

書包減重

小撇步

一起來幫書包減減重吧！

1. 挑選材質輕軟的雙肩背負式書包，肩帶要寬，宜具有交通安全的反光警示效果
2. 購買文具選擇適當的材質、大小、功能，以實用為宜，新穎容易分散孩子注意力



親子篇

一起陪寶貝整理書包

1. 多陪伴孩子檢查書包，培養孩子每天整理書包的好習慣
2. 鼓勵學童多利用教室置物櫃
3. 激發孩子自我管理潛能

書包減重試算表

測量日期 年/月/日	我的體重 (公斤)	體重的1/8 (公斤)	整個書包重 (公斤)	書包超過 體重的1/8 (公斤)
108/00/00	40	5	3	X

填填看

書包重不可超過體重的1/8

我的書包重量 < 我的體重 $\times \frac{1}{8}$

() < () $\times \frac{1}{8}$

書包輕一點
健康多一點



臺北市教育局
DEPARTMENT OF EDUCATION
TAIPEI CITY GOVERNMENT

廣告