

# 臺北市國民小學學童書包減重基本知能

## 親子篇



### 一、關懷孩子的學習情形

- (一)了解孩子在校的學習情況。
- (二)建立親子間良好的互動關係。



### 二、培養孩子自我管理能力

- (一)在家養成整理書包的習慣。
- (二)按課表帶書，避免帶不必要的書籍與用具。

### 三、準備另一套工具書、文具

幫孩子在家準備另一套工具書(如：字典、辭典、參考書籍等)和文具用品(如：美勞、書法等)。

### 四、安親班、才藝班的配合

若安親班、才藝班所需攜帶的教材與用具，也能配合書包減重，將可減輕孩子的負擔。

### 五、與教師密切聯繫和溝通

- (一)隨時了解孩子的情形。
- (二)了解孩子書包的整理和超重的原因。

### 六、掌握選書包、文具的原則

- (一)依照孩子的發育狀況選擇書包。
- (二)挑選書包最好以質輕、具雙肩背帶及腰帶等為原則。
- (三)購買文具選擇需就材質、大小、功能做適當的選擇。

### 七、減少跨學區就讀

避免孩子上下學長時間背負書包來回奔波。

### 八、結語

- (一)讓孩子的學習，健康快樂沒有負擔。
- (二)讓親子的互動，相互關懷溫馨有愛。

