

Das neue Schuljahr hat mittlerweile in allen Bundesländern begonnen – vor allem für die kleinsten ABC-Schützen eine aufregende Zeit. Der Schulranzen wird von den meisten i-Dötzchen stolz getragen, zeigt er doch nach außen: „Ich bin nun ein Schulkind.“

Doch bereits 1.-Klässler kommen manchmal wie Lastenmulis bepackt in der Schule an. Haltungsfehler entstehen meist schon im Grundschulalter, eine zunehmend bewegungsarme Freizeit führt dazu, dass die Rückenmuskulatur unzureichend gekräftigt wird. Damit die Kinder mit einem gesunden Rücken durchs Leben gehen können, ist zum einen regelmäßige Bewegung wichtig. Zum anderen sollte auf einen richtig gepackten Schulranzen geachtet werden. Üben Sie das richtige Packen des Schulranzens gemeinsam mit den Kindern und erklären Sie ihnen das „Schulranzen-ABC“.

Folgende Regeln helfen beim richtigen Packen des Schulranzens:

- Als Faustformel gilt, dass der Schulranzen nicht mehr als 10 bis 12% des Körpergewichts wiegen sollte. Für ein 30 kg schweres Kind bedeutet dies also, dass sein Ranzen nicht mehr als 3 bis 3,6 kg schwer sein soll.
- In den Schulranzen gehören nur die Dinge hinein, die auch am jeweiligen Schultag gebraucht werden. Zusätzlicher Ballast in Form von Comicheften oder Poesiealben sollte also, wo immer möglich, vermieden werden. Auch lese- oder Rechenbücher, die nicht täglich benötigt werden, müssen nicht jeden Tag im Ranzen herumgetragen werden.
- Den Schulranzen am besten täglich neu packen. Damit es keine hektische Schulbuchsuche am Morgen gibt, hat es sich bewährt, den Schulranzen bereits am Vorabend für den nächsten Tag startklar zumachen.
- Das Gewicht des Inhalts soll gleichmäßig auf die rechte und die linke Seite verteilt werden.
- Schwere Dinge wie Lesebücher gehören in den hinteren Bereich, der am Rücken getragen wird. Leichtere Dinge wie das Federmäppchen packt man nach vorne.
- Die Tragegurte sollten so eingestellt sein, dass der Schulranzen direkt am Rücken anliegt.

Zum Einsatz des Arbeitsblattes:

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie das nachfolgende Arbeitsblatt verwendet werden kann:

1. Lassen Sie die Kinder bunt anmalen, welche Dinge ihrer Meinung nach in einen Schulranzen gehören. Besprechen sie die Ergebnisse gemeinsam mit allen Kindern, um strittigen Gegenständen ihren Platz zuzuweisen: In den Ranzen ja oder nein? Da es von Schulklasse zu Schulklasse andere Regeln gibt, können die Ergebnisse sehr unterschiedlich ausfallen: Vielerorts gibt es einen Getränkediens, der die Schüler mit Wasser oder Tee versorgt, so dass Getränkeflaschen z.B. nicht im Schulranzen mitgenommen werden müssen usw.
2. Lassen Sie die Kinder diejenigen Dinge anmalen, die sich in ihrem eigenen Schulranzen befinden. Die Kinder können zudem dazu aufgefordert werden, weitere – auf dem Arbeitsblatt fehlende – Dinge hinzuzuzeichnen. Im Anschluss stellen die Kinder ihre Ergebnisse vor. Besprechen Sie mit den Schülern: Sind das alles wichtige Dinge? Oder könnte man den Schulranzen (und somit den Kinderrücken) um einige Gegenstände entlasten?



Mein Schulranzen

