



民生关注

# 书包背不对 脊柱易受罪

本报记者 张涛 陈思 文/图

### 编者按

小书包牵动大众心。近日,本报记者采访多地小学生、家长以及相关人士了解到,随着“双减”政策落地,学生课业负担整体有所减轻,但小学生书包超重问题仍然存在。

国家卫健委发布的推荐性卫生行业标准《中小学生书包卫生要求》中明确,学生背负的书包重量不应超过学生体重的10%。书包的重量关系孩子的健康成长,书包超重会引起身体姿态的改变,进而引发颈部、肩部和背部的不适,甚至会造成学生脊柱畸形。



↑放学后,家长帮孩子背着大书包。



→一年级学生书包重达4.26公斤。

“孩子的书包太重了,别说孩子了,大人一路背回去都会肩膀酸痛。学校给课业减负,能给孩子减负吗?”日前,银川市市民赵女士向本报反映,孩子小学一年级,体重30公斤,书包却重达5公斤。

针对赵女士的反映,2月25日至2月29日,记者先后到银川市兴庆区唐徕小学、实验小学、景博小学和金凤区第六小学等学校,随机选取了10位低年级和10位高年级孩子的书包进行称重。其中,10位低年级学生书包重量分别为4.26公斤、1.05公斤、5.1公斤、2.2公斤、6.6公斤、2.4公斤、3.45公斤、4.04公斤、4.05公斤、4.06公斤,平均重量3.72公斤,相当于7瓶500毫升的瓶装矿泉水的重量。10位高年级小学生的书包重量分别为3.5公斤、3.92公斤、4.2公斤、2公斤、

自治区人民医院骨科中心小儿骨科主任刘鹏表示,“双减”政策落地前,平均每月门诊接诊数约为70至80人次,政策落地后接诊量逐渐减少,目前平均每月门诊接诊数约20至30人次。

“不少家长担心长时间背过重的书包,对孩子生长发育有影响,确实是这样的。”刘鹏介绍,长时间背过重的书包,可能会损伤脊柱,会对脊柱及周围肌肉造成功能性损伤及病变,还可能会导致器质性病变。“临床表现有肌肉疼痛、脊柱弯曲增大(驼背)、脊柱侧弯、肌力疲劳、姿势不良等问题,长期下来

“小学生书包重有多方面的原因造成,需学校、家长和学生双向奔赴,一起努力为学生书包减负。”银川市教育局教育一科负责人马思远说,“往往是越低年级书包越重,主要是低年级学生还没养成自我整理能力,而家长也不会给学生合理整理书包,将所有的课本一股脑儿全部塞进书包。建议家长要从小培养孩子每天晚上对照课程表,只需把明天用到的书本、作业本和学习用品带到学校,把无须带回家使用的课本、教具等都

纵观很多孩子书包重的情况,不外乎有两种,一是书太多,二是杂物太多,那么面对这些问题,该怎么处理?对此,记者采访了平罗县城关四小黄永萍校长,请她为家长如何帮助孩子整理书包支招。

“首先要认准课程表,根据课程表收拾书包。”黄永萍说,很多孩子没有看课程表,然后把所有的书本都带上了,导致书包很重,要

## 走访 有小学生每天背负“七八瓶矿泉水”上下学

4.26公斤、4.7公斤、2.7公斤、5.2公斤、4.3公斤、6.1公斤,平均重量4.09公斤,相当于8瓶500毫升的矿泉水的重量。

“我的孩子体重25公斤,书包重量超过了4公斤。”3月1日,银川市兴庆区第五小学的学生家长张女士给记者拍了一张孩子书包的照片。记者看到,书包里面装着数学、语文、英语、道德与法治、科学等8本课本,两本练习册,一本小学生字典以及笔袋、削笔器等。张女士说,之前给孩子买了一个小书包,用了一段时间后发现,根本不够用,便换成了大书包,“每天看着孩子背着与自己身材不相称的大书包,我都觉得心疼。”

初一学生家长周女士、初三学生家长王女士也给记者发来了孩子书包称重的照片。周女士的孩子体重57.8公斤,书包重量达到7.35公斤;王女士儿子体重60公斤,书包6.14公斤,王女士说,这只是背了三分之一的书本回来,平时书包要比现在重多了,压得孩子得弓着背走路。

银川市实验小学一年级学生家长陈女士告诉记者:“学校每天有延时课,而延时课的课表不固定,只能让孩子把所有的书本都带上。”周女士说,遇上手工课、美术课等课程,孩子手里还要拎文具袋,装上橡皮泥、彩泥、彩笔等工具,负担就更重了。为何不将有些

