

## Aktion „Leichtere Schulranzen“

Vorschläge des FSR-Arbeitskreises „Leichtere Ranzen“ - Im Sommer 2008

**Ziel:** Das Gewicht eines beladenen Schulranzens sollte nicht mehr als 10 - 12 % des Körpergewichts eines normalgewichtigen Schülers betragen.

Nähere Informationen siehe [www.schwereranzende.de](http://www.schwereranzende.de)

### Inhaltsverzeichnis

<b>ELTERN-BEITRAG</b> .....	<b>2</b>
<b>LEHRER-BEITRAG</b> .....	<b>3</b>
<b>MATERIALLISTE MIT GEWICHTSANGABEN</b> .....	<b>4</b>
<b>SCHÜLER-BEITRAG</b> .....	<b>5</b>
<b>ARBEITSBLÄTTER</b> .....	<b>5</b>
<b>BÜCHER</b> .....	<b>6</b>
<b>EINZELBLÄTTER</b> .....	<b>6</b>
<b>GETRÄNK</b> .....	<b>7</b>
<b>HEFTE</b> .....	<b>7</b>
<b>MÄPPCHEN</b> .....	<b>8</b>
<b>SCHULRANZEN</b> .....	<b>9</b>
<b>SCHWIMMTASCHE</b> .....	<b>9</b>
<b>SPIRALHEFTER - ZUM ABHEFTEN IN DER SCHULE</b> .....	<b>10</b>
<b>AKTENORDNER - ZUM ABHEFTEN ZUHAUSE</b> .....	<b>10</b>
<b>SPORTTASCHE</b> .....	<b>11</b>

## Eltern-Beitrag

Den Schüler bei den organisatorischen Aufgaben - zumindest in den unteren Klassen - unterstützen, anleiten, kontrollieren.

- Arbeitsblätter einkleben bzw. abheften
- Einzelblätter in Form eines oben geleimten Blockes kaufen, lochen, College-Blöcke vermeiden, da schwerer
- Voll beschriebene Hefte evtl. fächerweise durchnummerieren und zuhause aufbewahren
- Für zuhause einen Aktenordner anlegen, zur Abgrenzung der einzelnen Schulfächer Trennblätter verwenden
- Erledigte Themen aus Spiralordnern zuhause in Aktenordner abheften
- Zur Benotung gegebenenfalls Teile aus dem Aktenordner wieder in den Spiralordner einordnen und in die Schule mitgeben
- Eventuell Zweit-Mäppchen anschaffen (eines für zuhause, eines zum Verbleib in der Schule), nur Grundausstattung ist notwendig
- Schüler zum Wassertrinken anhalten, Wasserspender (ohne und mit Kohlensäure) in der Schule vorhanden, spezielle Flasche dafür in der Schule kaufen
- Bei Anschaffung des Schulranzens auf Leichtigkeit achten
- Zum Schwimmen ein Duschtuch, kein Strandlaken mitgeben
- Ab und zu Schulranzen-Gewichtskontrolle durchführen
- Bei besonders leichtgewichtigen Schülern mit dem Arzt/der Krankenkasse klären, ob ein zweiter Satz Schulbücher verschrieben werden kann (einer für Schule, einer für zuhause)

**Lehrer-Beitrag**

- Arbeitsblätter      Umgang erklären (bearbeiten, evtl. auf Heftformat zuschneiden, sofort einkleben oder einheften).
- Bücher                Schüler informieren, ob Buch für einige Zeit in der Schule oder zuhause verbleiben kann.  
Buchpatenschaften organisieren.
- Einzelblätter        In den unteren Klassen Hefte bevorzugen.  
Oben geleimte Blöcke vorsehen, keine College-Blöcke.  
Schülern die Möglichkeit geben, je einen linierten und einen karierten (halben) Block in der Schule zu lagern.
- Hefte                 So wenig Hefte pro Fach wie möglich.  
Keine Doppelhefte verwenden.
- Heftumschläge:     In den unteren Klassen notwendig. Später möglichst darauf verzichten.
- Ringbücher         Nur in unumgänglichen Fällen verwenden.
- Spiralhefter        Hefte bevorzugen.  
Ansonsten Kommando geben, wenn Thema erledigt ist, damit es zuhause in den Aktenordner abgeheftet werden kann.
- Vokabelhefte        Leichteste Möglichkeit bevorzugen, z. B. DIN A4-Heft mit 16 Seiten.

