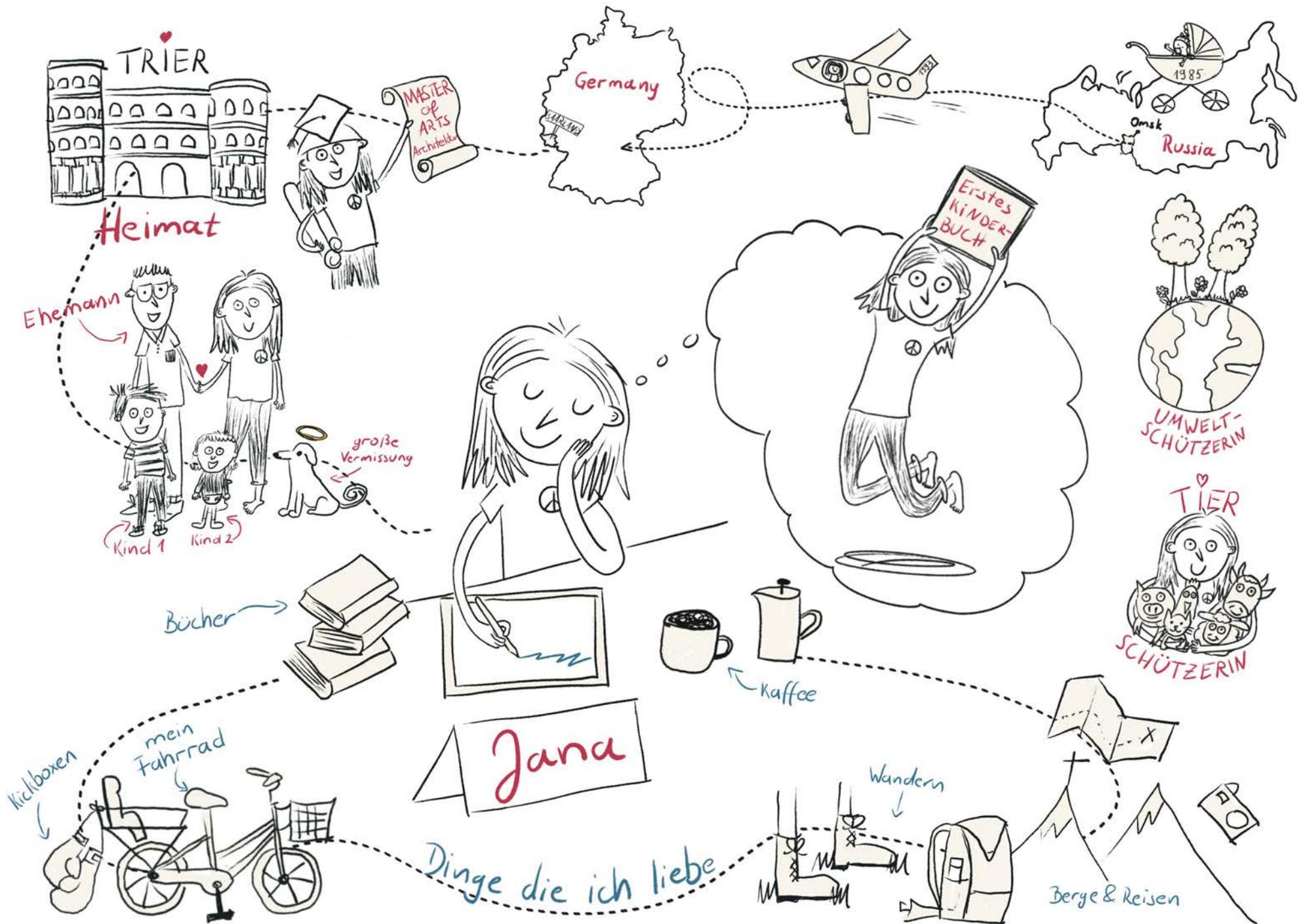




hallo@janakasper.com | www.janakasper.com | @janakasper.illustration





Ruhe



1



Erschöpft lassen sich die Kinder vom SV Gelb-Grün auf den Rasen des Fußballplatzes fallen. Thomas, ihr Trainer, hat sie heute ganz schön über das Feld gescheucht. Mira, Jonas, Fabrice und ihr Team haben ihr Bestes gegeben, denn sie wissen, was ihnen bevorsteht: In drei Tagen müssen sie gegen den Tabellenersten antreten – die härteste Mannschaft von allen!

