臺北市私立再興國民小學親職教育經典文章閱讀與分享（102.9月號）

輕輕我的書包

臺北市教育局開學小叮嚀，提供國小學生學童家長孩子書包減重貼心叮嚀，讓孩子們能輕鬆上學、快樂學習。   
 教育局國教科強調，落實學童書包減重的目的，在心理方面，是希望減少學童壓力源，讓學童能快樂學習，同時在生理方面，則是要預防因為不當外力，而造成影響脊柱發育或肌肉與韌帶拉傷等，好讓所有學童不但能快樂學習，也能健康成長。   
 落實書包減重，促使學童骨骼正常發展，培養良好健康體態。宣導摺頁除了說明書包減重對學童身心健康的重要性外，也有親子篇及家長溫馨叮嚀，提醒落實書包減重的方法，亦呼籲在新學期選購書包時應注意事項，還有書包減重測試試算表，讓親子一起來關注書包減重這個議題。   
家長溫馨叮囑：   
一、 書包重量（含手提物品）不可超過體重的12.5％（即1/8）。   
二、 書包應雙肩背負，肩帶要寬。   
三、 空書包宜量輕，材質佳。   
四、 重量接近骨盆、緊貼腰背。   
五、 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。   
六、 學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。   
七、 幫孩子在家準備另一套工具書（如：字典、辭典等）和文具用品（如美

勞、書法用具等）。   
八、 學校有提供衛生的飲水設備，可讓孩子準備飲水杯，放置學校置物櫃。   
九、 盡量不要使用拉桿式書包。（考慮學生上、下樓梯之不便性與安全性。）   
十、 挑選文具小撇步：   
（1）購買文具需就材質、大小、功能做適當選擇。   
（2）鉛筆盒及文具用品以實用為宜，越新穎越容易分散孩子學習注意力。

節錄自臺北市教育局國教科

～心靈掇拾～ 我要與老師或孩子分享這篇文章：