

Was Sie sonst noch tun können?

Kinder müssen sich bewegen.

- Für das „Heranwachsen“, also für die Reifungs- und Entwicklungsvorgänge, brauchen Kinder viel Bewegung. Darüber hinaus unterstützt Bewegung den Prozess des Lernens. Kinder im Grundschulalter benötigen noch eine tägliche Bewegungszeit von 3 Stunden.
- Bewegen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind in der Freizeit und gehen Sie mit gutem Beispiel voran. Nur so kann sich Ihr Kind gesund und fit entwickeln.
- Derart trainiert, kann Ihr Kind auch ein etwas höheres Ranzengewicht „verkräften“.
- Unterstützen Sie Schule und Lehrkräfte bei Schulprojekten zur Förderung der Gesundheit.
- Wenn möglich, lassen Sie Ihr Kind so häufig wie möglich zu Fuß zur Schule gehen oder mit dem Fahrrad fahren.



(Quelle: ©Thomas Tobaben /pixelio)

Kinder müssen sich gesund ernähren.

- Achten Sie auf eine ausgewogene und kalziumhaltige Ernährung.



(Quelle: © Karin Schmid /pixelio)

**Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind
eine schöne Grundschulzeit und eine
gesunde Zukunft!**

Herausgeber:

Kreis Soest
Abteilung Gesundheit
Kinder- und Jugendärztlicher Dienst
Hoher Weg 1-3, 59494 Soest



Sie finden uns auch im Internet unter
[www.kreis-soest.de!](http://www.kreis-soest.de)

**KREIS
SOEST**

**Schulranzen-
Ratgeber**

Elterninformation



**Abteilung Gesundheit
Kinder- und
Jugendärztlicher Dienst**

(Stand: 2008)

 **Südwestfalen**
Regionale 2013

Liebe Eltern,

der Schulranzen wird Ihr Kind über Jahre hinweg begleiten. Daher ist es wichtig, beim Kauf einige Dinge zu berücksichtigen.

Denn ein zu schwerer Ranzen

- schädigt die wachsende Wirbelsäule,
- führt zu einer schlechten Körperhaltung,
- beeinträchtigt die Atmung.

Worauf kommt es beim Kauf an?

- Ein Schulranzen muss der DIN 58124 entsprechen. Damit ist u. a. gesichert, dass dieser haltbar, leicht, körpergerecht und ausreichend mit Reflektoren versehen ist.
- Das Leergewicht sollte max. 1,5 kg betragen. Dabei sollte der Ranzen ein ergonomisch geformtes Rückenteil mit hoher Festigkeit besitzen, damit der Inhalt nicht auf den Rücken drücken kann.
- Die Tragegurte sollten gut gepolstert und ca. 4 cm breit sein, um den Druck auf die Schultern gleichmäßig zu verteilen. Bei guten Ranzen sind diese zudem „bananenförmig“ ausgeführt, um ein leichtes Rutschen zu verhindern. Auch sollten die Riemen leicht verstellbar sein.

- Nehmen Sie Ihr Kind zum Schulranzenkauf mit, denn ein Schulranzen sollte anprobiert werden. Der Ranzen muss am Rücken an beiden Schulterblättern anliegen und mit der Oberkante im Nacken abschließen.
- Trollys werden von Kinderärzten und Kinderärztinnen sowie von Orthopäden und Orthopädinnen eher kritisch betrachtet, da die Belastung der Wirbelsäule dann einseitig erfolgt und die Handhabung beim Treppensteigen schwierig ist.

Sie haben beim Kauf alles richtig gemacht. Was ist dann noch wichtig?

Unsere Tipps:

- Zu lässiges Tragen sollte vermieden werden, denn so sind Fehl- und Mehrbelastungen vorprogrammiert.
- Der Ranzen sollte immer mit beiden Schultergurten auf dem Rücken getragen werden.
- Schwere Gegenstände sind möglichst rückennah zu verstauen.
- Der Schulranzen einschließlich Inhalt sollte normalerweise 10 bis 15 % des Körpergewichtes nicht überschreiten. Der Löwenanteil am Gewicht ist der Inhalt. 7 kg und mehr sind hier keine Seltenheit.

Zum Inhalt:

- Überprüfen Sie mit Ihrem Kind regelmäßig den Inhalt. Spielsachen und Sammelhefte sollten im Sinne der Gewichtsreduktion zu Hause bleiben.
- Auf große schwere Getränkeflaschen sollten Sie verzichten. Nehmen Sie lieber Bestellmöglichkeiten in der Schule wahr.
- Klären Sie mit den Lehrkräften, welche Unterrichtsmittel in der Schule und welche zu Hause bleiben können.
- Übertragen Sie Ihrem Kind nach und nach die Verantwortung.



(Quelle: © Thommy Weiss /pixelio)

Ziel ist es, jedes überflüssige Gramm zu vermeiden! Als Richtwert gilt:

<u>Körpergewicht</u>	<u>Schulrallengewicht (Richtwert mit Inhalt)</u>
14-17 kg	1,8-2,1 kg
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