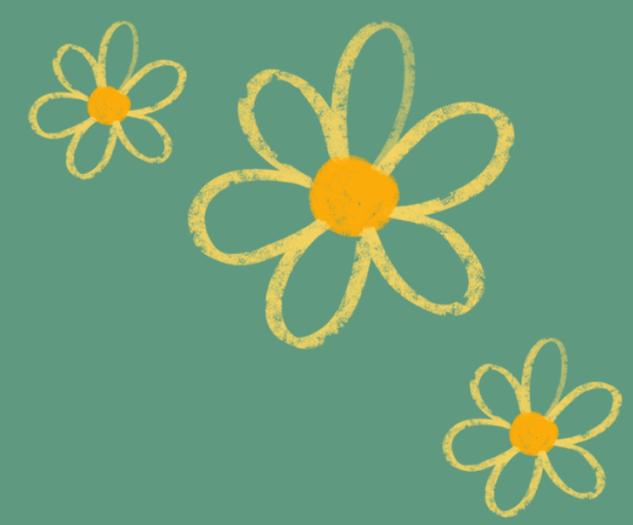
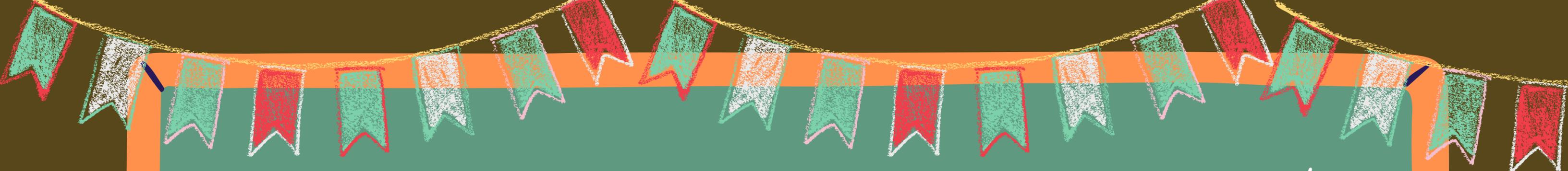
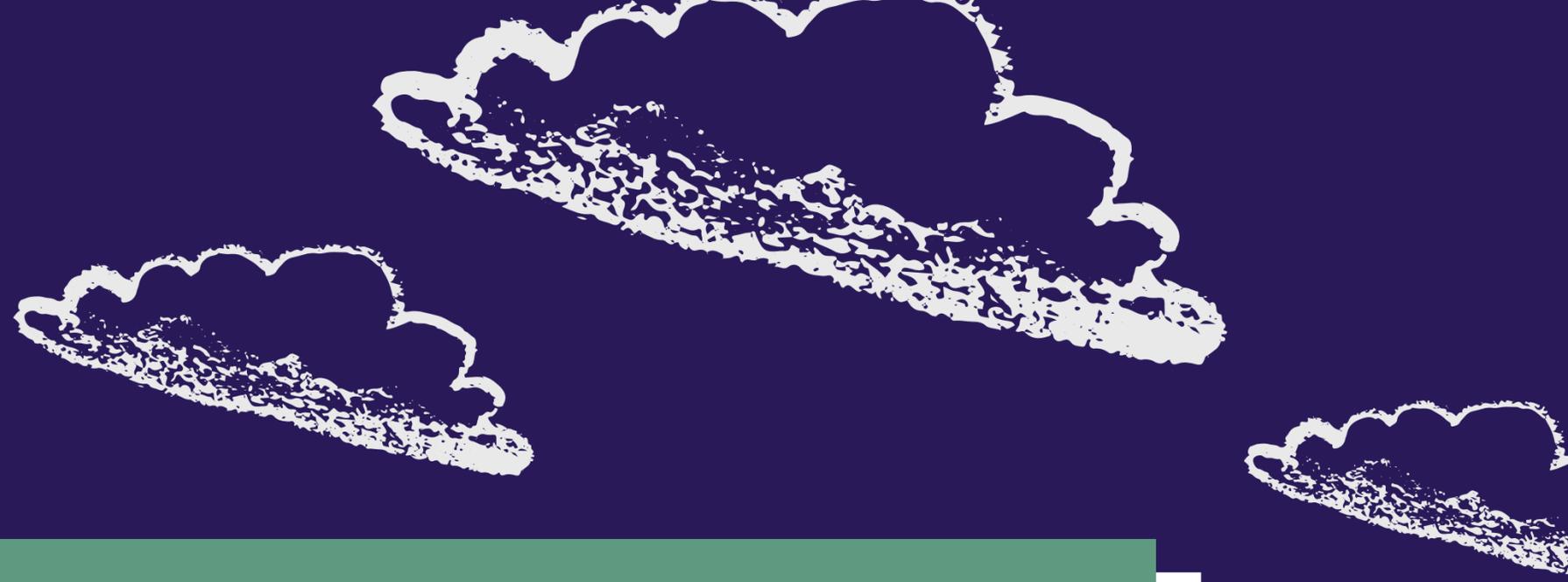


