

Das Kreuz mit den Hausaufgaben

Richtige Planung und Einstellung von Anfang an beugt Schwierigkeiten vor:

- fester Arbeitsplatz, nicht ständiger Wechsel
- leerer Arbeitsplatz (nicht zu viele ablenkende Dinge auf dem Tisch)
- regelmäßige Arbeitszeiten (Kind darf sich günstigste Zeit selbst aussuchen: aber jeden Tag etwa die gleiche Zeit; nie nach 18.00 Uhr!)
- störungsfreier Arbeitsplatz
- schrittweises Aufbauen selbständigen Arbeitens (nicht immer sofort helfend beistehen; denn manche Kinder nützen bald tägliche Mithilfe aus!)
- Mitwirkung der Eltern aber bei der Kontrolle der Hausaufgabe (nicht mit Lob und Anerkennung sparen, weil sich die meisten Kinder in der Regel anstrengen!)
- bei Trödeln nach Ursachen forschen (Überforderung?, Warten auf Zuwendung?)

Gesund durch Spiel und Bewegung

Vor allem Schulanfänger brauchen als Ausgleich viel Bewegung, möglichst in frischer Luft

- Bewegung ist Ausgleich für starke körperliche und nervliche Belastung in der Schule (angestaute Lebensenergie braucht Ventil!)
- Bewegung fördert das Wachstum durch bessere Durchblutung und mehr Sauerstoffaufnahme, Folge ist ein gesunder Stoffwechsel
- Bewegung verhindert Kreislaufschäden (mehr Sauerstoffaufnahme hat Vermehrung der roten Blutkörperchen zur Folge, diese sind wiederum für den Transport des Sauerstoffs durch den Körper zuständig!)
- Bewegung baut Stress ab (viele bei Stress überhöhten Körperwerte wie Fett und Zucker werden durch körperliche Anstrengung verbraucht!)
- Bewegung schafft Bedürfnis nach Ruhe und Entspannung

Konsequenzen daraus:

- Fernseh- und Computerkonsum der Kinder einschränken (Kinder sitzen nach wissenschaftlichen Untersuchungen heute längere Zeit vor dem Fernsehapparat und dem Computer als vor den Hausaufgaben!)
- für ausreichend Bewegung in der Freizeit sorgen (Fahrradfahren, Schwimmen, Kinderspielplatz, Wandern usw.)
- bewegungsfreundliches Wochenende ohne Auto planen (vielleicht dürfen die Kinder einmal das Programm zusammenstellen!)