

SCHWERE SCHULTASCHEN – WAS TUN?

Sehr geehrte Eltern

Immer wieder klagen Kinder über schwere Schultaschen und Rückenschmerzen. Jedes Jahr zu Schulbeginn besprechen die Lehrpersonen mit den Schülerinnen und Schülern, wie sie die Schultasche richtig packen sollten. Viele Kinder schleppen jedoch täglich viele Dinge unnötig mit. Ich ersuche Sie daher höflichst, mit Ihrem Kind über Möglichkeiten zur Reduzierung des Gewichtes der Schultasche zu sprechen und es darin zu unterstützen, die vorgeschlagenen Maßnahmen auch umzusetzen.

- *Tag für Tag nur das einpacken, was wirklich mit muss: Pausenbrot, Griffelschachtel, Hefte, Bücher*
- *Nur Bücher und Hefte für die Fächer einpacken, die auf dem Stundenplan stehen*
- *Schwere, große Bücher kommen in der Schultasche nach hinten, möglichst nah an den Rücken.*
- *Leichte Dinge gehören nach vorne.*
- *Das Gewicht gleichmäßig in der Schultasche verteilen, um die Wirbelsäule nicht einseitig zu belasten.*
- *Die Schultasche unbedingt auf dem Rücken tragen!*
- *Die Tragegurte straff anziehen, so dass die Schultasche an beiden Schulterblättern anliegt.*

- *Die Schule ermöglicht den Verbleib von Materialien im Klassenraum (Atlanten, Wörterbücher ...)*
- *Die Lehrpersonen kündigen an, welche Materialien am nächsten Tag benötigt werden.*
- *Absprachen mit dem Banknachbarn treffen, um Bücher zu teilen (Mittelschule)*
- *Die Mappen, die in der Mittelschule die Hefte ersetzen, müssen nicht mitgeschleppt werden. Die Arbeitsblätter und Mitschriften sollen zu Hause sauber in der Mappe abgelegt werden.*

Neueste medizinische Studien sind sich über die Gewichtsgrenze nicht einig, betonen aber die Wichtigkeit richtig getragener Schultaschen mit gepolsterten und richtig eingestellten Trageriemen. Die beliebten Schulrucksäcke und modische Tragetaschen führen häufig zu einseitigen Belastungen. Ärzte gehen davon aus, dass Bewegungsmangel, nicht angepasste Sitzmöbel und falsche Sitzhaltung zu den häufigsten Ursachen der Rückenschmerzen bei Kindern und Jugendlichen zählen. Je mehr Bewegung desto besser ist dies für die Entwicklung der Wirbelsäule.

Die Bewegungspausen bei Stundenwechsel, die individuell einstellbaren Bänke und Stühle, die sukzessive die alten Möbel ersetzen, sind ein bewusster Beitrag der Schule zur Gesundheitsförderung.

Weiterführende Lesehinweise:

<https://gesundheitsfoerderungphl.blogspot.com/2019/07/fuhrt-das-tragen-schwerer-schulranzen.html>

<https://www.eltern.de/schulkind/grundschule/schulranzen-gewicht.html>

<https://focus-arztsuche.de/magazin/gesundheitswissen/schulranzen-und-rueckenprobleme-bei-kindern>

<http://www.promediz.de/der-schulranzen-die-ursache-von-rueckenschmerzen-bei-kindern-und-jugendlichen/>

<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/mit-dem-richtigen-schulranzen-rueckenproblemen-vorbeugen-16256945.html>

https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/08/24/news/zaino_scolastico_troppo_pesante_dai_rischi_a_come_affrontare_il_problema-204825057/?refresh_ce

<https://www.nonsprecare.it/zaini-scuola-troppo-pesanti-salute-bambini>

http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?menu=dossier&p=dadossier&id=19

<http://www.istruzioneveneto.it/wpusr/wp-content/uploads/2018/03/MIUR.AOODRVE.REGISTRO-UFFICIALEU.0004511.16-03-2018.pdf>

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Veronika Fink

Leifers, 28. Jänner 2020