

# 背包安全：少装东西、正确背负！

海华郡公立学校系统推动和支持背包安全  
行政人员、老师、家长及学生参考资料



## 引言

背包是学生携带课本和文具最实用的工具。背包的设计，就是将其重量分担在身体最强壮的肌肉之间。因此，如果使用得当，背包有助于学生携带上学所需物品。近年来，学生背包的重量已经成为一个令人关注的公共健康问题。根据最近研究成果所提出的建议，学校系统应尽量减轻学生的负担，同时教育学生、家长和员工，使他们懂得背包安全问题。

海华郡公立学校系统（HCPSS）深知自己为所有学生提供安全和健康学习环境的责任，同时也意识到学校环境应当促进与保护学生健康和利益的必要性。

在背包安全问题上，学校、家长和学生都有各自的责任。为了帮助学生培养起背包安全所需的技能、知识和态度，学校和家庭必须通力合作。

## 给行政管理人员的建议

- 通过各种渠道，如PTA（教师/家长联谊会）通讯、电子版学校通讯和学校网站定期和家长、学生和员工分享背包安全信息。
- 将背包安全提示印在分发给学生家庭的学校文具名录背面。
- 在返校之夜为家长和家庭提供相关信息。
- 在九月份推动“全国背包关注日”活动。
- 就如何减轻背包重量征求学生意见。
- 通过各种渠道，如在晨会、班会和简讯发布会上教导孩子背包安全注意事项。
- 要求员工帮助那些需要额外帮助整理背包的学生。
- 鼓励学生用储藏柜。
- 定期在全校范围内举办学生储藏柜和背包“清理与回收日”。
- 每天放学前提前给学生足够时间只把他们需要的东西装进背包里带回家。

## 给老师的建议

- 和教研组成员一起列出学习用品名单，鼓励有效使用物品，以减轻学生背包重量。
- 在列学习用品名单时，考虑其它课程要求学生携带的教科书、笔记本和文具的重量。
- 告诉家长和学生每天需要带回家和可以留在学校的东西。
- 教背包安全技巧，包括将示范正确使用背包“装载”作为学校各年级健康课程主要内容。
- 教学生整理技能，强调如何、以及应该将哪些东西装在背包里。
- 审阅并购买教材，在适当的课堂上加强背包安全教学。
- 让学生通过课堂作业调查研究教自己的同伴，应当注意背包安全。
- 在可能的情况下，提供额外的主课教材备份，让学生留在家里。



# 背包安全



## 给家长的建议

- 购买大小合适，并有足够垫衬和宽背带的背包。

- 和孩子谈论背包安全。

### a. 装填背包

1. 将重物放在靠背的一边（背包的后面）。

2. 切勿装过多的东西。

3. 均分背包里的东西。

### b. 背负背包

1. 用双肩背负。

2. 调整背带，使背包贴在背上。

3. 系上腰带并调整背带长短，使背包稳固、重量均衡。

4. 背包的支撑点应当是腰背部的弯曲处，但又不应当低于腰下4英寸。

- 注意孩子每天带去学校的东西，帮助他/她避免背负不必要的东西，以减轻背包重量。

- 定期检查孩子背负背包的方式是否正确。

- 帮助孩子每周清理和整理背包。

- 如果背包重量超过孩子体重的15%，让孩子将一、两本重的书夹在腋下。

- 问孩子在背背包时或之后是否感到不适。

- 鼓励孩子锻炼躯干肌肉，包括腰背和腹部肌肉。

- 帮助孩子在家里将作业归档。这样，他/她每天只需把要交的功课带到学校。

- 与孩子和老师谈如何减轻背包重量。

- 与孩子的老师和行政管理人员分享对孩子背包重量的担心。

## 给学生的建议

- 将重物放在靠背的部分。

- 只将当天所需的東西帶到學校。

- 每周清理和整理背包。

- 问老师什么东西可以留在家里。

- 将重的书夹在腋下。

- 正确背负背包—双肩背负，并且不低于腰下4英寸。

- 如有如何因背包引起的不适，告诉家长。

- 与家长、老师和行政管理人员分享如何减轻背包重量。

- 锻炼，增强躯干肌肉，包括腰背和腹部肌肉。