不用的书本放在学校?陈女士解释,家长要辅导孩子完成老师指定的学习任务,孩子在家也需预习和复习,有时候遇到没学会的字,也要找课本复习。家长想了解孩子上课听讲的情况,也需要翻翻孩子的课本,看看课堂笔记和练习题。银川市兴庆区十八小一位五年级学生家长也表示,孩子基本每天要带上所有课本,因为老师有时会调课,例如把音乐、体育、美术等换成数学语文或其他课程。

学生家长王慧告诉记者,学校虽然给孩子配备了杂物柜,因为没有锁,孩子又小,担心其他孩子把东西弄乱,所以每天会将所有带到学校的物品,再带回家。

## 骨科专家 长时间背过重的书包或损伤脊柱

可能引发慢性疼痛或脊柱变形。”刘鹏说。

如何背书包才能减轻脊柱损伤?刘鹏建议,家长们为孩子选择有良好背负系统的双肩书包,如带有背部支撑和宽背带的书包;将书包的重量分散到臀部和背部,避免只由肩膀承受全部重量;定期更换背负位置,避免长时间压迫同一部位。此外,书包重量一般不应超过体重的10%比较合适,具体应根据个人的舒适度和健康状况进行调整。

日常生活中的一些锻炼小习惯,也能减少“大书包”带来的损伤。刘鹏建议,学校在日常生活中增强核心肌肉力量的练习,如游泳、平板支撑、仰卧起坐、引体向上等,以及拉伸练习,特别是针对背部和肩部的拉伸,还要定期进行体态检查和调整,确保孩子保持正确的站立和坐姿。

还有哪些不良习惯会对孩子脊柱有

## 教育部门 为书包“减负” 家长和学校要双向奔赴

留在学校,同时要及时清理用过的作业本、没使用的学习材料等,培养孩子自己整理书包的习惯和能力。”

马思远说,各类教辅材料多是造成学生书包负担重的原因之一,针对这种情况,近期,银川市教育局根据自治区教育厅要求组织开展教辅材料排查整治,对与教学不符的

教材材料进行清理。

此外,为了切实为学生的书包“减负”,教育部门不断深化“双减”工作,加强作业管理,坚持压总量、控时间、调结构、提质量,一二年级不留作业,三至六年级留适当的作业,不给学生布置超额作业,切实减轻学生作业负担。同时进一步巩固课后服务,开展

## 支招 校长教你有效清理书包

根据老师讲课的情况来安排书包,而美术、音乐等没有课后作业的课,可以把书放在学校,要用的时候拿出来就好,不用天天带来带去。其次,辅助工具做减法,减少背上的数量。有些孩子的笔盒,本身就是个“重量级”

的存在,建议家长给孩子购买比较轻的笔盒或者笔袋。对于笔盒里面的其他文具,按需携带,备用量也不需要准备太多。

“有些家长怕孩子口渴,都要给带上水杯,有的家长还带流行的‘吨吨杯’,无疑

增加了学生的负担。现在大多数的学校都已经配备了茶水间,家长们可以给孩子准备空的水杯。”黄永萍建议,书包的材质也要尽量选比较轻的,不要太重,不然本身就是对孩子肩膀和脊椎的一个负担。

## 他山之石

福建省福州市群众路小学于2018年至2021年期间,先后提出“书包减负”1.0版本、2.0版本、3.0版本,通过学校微信公众号向家长发出“给书包减重,为孩子们减负”的倡议,开展专项书包检查、举行书包整理

## 这些小学不断迭代“书包减重”举措

比赛等方式引导家长孩子给书包减重;让学生在班级储物柜寄存部分学习用品,将书包整理纳入个人和班级考评体系;制定《学校书包标准化管理办法》《班务管理办法》,根据各学段学习特点和需要,确定不同学段

学生的携带物品目录,并进一步推动储物柜的使用。

广州海珠区实验小学设置有“无作业日”,不同年级的作业时长也有不同要求。一、二年级不布置书面作业。三、四年

级语数外三科的作业量加起来,完成时间要控制在1小时以内。五、六年级语数外三科作业的完成时间,加起来不能超过90分钟。海珠区实验小学提倡把不需要用到的资料放在学校,这些储物柜用来存放不用经常带回家的物品,包括美术工具、实验材料、午休被褥等。

