

**Thema:       Haltungsnote: Eins – Richtig ausgestattet ins neue Schuljahr**

**Beitrag:**       2:05 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Das neue Schuljahr steht in den Startlöchern und das bedeutet für viele Kinder und Jugendliche, dass sie wieder mehr und länger sitzen und viele schwere Bücher durch die Gegend tragen. Das kann ziemlich auf den Rücken gehen. Umso wichtiger ist es, sich vorher schon mal Gedanken um die richtige Ausstattung zu machen. Schulranzen, Tisch, Stuhl sollten unbedingt zum Kind passen. Mehr Infos dazu hat mein Kollege Oliver Heinze zusammengetragen.

**Sprecher: Rückenprobleme sind das Volksleiden Nummer eins – inzwischen trifft es auch immer mehr Kinder. Um das zu verhindern, sollten einige Aspekte beachtet werden. Erstens: ein ordentlicher Schulranzen, weiß die Präventionsexpertin Annette Michler-Hanneken von der Unfallkasse NRW und Leiterin des Fachbereichs Bildungseinrichtungen der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.**

**O-Ton 1 (Annette Michler-Hanneken, 31 Sek):** „Abgesehen davon, dass der Schulranzen den Kindern natürlich gefallen soll, gibt es verschiedene Aspekte wie zum Beispiel Ergonomie, Sichtbarkeit oder auch Funktionalität. Aus ergonomischer Sicht ist es wichtig, dass der Ranzen nicht zu viel Eigengewicht hat und dass sein Gewicht auch möglichst auf dem gesamten Rücken verteilt wird. Er sitzt dann richtig, wenn er im oberen Bereich der Wirbelsäule aufliegt. Die DGUV hat eine Broschüre veröffentlicht, in der alle wichtigen Informationen zum Thema Schulranzen zusammengefasst sind, und die Sie auch online auf den Seiten der DGUV herunter laden können.“

**Sprecher: Neben dem perfekten Ranzen geht es aber auch um die richtige Sitzposition beim Lernen.**

**O-Ton 2 (Annette Michler-Hanneken, 22 Sek):** „Nicht nur in der Schule sollte größenangepasstes Mobiliar zu Verfügung stehen, sondern die Kinder sollten natürlich auch zu Hause einen auf sie abgestimmten Arbeitsplatz haben, wo sie ihre Hausaufgaben machen können. Und ob der Schreibtisch die richtige Höhe hat, das lässt sich ganz einfach testen: Wenn sie auf dem Stuhl sitzen, die Füße fest aufgestellt und die Unterarme auf den Schreibtisch legen, dann sollten sowohl die Knie als auch die Ellbogen einen rechten Winkel bilden.“

**Sprecher: Idealerweise werden Möbel gekauft, die einfach mitwachsen. Und auch im Umgang mit den digitalen Medien sollten einige Regeln beachtet werden, damit die Gesundheit nicht leidet:**

**O-Ton 3 (Annette Michler-Hanneken, 12 Sek):** „Für einen längeren und auch häufigeren Einsatz von mobilen, digitalen Medien, wie zum Beispiel Notebook oder Tablet, empfiehlt sich der Anschluss von Bildschirm, Tastatur und Maus, um ein ergonomisches Arbeiten auch zu ermöglichen.“

**Sprecher: Smartphones sollten wegen der kleinen Displays möglichst nur für kurze Recherchen, keineswegs aber für langes Lesen verwendet werden. Und grundsätzlich gilt natürlich nach wie vor:**

**O-Ton 4 (Annette Michler-Hanneken, 14 Sek):** „Zwischendurch immer mal wieder die Position verändern, aufstehen, ein paar Meter gehen, sich strecken, gegebenenfalls auch gezielte Dehnungsübungen durchführen. Vor allem sollte aber auch das freie Spielen nicht vergessen werden, denn Kinder haben in aller Regel ja einen ganz natürlichen Bewegungsdrang.“

**Abmoderationsvorschlag:** Nicht nur der Schulranzen sollte gut sitzen, sondern auch Schreibtisch, Stuhl und der Platz vorm Rechner sollten individuell auf die Kinder angepasst sein. Alle Infos dazu finden Sie auch noch mal im Netz unter [www.dguv.de](http://www.dguv.de).



