



Schulranzen TÜV



meine-krankenkasse.de

MEIN ERSTER SCHULTAG – TIPPS ZUM START FÜR KINDER UND ELTERN



Mit der Einschulung wird der Schulranzen für viele Jahre zum ständigen Wegbegleiter für die Kinder. Vor allem im Grundschulalter muss daher unbedingt auf das richtige Tragen des Schulranzens geachtet werden. Ebenfalls wichtig ist die richtige Sitzhaltung während des Unterrichts.

→ Für einen rückenfreundlichen Start in die Schulzeit

ZIELGRUPPE

Kinder vor der Einschulung und deren Eltern

ZIEL

Auf spielerische Art wird Kindern vermittelt, was in den Schulranzen gehört.

Wie viel darf ein Schulranzen wiegen?

Nach wie vor werden von Medien und Experten Richtwerte verbreitet, dass das Gewicht des Schulranzens mit Inhalt nicht wesentlich mehr als 10 bis 12,5 Prozent des Körpergewichts des Kindes betragen darf. Eine wissenschaftliche Studie an der Universität des Saarlandes konnte jedoch keinen Beleg dafür finden, dass der Rücken eines Kindes geschädigt wird, wenn es einen schweren Schulranzen trägt. Um Haltungsschäden zu vermeiden, sei vielmehr entscheidend, dass der Schulranzen richtig gepackt und getragen werde. Das heißt: Die schweren Sachen liegen an der Innenseite und die Gurte sind korrekt eingestellt.

Dennoch sollten Eltern weiterhin darauf achten, dass die Schulranzen ihrer Kinder nicht überfüllt werden. Schließlich setzen schwere Ranzen die Bewegungs- und Reaktionsfähigkeit der Schüler herab und schränken somit deren Sicherheit im Straßenverkehr ein. Weitere Tipps für Eltern zum Thema Schulranzen befinden sich auf dem [Elternblatt 1A](#).

UMSETZUNG

Aktionsidee für Kinder:

Was alles in den Schulranzen gehört und was nicht, kann die Erzieherin mit den Kindern besprechen – am besten kurz bevor die Kleinen in die Vorschule kommen. Hilfreich sind dabei die [Arbeitsblätter 1A und 1B](#).

Aktionsidee für Eltern:

Einen Anhaltspunkt, wie viel der künftige Schulranzen inklusive Inhalt höchstens wiegen sollte, enthält das [Elternblatt 1B](#). Zur besseren Veranschaulichung unterschiedlicher Gewichte können die Eltern zum Beispiel einen mit Büchern gefüllten Schulranzen anheben. Gibt es ein Geschwisterkind in der Familie, das bereits in die Schule geht, kann dieses seinen Schulranzen mitbringen und ihn auf einer Waage wiegen lassen. Nun können die Daten anhand des Wiegebogens verglichen und die Werte mit den Eltern besprochen werden. Einen besseren Überblick erhalten Eltern, wenn sie das Wiegeprotokoll auf dem [Elternblatt 1B](#) benutzen. So lässt sich ganz leicht überprüfen, an welchen Tagen das Gewicht des Schulranzens von den empfohlenen Werten negativ abweicht. Anschließend können die Eltern entscheiden, ob der gesamte Inhalt des Ranzens an den jeweiligen Tagen auch wirklich benötigt wird.

Bewegung ist wichtig!

Grundschüler verbringen viele Stunden am Tag sitzend – und das häufig auch noch auf falschen Schulmöbeln. Diese einseitige Belastung und der einhergehende Bewegungsmangel können sich negativ auf die Gesundheit von Kindern auswirken und Haltungsschwächen oder gar Haltungsschäden hervorrufen. Eine Untersuchung hat ergeben, dass durch längeres Sitzen auf einem herkömmlichen Stuhl – im Vergleich zum Sitzen auf einem beweglichen Sitzmobiliar – eine deutliche Minderdurchblutung des Oberkörpers und damit wohl auch des Gehirns besteht. Dies kann auch das Lernvermögen beeinträchtigen. Neben beweglichen Stühlen können hierbei Gymnastik während des Unterrichts und Bewegungsangebote in den Pausen Abhilfe schaffen.



UMSETZUNG

Aktionsidee für Eltern:

Die Erzieherin kann zum Beispiel bei einem Elternnachmittag zur bevorstehenden Einschulung auch über das Thema „richtiges Sitzen“ sprechen. Dazu könnte sie schon vorher die Eltern auffordern, sich einen Tag lang selbst dabei zu beobachten, in welchen Positionen sie bei der Arbeit, beim Essen oder bei anderen Tätigkeiten auf einem Stuhl sitzen.

