er vigtig for både det fysiske og mentale helbred.

5. **Støt skolearbejde med struktur**: For at hjælpe dit barn med at holde skolearbejde på rette spor, kan du lave en aftale om faste tider til lektier hver dag. Dette hjælper med at skabe en god rutine uden at føle sig overvældet.

6. **Fokusér på aktiv restitution**: Sørg for, at dit barn også deltager i aktiviteter, der er mindre intense, såsom yoga eller en gåtur. Dette er en del af aktiv restitution, som hjælper kroppen til at komme sig uden at være helt passiv.

- https://www.teamdanmark.dk/media/arffc20v/team-danmark-foraeldreguide.pdf
- https://bornsvilkar.dk/
- https://www.dif.dk/