



# مدرسة جلوبال الفلبينية

## THE PHILIPPINE GLOBAL SCHOOL

Leader in Academic Excellence and Values Formation

Hadbat Al Zaafaranah, Abu Dhabi, United Arab Emirates

October 30, 2024

Dear Parents,

I hope this message finds you well. As part of our commitment to the health and safety of our students, we would like to remind you of the Abu Dhabi Department of Education and Knowledge (ADEK) guidelines regarding school bag weight. Ensuring that our students carry appropriately weighted bags helps avoid unnecessary strain on their backs and shoulders.

### ADEK Guidelines for School Bag Weight

Based on the recommended maximum weights, which were calculated using the WHO Child Growth Chart, please ensure that your child's school bag does **not** exceed the following limits:

- KG1: Maximum weight 2.2 kg
- KG2: Maximum weight 2.4 kg
- Grade 1: Maximum weight 2.6 kg
- Grade 2: Maximum weight 3.0 kg
- Grade 3: Maximum weight 3.4 kg
- Grade 4: Maximum weight 3.8 kg
- Grade 5: Maximum weight 4.1 kg
- Grade 6: Maximum weight 4.5 kg
- Grade 7: Maximum weight 5.0 kg
- Grade 8: Maximum weight 5.8 kg
- Grade 9: Maximum weight 6.5 kg
- Grade 10: Maximum weight 7.3 kg

### Practical Tips for Lightening the Load

We encourage parents to help their children organize their school bags daily to ensure only essential items are packed. Regularly reviewing the contents of the bag can reduce excess weight and prevent unnecessary strain on their backs.

Our school staff will continue to monitor bag weights and work with students and teachers to ensure compliance with these guidelines. We appreciate your support and cooperation in fostering a safe and healthy learning environment for all our students.

If you have any questions or need assistance, please feel free to reach out.

Warm regards,

Mr. JOEY C. COLLADO  
OSH Coordinator

Noted by:

Dr. RIZA N. DANAQ  
Principal

30 أكتوبر 2024

الأعضاء الأمور أولياء

أن نود، طلابنا وسلامة بصحة التزامنا من وكجزء. بخير تكونوا أن أتمنى الحقيبة وزن بشأن أبوظبي في والمعرفة التعليم دائرة بإرشادات نذكركم في يساعد مناسب وزن ذات حقائب يحملون طلابنا أن من التأكد إن. المدرسية. وأكتافهم ظهورهم على الضروري غير الضغط تجنب المدرسة حقيبة لوزن ADEK إرشادات نمو مخطط باستخدام حسابها تم والتي، بها الموصى القصوى الأوزان على بناء لا المدرسية طفلك حقيبة أن من التأكد يرجى، العالمية الصحة لمنظمة الطفل التالية الحدود تتجاوز:

• كجم 2.2 الأقصى الوزن: KG1

• كجم 2.4 الأقصى الوزن: KG2

• كجم 2.6 الأقصى الوزن: الأول الصف

• كجم 3.0 الأقصى الوزن: الثاني الصف

• كجم 3.4 الأقصى الوزن: الثالث الصف

• كجم 3.8 الأقصى الوزن: الرابع الصف

• كجم 4.1 الأقصى الوزن: الخامس الصف

• كجم 4.5 الأقصى الوزن: السادس الصف

• كجم 5.0 الأقصى الوزن: السابع الصف

• كجم 5.8 الأقصى الوزن: الثامن الصف

• كجم 6.5 الأقصى الوزن: التاسع الصف

• كجم 7.3 الأقصى الوزن: العاشر الصف

الحمل لتخفيف عملية نصائح

تعبئة لضمان يومياً المدرسية حقائبهم تنظيم في أطفالهم مساعدة على الآباء نشجع تقلل أن يمكن منتظم بشكل الحقيبة محتويات مراجعة إن. فقط الأساسية العناصر. ظهورهم على الضروري غير الضغط وتمنع الزائد الوزن من والمعلمين الطلاب مع والعمل الحقيبة أوزان مراقبة في مدرستنا موظفو سيستمر بيئة تعزيز في وتعاونكم دعمكم نقدر نحن. الإرشادات لهذه الامتثال لضمان طلابنا لجميع وصحية أمانة تعليمية

معنا التواصل في تتردد فلا، مساعدة إلى تحتاج أو أسئلة أي لديك كان إذا

،التحيات أطيب مع

كولادو سي جوي السيد

المهنية والسلامة الصحة منسق

من ملاحظة

داناو. ر. رضا الدكتورة

المدرسة مديرة