## Materialliste mit Gewichtsangaben

**Bitte immer das leichteste Gewicht wählen, siehe ☺!**

### Hefte, Ordner, Papier

Bezeichnung	Format	Menge, Beschreibung, Material	Gewicht
Block, oben geleimt ☺	DIN A4	50 Blatt	256 g
College-Block	DIN A4	80 Blatt	418 g
Hausaufgabenheft	DIN A5	1 Schuljahr	164 g
Heft ☺	DIN A4	16 Seiten	102 g
Heft	DIN A4	32 Seiten	206 g
Heft	DIN A5	16 Seiten	52 g
Heftumschlag	DIN A4	Kunststoff	12 g
Heftumschlag	DIN A5	Kunststoff	8 g
Jurismappe	DIN A4	Karton	80 g
Prospekthülle, oben offen	DIN A4	Kunststoff	6 g
Registerblätter	DIN A4	6 Stück Karton	90 g
Registerblätter	DIN A4	10 Stück Karton	148 g
Registerblätter	DIN A4	10 Stück Kunststoff	82 g
Ringordner, 2er Lochung, 16 mm	DIN A4	Kunststoff	86 g
Ringordner, 2er Lochung, 25 mm	DIN A4	Kunststoff	128 g
Ringbucheinlagen	DIN A4	10 Blätter	42 g
Ringbucheinlagen	DIN A4	50 Blätter	210 g
Sichthülle, 2seitig offen	DIN A4	Kunststoff	14 g
Spiralhefter	DIN A4	Karton	76 g
Trennstreifen	24 cm breit, 10,5 cm hoch	Karton	4 g
Vokabelheft <b>3spaltig</b> – selbstgemacht ☺	DIN A4, liniert, ohne Rand, linke Seite in 2 Spalten teilen	16 Blatt	102 g
Vokabelheft 2spaltig	DIN A4	32 Blatt	206 g
Vokabelheft 3spaltig	DIN A4	40 Blatt	236 g
Vokabelheft 2spaltig ☺	DIN A5	32 Blatt	86 g
Vokabelheft 3spaltig	DIN A5	40 Blatt	104 g
Vokabelheft 2spaltig ☺	DIN A6	32 Blatt	40 g

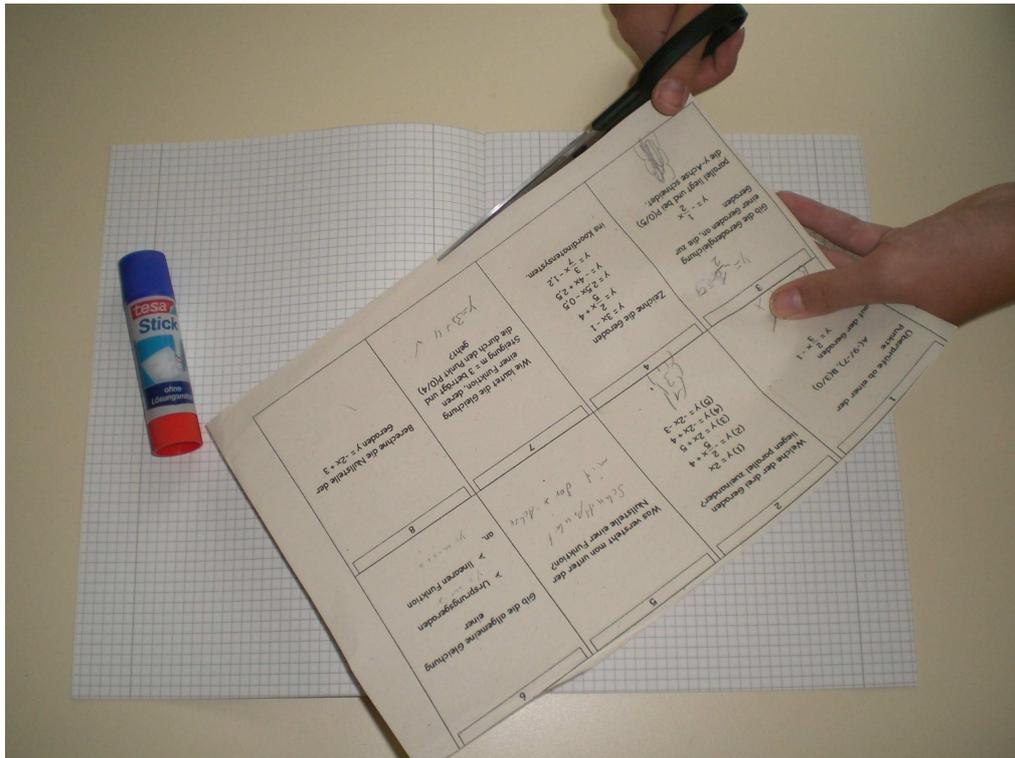
### Sonstiges (individuelle Gewichtsabweichungen möglich)

