

# 小学生书包不超过3.5公斤

## 南山路小学力推“书包瘦身”计划,副校长在校门口称重



南山路小学副校长杨攀为学生的书包称重。

本报讯(YMG全媒体记者 赵蓓蓓 摄影报道)您有没有称过孩子的书包有多重? 3月21日7:40,烟台市芝罘区南山路小学副校长杨攀在校门口手持电子秤,为学生的书包称重。当遇到书包过重的同学,杨攀会温馨提醒:“今天回家整理一下书包,好吗?我们要继续努力,让书包‘瘦’一些!”

记者了解到,自本学期开始,南山路小学力推“书包瘦身”计划,倡议家长给孩子的书包称重。学校倡议,一二年级学生的书包总重量在2.5公斤以下,三年级以上学生的书包总重量在3.5公斤以下;老师提高课堂教学效率,减轻学生课后负担。放学后,学生根据当天的情况,制定“每日书包清单”,将需要的书本装进书包并带回家。对于不需要带回家的书本,可以存放在教室里的

储物柜中。

“以前在校门口迎接孩子的时候,我经常能看到不少孩子背着又大又沉的书包,最重的甚至有10公斤。小学生正处于生长发育的黄金时期,过重的书包严重影响了孩子们的健康。”杨攀在采访中告诉记者,“学校想以‘书包瘦身’计划为契机,让孩子在减轻负担的同时,学会收纳、整理等技能,养成良好的劳动、学习习惯。”

记者在学校门口采访了几位家长,大家表示支持“书包瘦身”计划。“以前孩子的书包很沉,我背着也很吃力。现在,孩子在学校完成了作业,不需要带很多东西回家了。睡觉前,他还会自觉整理书包。书包的重量轻了,孩子也轻松了。”二年级五班姜天佑的妈妈告诉记者。

## 你家孩子的书包“减肥”了吗?



扫上方二维码看视频

“你的书包重5.4公斤,有点‘胖’哦?你可以把口风琴放在教室里。”

“你的书包重2.97公斤。你收拾得很利落,下次可以少拿几本课外书,继续努力啊!”

……

自学校推行“书包瘦身”计划以来,芝罘区南山路小学副校长杨攀便多了一项工作——早晨在校门口随机为学生的书包“称重”。他欣喜地看到,在学校的倡议和家长的配合下,学生们逐渐养成了良好的习惯,书包越来越轻了。

YMG全媒体记者 赵蓓蓓 摄影报道  
视频制作 姜凯



没有带回家的学习用品集中放置在教室的储物柜里。

### 现场直击:最轻的书包只有0.7公斤

3月21日一大早,在芝罘区南山路小学校门口,记者看到很多老师正在等待学生入校。副校长杨攀拿着便携式电子秤,随机为学生称书包。不一会儿,他便被学生包围,很多学生主动将书包递了过去,当得知书包重量符合标准后开心地笑了起来。

五年级三班吴峥同学的书包重3.7公斤。他告诉记者,五年级的课程多,所以他准备了语文、数学、英语三个文件袋,然后将书和练习册放进对应的文件袋里,再把文件袋装进书包。“这样,我就能快速地找到需要的书。”吴峥说。

记者观察了一段时间,发现重量最轻的书包是四年级五班王诗乐背的单

肩包,只有0.7公斤重。王诗乐穿着粉色上衣,看起来干净利落。她笑嘻嘻地解答了记者的疑惑:“昨天,我的大部分作业在学校完成了,放学后只拿了语文书和数学书回家,所以书包很轻。”记者跟随王诗乐来到教室,发现她的桌洞里存放着不同科目的书本,翻开她的语文作业本,一行行娟秀工整的钢笔字映入眼帘,可以看出这是一个自律的女生。

“新学期开始,学校就倡议家长监督孩子整理书包,几个周下来成效显著。”杨攀告诉记者,以前在校门口经常看到孩子驼着背,背着大大的书包,让人十分心疼。现在,这样重的书包几乎没有了,孩子们都挺着腰杆上学了!



最轻的书包重0.7公斤。

### 老师支招:教室集中放置学习用品

学生的书包轻了,那么没有背回家的学习用品放在哪里了呢?记者在二年级四班的教室里看到,教室里靠墙的位置安装了一排1米多高的储物柜,柜子里摆放着学生们的课本,有《道德与法治》《科学》《中华优秀传统文化》等。在四年级五班的教室里,记者还看到孩子们的雨衣也整齐地摆放在了柜子里。

“有些物品是不需要每天带回家的,

例如循环使用的课本、字典、美术工具等,这些物品都会被放置在教室的储物柜里。平时,学生只需根据老师布置的任务及各自的学习情况携带书本回家。”南山路小学大队辅导员金美娜说,为了应对天气情况,学校建议家长,在教室里为孩子放置一件雨衣,以备不时之需。

另外,学校在每个楼层都设置了“图书角”,那里有丰富的课外书,孩子们可以

随时阅读。“‘图书角’里的图书会定期更换,孩子们不必每天把课外书带到学校,这样也减轻了书包的重量。”金美娜说。

学校倡议:家长可以给孩子选择轻便、实用的书包,笔袋里装3至5支笔即可;禁止学生携带食品、玩具等物品到学校;一二年级学生的书包,总重量在2.5公斤以下,三年级以上学生的书包,总重量在3.5公斤以下。

### 家长反馈:孩子养成了良好的习惯

孩子的书包越来越轻,家长的心情也越来越舒畅。在学校门口,记者遇到了三年级一班丁一畅同学的爷爷。由于孩子的父母工作忙,每天都由他来接送孩子。“以前书包太沉了,孩子背不动,都是我背着。”丁一畅的爷爷揉了揉肩膀说,“从家里走到学校需要7分钟,我岁数大了也背不

动。现在书包轻了,孩子可以自己背着了!”

“‘书包瘦身’计划真是太好了!不仅减轻了负担,还助力孩子们养成了良好习惯、提高了自理能力。”三年级一班张壹捷同学的妈妈特别赞赏学校的举措。她说,班主任宫小迪老师特意向孩子们讲解了书包过重带来的危害,还引

导孩子们探讨如何减轻书包的重量:有的同学说可以将消毒湿巾、跳绳等物品放在学校,不用每天背回家;有的同学说书包里的水杯不用装水,到学校去接水……

“孩子的变化令人惊喜。我希望‘书包瘦身’计划能广泛推行,让更多的孩子受益。”张壹捷的妈妈说道。

### 校长心愿:将“双减”政策落到实处

有研究证明,书包的重量不应超过背包者体重的10%。背包过重可能造成青少年背部损伤,容易引起脊椎后弯、侧弯、前倾。

“我们不能只盯着孩子的学习

成绩,更要注重他们的身体健康!”谈及推行“书包瘦身”计划的初衷,南山路小学校长王书宁说,今年全国两会提出了要持续深化“双减”,“书包瘦身”计划是一个契机,在给

孩子减负的同时,还提高了孩子收纳、整理的能力,养成了好习惯。学校也会继续跟进,将“双减”政策落到实处,提高课堂教学效率,让孩子健康快乐地成长。

### 书包重量参考数据

年级	年龄(周岁)	书包重量(公斤)
一年级	6岁	≤2.5
二年级	7岁	≤2.5
三年级	8岁	≤3.5
四年级	9岁	≤3.5
五年级	10岁	≤3.5