

# Gemeinde-Unfallversicherungsverband Oldenburg

– Gesetzliche Unfallversicherung –  
Gartenstraße 9  
26122 Oldenburg

## Presseinformation

### **Ein Versuch ist es wert: Bewegte Hausaufgaben statt Stress am Nachmittag**

Oldenburg, im Januar 2012

Schulende. Das Mittagessen ist vorbei, nun geht es an die Hausaufgaben – oder eben auch nicht: Viele Kinder drücken sich um die Aufgaben herum oder machen, wenn sie dann doch am Schreibtisch sitzen, nur die Hälfte und das auch noch im Trödeltempo: Stress pur für Kinder und Eltern. Patentrezepte dagegen gibt es nicht, aber ein paar Anregungen, die Wunder wirken können.

Spiel und Bewegung, Anregungen für die Sinne, Lernen: Werden diese natürlichen kindlichen Bedürfnisse ausgewogen erfüllt, nehmen Kinder die Hausaufgaben eher als Teil eines abwechslungsreichen, selbst gestalteten Nachmittags wahr. Druck bleibt aus, Stress und hitzige Diskussionen sind passé. Und: Oft sind Hausaufgaben mit sinnlich-bewegten Unterbrechungen qualitativ besser als stures Pauken am Schreibtisch.

#### **Spielend lernen.**

#### **Tipps des Gemeinde-Unfallversicherungsverbandes Oldenburg (GUV):**

- Nach dem Essen ist eine Spaß-Pause angesagt: Fußballspielen mit Freunden, malen, ein Bibliotheksbesuch, schwimmen gehen, fürs Puppenhaus basteln, skaten, Rad fahren oder etwas ganz anderes: Abwechslung eben. Erst dann geht es an die Hausaufgaben.
- Spätestens nach 30 Minuten Schreibtischarbeit gibt es eine kreative Pause. Vielleicht eine kurze Pantomime, ein schnelles Karten- oder Würfelspiel oder balancieren auf einem am Boden liegenden Seil: „Ziele“ wie diese motivieren Kinder, eine Hausaufgaben-Etappe zügig abzuschließen.
- Tolerante Eltern, entspannte Kinder: Kinder, die nicht ständig hören: „Nu‘ sitz doch mal still“ lernen mit mehr Spaß. Wenn sich das Kind etwa auf Zehenspitzen zur Mutter in die Küche schleicht oder sich mit einem Schulbuch aufs Bett verzieht, ist das okay, gut für den Rücken und kein Grund zu schimpfen.
- Mal die Position wechseln: vom Stuhl auf den Sitzball, vom Schreibtisch an die Fensterbank – das kann anregend sein und rückenfreundlich.

Beim GUV sind rund 170.000 Schulkinder versichert. Der Versicherungsschutz ist kostenfrei. Weitere Informationen rund um die gesetzliche Schülerunfallversicherung gibt es unter [www.guv-oldenburg.de](http://www.guv-oldenburg.de).

#### **Pressekontakt:**

Michael May, Geschäftsführer, Tel: 0441 / 7 79 09 - 21; Fax: 0441 / 7 79 09 - 51.  
Michael May, Geschäftsführer, Tel: 0441 / 7 79 09 - 21; Fax: 0441 / 7 79 09 - 51.