Bezeichnung	Beschreibung	Material, Größe, Marke	Durchschnittsgewicht
Arbeitsheft/Workbook			185 g
Buch			650 g
Buchumschlag		Kunststoff	26 g
Getränk	½ l	Plastikflasche	500 g
Klebstoff		kleine Flasche	50 g
Klebstoff		große Flasche	108 g
Klebstoff ☺		kleiner Stift	20 g
Klebstoff		mittlerer Stift	38 g
Klebstoff		großer Stift	66 g
Klebstoff		Tube	42 g
Ranzen	Leergewicht	4you	1400 g
Ranzen	Leergewicht	Take it easy	1480 g
Rucksack	Leergewicht	Eastpak	500 g
Schere			32 g
Schlammpermäppchen	Leergewicht		125 g
Schlammpermäppchen ☺	mit Grundausstattung		300 g
Schwimmertasche	gefüllt mit Duschtuch, Badeschlappen, Badeanzug, Duschgel, Haarschampon, Kamm		2700 g
Sporttasche	gefüllt mit Innen-Turnschuhen, Hose, Shirt, Deo		2200 g
Vesper	1 belegtes Brot	in Vesperbox	200 g
Wasserflasche ☺	Leergewicht		68 g
Zirkel			155 g

# Schüler-Beitrag

## Arbeitsblätter

bearbeiten,  
 evtl. auf Heftformat zuschneiden,  
 sofort einkleben oder einheften,  
 nicht unnötig lange herumtragen.



## Bücher

möglichst in der Schule oder zuhause lassen (Lehrer befragen).

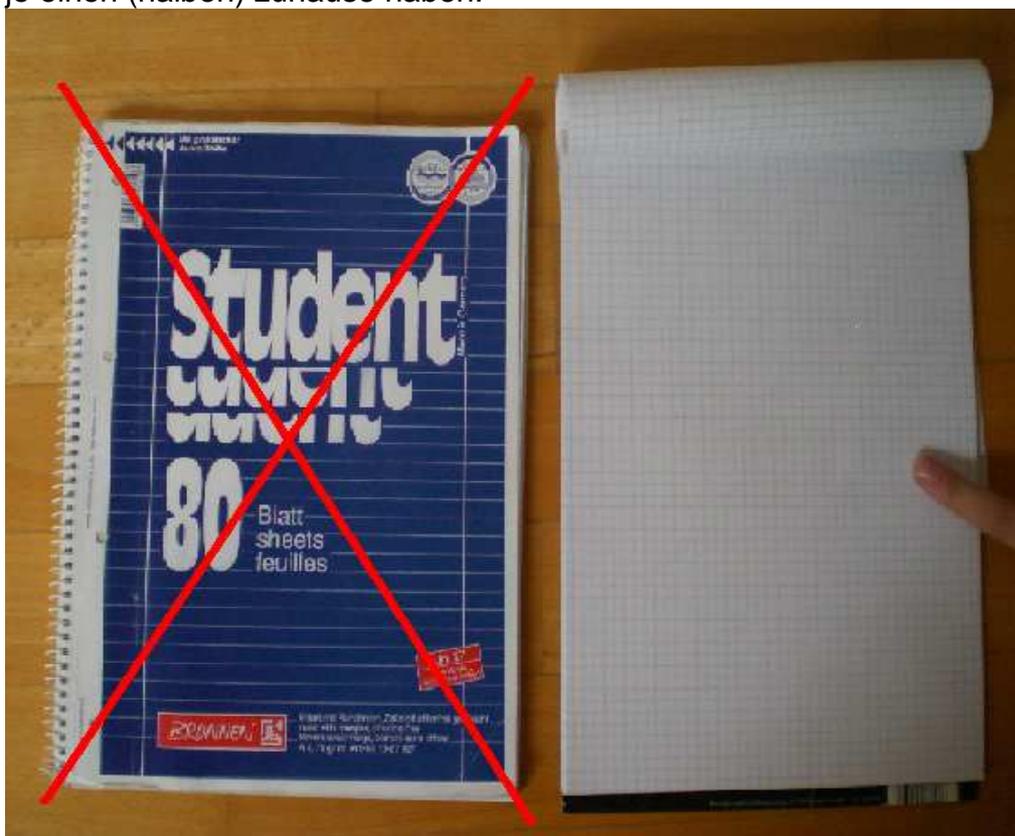


Durchschnittsgewicht eines Buches ca. 650 g

## Einzelblätter

Oben geleimte Blöcke verwenden,  
keine College-Blöcke (schwerer!).