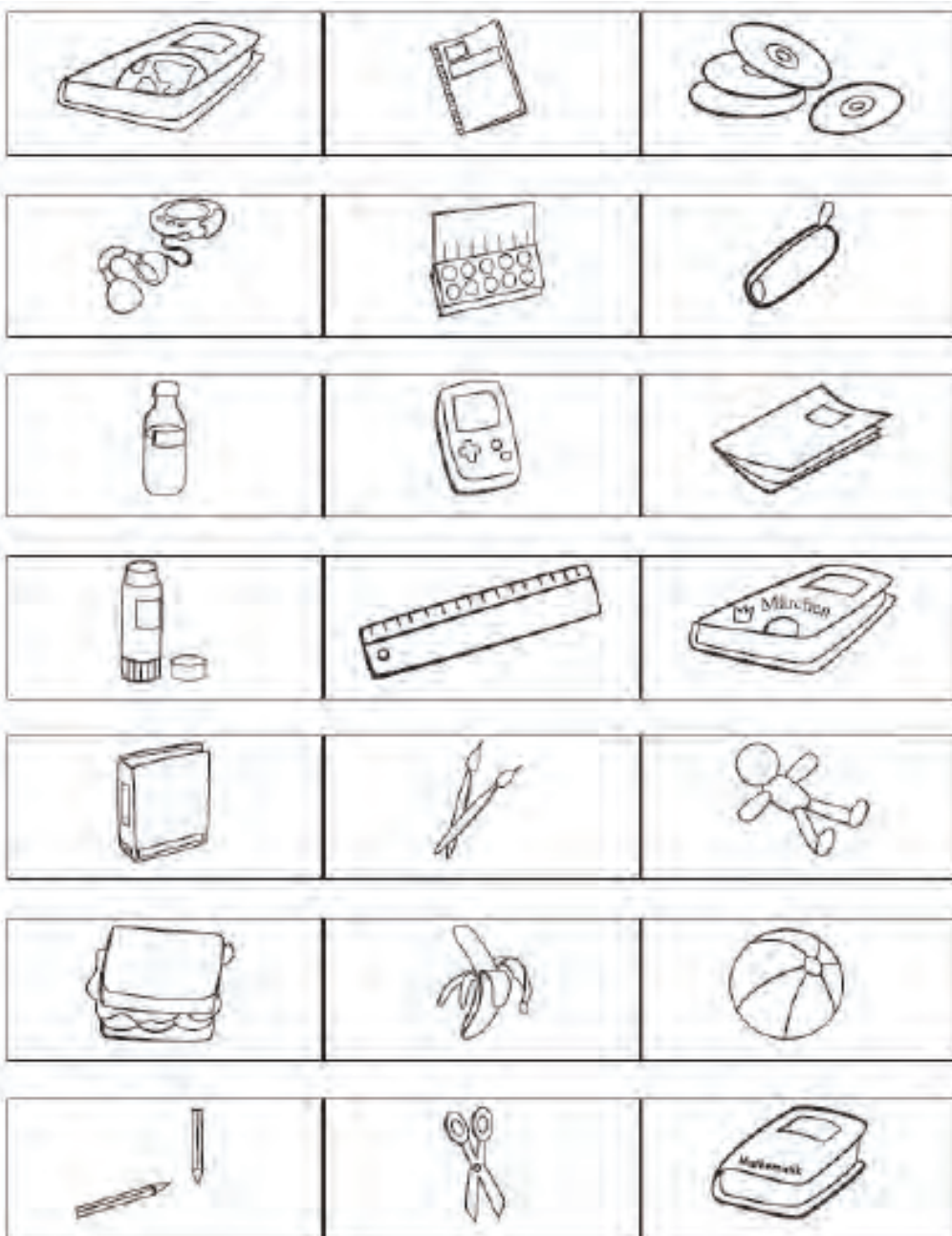
Ein guter Einstieg für das Treffen ist die Bitte an die Eltern, kurz einzuschätzen, wie viel Zeit sie am Tag sitzend verbringen. Und wie viele Stunden sitzen Grundschüler? Hier kommt das **Elternblatt 2A** zum Einsatz. Die Antwort lautet: bis zu neun Stunden täglich. Daher ist es – neben einem gesteigerten Bewegungsausgleich – wichtig, dass Kinder lernen, richtig zu sitzen.