Fabrice wischt sich den Schweiß von der Stirn: „Puh, haben wir am Sonntag wirklich eine Chance gegen den FC Molsen? Mir zittern schon die Knie, wenn ich an die denke.“ Mira schaut ihren Freund aufmunternd an: „Wir schaffen das bestimmt. Wir sind doch ein super Team!“ Jetzt mischt sich Jonas ein: „Naja, von super sind wir weit entfernt. Ich finde, wir haben viel zu wenig trainiert.“

„Thomas!“, ruft Jonas Richtung Spielfeldrand, „Ich bin dafür, dass wir morgen ein Zusatztraining veranstalten.“ Doch zu seinem Erstaunen schüttelt Thomas den Kopf. „Jonas, deine Motivation ist großartig. Behalte sie dir für das Spiel am Sonntag. Doch jetzt braucht ihr erstmal eine Pause, um euch gründlich zu erholen. Ausgeruht und ausgeschlafen haben wir die besten Chancen, dieses Monsterspiel zu gewinnen.“

1

Akku leer - Was tun?



Die Kräfte eines Menschen sind begrenzt. Wir wurden so geschaffen, dass wir nicht ununterbrochen lernen, trainieren oder aktiv sein können. Unser Körper und unsere Seelen brauchen Ruhezeiten, um gesund zu bleiben. In den Zeiten, in denen wir uns ausruhen, erneuern sich unsere Kräfte – wir laden unsere Akkus auf.

Wenn du dir deinen Alltag anschaust, wirst du einige Pausenzeiten entdecken. Da gibt es die Pausen zwischen den Schulstunden, das Wochenende mit dem Sabbat (Ruhetag), die heiß geliebten Ferien und nicht zu vergessen die tägliche Schlafenszeit.

Wer regelmäßig Pausen einlegt, macht weniger Fehler, verursacht weniger Unfälle, ist leistungsfähiger und erholt sich schneller. Also warte nicht, bis dein Akku komplett leer ist, sondern stöpsel schon eher das Ladekabel ein.

So zeigt dir dein Körper, dass du müde bist:

- Du musst häufig gähnen.
- Deine Augen brennen.
- Es fällt dir schwer, dich zu konzentrieren.
- Du bekommst schlechte Laune.
- Dir wirst immer kraftloser und langsamer.
- Vielleicht hast du auch Kopf- oder Bauchschmerzen



2

Dein Körper beim Schlafen:

In Schlaf schüttet das **Gehirn** viele Wachstumshormone aus. Sie bewirken, dass dein Körper (Knochen, Muskulatur, Gewebe) wächst. Außerdem brauchen wir diese Hormone, um Fett abzubauen, unsere Abwehrkräfte zu stärken und Wunden zu heilen.

Im Schlaf hat dein **Herz** weniger zu tun. Deshalb schlägt es langsamer, als wenn du wach bist.

Auch unser **Magen-Darm-Trakt** kommt beim Schlafen zur Ruhe.

Im Schlaf entgiften die **Leber** und die **Nieren** deinen Körper.

Unser **Gehirn** braucht den Schlaf, um sich zu erneuern und die Erlebnisse des Tages zu sortieren. Im Schlaf festigen sich auch all die Dinge, die du am Tag gelernt hast.

Beim Schlafen wird deine Atmung flacher und regelmäßiger. Im Normalfall atmest du durch die **Nase**. Dabei wird deine Atemluft angefeuchtet, erwärmt und gereinigt.

Der Schlaf hilft deinen Immunzellen, sich besser an kranke Zellen anzuhängen und diese abzutöten. Die Immunzellen werden im **Lymphsystem** und im **Knochenmark** gebildet.

3

Du fühlst dich k. o. und kraftlos? - Das kannst du außer schlafen noch tun:



Achtsamkeit → Kreisen viele Gedanken durch deinen Kopf? Kommst du nicht zur Ruhe? Dann kann dir ein Moment der Achtsamkeit helfen: Setz dich bequem hin und konzentriere dich auf deine Atmung. *Einatmen – ausatmen. Einatmen – ausatmen.* Dann achte auf deinen Körper: Wie fühlt er sich gerade an? Nach wenigen Minuten wirst du dich weniger gestresst fühlen.

