



## RICHTIG EINPACKEN - DIE SCHLANKE SCHULTASCHE

Im Laufe des Schuljahres nimmt das Gewicht der Schultasche stetig zu.  
Höchste Zeit für eine Fastenkur.

### Alarmsignal!

Mit Muskelverspannungen oder Kreuzschmerzen reagiert die kindliche Wirbelsäule auf die chronische Überbelastung. Denn nur 10% vom kindlichen Körpergewicht soll die Schultasche wiegen.

### Hamsterverhalten

In der Schultasche wird vieles angesammelt, von dem man sich nicht gleich trennen mag. Lernmaterialien werden zur Sicherheit nicht ausgepackt, um nichts zu vergessen.

Schließlich herrscht Chaos und Übergewicht.

Eine leichte Schultasche ist vergleichbar mit Mamas geordneter Handtasche oder mit Papas sauberem Auto.

### Regelmäßig entrümpeln

Erledigte Arbeitsblätter, volle Hefte, ausgelesene Schülerzeitungen werden aussortiert. Die Federschachtel wird entschlackt.

Jausenreste, zerknüllte Turnbekleidung und vergessene Freundschaftsbücher werden ausgeräumt.

### Beim Einräumen mitdenken

Schwere Bücher werden rückennah eingeordnet, leichte Gegenstände kommen in das Außenfach.

### Facit:

Kinder, Eltern und PädagogInnen sollen gleichermaßen darauf achten, überflüssigen Ballast regelmäßig aus der Schultasche zu entleeren.

Dann können die Bandscheiben der kindlichen Wirbelsäule wieder aufatmen.

### Kleines Familien-Fragebogen-Spiel

Wie oft kontrollieren die Eltern deine Schultasche?

- täglich                       monatlich                       gar nicht

Wie lange braucht die Mama, um ihren Schlüsselbund in der Handtasche zu finden?

- 10 Sekunden                       30 Sekunden                       über eine Minute

Wieviel Gegenstände liegen in Papas Auto, die er nicht täglich benützt?

- 5                                       10                                       mehr

Wann habt ihr die Schultasche gemeinsam geordnet?

- gestern                               zu Schulbeginn                       gar nicht