

Aktion Ranzengewicht

Name

Stundenplan

Datum

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
1.	Sport	Mathe	Mathe	NWA	Eng
2.	II	Deutsch	Englisch	II	Englisch
3.	Mathe	BPM	Eng	Deutsch	Deutsch
4.	NWA	Reli°	Bk	Sport	Mathe
5.	Deutsch	Geschichte	II	Englisch	Reli°
6.	Geschichte	Englisch		Eng	
7.			Musik	Technik	
8.			Musik	Technik	
9.					
10.					

Ranzengewicht

Tasche, Mäppchen,					
359a	359a	359a	359a	359a	359a
Unterrichtsmaterialien					
1	1889	837	837	1126	783
2	II	1128	93a	II	93a
3	837	II	783	1128	1128
4	1126	499		1889	837
5	1128	834		93a	449
6	834	93a		783	
7.			69		
8					
Summe	9406	777a	6213	9450	7721

Körpergewicht:	42 kg				
Ranzen in % des Körpergewichts	22,4	18,5	14,8	22,5	18,4

Empfohlener Wert : 10 - 12 %

Wiegezettel Schulranzen

Name / Klasse

	Gewicht in g	
	einzel	Summe
Tasche	1300	8
Mäppchen leer	142	
Mäppchen Inhalt	148	
Schlammpermäppchen leer	139	
Schlammpermäppchen Inhalt	115	
Hausaufgabenheft	180	
Sammelmappe	200	
Block liniert	243	
Block kariert	105	
Lineal	13	
Handy	82	
Schlüssel		
Geldbeutel / Fahrkarte	142	
Vesper	200	
Getränk	533	
		3592
Deutsch		
Arbeitsheft	114	
Buch	715	
Heft Din A 4	114	
Heft Din A 5	50	
Block	105	
Oedner		
Schnellhefter mit Blättern	30	
Schnellhefter 2		
		1228
Mathe		
Heft Din A 4	114	
Heft Din A 4		
Buch	643	
Schnellhefter	80	
Taschenrechner		
		897
Englisch		
Heft Din A 4	114	
Heft Din A 4	114	
Vokabelheft Din A 5	114	
Arbeitsheft	114	
Buch	446	
Schnellhefter mit Blättern	30	
		932
Französisch		
Heft Din A 4		
Heft Din A 4		
Vokabelheft Din A 4		
Arbeitsheft		
Grammatik		
Buch		
Schnellhefter mit Blättern		

	Gewicht in g	
	einzel	Summe
Biologie		
Schnellhefter	53	
Buch	968	
Heft		
Block	105	
		1126
Erdkunde		
Schnellhefter mit Blättern	30	
Buch	753	
Heft		
		783
Geschichte		
Schnellhefter	35	
Buch	694	
Heft		
Block	105	
		834
Religion		
Buch	372	
Heft	77	
		449
Musik		
Schnellhefter mit Blättern	69	
Notenheft		
		69
Naturphänomene		
Schnellhefter mit Blättern		
Block		
ITG		
Schnellhefter mit Blättern		
Lerntechnik		
Schnellhefter mit Blättern		
Kunst		
Sport		
Tasche	600	
Kleidung	350	
Schuhe	406	
Handtuch		
Fön		
Duschgel klein		
Getränk	533	1989
Sonstiges		
Schirm	234	234