



Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website
www.noetutgut.at



Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von der Autorin Raffaella Reisenhofer und dem Autor Daniel Obst nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert.



Rückenfit durch den Schulalltag



So packe ich sie richtig:

Meine Schultasche hat **viele Fächer**. So kann ich das Gewicht besser verteilen.

Leichte Materialien wie Stifte oder mein Federpennal packe ich in das **vordere Fach**, meine **Jause** auch

Schwere Bücher packe ich in das **hintere Fach**, **schwere Mappen** auch. So sind sie näher am Rücken.

Meine **Trinkflasche** kommt in die **Seitentasche**, meine **Geldbörse** auch

Ich achte auf eine **gleichmäßige Verteilung** meiner Schulsachen. So kann ich meinem **Rücken** etwas **Gutes tun**.



Ich nehme nur das mit, was ich tatsächlich brauche. So kann ich das Gewicht meiner Schultasche möglichst niedrig halten!

So können mir meine Eltern helfen:

Ich **kontrolliere** meine **Schultasche**, **nachdem** ich die **Hausübung** gemacht habe. Meine Eltern können mir dabei helfen. Sind nur Dinge enthalten (z. B. Hefte, Federpennal), die für die **Schule nötig** sind?



Meine Eltern stellen mir die **Schultasche** **auf** einen **Tisch**. Dann schlüpfe ich in beide Gurte hinein. So **vermeide** ich, dass das **Hochschwingen** meinem Rücken schadet. Meine Eltern erinnern mich daran, dass ich meine Schultasche auf **beiden Schultern** tragen soll.



Wir **zeichnen** gemeinsam eine **Checkliste**, wie ich meine Schultasche richtig packe. Diese Liste befestigen wir **innen** an der Schultasche. Ich lerne, **selbst** zu **organisieren**!



Ab und zu kontrollieren wir gemeinsam, ob meine Schultasche noch zu meinem **Körper passt**. Vielleicht bin ich ja gewachsen!

Meine Schultergurte sind gepolstert

Ich trage meine Schultasche über beide Schultern

Ich binde mir meinen Brustgurt um, meinen Hüftgurt auch

Mein Rückenpolster ermöglicht einen optimalen Sitz



So passe ich die Schultasche richtig an meinen Körper an:

Ich gehe mit meinen Eltern in ein **Geschäft**, um meine Schultasche zu **kaufen**. Dort kann ich sie auch **anprobieren**, um festzustellen, **wie schwer** sie ist und ob sie gut zu meinem **Körper passt**.

Ich ziehe die **Schultergurte** auf beiden Seiten gleich fest an

Die obere Kante der Schultasche ist auf **gleicher Höhe** mit meinen **Schultern**

Die Schultasche schließt **über** meiner **Hüfte** ab

Die Schultasche liegt **dicht** an meinem **Rücken** an

Ich schnalle mir den **Hüftgurt** mittig um. So kann ich meinem Rücken **Gewicht abnehmen**!



Die Anpassung der Schultasche ist wichtiger als die Marke! **Teurer ≠ besser!**

So kann mir die Schule helfen:

Meine Schule stellt mir einen **Spind** oder ein **Bankfach** zur Verfügung. Hier bewahre ich alle Gegenstände sicher auf, die ich nur in der Schule brauche.



Meine Schule achtet darauf, dass ich **Hefte** und **Bücher** in der Schule lassen kann. So muss ich weniger Gewicht tragen.



Meine Schule stellt mir nur jenes **Lernmaterial** zur Verfügung, das ich **wirklich benötige**. So bleibt meine Schultasche leicht!



Im Unterricht machen wir **Übungen**, die unseren Rücken fit halten.