

# Aktion Ranzengewicht

[www.schwereranzten.de](http://www.schwereranzten.de) // [datensammeln@schwereranzten.de](mailto: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](mailto:datensammeln@schwereranzten.de)

Ein Antwortformular dazu finden sie auf der homepage

<b>Name der Schule</b>	
<b>Schulart</b>	
<b>Ort</b>	
<b>Bundesland</b>	
<b>Klasse</b>	
<b>Wiegeergebnis</b>	<b>Schulranzen</b>
	<b>Montag</b> ..... kg
	<b>Dienstag</b> ..... kg
	<b>Mittwoch</b> ..... kg
	<b>Donnerstag</b> ..... kg
	<b>Freitag</b> ..... 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](http://www.schwereranzten.de)





# Aktion Ranzengewicht

[www.schwereranzten.de](http://www.schwereranzten.de) // [datensammeln@schwereranzten.de](mailto: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 %