

- » Bauen Sie den „bewegten Unterricht“ ein, d.h. machen Sie mit Ihren Schülern Bewegungs- und Lockerungsübungen. Das entlastet die Wirbelsäule und fördert die Konzentration!
- » Integrieren Sie das Thema „Schwerer Schulranzen“ im Klassenrat, um Lehrer und Schüler für das Thema zu sensibilisieren.

Tipps für Schülerinnen und Schüler

- » Trage den Schulranzen/Rucksack nicht in der Hand, sondern immer mit beiden Riemen auf dem Rücken!
- » Nimm nur das mit in die Schule, was Du wirklich brauchst!
- » Packe jeden Tag Deinen Schulranzen neu!
- » Achte darauf, dass der Schulranzen so gepackt wird, dass die schweren Bücher direkt auf dem Rücken aufliegen und die leichteren Materialien nach außen hin gepackt werden.
- » Die Sammelhefter müssen nicht die Papiere des ganzen Schuljahres enthalten. Lege die Blätter, welche älter als 5 Wochen sind, zu Hause in einem weiteren Hefter ab und nimm nur die aktuellen Blätter mit.

Weitere Infos findet man auch im Internet, z.B. unter:

- www.ukrlp.de/fileadmin/ukrlp/daten/pdf/startseite_internetseite/service/flyer_broschueren/Schulranzen_kinderleicht.pdf
- <https://www.sportpaedagogik-sb.de/pdf/2009/Wydra%20Potsdam.pdf>



Schwere Schulranzen vermeiden!



Der Schulelternbeirat klärt auf!

Kontakt:
 Schulelternbeirat der IGS Koblenz
 Johannesstraße 58-60 , 56070 Koblenz
seb@igskoblenz.bildung-rp.de

Liebe Eltern, liebe Lehrkräfte,

Kinder und Teenager tragen oft zu schwere Schulranzen und Rucksäcke und riskieren damit Rückenprobleme. Denn ein zu schwerer Schulranzen/Rucksack kann die noch wachsende Wirbelsäule schädigen, zu einer schlechten Körperhaltung führen und gefährdet die Kinder im Straßenverkehr.

Auch wenn es bislang keinen wissenschaftlich begründbaren Grenzwert für das maximale unbedenkliche Schulranzen Gewicht gibt und der individuelle motorische Status (Kraft, Koordination, Gleichgewicht) eines Kindes hierbei eine große Rolle spielt, sollte der Ranzen immer so leicht wie möglich sein und (je nach Literatur) 10-20% des Körpergewichtes nicht übersteigen.

Ein Schulranzen mit ca. 30% des Körpergewichtes bringt ein Kind bei Ausweichmanövern zu Fuß oder - noch schlimmer - auf dem Fahrrad durch den hohen Schwerpunkt leicht aus dem Gleichgewicht und kann zu Stürzen führen.

Stellen wir uns einmal vor, Erwachsene müssten auf dem Fahrrad - mit 23kg auf dem Rücken - stark bremsen oder beim eiligen nach Hause Laufen wird die Ampel plötzlich rot. In den Schulbussen fehlt zumeist der Platz zum Abstellen der Ranzen und Rucksäcke, so dass die Kinder beim Abbremsen und/oder beim Ein- und Ausfedern des Fahrwerks die kinetische Energie des Ranzens mit abfangen müssen. Das bedeutet, dass die auf den Bewegungsapparat einwirkenden Kräfte noch größer werden.

Dies sind nur wenige Beispiele, die den Schulelternbeirat dazu bewegen haben, sich dieser Problematik genauer anzunehmen. Mit diesem Flyer wollen wir Eltern, Lehrkräften und Schülern verdeutlichen, welche Möglichkeiten es gibt, um das Gewicht der Schultaschen zu reduzieren.

Tipps für Eltern

- » Achten Sie schon beim Kauf nicht nur auf das Design, sondern auf das Gewicht des Schulranzens/Rucksacks.
- » Leiten Sie Ihre Kinder dazu an, dass sie nur die Materialien in die Schule mitnehmen, die auch wirklich gebraucht werden.
- » Überprüfen Sie regelmäßig und gemeinsam mit Ihrem Kind den Inhalt des Ranzens/Rucksacks und schulen Sie die Aufmerksamkeit Ihres Kindes.
- » Sorgen Sie für ausreichend Bewegung Ihres Kindes, denn dies sorgt für kräftige Muskeln und Knochen.
- » Geben Sie Ihrem Kind Getränke nur in leichteren Kunststoff- oder Aluminiumflaschen und nur in der Menge mit, die Ihr Kind während der Schulzeit benötigt!
- » Nutzen Sie den Verkauf von Mineralwasser in den Pausen.
- » Es gibt die Möglichkeit, in der Schule einen Spind zu mieten, so dass Materialien, die gerade nicht benötigt werden, dort eingeschlossen werden können.
- » Achten Sie darauf, dass zuhause auch mit digitalen Büchern gearbeitet werden kann.

Tipps für Schulleitung und Lehrkräfte

- » Richten Sie ausreichend Ablagesysteme in den Klassen ein (z.B. für Atlas, Bibel, etc.).
- » Schaffen Sie genügend Spind-Möglichkeiten in der Schule.
- » Informieren Sie die Schüler immer vorab, ob ein Buch bzw. welches Buch jeweils in der folgenden Unterrichtsstunde benötigt wird.
- » Sorgen Sie dafür, dass die Kinder möglichst nur in der Schule mit schweren Büchern wie Atlas und Bibel arbeiten und für die Hausaufgaben andere Bücher oder andere Materialien (Arbeitsblätter, etc.) verwendet werden.