

Jakou zátěž může nosit mé dítě?

max. zátěž dítěte (kg) = hmotnost dítěte (kg) : 10

max. zátěž dítěte (kg) = _____

Zátěž, kterou nosí:

nosí	hmotnost (g)	odlehčení		další možnosti	bude nosit (g)
aktovka (prázdná)		vybrat nejlehčí			
učebnice		1. dělené na díly v měkkých deskách	2.* pořídit ještě jedny - jedny nechávat např. v plátěné tašce zavěšené na lavici, druhé k učení doma		
pouzdro		1. co nejlehčí, malé			
psací potřeby pero, tužky, pastelky, nůžky, guma, ořezávatko, pravítko		1. pouze nutné			
desky s písmeny a číslicemi					
desky na sešity		nejsou nutné			
přezuvky		* vše označit a nechávat ve škole			
věci do tělocviku					
kufřík s potřebami do výtvarné výchovy					
láhev na pití		vybrat tu nejlehčí např. PET			
pití		1.* pitný režim zabezpečí škola 2. jen sirup, vodu si dopustí ve škole			
box na svačinu		vybrat nejlehčí - např. sáček a zaklapávací svorku			
svačina		zjistit, zda může zabezpečit škola hromadně			

* Nutno zjistit, zda to škola umožňuje.

zátěž celkem _____