**Thema:** **Haltungsnote: Eins – Richtig ausgestattet ins neue Schuljahr**

**Interview:** 3:09 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Das neue Schuljahr steht in den Startlöchern und das bedeutet für viele Kinder und Jugendliche, dass sie wieder mehr und länger sitzen und viele schwere Bücher durch die Gegend tragen. Das kann ziemlich auf den Rücken gehen. Umso wichtiger ist es, sich vorher schon mal Gedanken um die richtige Ausstattung zu machen. Schulranzen, Tisch, Stuhl sollten unbedingt zum Kind passen, empfiehlt die Präventionsexpertin Annette Michler-Hanneken von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen. Ich grüße Sie!

**Begrüßung:** „Hallo, ich grüße sie!“

**1. Frau Michler-Hanneken, warum ist es denn so wichtig, dass schon Kinder den richtigen Ranzen, den richtigen Stuhl und den richtigen Schreibtisch haben?**

**O-Ton 1 (Annette Michler-Hanneken, 17 Sek.):** „Sicher ist es so, dass Rückenprobleme eher mit Erwachsenen in Verbindung gebracht werden, aber tatsächlich leiden auch schon immer mehr Kinder darunter. Und mit einem passenden Schulranzen, der angenehm zu tragen ist und mit Mobiliar das auf die Körpergröße abgestimmt ist, kann man schon einmal gute Rahmenbedingungen für ein gesundheitsförderliches Lernen schaffen.“

**2. Dann fangen wir mal beim Schulranzen an. Worauf sollte man da achten?**

**O-Ton 2 (Annette Michler-Hanneken, 29 Sek):** „Abgesehen davon, dass der Schulranzen den Kindern natürlich gefallen soll, gibt es verschiedene Aspekte wie zum Beispiel Ergonomie, Sichtbarkeit oder auch Funktionalität. Aus ergonomischer Sicht ist es wichtig, dass der Ranzen nicht zu viel Eigengewicht hat und dass sein Gewicht auch möglichst auf dem gesamten Rücken verteilt wird. Er sitzt dann richtig, wenn er im oberen Bereich der Wirbelsäule aufliegt. Und meine Empfehlung ist es, den Ranzen vor dem Kauf unbedingt anzuprobieren, sowohl mit dicker Jacke als auch mit T-Shirt – und das am besten mit kompetenter Beratung.“

**3. Welche Kriterien sind beim Schulranzen noch wichtig?**

**O-Ton 3 (Annette Michler-Hanneken, 35 Sek):** „Der Schulranzen muss die Kinder sichtbar machen vor allem in der dunklen Jahreszeit, also hier kommt der Sicherheitsaspekt zum Tragen. Dafür reichen Reflektoren alleine nicht aus, sondern es braucht auch sogenannte fluoridierende Leuchtflächen, das bedeutet, dass diese Flächen das Umgebungslicht auch nochmal verstärken. Außerdem muss man den Ranzen so packen können, dass das Schwerste so nah wie möglich am Rücken liegt und bestenfalls auch noch Platz für Trinkflasche und Brotdose vorhanden ist. Die DGUV hat eine Broschüre veröffentlicht, in der alle wichtigen Informationen zum Thema Schulranzen zusammengefasst sind, und die Sie auch online auf den Seiten der DGUV herunterladen können.“

**4. Wie sieht es mit der Sitzposition aus. In der Schule selbst haben die Kinder ja kaum Einfluss darauf, oder?**

**O-Ton 4 (Annette Michler-Hanneken, 30 Sek):** „Ja, das ist richtig. Und nicht nur in der Schule sollte größenangepasstes Mobiliar zu Verfügung stehen, sondern die Kinder sollten natürlich auch zuhause einen auf sie abgestimmten Arbeitsplatz haben, wo sie ihre Hausaufgaben machen können. Und ob der Schreibtisch die richtige Höhe hat, das lässt sich ganz einfach



testen: Wenn sie auf dem Stuhl sitzen, die Füße fest aufgestellt und die Unterarme auf den Schreibtisch legen, dann sollten sowohl die Knie als auch die Ellbogen einen rechten Winkel bilden. Vorausschauend ist es natürlich, Mobiliar anzuschaffen, das in der Größe verstellbar ist und quasi mit den Kindern mitwächst.“

**5. Bei den größeren Schülerinnen und Schülern spielen digitale Geräte eine immer größere Rolle – nicht nur beim Homeschooling, sondern auch generell. Welche Empfehlungen haben Sie da?**

