

## DIE SCHULTASCHEN - OFT ZU VOLL UND VIEL ZU SCHWER?

Ein Dauerthema unter uns Eltern ist immer wieder das Gewicht der Schultaschen. Allgemein gilt, dass das Gewicht der Schultaschen 10% bis 12,5% des Körpergewichtes des Kindes nicht übersteigen sollte (Ob diese Regel orthopädisch abgesichert ist, mag dahin gestellt sein). Leider stellen wir immer wieder fest, dass dieses deutlich überschritten wird.

Wir haben im Elternbeirat die Schultaschengewichte unserer eigenen Kinder ermittelt und dabei auch die verschiedenen Inhalte herausgewogen. Daraus ist diese kleine, sicherlich nicht repräsentative, aber doch recht interessante Tabelle entstanden.

Klasse	Gesamtgewicht	Bücher	Hefte / Ordner	Sonstiges	Schultaschengewicht
5	8,8	2,1	4,3	1,2	1,2
5	6	1,5	3	0,5	1
7	4,5	1,8	1	1,2	0,5
7	6,6	2,8	1,9	0,7	1,2
8	11,5	4,5	4	3	-
8	5	1	2,5	0,5	1
9	9,4	4,7	3,7	0,7	0,3
10	5,3	-	-	-	-
11	7	2,9	2	1,1	1
11	5,6	1,5	1,8	1,8	0,5

Interessant ist vor Allem, dass innerhalb einer Jahrgangsstufe in den Klassen die Gewichte teilweise deutlich differieren. Dies könnte aus den verschiedenen Stundenplänen, aber auch aus dem unterschiedlichen „Packverhalten“ resultieren.

Bedenklich ist, dass vor allem die Kleinsten, bezogen auf ihr eigenes Gewicht, zu viel Gepäck mit sich herumtragen. Auch lässt sich ein Trend erkennen, dass ältere Schülerinnen/Schüler das Packen der Schultaschen mit relevanten Lernmaterialien besser beherrschen (oder vielleicht auch eher „Mut zur Lücke“ zeigen), als die jüngeren Mitschüler, die es aus alten Grundschultagen noch gewohnt sind, einfach „Alles“ mitzunehmen. Oft hilft es, gemeinsam mit den „Neulingen“ die Schultasche zu packen und anschließend zu wiegen. Überflüssige Dinge werden dabei oft erkannt und können aus der Tasche verbannt werden.

Hier haben wir ein paar Anregungen zur Gewichtsreduktion zusammengestellt:

- Verwendet mein Kind eine geeignete Schultasche (DIN 58124)?
- Sind die Schultergurte richtig eingestellt?
- Überprüfung der verwendeten Trinkflaschen, ggf. Getränke in der Schule kaufen.
- Überflüssige Schreibstifte, Malstifte, Klebstoffe, Lineale etc. können zu Hause bleiben.
- Überprüfung, ob stets Doppelhefte verwendet werden müssen.
- Wenn möglich, nur ein Buch pro Bank verwenden (bitte mit den Lehrkräften absprechen!).
- Aufbewahrungsmöglichkeit in Schließfächern nutzen. Nachteil: Buch daheim nicht verfügbar.
- Ggf. Verwendung eines speziellen Schultaschentrolleys.

Sollten Sie weitere Unterstützung zu den genannten Vorschlägen brauchen oder auch Lösungsvorschläge für das Problem haben, stehen wir gerne zur Verfügung.

Thomas Emmerle