Bewegung → Du fühlst dich schlapp und musst ständig gähnen? Vielleicht hast du einfach nur zu lange gesessen. Dann geh doch mal raus und beweg dich für mindestens 15 Minuten. So kommt dein Kreislauf wieder in Schwung.



Freunde treffen → Zeit mit deinen besten Freunden ist ein Kraftgeber. Wenn du dich mit deinen Lieblingsmenschen triffst, stärkt das dein Selbstbewusstsein und deine Abwehrkräfte.

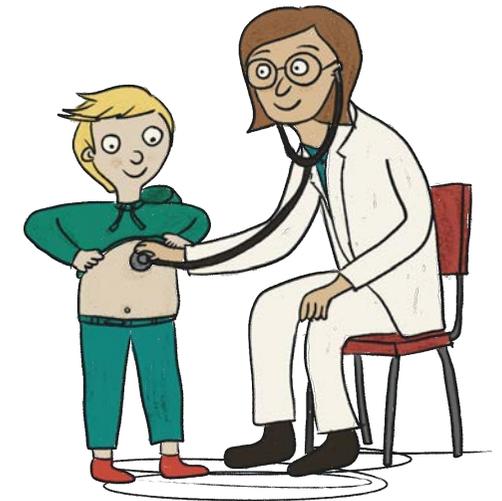
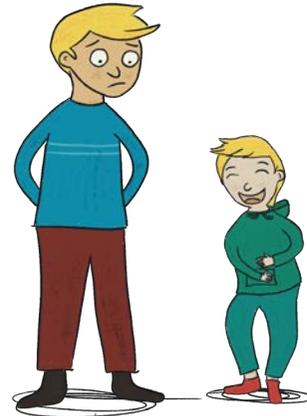
Tipp: Ein Freund, der immer Zeit für dich hat, ist Jesus. Er freut sich auf ein Gespräch mit dir.

Musizieren → Wenn du ein Instrument spielst, Lieder singst oder Musik hörst, dann werden in deinem Körper Endorphine ausgeschüttet. Diese körpereigenen Botenstoffe machen dich glücklich und lindern sogar Schmerzen. Also Lieblingssong aufdrehen und laut mitsingen!



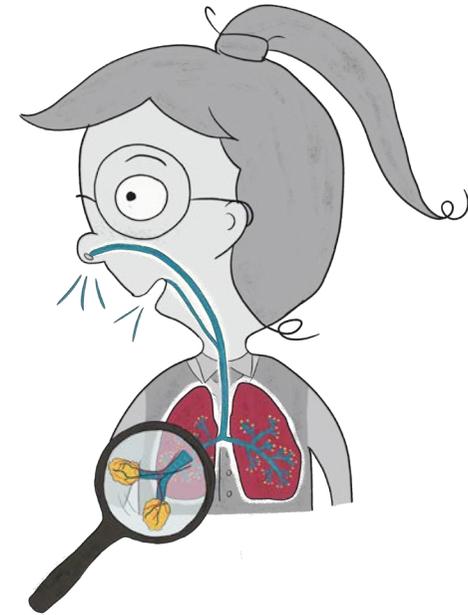
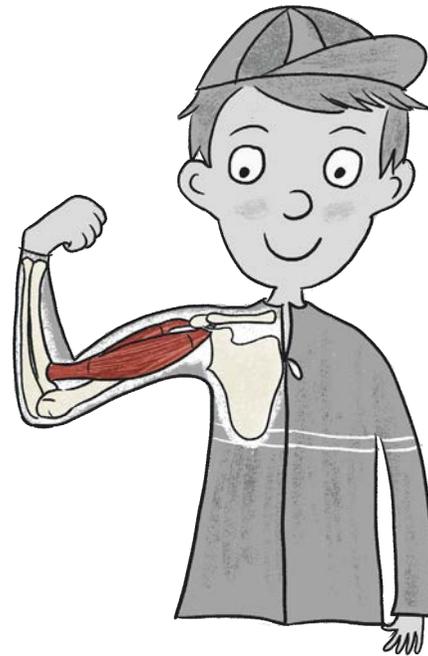
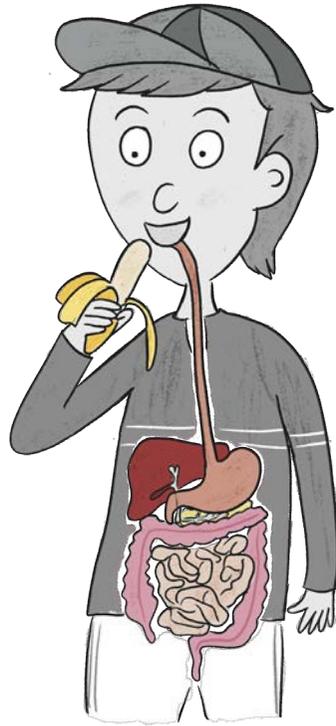
4

