

**NUR**  
3,60 Euro!

**Augen auf!** Sieht Ihr Kind gut?  
Machen Sie den Test  
▶ Seite 45

**Kreuzfahrt**  
zu gewinnen!



Außerdem: Schulranzen,  
Einräder, Kindersitze

Schule  
+Familie

Deutschland 3,60 €  
www.schule-und-familie.de

# Schule +Familie

Ausgabe 01/2009

Das Magazin für Eltern  
von Grundschulern

## 1. Die Klasse

So wird Ihr  
Kind fit für die  
Schule

▶ Seite 22

## Auswendig lernen

Training fürs Köpfchen:  
7 Strategien

▶ Seite 18

## Übertritt 2009

# Die richtige Schule

- **Gymnasium, Realschule, Hauptschule:**  
Welche Schule zu Ihrem Kind passt
- **Woran Sie eine gute Schule erkennen**

▶ Seite 8

**Sicher  
surfen**  
Machen Sie  
den Computer  
kindersicher

▶ Seite 64

**Ganz der  
Papa?**  
Was Kinder  
von den  
Eltern erben

▶ Seite 38



**Sommerurlaub**  
Strand oder Kultur:  
Die besten Ziele  
für Familien

▶ Seite 54

→ Übrigens: Kinder, deren Schulranzen weniger als 15 Prozent ihres Körpergewichts wiegt und gut am Rücken sitzt, tun ihrer Gesundheit auf dem Schulweg sogar Gutes. Vor allem, wenn sie sich sonst wenig bewegen und ihre Bauch- und Rückenmuskeln deshalb nur schwach ausgebildet sind. „Das Tragen ist ein wünschenswerter Trainingsreiz. Denn die Knochen und Muskeln wachsen nur unter Belastung“, sagt Dr. Breithecker. Auch wenn die Tasche mal etwas mehr wiegt, ist das nicht so schlimm: Wissenschaftler der Universität des Saarlandes schickten Kinder mit schweren

Ranzen 15 Minuten lang durch einen Bewegungsparcours. Danach war die Körperhaltung der Schüler nicht schlechter als vorher. Für Eltern heißt das: Auf dem Weg zur Schule das Kind den Ranzen selbst schultern lassen. Und: keine Trolleys anschaffen. Sie können durch die Drehung des Oberkörpers Schulterprobleme verursachen, warnt der Experte. Wichtig ist, dass Kinder das Gewicht möglichst

So schwer darf der Ranzen sein

15%

vom Körpergewicht des Kindes – mehr soll der Ranzen nicht wiegen. Früher hieß die Empfehlung sogar nur 10 % vom Körpergewicht. Sie stammte aus der Zeit vor dem Ersten Weltkrieg und bezog sich darauf, wie schwer der Tornister des Rekruten beim 20-Kilometer-Marsch sein durfte.



nah am Körper tragen. So wird rückenschonend gepackt: Schwere Bücher gehören nah an den Rücken, Hefte und Mäppchen eher nach vorne. Eine gleichmäßige Links-Rechts-Verteilung der Lasten ist wichtig. Sonst wird der Rücken einseitig belastet. Am Anfang brauchen Grundschüler beim Einpacken die Hilfe ihrer Eltern. Doch nach und nach können sie selbst die Verantwortung übernehmen. So lernen Kinder frühzeitig, auf die Gesundheit ihres Rückens zu achten. Und wissen dann auch, wo welches Heft im Ranzen steckt. ■

ANGELIKA URBACH

Fotos: Hunger & Simmeth (4)/Ausstatter: Alfred Sternjakob, Hersteller (6), privat

Großes Gewinnspiel

## 18 Ranzen zu gewinnen

Die Einschulung Ihres Kindes steht im Sommer an oder Ihr Kind braucht während der Schulzeit einen neuen Ranzen? Dann machen Sie mit beim großen Gewinnspiel von Schule + Familie. Wir verlosen jedes der vorgestellten Modelle von Esprit, DerDieDas, Samsonite, LEGO, Spiegelburg und Scout dreimal. Beantworten Sie einfach folgende Frage:

Wie viel Prozent des Körpergewichts eines Kindes darf der Ranzen wiegen?

Senden Sie die Lösung an:

Redaktion Schule + Familie,  
Stichwort Schulranzen, Steinerne Furt 67,  
86167 Augsburg, Fax: 08 21 / 70 04-99 01,  
E-Mail: schulundfamilie@sailer-verlag.de

Einsendeschluss ist der 4. März 2009.  
Bitte geben Sie an, welches Modell Ihr Favorit ist.

# Leicht & lässig: Die neuen Ranzen

Leichtgewichte liegen im Trend: Die neuen Schulranzen schonen den empfindlichen Kinderrücken durch gute Tragesysteme

### FÜR COOLE ABENTEUERER



**Modell:** Esprit, Ergofit „Down Under“  
**Leergewicht:** 1 100 g  
**Volumen:** 14,6 Liter  
**Preis:** ca. 129,90 Euro, inkl. Turnbeutel, Federmäppchen, Brustgurt und Geldbeutel  
**Was Eltern gefällt:** Hoher Tragekomfort durch ergonomische Polsterung mit Luftzirkulationskanälen; schlanke Leuchtstreifen aus Reflexmaterial; praktisch: die abwaschbare Innenverkleidung; Seitentaschen für Trinkflasche, separates Brotdosenfach.  
**Was Kinder lieben:** Lässiges Australiendesign für Outdoorfans; mit Karabiner zum Befestigen von Fahrradhelm, Turnbeutel.

