



Mehr Informationen zu **allen Programmen der Initiative »Tut gut!«** finden Sie auf unserer Website **www.noetutgut.at**

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung und Prävention in NÖ:
Die **»Tut gut!«-Servicenummer: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo. bis Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr
sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

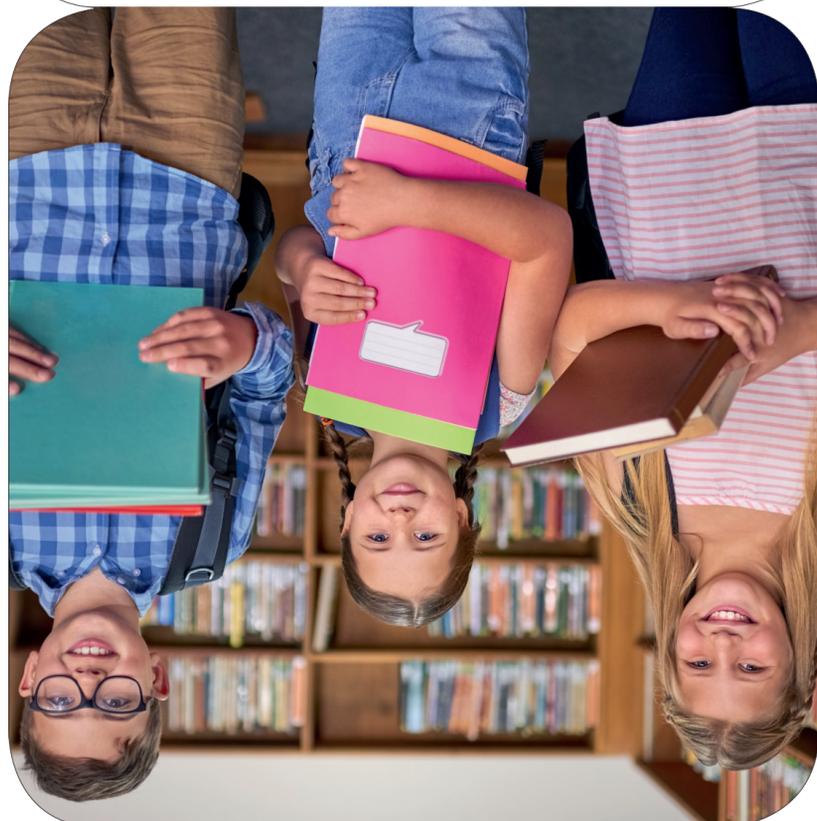
Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine
E-Mail schicken an: **info@noetutgut.at**



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.