

Hausaufgaben: Lust statt Frust beim Lernen

Hamburg (OTS) - Die Schule ist aus, das Mittagessen vorbei, nun geht es an die Hausaufgaben. Oder eben auch nicht: Viele Kinder drücken sich gerne davor. Oder sie machen nur die Hälfte, oder sie trödeln herum. Das wiederum ärgert die Eltern und im Nu hat man einen Riesenstreit um die Hausaufgaben. Wie man solchen Stress vermeiden kann, dazu Manfred Hagelstein von der Unfallkasse Baden-Württemberg:

O-Ton 29 sec.

"Eltern und Kinder können gemeinsam dazu einiges beitragen, dass aus der Last vielleicht eine Lust wird. Und zwar kann man das dadurch erreichen, dass man in die Hausaufgabenzeiten kreative Pausen einbaut und die Pausen dem Kind die Möglichkeit geben, sich da zu erholen. Und das Ganze kann man machen, indem man kreative Pausen mit Bewegung kombiniert."

"Bewegte Hausaufgaben" heißt dieses Konzept. Dabei geht es darum, konzentriertes Arbeiten zu erleichtern, indem man dafür sorgt, dass das Kind nach spätestens 30 Minuten Arbeit eine aktive Pause macht:

O-Ton 24 sec.

"Man muss den Kindern Anreize schaffen. Zum Beispiel muss man ihnen sagen: Okay, wenn du deine Mathe-Hausaufgaben gemacht hast, dann können wir ein gemeinsames Kartenspiel machen. Oder bei Jungs kann man sagen: Ihr könnt Fußball spielen. Mädchen können die Zeit überbrücken, indem man sagt: Ihr könnt Seilspringen oder Gummitwist machen. Das Ganze sollte sich wenn es geht natürlich im Freien abspielen."

Die Kinder arbeiten auf diese Weise konzentrierter und zügiger und auch die Eltern sind dann entspannter. Eltern können ihre Kinder auch unterstützen, indem sie sie ermuntern, beim Lernen öfter mal die Körperhaltung zu wechseln. Dazu Susanne Woelk von der Aktion DAS SICHERE HAUS:

O-Ton 27 sec.

"Am besten ist es wenn man dem Kind vertraut, dass es schon weiß,

wann es sich wieder bewegen muss und wann es mal die Position wechseln sollte, weil es einfach nicht mehr schön ist am Schreibtisch zu sitzen. Wenn das Kind sagt: Ich möchte jetzt gerne mit meinem Vokabel-Buch oder ich möchte mit meinem Mathe-Buch aufs Sofa und möchte da lernen, das ist völlig in Ordnung. Denn Lernen soll kein Sitzmarathon werden, sondern das Kind soll dabei auch Spaß haben. Die verschiedenen Positionen, die es dann einnimmt, die fördern die Konzentration und die tun auch dem Rücken gut."

Die Hausaufgaben sollten nicht gleich nach dem Essen starten. Besser ist eine ausreichende Pause, empfehlen Experten. Am besten mit Bewegung an der frischen Luft, zum Beispiel eine Fahrradfahrt zum Einkaufen oder auch kleine Handreichungen im Garten. Danach sind die Akkus wieder voll aufgeladen für die Hausaufgaben. Zum Nachlesen gibt es diese und viele weitere Tipps für einen gesunden Rücken auch im Internet unter www.deinruecken.de.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Aktion DAS SICHERE HAUS
Susanne Woelk
Tel: +49 (0)40 / 29 81 04 62
<mailto:s.woelk@das-sichere-haus.de>

UK BW
Klaus-Peter Flieger, Presse- und ÖA
Tel.: +49 (0)711 - 9321-123
Mail: Klaus.Flieger@ukbw.de

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/1413/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0028 2013-11-26/09:10

260910 Nov 13

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20131126_OTS0028