

학교 가방 바로 사용하기 지침: 가볍게 넣고, 올바르게 매기!

행정 교직원, 교사, 부모, 학생들을 위한 하워드 카운티 공립학교 시스템의 학교 가방 바르게 사용하기 참고 지침서론



학교 가방(이하 백팩)은 학생들이 교과서 및 문구류를 담아서 다니는 실질적 도구이다. 백팩은 우리 몸의 가장 힘센 근육들에 가방 무게를 싣도록 고안되었기 때문에 올바르게 사용하면 필요한 자료 운반에 유익한 수단이 되는 것이다.

최근, 백팩 무게가 공중 보건의 이슈가 되고 있다. 최근의 백팩 안전에 대한 연구 결과에 따라 학교 시스템에서는 무게를 줄일 수 있는 방법을 생각하게 되었고, 학생과 부모님, 교직원들에게 올바른 백팩 사용에 대한 교육을 실시하게 된 것이다.

하워드 카운티 공립학교 시스템(HCPSS)은 모든 학생에게 안전하고 건강한 수업 환경을 제공할 책임이 있으며 학교 환경이 학생들의 건강과 웰빙 증진에 주력해야 함을 인식하고 있다. 학교 측이나 부모님, 학생 모두 올바른 백팩 사용의 책임감이 있는 것이다. 학교와 가정의 공조가 올바른 백팩 사용에 대한 필수 기술, 지식, 태도를 개발하는데 필요하다.

행정 교직원들을 위한 전략 제안

- 올바른 백팩 사용에 대해 정기적으로 PTA 소식지나 학교 전자 소식지, 학교 웹사이트 등의 다양한 통로를 활용하여 알리도록 한다.
- 올바른 백팩 사용 지침을 학용품 목록 뒷면에 인쇄하여 배부한다.
- 백투스쿨 모임 때 공지한다.
- 전국 백팩 인지의 날 행사를 9월에 갖는다.
- 학생들에게 백팩 무게 줄이는 방법을 제안하도록 한다.
- 올바른 백팩 사용에 대해 오전, 홈룸, 어드바이저리 안내 방송을 통해 주지 시킨다.
- 백팩 정리에 추가 지원이 필요한 학생은 교직원들에게 부탁하여 도와준다.
- 락커 사용을 권장한다.
- 백팩과 락커 정리를 위한 “말끔 청소 및 재활용의 날”을 정기적으로 실시한다.
- 집에 꼭 가져가야 할 것만 가방에 싸도록, 학교 시 여유있게 시간을 준다.

교사들을 위한 전략 제안

- 교사 팀원들과의 공조를 통해 효율적인 용품 사용으로 백팩 무게를 줄이는데 주력한다.
- 학교 용품 리스트 작성 시, 다른 수업에 필수적으로 지참해야 할 교과서, 공책, 용품 등도 고려해 준다.
- 부모님과 학생들에게 매일 집으로 가져가야 할 것과 학교에 두고 다녀도 될 용품들을 주지 시킨다.
- 전 학년 대상으로 올바른 가방 “짜기” 시범을 포함한 백팩 사용 기술을 필수 보건 교육 교과과정으로 가르친다.
- 백팩에 어떻게 무엇을 넣을 지 정리정돈 하는 기술을 가르친다.
- 올바른 백팩 사용을 가르칠 수 있는 자료를 점검하여 구입한다.
- 적절하게 백팩 사용을 주지시킬 수 있는 프로젝트나 리서치를 시킨다.
- 가능하다면, 주요 과목에 대해서 여분의 교과서를 주어 집에 두고 다니도록 한다.



백팩 안전 지침



부모님들을 위한 전략 제안

- 등이 닿는 곳의 패딩이 잘 되어 있고 어깨 끈이 널찍한 것으로 구입하도록 한다.
- 자녀에게 백팩 안전에 대해 이야기 해준다.
 - a. 백팩에 넣을 때
 1. 무거운 물건은 등쪽으로 넣는다(가방 안 쪽)
 2. 과중하게 담지 않기
 3. 내용물을 균등하게 넣는다.
 - b. 백팩을 맬 때
 1. 양쪽 어깨 끈을 다 맨다.
 2. 어깨 끈을 조절하여 등에 편안히 닿도록 한다.
 3. 벨트를 조이고 어깨 끈 길이를 조절하여 가방 무게가 고루 분포되게 한다.
 4. 백팩은 아랫 등 움푹한 곳에 잘 지탱되어야 하고 허리에서 4인치 이하로 내려오지 않아야 한다.
- 자녀가 불필요한 물건을 넣어 백팩의 무게를 증가시키는 일이 없도록 매일 점검해 준다.
- 때때로, 백팩을 바로 매었을 지 살펴준다.
- 주간 단위로 자녀가 백팩을 정돈해서 버릴 것은 버리는 일을 도와준다.

- 백팩 무게가 자녀 몸무게의 15% 이상이 될 것 같으면 무거운 책 한두 권은 팔에 끼고 가도록 한다.
- 백팩을 매었을 때 혹은 내려놓은 후에 불편함이 느껴지지 않는지 물어본다.
- 아랫 등과 복근 강화 운동을 하도록 권장한다.
- 집에서 작업하는 것을 잘 정리해서, 학교에는 필요한 과제만 매일 가져 가도록 한다.
- 백팩 무게를 줄일 수 있는 방법에 대해 이야기 나눈다.
- 자녀의 백팩 무게에 대한 우려가 있으면 교사나 행정 직원에게 알린다.

학생들을 위한 전략 제안

- 무거운 물건은 등 쪽으로 넣는다.
- 그 날에 필요한 아이템만 넣도록 한다.
- 주간 단위로 백팩을 비워 내고 정리해 준다.
- 집에 두고 다녀도 되는 물건이나 문구류는 어떤 것인지 선생님께 확인한다.
- 무거운 책은 팔에 끼고 다닌다.
- 백팩의 양 어깨 끈을 다 매도록 하고 허리에서 4인치 이하로 내려오지 않도록 한다.
- 백팩을 매었을 때 불편한 점이 생기면 부모님께 바로 말씀 드린다.
- 백팩 무게를 줄일 수 있는 아이디어를 부모님, 교사, 행정가들과 나눈다.
- 아랫 등과 복근을 강화하는 운동을 한다.