Dabei sollten sich die Eltern der Tatsache bewusst sein, dass Kinder gerne die Verhaltensweisen von Erwachsenen, speziell die der Eltern, übernehmen. Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder und sollten daher die Kleinen unterstützen, verschiedene Sitzpositionen auszuprobieren. Denn es gibt keine Sitzhaltung, die gut genug ist, die einzige zu sein! Zahlreiche Sitzalternativen sind auf dem **Elternblatt 2A** dargestellt. Lesen, Schreiben, Lernen oder Fernsehen sollte in verschiedenen Körperhaltungen ausgeübt werden – neben sitzend ruhig auch mal stehend, liegend oder gehend. Daher der Appell an Eltern und Kinder: Einfach mal ausprobieren!

ARBEITSBLATT 1A

Aufgabe:

Was gehört in Deinen Schulranzen? Schneide die unten abgebildeten Bilder so aus, dass Du sie anschließend in die richtige Spalte auf dem Arbeitsblatt 1 B aufkleben kannst. Die Bilder können auch gern ausgemalt werden.



ARBEITSBLATT 1B

Aufgabe:

Was brauchst Du in deinem Schulranzen? Klebe die ausgeschnittenen Bilder von der vorherigen Seite unten in die richtige Spalte ein.



Dinge, die in den
Schulranzen gehören



Dinge, die ich besser
zu Hause lasse



Dinge, die in der
Schule bleiben können

ELTERNBLATT 1A

Tipps für Eltern

- Welcher Schulranzen ist der richtige für mein Kind? Diese Frage lässt sich am besten zusammen mit Ihrem Kind in einem Fachgeschäft beantworten. Denn dort gibt es neben einer kompetenten Beratung auch die Möglichkeit, verschiedene Modelle anzuprobieren. Nehmen Sie ein paar Bücher von zu Hause mit, dann können Sie den Einsatz im Schulalltag simulieren.
- Schulranzen aus einem robusten, wasserdichten Material sind für Erstklässler besonders gut geeignet. Wichtig sind zudem gepolsterte, leicht und stufenlos verstellbare Tragegurte, ein komplett gepolstertes, ergonomisch geformtes Rückenteil sowie an allen Seiten möglichst viele retroreflektierende Flächen, damit der Schulranzen Tag und Nacht bei jedem Wetter gut zu sehen ist.
- Um ein unnötig hohes Gewicht des Schulranzens zu vermeiden, ist es wichtig, dass Kinder nur das in die Schule mitnehmen, was sie auch wirklich brauchen. Packen Sie den Schulranzen am Anfang lieber noch zusammen mit Ihrem Kind, übertragen ihm dann aber nach und nach die Verantwortung dafür. Und sprechen Sie mit der Klassenlehrerin oder dem Klassenlehrer: Vielleicht können schwere Bücher oder andere Lernmaterialien im Klassenzimmer deponiert werden.
- Schulranzen sollten immer mit zwei Gurten getragen werden und auf keinen Fall wie eine Umhängetasche mit nur einem Gurt über eine Schulter. Denn sonst drohen Haltungsschwächen oder gar -schäden. Achten Sie auch darauf, dass die Tragegurte auf die gleiche Länge eingestellt sind.
- Um das Gewicht im Ranzen optimal zu verteilen, sollten schwerere Bücher möglichst nah am Rücken verstaut werden. Ein guter Ranzen besitzt ein eigenes Fach dafür. Wichtig ist zudem, dass der Schulranzen dicht am Rücken anliegt und nicht zu tief sitzt.
- Allgemein ist es ratsam, dass sich Ihr Kind ausreichend bewegt. Dann sind die Muskeln belastungsfähiger und somit auch stark genug für einen Ranzen.



ELTERNBLATT 2A

Kinder bewegen sich heutzutage weniger als noch vor einigen Jahren.

Frage: Was schätzen Sie, wie viel Zeit des Tages ein Grundschüler heute sitzend verbringt?