**O-Ton 5 (Annette Michler-Hanneken, 30 Sek):** „Da sind die Empfehlungen ganz eindeutig: Für einen längeren und auch häufigeren Einsatz von mobilen, digitalen Medien, wie zum Beispiel Notebook oder Tablet, empfiehlt sich der Anschluss von Bildschirm, Tastatur und Maus, um ein ergonomisches Arbeiten auch zu ermöglichen. Was die Smartphones angeht, die ja auch häufig zum Einsatz kommen: Da liegt die Displaygröße ja in der Regel unter 10 Zoll. Und von daher sollten diese Geräte höchstens für kürzere Rechercharbeiten und die Erstellung kurzer Filme verwendet werden, aber nicht für längeres Lesen und Texteingaben.“

**6. Eine Sache, die bei sitzenden Tätigkeiten immer zu kurz kommt, ist die Bewegung. Wie können Schüler und Schülerinnen das denn besser in ihren Alltag integrieren?**

**O-Ton 6 (Annette Michler-Hanneken, 29 Sek):** „Grundsätzlich hat die Natur ja nicht vorgesehen, dass wir Menschen so lange sitzen. Das gilt umso mehr für Kinder. Insofern heißt hier das Zauberwort „dynamisches Sitzen“, um Verspannungen vorzubeugen. Dabei können flexible Sitzmöbel unterstützen, aber wichtig ist auch das eigene Verhalten. Also zwischendurch immer mal wieder die Position verändern, aufstehen, ein paar Meter gehen, sich strecken, gegebenenfalls auch gezielte Dehnungsübungen durchführen. Vor allem sollte aber auch das freie Spielen nicht vergessen werden, denn Kinder haben in aller Regel ja einen ganz natürlichen Bewegungsdrang.“

**Die Präventionsexpertin Annette Michler-Hanneken von der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen mit Tipps zur richtigen Ausstattung für das neue Schuljahr. Vielen Dank für das Gespräch!**

**Verabschiedung:** „Ja, ich bedanke mich auch!“

**Abmoderationsvorschlag:** Nicht nur der Schulranzen sollte gut sitzen, sondern auch Schreibtisch, Stuhl und der Platz vorm Rechner sollten individuell auf die Kinder angepasst sein. Alle Infos dazu finden Sie auch noch mal im Netz unter [www.dguv.de](http://www.dguv.de).

**Thema:           Haltungsnote: Eins – Richtig ausgestattet ins neue Schuljahr**

**Umfrage:**       0:34 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Auf einem Holzstuhl an einem kleinen Küchentisch irgendwo in der Wohnung zu arbeiten, macht nicht nur keinen Spaß, sondern ist auch nicht gesund. Die Erfahrung haben viele in den letzten Monaten im Homeoffice gemacht. Und wie sieht es mit einem vernünftigen Lern- und Arbeitsplatz für Ihre Kinder aus? Wo machen die ihre Hausaufgaben? Haben Sie einen Schreibtisch und einen passenden Stuhl? Nutzen sie Laptop oder Tablet? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört...



**Mann:** „Unser Kind macht das eigentlich immer in der Küche, damit die dann immer dabei ist und die Mama mal fragen kann.“

**Frau:** „Wir haben extra einen höhenverstellbaren Schreibtisch dafür gekauft, damit sie auch bequem sitzt. Sie hat auch einen Kindercomputer, alles kindgerecht. Und einen Bürostuhl hat sie auch schon.“

**Mann:** „Ja, leider nicht an dem Schreibtisch, der dafür vorgesehen ist. Weil der ist immer so aufgeräumt, wie das Zimmer – nämlich gar nicht. Das heißt, es wird auf dem Fußboden ein bisschen Platz geschaffen.“

**Frau:** „Eigentlich da, wo gerade Platz ist. Entweder in der Küche auf dem Küchentisch oder eben im Wohnzimmer. Oder im Kinderzimmer, da haben wir jetzt extra auch einen Schreibtisch für gekauft. Aber eigentlich in der Küche.“

**Abmoderationsvorschlag:** Genau wie die Erwachsenen brauchen auch Kinder einen vernünftigen Platz, an dem sie lernen und ihre Aufgaben erledigen können. Und ja, es sind zwar gerade Ferien, aber das neue Schuljahr steht schon in den Startlöchern. Und am besten ist natürlich, wenn man gut darauf vorbereitet ist. Was alles wichtig ist und worauf Sie dabei achten sollten, darüber sprechen wir gleich mit einer Präventionsexpertin von der Gesetzlichen Unfallversicherung.

