



Mehr Bewegung in die Hausaufgaben bringen

Mehr Bewegung in die Hausaufgaben bringen
Experte: spätestens nach 30 Minuten Schreibtischarbeit Bewegungspause einlegen
Eltern sollten darauf achten, dass ihre Kinder bei den Hausaufgaben nicht die ganze Zeit an einem Platz sitzen. Darauf weisen die Träger der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" hin. Wichtig sei vor allem, die Sitzposition häufiger zu wechseln und immer wieder Bewegungspausen einzubauen. So ließe sich Langeweile und Rückenproblemen vorbeugen.
"Man muss die Hausaufgaben nicht gleich abschaffen, um es den Kindern leichter zu machen", sagt Torsten Kunz, Präventionsleiter der Unfallkasse Hessen. "Es hilft schon, wenn die Eltern darauf achten, dass die Schularbeiten nicht zum Sitzmarathon ausarten." Der Experte empfiehlt, immer wieder zwischen verschiedenen Sitzgelegenheiten zu wechseln - vom Schreibtisch auf die Couch oder einen Sessel. Zwischen einzelnen Aufgaben könnten Erwachsene und Kinder kleine Bewegungsspiele einbauen, zum Beispiel das Balancieren auf einem am Boden liegenden Seil. "Wichtig ist, dass die Kinder sich gar nicht erst an das Dauersitzen gewöhnen." Spätestens nach 30 Minuten Schreibtisch müsse eine Bewegungspause folgen. "So lernen sie: Aufstehen macht nicht nur den Kopf frei, sondern tut auch dem Körper gut", erklärt Kunz.
Studien zufolge leidet bereits ein Drittel der Grundschüler gelegentlich unter Rückenschmerzen; bei Jugendlichen sogar die Hälfte.
Hintergrund "Denk an mich. Dein Rücken"
In der Präventionskampagne "Denk an mich. Dein Rücken" arbeiten die Berufsgenossenschaften, Unfallkassen, ihr Spitzenverband Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau und die Knappschaft zusammen. Gemeinsam verfolgen sie das Ziel, Rückenbelastungen zu verringern.
Weitere Informationen unter <http://www.deinruecken.de>
Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) - Spitzenverband der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen
Mittelstraße 51
10117 Berlin
Tel.: 030 288763800
Fax: 030 288763818
E-Mail: newsletter@dguv.de
Internet: <http://www.dguv.de>

Pressekontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

newsletter@dguv.de

Firmenkontakt

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung - DGUV

10117 Berlin-Mitte

newsletter@dguv.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage