

Schwere Schulranzen – Info für Lehrer, Schüler und Eltern

Die Ranzen der Schüler insbesondere in den Klassen 5 und 6 sind oft sehr schwer. Eigentlich sollte das Gewicht der Ranzen ca. 10 bis 12 % des Körpergewichts nicht überschreiten. Ab 15 % können schon gesundheitliche Probleme bzw. bleibende Schäden auftreten. Darauf weisen Gesundheitsministerium, Krankenkassen und Unfallversicherer immer wieder hin. Viele der Kinder wiegen 30 – 35 kg, also wären Ranzengewichte von 3,5 kg das Maximum. Die Ranzen haben aber oft 7-8 kg, gelegentlich bis zu 10 kg. Anzustreben ist ein Ranzengewicht von maximal 4 kg, denn auch für die leichten Kinder muss der Ranzens akzeptabel sein. Das Eigengewicht des Ranzens beträgt ca. 1-1,5 kg. Grundausrüstung (Mäppchen etc), Pausenbrot und Getränk ergeben auch ca. 1,5 kg. Damit ist man ohne Material für die einzelnen Fächer schon bei 2,5 bis 3 kg. Die Bücher wiegen jedes 600 bis 900 g. Auch bei den Heften und Schnellheftern kommt einiges an Gewicht zusammen. Schon kleine organisatorische Maßnahmen können helfen, das Problem zu entschärfen. (Weitere Infos auch unter www.schwereranzende.de)

Was kann man kurzfristig dagegen tun?

Schule und Lehrer

Nehmen sie das Problem ernst. Nehmen sie ab und zu einen Ranzens in die Hand. Was lässt sich beim Unterrichtsmaterial einsparen? Was braucht man im Unterricht – sprechen Sie das immer wieder mit den Kindern ab – Jedes Gramm zählt!! Wie viele Hefte brauchen die Kinder wirklich? Keine Doppelhefte benutzen. Welche Hefte werden im Unterricht ständig gebraucht – welche können die meiste Zeit zuhause bleiben? Braucht man karierte und linierte Blocks? Tun es einzelne leere Blätter auch? Keine Blocks mit 100 Blatt. Wann braucht man das Buch im Unterricht bzw. zu Hause? Wann kann das Buch im Schließfach bleiben? Büchersharing zulassen. Gibt es einen doppelten Büchersatz im Bücherfundus der Schule, den man nutzen kann - Austeilen, Einsammeln, Lagern in unmittelbarer Nähe des Klassenzimmers / im Fachraum, Transport und Lagerung in Trolleys. (finanzielle Unterstützung durch den Förderverein !!) Sammelmappen – aussortieren lassen Schnellhefter können sehr dick und schwer werden - 2 Schnellhefter – einen für Aktuelles zum Mitnehmen / einen als Archiv zuhause Wiegen Sie einmal das Material, das für ihren Unterricht gebraucht wird – was kommt da zusammen? Was wiegt das Material, das für andere Fächer an diesem Tag gebraucht wird? Eine Waage können Sie im Sekretariat ausleihen. Sehen Sie ihr Fach nicht isoliert, sondern den ganzen Schultag. Ranzen-TÜV und Haltungsschulung z.B. im Sportunterricht, Sportpädagogen AOK

Eltern und Schüler

Die Ranzen jeden Tag nach Stundenplan neu packen – immer wieder mal kontrollieren. Was kann zu Hause bzw. im Schließfach in der Schule bleiben? Sammelmappen regelmäßig aussortieren. Keine unnötigen Sachen mitschleppen. Den Klassenlehrer auf das Problem ansprechen!! Die Ranzen korrekt tragen: Mit beiden Schultergurten tragen; die Gurte der Ranzen nicht zu lang lassen, die Oberkante des Ranzens soll auf Höhe der Schultern sein. Elternabend: Referenten der Krankenkassen z.B. AOK einladen

Nur wenn Schule, Lehrer, Schüler und Eltern gemeinsam an einem Strang ziehen, wird es Verbesserungen geben.

(G. Stas , September 2007)