



DIE SCHULTASCHE - EINE (GE)WICHTIGE SACHE

Mit Schulbeginn lastet die Schultasche wieder täglich auf heranwachsenden Wirbelsäulen.
Gewichtskontrolle ist angesagt!

Was hat eine schwere Schultasche mit Rückenproblemen zu tun?

Das Tragen schwerer Lasten belastet die heranwachsende Wirbelsäule.
Es verursacht schmerzhafte Muskelverspannungen, Gelenksirritationen oder Störungen an den wachsenden Wirbelknochen und weichen Bandscheiben.

Wie schwer darf die Schultasche sein?

Die Schultaschen der Kinder wiegen bis zu 8 kg.
10% des Körpergewichts sind angemessen.
Im Kräftevergleich müsste ein Erwachsener mit 12 kg im Rucksack täglich zu Fuß zur Arbeit gehen.

Mit Leichtigkeit in die Schule!

20 Blatt Hefte wiegen um die Hälfte weniger als 40 Blatt Hefte.
Ideal sind leichte Schnellhefter. (Arbeitsblätter regelmäßig aussortieren)
Zusatzstifte zu Hause verwenden, damit die Federschachtel dünn bleibt.
Trinkflaschen werden erst in der Schule mit Wasser befüllt.
Accessoires fördern das Übergewicht!
Sammelmappen und Spiele tauscht man leichter nachmittags.
Viele Materialien können in der Schule bleiben. Dies wird im Klassenforum besprochen.

Volltreffer!

So erhält die Schultasche eines 35 kg schweren Schülers ihr Idealgewicht von 3,5kg.

Facit:

Das Schultaschengewicht soll regelmäßig optimiert werden. SchülerInnen, Eltern und PädagogInnen sind dazu gemeinsam aufgerufen.
So kann der Rücken unserer SchülerInnen gesund heranwachsen.