

Gesundheitsdienst der Stadt Wien: Gut ausgerüstet zum Schulanfang

Wien (OTS) - Das zweite Ferienmonat ist bereits zur Hälfte vorüber und für tausende Kinder und deren Eltern beginnt demnächst ein neuer Lebensabschnitt. Bereits vor Schulbeginn sollte das Kind an den Schulweg gewöhnt und die passende Schultasche oder ein ergonomischer Schreibtisch angeschafft werden.

Zwtl.: Eine Schultasche muss gut sitzen

Die ideale Schultasche ist leicht, hat ausreichend breite, verstellbare und gepolsterte Riemen, weist vorne einen zusätzlichen Verschluss auf, um das Rutschen über die Schultern, vor allem bei kleinen Kindern, zu verhindern und besitzt an den Vorder- und Seitenteilen Reflektoren angebracht, die das Licht zurück werfen. Das zulässige Gewicht einer gepackten Schultasche sollte 12% des Körpergewichtes des Kindes nicht überschreiten. Schultaschen, die ein nicht zu hohes Eigengewicht aufweisen und bequem auf dem Rücken getragen werden können, verhindern Fehlhaltungen, die durch einseitige Belastungen entstehen. Doch nicht jede Schultasche ist für jedes Kind geeignet. Daher sollte das Kind beim Kauf der ersten Schultasche dabei sein, um diese entsprechend der Körpergröße auswählen zu können.

Zwtl.: Der richtige Platz zum Lernen

Der optimale Arbeitsplatz sollte einen Tisch aufweisen, der groß genug ist, um Bücher und Hefte darauf zu verteilen, und noch Platz zum Schreiben oder Zeichnen bietet. Auch auf ausreichende Beleuchtung - idealerweise steht der Tisch neben einem Fenster und besitzt eine Leselampe - ist zu achten. Um das Wachstum des Kindes bestmöglich zu berücksichtigen, sollte der Schreibtisch nach Möglichkeit höhenverstellbar sein. Einen großen Vorteil bieten verstellbare Schrägarbeitsflächen, vor allem bei Brillenträgern, um eine Überbelastung der Hals- und oberen Brustwirbelsäule zu vermeiden. Wesentlich ist auch eine Verstellbarkeit der Sitzhöhe, um eine ergonomische Sitzposition zu gewährleisten. Die ÖNORM A 1650, die sich mit Sesseln und Tischen für den schulischen Bereich beschäftigt, sollte auch im Fachgeschäft angesprochen werden, um an diese ÖNORM angegliche Möbel zu erhalten.

Hausübungen auf dem Wohnzimmer- bzw. auf dem Küchentisch sollten grundsätzlich nur in Ausnahmefällen gemacht werden, da dieser nicht auf die Körpergröße des Kindes eingestellt ist und somit eine schlechte Haltung bei der Arbeit fördert.

Besonders wesentlich sind jedoch auch dynamisches Sitzen, Gymnastik in den Pausen und regelmäßige Bewegung. Weitere Informationen unter www.gesundheitsdienst.wien.at oder telefonisch unter der Service-Telefonnummer 01/4000-8015, Montag bis Freitag werktags von 8 bis 15 Uhr.

Rückfragehinweis:

~

Magistratsabteilung 15 - Gesundheitsdienst der Stadt Wien
Öffentlichkeitsarbeit
3., Thomas-Klestil-Platz 8/2, Town Town, 2. Stock, CB 16.
Telefon: 01/4000-87257
E-Mail: michael.ambros@wien.gv.at
www.gesundheitsdienst.wien.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/174/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0075 2012-08-13/11:09

131109 Aug 12

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20120813_OTS0075