書包減重

南美國民小學





書包重量定義：

學生上下學時，身體及著於身之衣裳以外，背負於身上之物體總稱。



- 
- 1、學童如果背書包走15分鐘，書包重量應以體重的12.5%為上限(八分之一)。
 - 2、書包超重將影響學齡孩童脊柱生長，嚴重者容易造成脊柱側彎或肌肉韌帶拉傷。
 - 3、學童書包重量超過學生個人體重，須調整課程與教材數量內容，以達「學習減壓」之目的。
- 根據醫學文獻資料**
- 



可能造成書包過重的原因



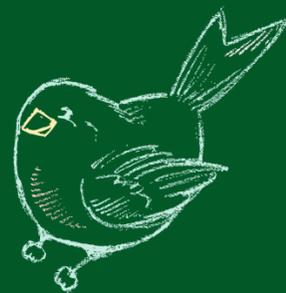
- 1、學童沒有看功課表，所以天天都帶著所有的書。
- 2、學童不整理書包把書全部放在書包帶回家，隔天又全部帶回學校。
- 3、書包裏面還要放置放學後安親班上課需要的講義、評量及作業。
- 4、學童帶玩具或漫畫等雜物到校。
- 5、學校置物櫃太亂，只好把書都帶回家。



背書包及選用書包注意事項



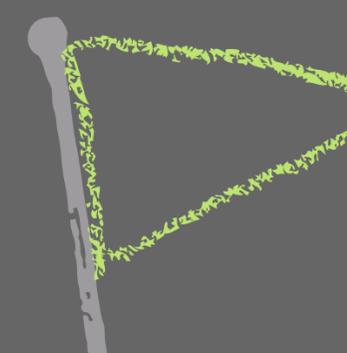
- 1、書包應雙肩背負，肩帶要寬，且有緩衝的保護帶。
- 2、空書包宜量輕，材質佳。
- 3、重量接近骨盆，貼緊腰背。
- 4、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- 5、學生上安親班之物品請另行處理，儘量不要帶至學校，以免增加重量。
- 6、儘量不要用拖式書包，以方便上下樓梯。
- 7、幫學童準備飲水杯，置於學校以利取用飲水。





書包減重這樣做

- 1、臨睡前，指導孩子學會整理書包，培養自我管理能力。
- 2、上學前，協助孩子調整書包雙肩背帶，緊貼腰背。
- 3、放學前，記得收拾書包，善用置物櫃。



書包輕一點，健康多一點！
負擔少一點，快樂多一些！

- 1、促進學童身心健康成長，有效減少壓力源，發現學習樂趣。
- 2、培養學童自我管理，妥適規劃學習生涯，發展主動學習。
- 3、減輕學童書包重量，確保骨骼健全成長，支持終身學習。

