

## > LEITFADEN ZUM THEMA SCHULTASCHE PACKEN

In deinem Schulranzen transportierst du die für die Arbeit in der Schule notwendigen Dinge. Einerseits ist wichtig, dass du alles dabei hast, was du an am Schulmorgen brauchst. Andererseits darf der Schulranzen nicht zu schwer werden.

Wie packst du deine Schultasche richtig?

1. Packe deine Schultasche jeden Tag neu. Das heißt: **Leere** deine Tasche jeden Tag **vollständig**. Anderenfalls sammelt sich viel Unnützes in der Tasche an, das du mitschleppen musst. Außerdem findet man so sehr schnell Dinge wieder, die sonst lange in den Tiefen des Ranzens verschwunden bleiben (Radiergummis, Geodreiecke, Pausenbrote ...).
2. Wenn du deine Hausaufgaben beendet hast, packe die Tasche für den nächsten Tag. Nimm zum Packen deinen Stundenplan zur Hand und **packe in der Reihenfolge der Unterrichtsstunden des nächsten Tages**. Kontrolliere dabei unbedingt noch einmal im Jahresplaner/HA-Heft, ob du etwas Besonderes mitbringen solltest.
3. **Packe mit System**: Schwere Bücher gehören in den hinteren Teil der Tasche, also möglichst nah an den Rücken. Wird das Gewicht des Ranzens nah am Körper getragen, entlastet das den Rücken. Leichte Dinge gehören nach vorne.
4. Überprüfe, ob du alle Zettel, die du deinen Eltern vorlegen solltest, vorgezeigt und gegebenenfalls alle unterschriebenen Zettel wieder eingesteckt hast. Tipp: Lege dir hierfür eine **Postmappe** an, in der du immer die Zettel für Eltern und Lehrer transportierst.
5. Packe dein Hausaufgabenheft ein.
6. Überprüfe, ob du alle notwendigen Dinge in deiner Federtasche hast (Füller, Reservepatronen, Bleistift, Fineliner, Radiergummi, Anspitzer, Schere, Textmarker ...) und packe die Federtasche dann in den Ranzen.
7. Was brauchst du sonst noch unbedingt? Busfahrtschein? Taschentücher? Am Donnerstag kannst du außerdem Geld für den Kiosk einstecken. Packe die notwendigen Dinge hinzu, aber nur diese.
8. Achte darauf, dass du noch etwas Platz hast, um am nächsten Morgen dein Frühstücksbrot und ein Getränk unterzubringen.

Wie ist es möglich das Gewicht des Schulranzens weiter zu reduzieren?

- Überlege, welche Dinge du in der Schule in deinem Fach lassen kannst.

### Wozu dient es?

Wenn du deine Schultasche richtig packst, vergisst du nichts Wichtiges und hast die für den Unterricht nötigen Materialien alle dabei.

Außerdem trägst du kein unnötiges Gewicht und verteilst das vorhandene Gewicht der Materialien rückschonend, um spätere Haltungsschäden zu vermeiden.