

记者现场称量,看看—— 小学生的书包到底有多重?



资料图片

记者 尹悦 邵云峰

小学生的书包有多重?近日,有银川家长反映,送孩子上学时,一拎书包吓了一跳,孩子正处在发育期,他担心书包过重会影响孩子的健康。对此,记者走上街头,进行了现场调查。

A 书包重量不应超过自身体重的10%

放学时间,记者在一所小学的门口随机采访了几位背着书包的小学生。在询问他们自己认为书包重不重时,大家的回答大多是“还行吧”。在征询同意后,其中一位学生打开了书包,记者看到里面大大小小的课本超过10本,另外还装了一个很大的文具盒。记者拿出准备好的秤,对两名同学的书包现场称重,分别是7.1斤和9.6斤。

现场记者还随机采访了几位学生

家长,家长普遍认为孩子的书包较重,并担心对孩子的健康发育造成影响。“我家孩子现在上五年级了,他的书包起码有七八斤重,我比较担心,所以上学、放学时,会第一时间帮孩子拿书包。”一位家长说。

记者了解到,国家卫健委此前发布的《中小学生书包卫生要求》中明确提出,学生背负的书包重量不应超过自身体重的10%。

B 书包过重对青少年的身体健康有哪些危害?

银川市第三人民医院骨科主治医师马志伟表示,青少年的骨骼处在发育过程中,如果背了过重的书包,轻则会对颈部脊柱的一些肌肉造成劳损;长时间保持不良姿势,还可能导致脊柱侧弯,出现含胸驼背以及高低肩的情况。“书包过重的话,孩子走路时会不自觉地前倾,如

果长期重心靠前,对孩子的走路的姿态会产生影响。”马志伟说。

医生表示,一般情况下,12岁以下的孩子建议书包重量不超过体重的10%,因此家长应帮助孩子养成每日整理书包的好习惯,学会合理归纳,不需要的物品不带,尽可能减轻书包重量。

C 青少年应如何正确背书包?

医生表示,首先要选择双肩书包,背单肩包或者把双肩包只挎在单肩上背时,只让一侧肩膀受力,肌肉受力不均衡更容易导致肌肉劳损和脊柱受损。

其次,可以选择背部设置有中空靠板的护脊书包,或是有腰带、肩带比较宽

的书包,来有效分散压力,减轻损害。另外,在背书包的过程中,应将腰部的护带和肩带调整到合适的位置,让书包紧贴着孩子的脊柱,也可以分散一部分压力。“整理书包时,可以把大的、重的书靠背部放,让重力集中在里侧,减少孩子走路时的前倾现象。”马志伟说。

以往是老年人的就餐地 如今受青少年追捧 社区“老年食堂”变身“全龄食堂”



社区食堂里增添了不少青少年的身影。

社区老年食堂是保障老年人生活需求的重要平台,而金字名庭社区便民食堂,以往是老年人的就餐地,如今却受到了青少年的追捧,很多青少年也成为食堂的“铁杆粉丝”。

近日,记者在金字名庭社区便民食堂看到,土豆炖牛腩、麻婆豆腐、火腿香菇炒油菜……热气腾腾的家常菜刚出锅,就有不少老年人和青少年在此排队就餐了。“我经常在这吃饭,很方便,我的同学好多中午都是在这儿吃。”学生马启宸说道。

据便民食堂负责人刁明志介绍,金字名庭社区便民食堂周围商铺较多,位邻金凤区十二小东侧,地理位置优越,餐品价格优惠且低油、低盐,更是吸引了很多周边的居民、上班族和学生。

以前专门服务老年人,现在青少年群体增加

了,为满足多元化需求,社区便民食堂积极探索新的经营模式,提质升级,由“老年食堂”逐步向“全龄食堂”转型,提供提前点餐服务、上门配送服务和青少年个性化套餐服务,变被动为主动,自我造血,如今便民食堂受到更多人的青睐。

“年轻人的光顾,对便民食堂来说是有益的。‘一老一小’依靠社区食堂解决温饱,社区食堂也需要‘一老一小’来运营和发展,这是一场美好的双向奔赴。下一步,便民食堂将继续挖掘独居青年、双职工家庭等潜在人群,拓宽服务思维,转变发展方式,为居民提供更优质的服务,并争取早日让社区便民食堂走上市场化、专业化的运营道路。”金字名庭社区党委书记黄雅茹说。

记者 卜令峰 闫红强 文/图

