

小学生书包有多重? 称了35个,11个超过10斤

专家表示:长时间单肩背重物,可能导致脊柱侧弯



扫码看书包有多重

新学期开始了,每天又要背着书包去上学。“知识的力量”到底有多重?9月1日开学第一天,现代快报记者就拎着弹簧秤,给南京三所小学学生的书包称了下“体重”,发现35个书包中有11个重量超过5千克。此外,五六年级学生的书包最沉,平均重5.3千克。专家表示,如果长时间单肩背重物,可能导致脊柱侧弯,矫正起来十分麻烦。

现代快报/ZAKER南京记者
王益 蔡梦莹 陈彦琳 申阳/文 徐洋/摄



评测

低年级段(11人)

书包最轻:2千克
书包最重:3.7千克
平均重量:2.89千克

评测发现,三所学校中有一所学校,书包重量都低于3千克。低年级段书包平均重2.89千克,相当于一箱牛奶(240毫升×12包)的重量。

中年级段(11人)

书包最轻:2.4千克
书包最重:6.8千克
平均重量:4.35千克

有两所学校全部突破4千克。值得一提的是,有两个书包达到6.8千克,其中一个四年级的小学生,使用的是拉杆式书包,自重较大;另一个是一名三年级的小学生,用的是普通书包。

中年级段书包平均重4.35千克,相当于一个婴儿满月时的重量。

高年级段(13人)

书包最轻:4.1千克
书包最重:7.2千克
平均重量:5.3千克

13个孩子中,书包5千克以下的只有4人,超过6千克的有4人。其中,一名六年级学生书包重7.2千克,是评测对象中最重的。

一袋大米的重量在5千克左右,也就是说,大部分小学高年级学生上下学时,相当于背着一袋大米。

结果

年级越高,书包越重

综合三所学校的评测数据来看,低年级段11个书包平均重量2.89千克,中年级段11个书包平均重量4.35千克,高年级段13个书包平均重量5.3千克。整体上,随着年级的增长,书包的重量也呈现上升趋势。

35名评测对象中,书包最轻的是一名一年级新生的,重2千克;最重的属于一名六年级学生,重7.2千克。35个书包里,有11个超过了5千克。而课本数量越来越多、单册重量越来越大,是书包重量不断上升的主要原因。

爷爷奶奶也拎不动,拉杆书包上阵

调查

相比于低年级,中高年级小学生的书包就没有那么“轻松”了。好多书包又大又鼓,从背后看,长度都有孩子身高的三分之一了。

“看看我的书包有多重?我感觉肩膀都快不是我自己的了!”三年级的小豪主动把书包挂到秤上,数字直接飙到6.8千克。看到数字,小豪感叹:“我就感觉三年级的书包比二年级重多了。”

记者发现,放学时间来接孩子的大多是爷爷奶奶。一位四年

级学生的奶奶表示,现在刚开学还好一点,上学期末,她用磅秤给孙女称了一下,书包有十几斤重,她都拎不动。“除了课本,里面最多的就是试卷和我们另外买的练习册。”

9月4日,评测微信公众号先行推送了本次评测,网友“随风而逝”留言说,有次接外甥放学替他背书包,肩膀都被勒红了一块,好久才消下去。

记者在放学路上观察了一下,面对重负,拉杆式的书包在学生中流行起来。

有家长表示,再重也要孩子自己背

评测中,记者还碰到了一个“小暖男”。小朋友是一年级新生,记者见到他时,他正背着书包,牵着妈妈的手从校门里走出来。他的书包也不轻,称了一下有2.5千克,里面只有两本书和一本作业本,不过妈妈给他塞了一个文具盒、一盒彩色铅笔、一盒水彩笔,“今天要上美术课,东西

当然要准备全套。”测量中,看到评测员单手称重有些吃力,他十分贴心地帮忙抱着书包。妈妈告诉记者,早上上学也是他自己背的书包。“他是男子汉,而且路上就几分钟。别的小朋友可以做到,他也可以做到。”妈妈表示,以后就算书包再重,也会要求孩子自己背。

背包姿势不当,影响脊柱发育

提醒

“每天背着这么重的书包,会不会影响身体发育呢?”帮孩子拎着沉甸甸的书包,一位家长向记者道出了自己的担忧。

江苏省中医院骨科主任中医师李志伟表示,经过初步统计发现,70%至80%青少年脊柱侧弯并不是先天形成的。

从他接诊的青少年患者来看,没有因书包过重直接导致脊柱侧弯的案例。但如果背包姿势不当,比如长期单肩背重物,会导致双肩用力不均衡,影响脊柱

发育,严重的可能会导致轻度的脊柱侧弯。

而一旦侧弯形成,矫正起来非常痛苦。李志伟表示,多数青少年脊柱侧弯达不到手术的程度,以保守治疗为主。除了平时培养正确的习惯之外,部分患者还要配合支具矫正。不仅费力,孩子自己也很痛苦。

他建议,家长平时就应该及时纠正孩子斜肩、跷二郎腿、驼背等错误姿势,督促孩子养成正确的坐姿、行姿。

用不到的课本,可以放在学校

建议

对于孩子越来越重的书包,致力于科学家庭教育普及的公益机构“守护稚翼”理事长黄艳也深有体会。

黄艳的孩子正在上小学三年级,书包也比低年级时重了些,她表示,家长也可以动脑筋给孩子“减负”。她的办法是,鼓励孩子把当天家庭作业中用不到的课本、练习册、美术用品等放在教室后的储物柜里。如果孩子的储物柜里放着杂物,可以通过家委会和学校沟通,将不常用的杂物另辟空间存放,把储物柜腾出来,给孩子放书本。

但是这个办法对低年级的孩子有些难度,他们很容易忘带东西,还需要家长监督检查。“家长可以做检查表,把每天要带回家的文具、红领巾、课本等列出来。”等到一两周后,孩子养成习惯,就可以完全放手,让孩子自己整理书包。

此外,她还提到一些教育类APP也可以利用起来,除非老师要求在课本上书写,其他都可以借助手机上的APP完成听写、阅读等。这样的话,有些课本就可以不带回家,减轻孩子的双肩负担。

听说记者是来称书包的,同学们非常积极,都要自己试一试