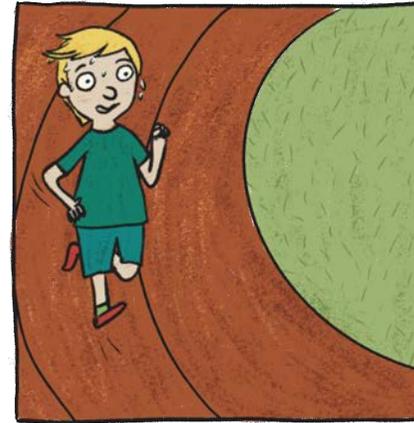






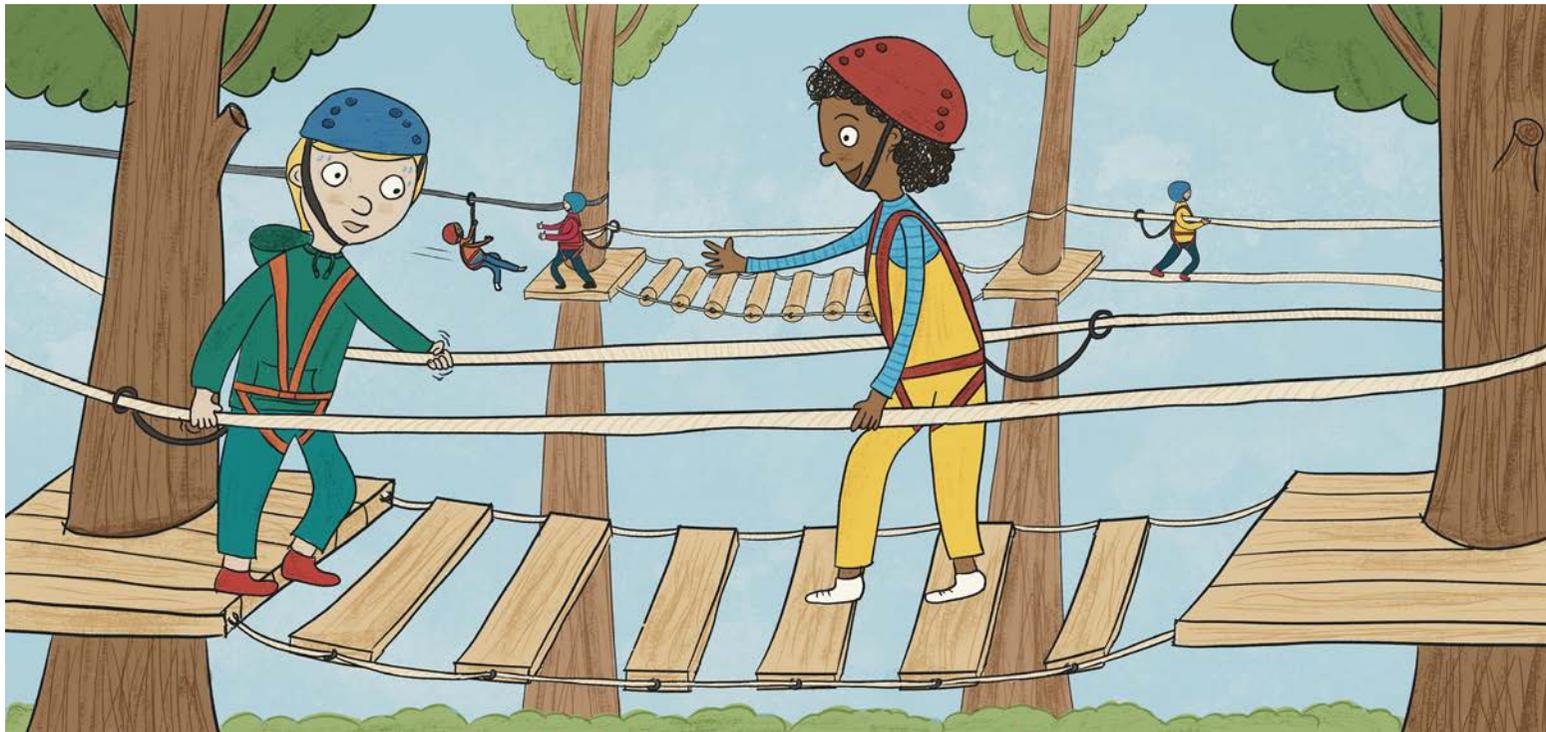




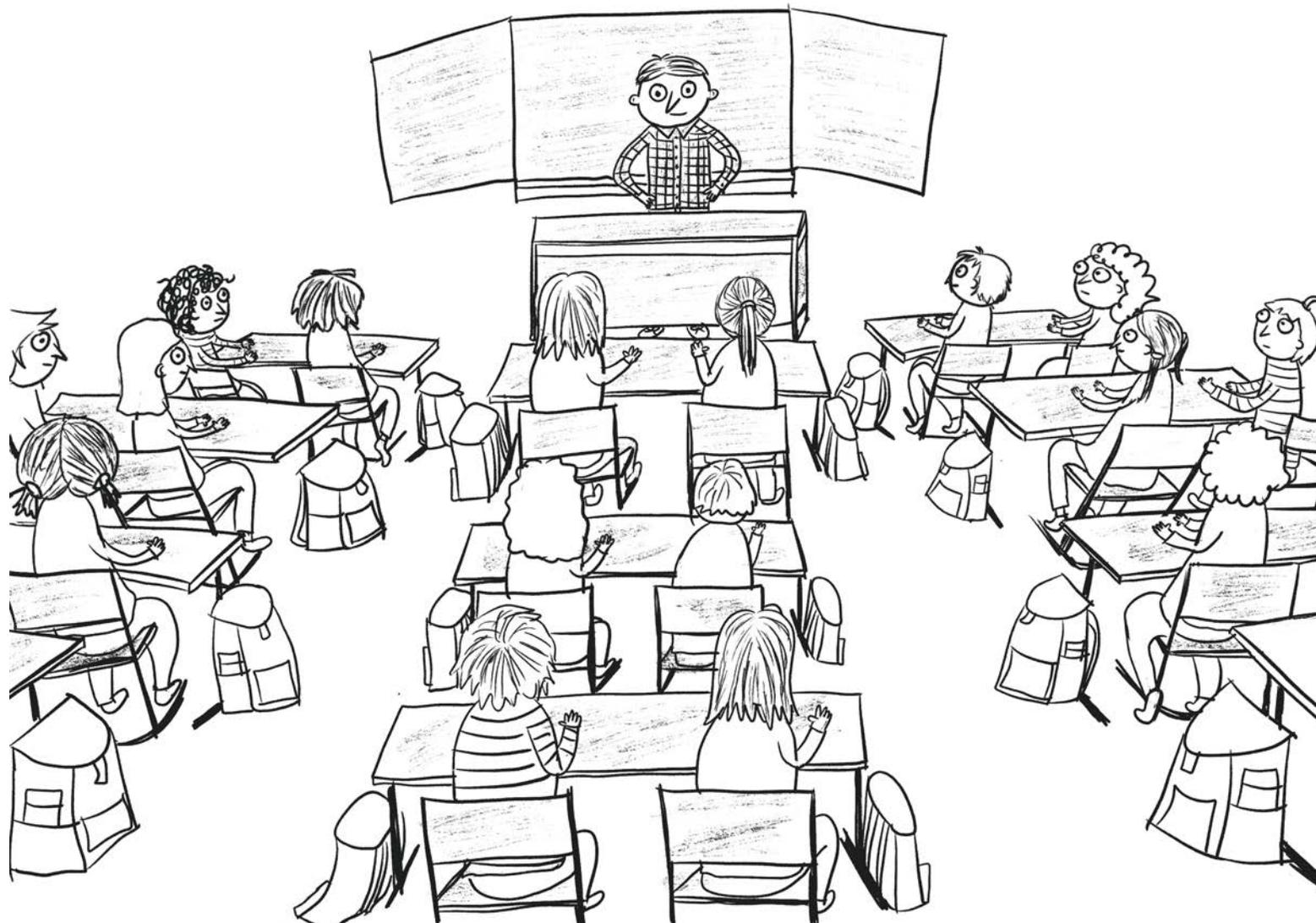










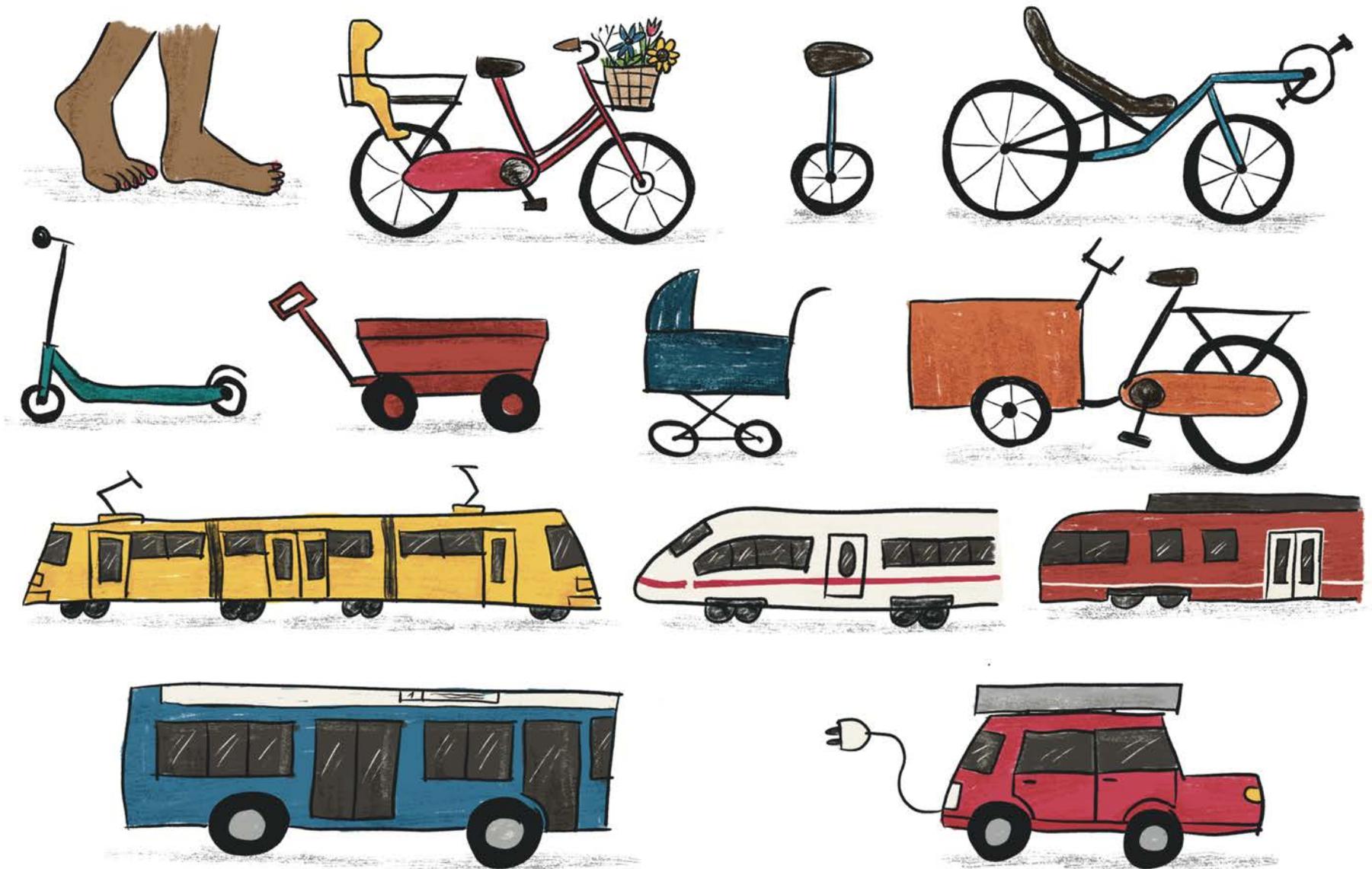


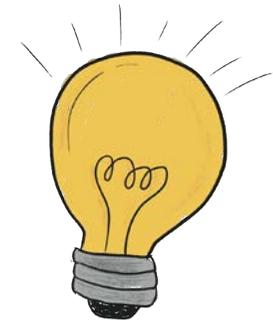
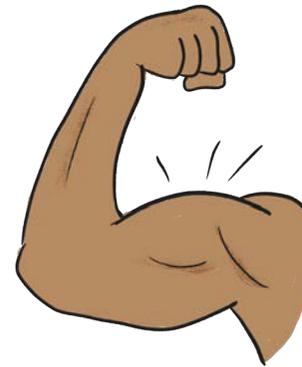
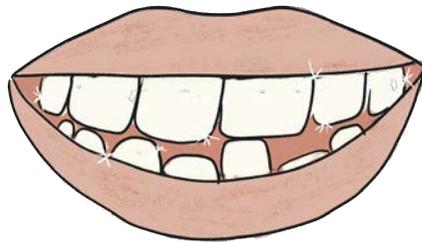
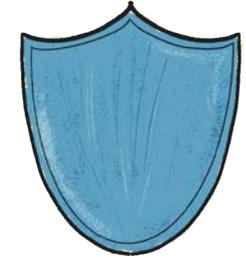
