

richtig

falsch

Gewichtvergleich: Gewicht des Schulranzens eines Kindes umgerechnet auf das Körpergewicht eines Erwachsenen.

Tom, 11 Jahre alt, hat ein Körpergewicht von 33 kg. Sein Schulranzen wiegt 7,3 kg. Dies entspricht 22 % seines Körpergewichts.

Umgerechnet auf einen Erwachsenen ist das:

Körpergewicht Erwachsener	Vergleichbare Last (Schulranzen)
50 kg	11,0 kg
60 kg	13,2 kg
70 kg	15,4 kg
80 kg	17,6 kg

Würden Sie mit einem Rucksack von 15,4 kg zur Arbeit gehen?

Wissen Sie, wie man sich fühlt, wenn der Rücken schmerzt?

Helfen Sie! Sorgen Sie für eine gesunde Haltungsentwicklung unserer Kinder!

Handeln Sie!

Jedes Kind sollte die Möglichkeit haben, einen für sein Körpergewicht passenden Schulranzen zu tragen. Helfen Sie mit, die Bedingungen dafür zu schaffen, dass jedes Kind einen solchen Schulranzen tragen darf.

Starten Sie Wiegeaktionen als Elternbeirat, SMV oder Kollegium:

Wiegen Sie morgens am Eingang von jedem Kind den Schulranzen. Welche Schulklasse hat die leichtesten Schulranzen?

Reden Sie über die Thematik und verteilen diesen Flyer. So verbreitet sich ein neues gelebtes Bewusstsein an immer mehr Schulen.

Ziel ist es, jedes überflüssige Gramm zu vermeiden!

Das Schulranzengewicht sollte max. 12 % des Körpergewichts betragen!

Informationen:

BAG Bundesgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.
www.haltungsbewegung.de

Impressum:

Elternbeirat Erasmus-Grasser-Gymnasium
 München: info@egg-eb.de

Layout und Bilder:

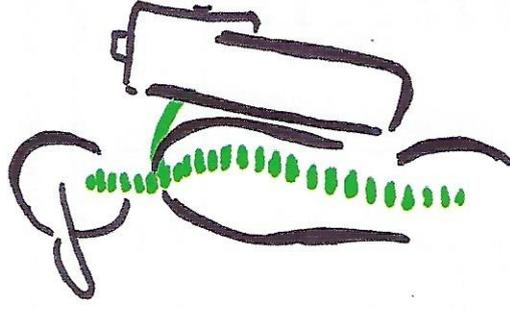
© B. Wojahn

Schulranzen-Ratgeber

für Eltern

SchülerInnen

LehrerInnen



Starker Rücken!

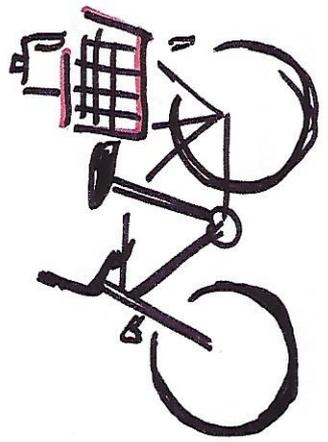
Eine Aktion des Elternbeirats des
 Erasmus-Grasser-Gymnasiums München

Wussten Sie, dass 90 % aller Schulkinder einen zu schweren Schulranzen tragen?

- Ein zu schwerer Schulranzen kann...
- die wachsende Wirbelsäule schädigen.
 - zu einer schlechten Körperhaltung führen.
 - Kinder im Straßenverkehr gefährden.

Gemessen am Normalgewicht des Schülers sollte der Schulranzen nicht mehr wiegen als:

Körpergewicht Schüler	Max. Gewicht Schulranzen
18 – 23 kg	2,2 – 2,8 kg
24 – 28 kg	2,9 – 3,4 kg
29 – 33 kg	3,5 – 4,0 kg
34 – 38 kg	4,1 – 4,6 kg
39 – 43 kg	4,7 – 5,2 kg
44 – 48 kg	5,3 – 5,8 kg
49 – 53 kg	5,9 – 6,4 kg
54 – 58 kg	6,5 – 7,0 kg



Tipps für SchülerInnen

- Trage den Schulranzen gerade auf dem Rücken und achte auf den richtigen Sitz beider Riemen.
- Packe den Schulranzen jeden Tag neu und packe nur das ein, was Du wirklich an diesem Tag brauchst.

Ist der Schulranzen zu schwer?

Nimm eine Personenwaage und wiege dich und deinen Schulranzen. Trage das Ergebnis in die Tabelle.

Datum	Körpergewicht Schüler	Gewicht Schulranzen

Tipps für Eltern

- Kaufen Sie Ihrem Kind eher einen kleinen, leichten Schulranzen (bis 1,2 kg) mit ergonomisch gepolsterter Rückseite und gutem Tragesystem.
- Überprüfen Sie alle 14 Tage den Inhalt des Schulranzens. Erklären Sie Ihrem Kind warum.
- Übertragen Sie Ihrem Kind die Verantwortung für den Inhalt des Schulranzens.
- Bewegen Sie sich mit Ihrem Kind in der Freizeit. Sport und viel Bewegung kräftigen Muskeln und Knochen.
- Führt das Kind mit dem Fahrrad, sollte der Schulranzen in einem fest montierten Korb auf dem Gepäckträger transportiert werden.

Tipps für LehrerInnen

- Wiegen Sie mit den Kindern, z.B. in Mathe, Biologie oder Physik die einzelnen Inhalte des Schulranzens und stellen Sie entsprechende Aufgaben.
- Überdenken Sie Ihre Buch- und Heftauswahl: Aus einem schwerem Doppelheft könnte ein leichtes einfaches Heft werden, aus je einem Haus- und Schulheft ein gemeinsames Heft.

Deutsch	Englisch
Buch	Buch
Hausheft	Hausheft
Schulheft	Schulheft
Intensivheft	Vokabelheft
Schnellhefter	Workbook
	Schnellhefter
	78 g
	1482 g
	1530 g

- Pro Sitzbank ein Buch: Ein Kind bringt das Deutschbuch mit, sein Nachbar das Englischbuch. Ein oder zwei in der Klasse deponierte Bücher können als Ersatz für vergessene Bücher bereitstehen.
- Doppelter Büchersatz: Organisieren Sie einen halben Klassensatz des Buches für die Arbeit in der Schule.
- Gestalten Sie den Unterricht aktiv und bewegt. Einfache Übungen entspannen und entlasten den Rücken. Konzentration und Lernbereitschaft steigen nach solchen Pausen.