Je einen (halben) linierten und karierten Block in der Schule deponieren,  
je einen (halben) zuhause haben.



College-Block - 80 Blatt - 418 g

Oben geleimter Block - 50 Blatt - 256 g

## Getränk

Leere FSR-Wasserflasche mit in die Schule nehmen,  
dort am Automat mit Wasser (still oder mit Kohlensäure) füllen.



Getränk ca. 500 g    Leere Wasserflasche 68 g

## Hefte

Voll beschriebene Hefte zuhause lassen.



Ein Heft mit 16 Seiten wiegt 102 g.

## Mäppchen

Grundausrüstung reicht aus:

- 2 Bleistifte
- 6 Holzbuntstifte
- 1 Radiergummi
- 1 Spitzer
- 1 Füller
- 1 Ersatzpatrone
- 1 Geo-Dreieck
- 1 Schere
- 1 Klebstoff



Mäppchen mit Grundausrüstung ca. 300 g.

## Schulranzen

Jeden Abend neu für den nächsten Tag packen.

Nur mitnehmen, was unbedingt nötig ist.

Nicht mehr als 10 bis 12 % des eigenen Körpergewichts tragen.



Schulranzen ab und zu mal wiegen!

## Schwimmtasche

Duschtuch, kein Strandlaken mitnehmen.



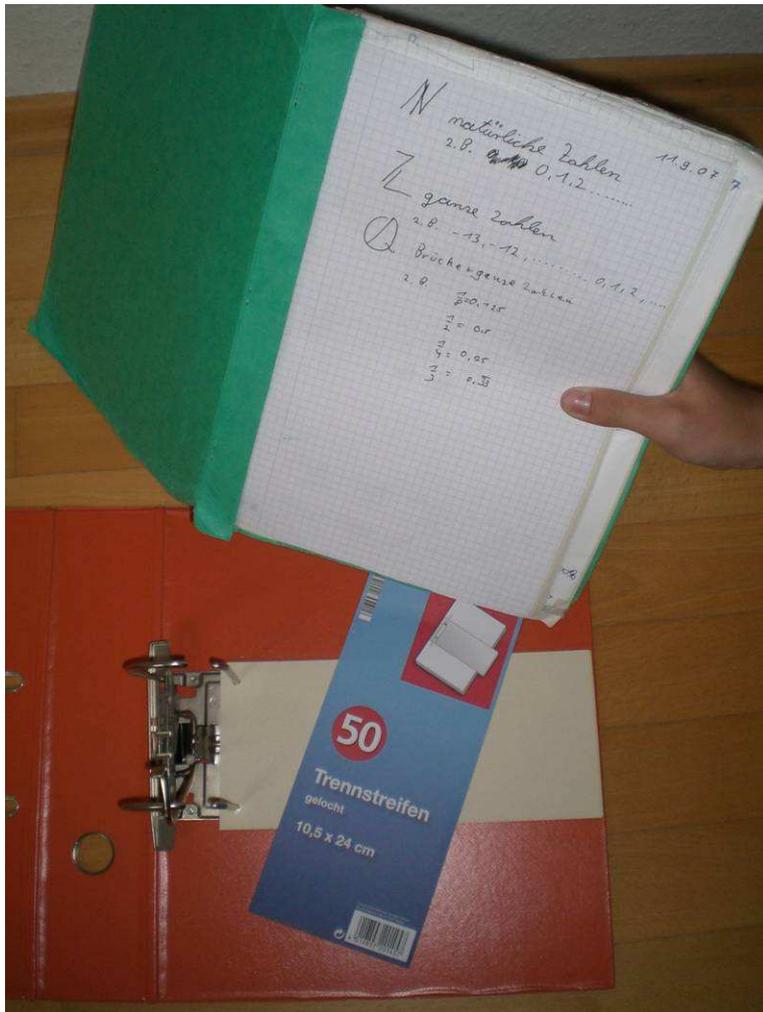
Strandlaken 750 g

Duschtuch 500 g

**Spiralhefter - zum Abheften in der Schule**  
**Aktenordner - zum Abheften zuhause**

Erledigte Themen - nach Absprache mit dem Lehrer - komplett zuhause in Aktenordner abheften und aufbewahren.

Trennblätter zwischen den einzelnen Fächern schaffen Übersicht.



## Sporttasche

Im Frühjahr/Sommer bei schönem Wetter Außenturnschuheschon zuhause für den Schulweg anziehen.



Ein Paar Turnschuhe wiegt ca. 600 g.