

# 給家長的話

每天花少少的時間整理書包，使書包減重，讓孩子們每天輕鬆上學、快樂學習。

國中小是學童骨骼生長的關鍵期，國小階段的學童骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不良的背書包方式或是書包超重等，都可能造成學童脊柱側彎和肌肉、韌帶的拉傷。

為了讓學童輕鬆上學，本市各國民小學均設有置物櫃，讓孩子可以把不常用的物品放置學校，請家長與學校老師一同培養學童有效管理書包的能力，養成孩子健康體態。

臺北市政府教育局呼籲，請家長與學童一起檢查書包、整理書包，讓書包減重，並藉此增進親子關係。

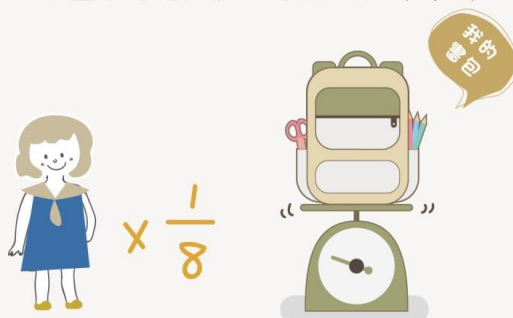
臺北市政府教育局 關心您的寶貝



## 給家長溫馨的叮嚀

### 1 書包的重量

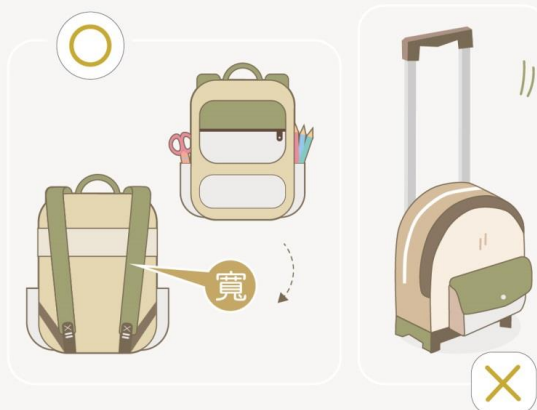
重量不可超過體重的12.5% (1/8)



我的書包重量

### 2 書包的款式

書包宜材質輕且肩帶寬，  
雙肩背負式較拉桿式佳。



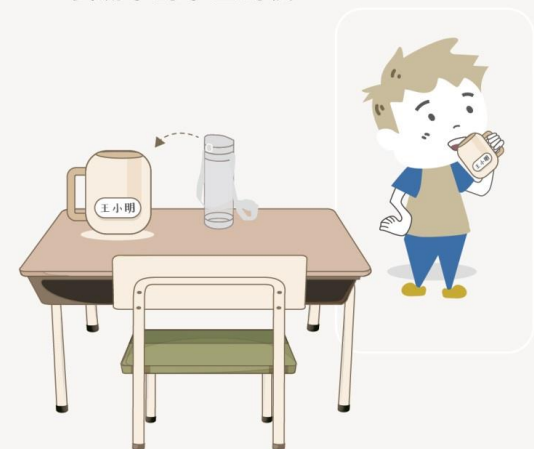
### 3 只帶必需物品

只帶必須物品，字典等工具書  
另外在家準備一份。



### 4 替代的方式

學校均置有飲水機，不用帶  
裝滿水的水壺到校。



# 書包減重 小撇步

一起來幫書包減減重吧!

1. 挑選材質輕軟的雙肩背負式書包，肩帶要寬，宜具有交通安全的反光警示效果
2. 購買文具選擇適當的材質、大小、功能，以實用為宜，新穎容易分散孩子注意力



## 親子篇

一起陪寶貝整理書包

1. 多陪伴孩子檢查書包，培養孩子每天整理書包的好習慣
2. 鼓勵學童多利用教室置物櫃
3. 激發孩子自我管理潛能

### 書包減重試算表

測量日期 年/月/日	我的體重 (公斤)	體重的1/8 (公斤)	整個書包重 (公斤)	書包超過 體重的1/8 (公斤)
108/00/00	40	5	3	X

### 填填看

書包重不可超過體重的1/8

我的書包重量 ( ) < ( ) X  $\frac{1}{8}$

我的體重

# 書包輕一點 健康多一點