### FÜR DRACHENJÄGER



**Modell:** DerDieDas, X-Light „X-Bots“  
**Leergewicht:** 900 g  
**Volumen:** 23 Liter  
**Preis:** ca. 150 Euro inkl. hochwertiger Sporttasche, Mäppchen, Schlammpermäppchen und Brustbeutel  
**Was Eltern gefällt:** Die S-förmigen Gurte passen sich gut an und können mit einem Brustgurt zusätzlich fixiert werden; separate Außentaschen für Brotdose und Flasche; reflektierende Folien an drei Seiten.  
**Was Kinder lieben:** Endlich ein cooles Design für Jungen, das trotzdem freundlich wirkt; schönes Detail: die Zipperanhänger.

### FÜR VOGELFREUNDE



**Modell:** Sammies by Samsonite Premium, „Love Romance“  
**Leergewicht:** 1 320 g  
**Volumen:** 19,5 Liter  
**Preis:** ca. 164 Euro inkl. Federmäppchen, Schlammpermäppchen, Sportbeutel, Brustbeutel  
**Was Eltern gefällt:** Rundum reflektierende Folie; gepolsterte Schultergurte, stabile Rahmenkonstruktion und ergonomisch geformtes Rückenteil mit Belüftungsrillen.  
**Was Kinder lieben:** Das herzförmige Blatt des Ginkgobaums steht für Freundschaft, Hoffnung, Naturverbundenheit.

### FÜR KÜHLE KALKULIERER



**Modell:** Mc Neill Ergo Light Compact „Chip“  
**Leergewicht:** 1 100 g  
**Volumen:** 19 Liter  
**Preis:** ca. 145 Euro inkl. Brotbox und Getränkeflasche  
**Was Eltern gefällt:** Reflexfolien fügen sich schön ins Design ein; ergonomisches Tragesystem; Packhilfe mit Klettverschluss im Innenteil; geräumige Seitentaschen; eine stabile Bodenwanne bietet Nässechutz und Standsicherheit.  
**Was Kinder lieben:** Cooler Schick; das reduzierte Design gefällt lange.

### FÜR GUTE LAUNE-PIRATEN



**Modell:** Sigikid, Schultasche „Sammy Samoa“  
**Leergewicht:** 1 450 g  
**Volumen:** 19 Liter  
**Preis:** ca. 77 Euro  
**Was Eltern gefällt:** Das Katzenauge in der Schnalle und die großen Reflektorflächen sind im Dunkeln gut sichtbar; ergonomisches Rückenteil, verstellbare Schultergurte; hohe Standfüße; eine separate Außentaschen für Flasche und Brotbox.  
**Was Kinder lieben:** Den Schlüsselanhänger „Sammy Samoa“ als Zugabe.

### FÜR DISCO-QUEENS



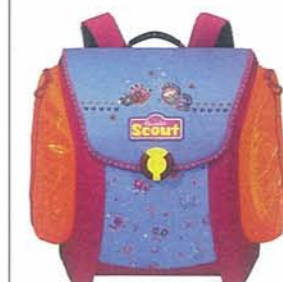
**Modell:** LEGO, Active „Sing Stars“  
**Leergewicht:** 890 g  
**Volumen:** 22 Liter  
**Preis:** ca. 140 Euro inkl. Federmäppchen, Trinkflasche, Brotdose und Sporttasche, die sich oben auf den Ranzen schnallen lässt  
**Was Eltern gefällt:** Trennfächer für schwere Bücher und ein separater Raum fürs Mäppchen machen rückenfreundliches Packen einfach; verstellbare, weiche Schultergurte für viel Tragekomfort; das Fach für die Brotdose ist thermoisoliert.  
**Was Kinder lieben:** Die knallige Comic-Optik gefällt selbstbewussten Mädchen.

### FÜR PFERDENÄRRINNEN



**Modell:** Spiegelburg, „Pferdefreunde“  
**Leergewicht:** 1 170 g  
**Volumen:** 18 Liter  
**Preis:** ca. 149 Euro inkl. Federmäppchen, Sportbeutel, Brustbeutel und Schutzhülle  
**Was Eltern gefällt:** Reflektierende Folien und orangefarbene Signalfächen verleihen dem Ranzen Ausstrahlung; weich gepolstertes Rückenteil in ergonomischer Form; separates Bücherfach direkt am Rücken; Metallschnalle mit Reflektor.  
**Was Kinder lieben:** Mit dieser Schultasche haben kleine Reiterinnen ihre Freunde immer dabei.

### FÜR SCHMETTERLINGSFEEN



**Modell:** Scout, Mega „Butterfly“  
**Leergewicht:** 1 100 g  
**Volumen:** 19,5 Liter  
**Preis:** ca. 130 Euro  
**Was Eltern gefällt:** Die große Folienfläche in 3D-Optik besitzt eine besonders gute Rückstrahlwirkung; farbig gekennzeichnete Fächer (z. B. Rot = schwere Bücher) machen rückenfreundliches Packen kinderleicht; stabile Konstruktion, klimatisierte Rückenpolsterung, breite Gurte in S-Form.  
**Was Kinder lieben:** Frei wie ein Schmetterling! Dieses wunderschön zeitlose Design gefällt Mädchen von der 1. bis zur 4. Klasse.