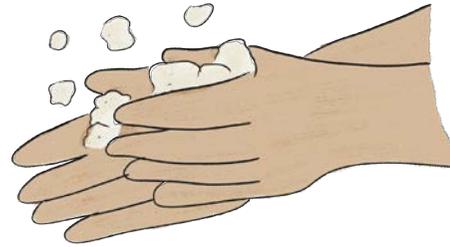


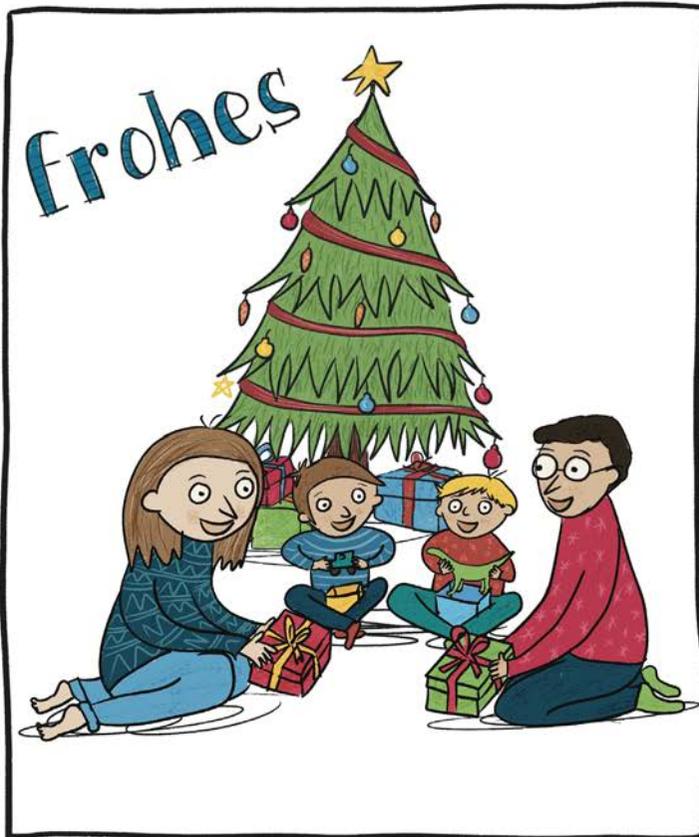




UMWELTFREUNDLICHE FORTBEWEGUNG









Jana ist Kinderbuchillustratorin aus Leidenschaft. Nach einem kleinen Umweg über die Architektur entdeckte sie durch ihre Kinder die Welt der Kinderbücher – und wusste sofort, dass sie hier ihre Kreativität voll entfalten kann.

Mit viel Humor, Liebe zum Detail und einem feinen Gespür für Emotionen verleiht sie Geschichten Charakter und Leben.

Ihr spielerischer Zeichenstil lädt Kinder zum Lachen und Entdecken ein.

Vielfalt und Nachhaltigkeit sind Werte, die Jana nicht nur persönlich wichtig sind, sondern die auch in ihren Illustrationen mitschwingen.

Zusammen mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen lebt sie in Trier.

Wenn Jana nicht gerade an ihrem Tablet kreativ ist, erkundet sie mit ihren Jungs die Wunder der Natur und ist stets bereit für ein Abenteuer.

Sie wird Vertreten durch die Literaturagentur Arteaga.
Kontakt: info@literaturagentur-arteaga.de



Hiermit bestätige ich, dass alle Illustrationen von mir selber gezeichnet sind und nicht von einer KI generiert.