

## Stundenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Stunde					
2. Stunde					
1. Pause					
3. Stunde					
4. Stunde					
2. Pause					
5. Stunde					
6. Stunde					
Mittagspause					
7. Stunde					
8. Stunde					
9. Stunde					

## Tipps

- Üben Sie zu Beginn mit Ihrem Kind, die Schultasche optimal für den nächsten Tag zu packen.
- Lassen Sie Ihr Kind dann selbständig seine Schultasche vorbereiten.
- Prüfen Sie gelegentlich nach, ob Ihr Kind auch weiterhin seine Schultasche optimal packt.

### Weitere Hinweise:

[www.schwereranzten.de](http://www.schwereranzten.de)  
[http://www.fdp.de/files/821/  
So\\_packe\\_ich\\_den\\_Ranzen\\_richtig\\_.pdf](http://www.fdp.de/files/821/So_packe_ich_den_Ranzen_richtig_.pdf)

Alle Illustrationen in diesem Flyer wurden im Kunstunterricht angefertigt.



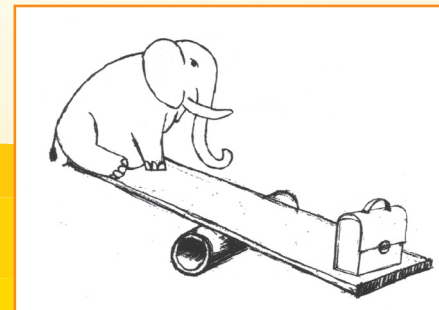
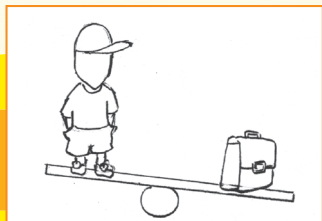
Packen  
wir's  
~~ein~~ aus!

## Was Eltern regelmäßig tun können

- Nehmen Sie das Problem ernst und besprechen Sie es mit Ihrem Kind.
- Prüfen Sie den Ranzinhalt und gleichen Sie den Inhalt mit dem Stundenplan ab. Nehmen Sie den Ranz in die Hand oder wiegen Sie ihn.
- Üben Sie das richtige Packen mit Ihrem Kind. Achten Sie auf die Tragegewohnheiten.
- Geben Sie an „schweren“ Tagen keine Getränke mit. Das Kind kann in der Schule Getränke besorgen.
- Prüfen Sie, ob das Kind bei Stiften, Heften, Schreibblocks und Ordnern Gewicht einspart.

## Was Lehrer tun können

- Nehmen Sie das Problem im Sinne der Verantwortung für die Gesundheit Ihrer Schüler „nicht auf die leichte Schulter“.
- Überprüfen Sie in jeder Ihrer Klassen stets aufs Neue, welche Materialien für Ihren Unterricht von allen Schülern wirklich mitzubringen sind.
- Sprechen Sie sich als Klassenleiter mit Ihren in der Klasse unterrichtenden Kollegen ab, welche zusätzlichen Materialien (Schere? Klebstift? usw.) unbedingt im täglichen Schulalltag benötigt werden.
- Weisen Sie gerade die jüngeren Schüler immer wieder darauf hin, wie und dass eine Büchertasche am Vortag stets neu gepackt wird.
- Raten Sie von jeglichem unnötigen Ballast (wie Doppelhefte oder 100-Blatt-Schreibblöcken) ab.



## Was Schüler regelmäßig tun können

- Überlege jeden Tag genau, was du am nächsten Tag wirklich brauchst – alles andere muss raus aus der Schultasche.
- Nutze mit deinem Banknachbarn zusammen ein Buch, wenn der Lehrer es erlaubt. So kann jeder Gewicht sparen, wenn ihr euch gut absprecht und zuverlässig seid.
- Nutze keine Doppelhefte, sondern einfache Hefte. Nimm nur einzelne Blätter mit und lasse dicke Schreibblocks und Ringordner zu Hause.
- Du brauchst meist nur wenige Farbstifte und andere Dinge in deinem Schreibmäppchen.
- Nutze ein Schließfach in der Schule und lasse dort Dinge, die du zu Hause nicht brauchst.

## Tipps

- Heben Sie dieses Merkblatt gut auf. Sie können es von der Homepage [www.hsgerlenbach.de](http://www.hsgerlenbach.de) herunterladen und ausdrucken. Auch die Lehrer haben sich verpflichtet, auf Einsparmöglichkeiten beim Gewicht zu achten.
- Schultaschen sind vor allem für kleinere Schüler oft viel zu schwer. Die Schultasche soll maximal 10 bis 15% des Körpergewichts wiegen, z.B. bei einem Körpergewicht von 35kg maximal 5,25 kg. Bei falschem oder zu schwerem Tragen drohen Ihrem Kind ernsthafte Haltungsschäden!
- Kaufen Sie eher kleinere Schultaschen, weil große Ranz die Kinder verführen, Unnötiges einzupacken. Ziehbare Trolleys auf Rädern sind ebenfalls eine gute Lösung.
- Achten Sie auf geringes Eigengewicht des Ranzens und auf eine stabile Rückenfront sowie einen stabilen Boden. Die Trageriemen müssen breit und gepolstert sein.
- Richtig gepackte Ranz tragen sich besser. Schwere Sachen gehören nahe an den Rücken, leichte nach außen.
- Stellen Sie die Gurte so straff ein, dass der Ranz richtig getragen wird. Die Schultasche soll an den Schulterblättern anliegen und die Oberkante auf Schulterhöhe sein.
- Kaufen Sie keine schweren Doppelhefte und Ordner. Reduzieren Sie die Anzahl der Stifte und Utensilien. Achten Sie darauf, dass das Kind nur das Nötigste in die Schule mitnimmt.
- Getränke sind schwer (1/2 Liter wiegt 0,5 kg). Ihr Kind kann auch Getränke in der Schule kaufen oder kostenlos Trinkwasser abfüllen. Die Trinkwasserqualität in Erlenbach ist sehr gut.