

Aktion Ranzengewicht

www.schwereranzten.de // datensammeln@schwereranzten.de

Anleitung - Ermittlung Schulranzengewicht

Schritt 1

Lassen sie ihr Kind alles zusammentragen, was für die Schule mitgenommen werden muss: Ranzen, Bücher, Hefte, Ordner, Mäppchen, Geldbeutel, ...

Ermitteln sie die Einzelgewichte der Schulmaterialien mit Hilfe einer digitalen Küchenwaage, genau in Gramm

als Vordruck können sie den Wiegezettel 1 benützen (bzw. blanko)

Ergänzen sie die Einträge so wie sie es für ihre Klasse/ ihr Kind brauchen

Tragen sie hier ein, was die einzelnen Teile wiegen, in Gramm

Schritt 2

Berechnen sie eine Summe für jedes Schulfach bzw. für die "Grundausrüstung" Ranzen / Mäppchen/ Geldbeutel

Schritt 3

Tragen sie den Stundenplan auf Blatt 2 ein

Schritt 4

Tragen sie entsprechend dem Stundenplan die Gewichte der Schulmaterialien in der unteren Tabelle je Fach ein

Schritt 5

Ermitteln Sie je Wochentag das Gesamt-Schulranzengewicht (incl Ranzen, Mäppchen, ... Bücher, Hefte, ..)

optional

Für ein bestimmtes Körpergewicht (z.B. 30 kg) können Sie das Verhältnis Ranzengewicht / Körpergewicht berechnen

Schritt 6

Schicken sie folgende Angaben an datensammeln@schwereranzten.de

Ein Antwortformular dazu finden sie auf der homepage

Name der Schule	
Schulart	
Ort	
Bundesland	
Klasse	
Wiegeergebnis	Schulranzen
	Montag kg
	Dienstag kg
	Mittwoch kg
	Donnerstag kg
	Freitag kg

Ich würde mich auch sehr freuen, wenn sie mir das gesamte Formular zuschicken !

Herzlichen Dank für Ihre Hilfe

Gabi Stas

Lehenstraße 17

71397 Leutenbach

www.schwereranzten.de

Aktion Ranzengewicht

www.schwereranzten.de // datensammeln@schwereranzten.de

Schule / Schulart / Klasse

Ort / Bundesland

Stundenplan

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Ranzengewicht (g)

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Tasche, Mäppchen,					
Unterrichtsmaterialien					
Summe	0	0	0	0	0

Körpergewicht in Gramm :					
Ranzen in % des Körpergewichts					

Empfohlener Wert : 10 - 12 %