

沉重的书包

# 书包太重“催热”拉杆书包

专家提醒,长时间拖过重拉杆书包或影响脊柱发育



为了“减负”,很多小学生使用拉杆书包。本报记者 韩逸 摄

## 专家观点

1 21世纪教育科学研究院副院长熊丙奇

### “书包鼓”是对学习规划责任的推卸

“减负之后孩子书包依然是鼓的,就应该反思了。”对于这种现象,21世纪教育科学研究院副院长熊丙奇告诉记者,表面看是很多孩子抱怨“怕东西丢了”,而且很多家长也附和了这种说法,实际上背后隐藏着孩子学习习惯,或者说学习规划上的一些缺点。

“现在没有作业了,孩子放学回家不知道干什么了,对每天课外生活没有规划,到了放学时索性把书全带着,家长问为什么要带着没用的东西,孩子回答‘怕丢了’,这个理由足以将家长搪塞过去,而实际上并不是那么回事。”熊丙奇说道。

熊丙奇觉得,孩子有“怕东西丢了”的想法,但主要原因不是“信任”的问题,而是责任,孩子们这种做法是对学习规划责任的一种推卸。“很多家长给孩子收拾书包时也有这种心理,不知道孩子要学什么,把预测能用到的书全给孩子拿着。”熊丙奇说。

2 榕璜顶医院康复医学科副主任赵树玲

### 让孩子学会自我管理,可通过奖励

“怕东西丢了”也反映出孩子自我管理能力差的问题,对于刚踏入校门的小孩子来说,自己的东西不会管理,也不知晓不能随便拿别人的东西,因此容易导致东西丢失。

对此,毓璜顶医院康复医学科副主任赵树玲认为,孩子自我管理能力差与家长溺爱有很大关系。

“在0-3岁就应让孩子自己完成简单的日常工作,如吃饭、穿衣服等。”赵树玲说。3岁的孩子便有初步的认知能力,渐渐地会分辨对错。赵树玲强调,家长应该在学龄前教会孩子自理能力,家长不要亲力亲为,多给孩子尝试的机会。

“在日常生活中,要让孩子知道什么是错的。”赵树玲

说,比如说错话,做了不对的事情,一定要告诉孩子什么是正确的,并让孩子记住下次不能犯同样的错。

此外,可以实行奖励机制。“比如孩子主动洗手,自己吃饭,按时起床等。”赵树玲说,孩子每独自完成一件正确的事,家长都应该予以奖励,可以奖励孩子想要的学习用品等。

3 烟台教育心理专家刘昌林

### 教育体制若不改,孩子很难“减负”

学校遵循规定不给学生布置书写作业,但家长为了能让孩子跟上学习进度,不得不自己给孩子“增负”,导致学生的书包“很难轻下来”,烟台教育心理专家刘昌林认为教育体制如果不改,孩子很难“减负”。

“都说现在学校是素质教育,但是有高考这一道坎,

不得不让望子成龙的家长自己紧张。”刘昌林说,孩子书包之所以重,其实“重”的是家长的压力,为了孩子能够全方位涉猎理解课堂知识,买来各种辅导材料。“这些事情都是很现实的,让孩子‘减负’,家长层面其实本身做不到。”刘昌林说。

刘昌林建议家长要合理

干涉孩子的行为方式及行动,培养孩子的自主行为能力,该自己做的事,一定要自己承担。“即使教育体制不变,家长也应该适当转变思维,怎么合适地培养孩子,而不让他成为产品,才是最关键的。”刘昌林说。

本报记者 宋佳 李楠楠 王晏坤 林宏岩

## 痦子 猴子 扁平疣 肉赘 老年斑

五妙水仙膏 一抹就掉 不留疤 不复发

疤痕难祛除,选药用国药

●电话: 0535-7050508

●销售地址:芝罘区华医堂大药房(汽车站售票厅西临);

海城平民大药房(壹百货北头、振华商厦东门斜对面);福山伟尔大药房、福山同泰;莱山万光诚润超市二楼;牟平卫建堂;龙口:贞兰药店;蓬莱:百草大药房;莱阳:爱心大药房;黄城:贞兰药店。

全市免费邮寄,加微信分享,邮寄九折 微信平台:wumiaokefu

## 各方建议

>>家长

### 设书柜供孩子使用

“你掂一掂,看看这个书包多重,就这小身板,从家背到学校就累趴下了。”家住翡翠小区的张女士的外甥女就读于南通路小学二年级。

“有时翻开看看,把没用的书拿出来,但她还都能说出用处。”每次给外甥女收拾书包,张女士总能发现一些不常用的书,但又不能不带。“学校可以设个书柜,孩子怕丢了就给挂个锁,把东西放在里面。”张女士说。

>>老师

### 每天按课程表带书

一位小学四年级的班主任介绍,四年级孩子一共开10门课程,从课程表上看,每天最多6节课,学生没必要带那么多书。据老师介绍,书包沉重的主要原因是孩子不懂得整理,把没有课的书也背到学校,还有一些日记本、积累知识手册、作业本等。

老师建议,家长每天晚上按照课程表帮孩子整理书包,并教导孩子养成良好的整理习惯。

## 他山之石

### 让书包“瘦”下去 看看人家怎么做

●四川  
教育局发文限制重量

成都青羊区教育局曾颁布“局长1号令”,要求全区小学、初中学生书包重量限制在学生体重的10%以内。小学一年级、二年级、三年级、四年级、五年级、六年级小学生书包重量分别为2.5公斤、3公斤、3.5公斤、4公斤、4.5公斤、5公斤。教育局还成立了7个学区督查小组,不定时监测学生书包重量,对超重严重的学校,追究校长责任。

●湖北  
家长“参政”书包减重

武汉不少中小学成立了家长委员会。家长委员会参与学校管理。按照家长的意见,武汉市大兴新华家园小学教室后面增设了一排储物柜,里面放着学生文具、课本等。

●黑龙江  
严禁增计划外教辅书

黑龙江教育厅曾公布2008年春季中小学教材书目,要求各级教育行政部门加强对中小学教学用书征订工作管理,严禁增加计划以外品种。

●河南  
推广教科书循环利用

河南省实验小学推出了“循环使用课本”方案,除了语文、数学、英语和思想品德以外的其他课程用书,如美术、音乐等由学校统一购买,循环使用。

●韩国  
教室里设置小柜子

韩国的教室,最后一排有许多小柜子,每个学生一个,可以把书和其他学习用品放在里面,不用每天都背回家了。为防止物品丢失,可以买把小锁。

本报记者 宋佳 李楠楠 王晏坤 林宏岩

## 相关链接

### 如何挑选书包

孩子们挑选书包多是看外观,有的书包虽然外观漂亮,但是既笨重又不利于孩子身体健康。16日下午2点多,记者咨询了烟台山医院小儿骨科主任慕明章。

“保护脊椎腰骨,预防驼背,矫正斜肩”是选择书包的基本要求。慕明章认为,书包材质越轻便越好,双肩背带宽度越宽越好,从厚度上来说,有一定的夹层泡沫垫会稍好一点,另外设计成弧线的背带更符合人体科学。

大润发一位销售员介绍说,好书包一定要有腰部支撑垫,在孩子打闹过程中能保护腰部。多数背包背垫设计符合人体科学,两侧增加软垫,不压迫背部血管。“书包带有腰带固定会更好。”该销售员介绍,书包应把书本放在底部,紧靠背部。

本报记者 宋佳