

書包減重 健康啟動





一、書包重量標準

學童如果背書包走15分鐘，書包重量(含手提所有物品)應以體重的12.5%(1/8)為上限

一年級學童體重20公斤，書包重量應小於2.5公斤

六年級學童體重40公斤，
書包重量應小於5公斤





二、可能造成書包過重的原因

1. 不整理書包，沒看功課表。
2. 帶玩具或漫畫等雜物到校。
3. 書包放了放學後安親班上課需要的講義、評量、作業。
4. 水壺裝滿水。
5. 學校置物櫃太亂，只好把書都帶回家。





三、書包減重這樣做

1. 睡覺前，學會整理書包，
培養自我管理能力。



2. 上學前，調整書包雙肩背帶，貼緊腰背。



3. 放學前，記得收拾書包，
善用置物櫃。