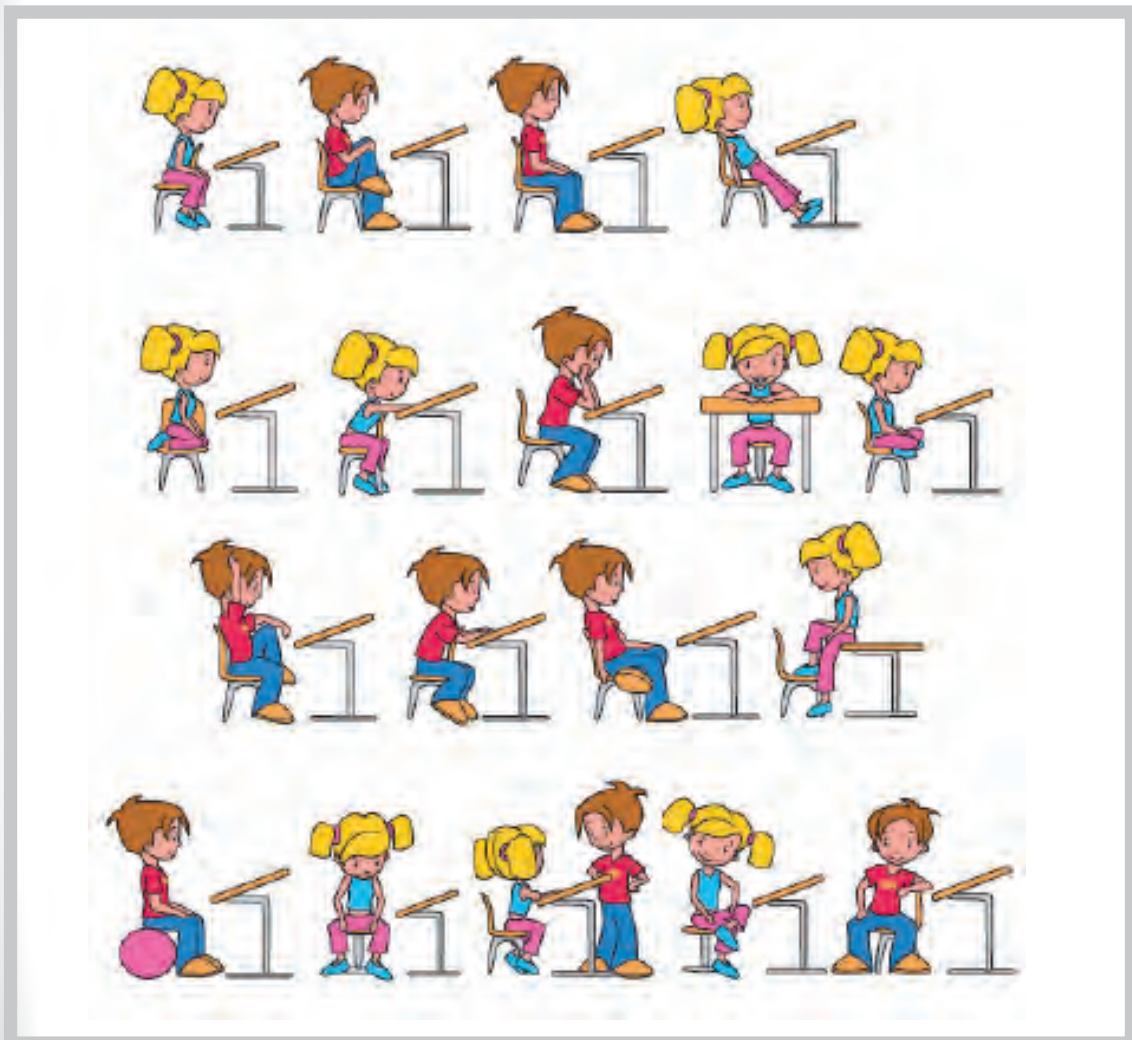
Antwort: Kaum zu glauben, aber ein Grundschulkind verbringt bis zu 9 Stunden am Tag mit Sitzen. Wie das zustande kommt, können Sie der Abbildung entnehmen.



ELTERNBLATT 2B

Keine Sitzhaltung ist gut genug, die einzige zu sein!

Ermutigen Sie Ihr Kind, verschiedene Sitzpositionen zu benutzen. Lernen, Schreiben, Lesen aber auch Fernsehen kann bzw. sollte grundsätzlich in verschiedenen Körperhaltungen stattfinden; beispielsweise stehend, sitzend, liegend, gehend etc. Außerdem sollten Sie darauf achten, dass Kinder sich beim Sitzen nicht nur auf einen Teil des Stuhls setzen, sondern möglichst die gesamte Sitzfläche nutzen. Die nachfolgenden Übersicht zeigt mögliche Sitzpositionen. Probieren Sie diese ruhig selbst aus.





Impressum

Herausgeber

BKK·VBU
Lindenstraße 67
10969 Berlin

Redaktion

Süddeutscher Verlag onpact GmbH,
Hultschiner Straße 8, 81677 München

Astrid Salomon
(Referentin für Gesundheitsmanagement, BKK·VBU)

Layout

Francie Strauß (Marketingmanagerin, BKK·VBU)

Kontakt

24-h-Servicetelefon
0800 165 66 16*

Servicefax
0800 165 66 17*

info@bkk-vbu.de
www.facebook.com/bkk.vbu

www.meine-krankenkasse.de
www.mein-gesundbrunnen.de

*kostenfrei innerhalb Deutschlands

Quellen:

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
Unfallkasse Rheinland Pfalz
BKK Bundesverband und BKK Landesverband Hessen
Bilder: www.fotolia.com