## 政策面对面

# 大学毕业签订就业合同时如何避坑

本报记者 马照刚

小李是一位高校毕业生,通过校园招聘应聘到某公司行政岗位工作,口头约定岗位薪资每月5000元,当时双方未签订任何合同和协议。入职首月,某公司认为小李大学刚毕业,需跟班学习,熟悉公司情况,不属于正式用工,未发放当月工资。第二个月,公司人力资源部让小李签订3个月的试用合同,约定月工资1950元,期间不缴纳社会保险,试用期满考核合格后再签订正式劳动合同。其间,又对小李等人进行了15天的岗前培训,培训结束后,小李继续在该公司工作直至试用期满签订劳动合同,合同中约定期限为2年,月工资3000元。小李觉得被欺骗,准备离职,但公司认为出资培训后小李服务期不足3年,让小李赔偿违反服务期协议约定的违约金和培训费3万元。近日,小李拨打本报新闻热线18909599990诉说了自

己的烦恼。

自治区劳动人事争议仲裁委员会仲裁员介绍,小李遇到两个方面的工资权益损害:工资没有以书面形式约定,导致工作4个月后再约定工资时产生异议,却没有证据维护合法权益;劳动者在试用期的工资不得低于本单位相同岗位最低档工资或者劳动合同约定工资的80%,不得低于用人单位所在地的最低工资标准,而该公司给小李的试用期工资是低于招聘时口头约定5000元的80%即4000元,低于合同约定3000元的80%即2400元,违反了国家劳动保障法相关规定。

根据《中华人民共和国劳动合同法》等有关规定,建立劳动关系,用人单位应当自用工之日起1个月内与劳动者订立书面劳动合同,试用期包含在劳动合同期限内;同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期,

劳动合同期限三个月以上不满一年的,试用期不得超过一个月;劳动合同期限一年以上不满三年的,试用期不得超过二个月;三年以上固定期限和无固定期限的劳动合同,试用期不得超过六个月。小李入职首月已从事公司安排的工作、接受劳动管理,用工事实已发生,劳动关系已建立,该公司应当最迟在入职的1个月内与小李签订劳动合同。而双方签订的试用期合同,在法律上被认为是3个月固定期限的劳动合同。该公司对小李实际进行了2次共4个月的试用期,行为违法。

我国劳动法、社会保险法均明确规定:“用人单位和劳动者必须依法参加社会保险,缴纳社会保险费。用人单位应当自行申报、按时足额缴纳社会保险费,非因不可抗力等法定事由不得缓缴、减免。职工应缴纳

的社会保险费由用人单位代扣代缴。”自治区劳动人事争议仲裁委员会仲裁员认为,该公司应为处于试用期小李缴纳社会保险。对于服务期协议及违约金,单位出资为劳动者提供专项培训时,可协商约定劳动者的服务期以及违约金,岗前培训不属于专项培训,小李不必赔偿违约金。

相关部门提醒广大毕业生:不签空白合同,防止就业后发现与预期相差较大。在签订合同时要看清合同名称,避免误签成劳务合同;看清公司主体,避免签成外包合同;了解清楚约定的试用期时长、劳动报酬、工作内容、工作地点,公司对这一岗位的考核要求等,劳动合同文本由用人单位和劳动者各执一份。若在求职就业过程中相关权益受到损害,可向当地劳动行政部门投诉或者申请劳动仲裁。

## 互动方式

18909599990  
18909599991  
nrxbdzlx@163.com



扫码进入宁夏日报读者来信微信公众号

## 这事儿帮您问了

### 分手之后,这笔彩礼能退吗

海原县罗先生询问:我当年没有领结婚证,与一女子共同生活多年,且有子女,因感情不和要分开,请问,曾给女方的10万元彩礼能退吗?

北京大成(银川)律师事务所律师杨院院回复:《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉婚姻家庭编的解释(一)》第五条规定,彩礼应当返还的情形只有三种:一是双方没有领证;二是领证了没有共同生活;三是婚前给付并导致给付人生活困难。

2024年2月1日生效的《最高人民法院关于审理涉彩礼纠纷案件适用法律若干问题的规定》中,把现实生活中比较频发的两种情形考虑进去了:一是双方已经领证并且共同生活;二是没有领证但共同生活。

双方共同生活但没有领结婚证,一方请求返还按照习俗给付的彩礼,人民法院一般会考虑彩礼实际使用及嫁妆情况,综合考虑共同生活及孕育情况、双方过错等事实,结合当地习俗,确定是否返还以及返还的具体比例。如果这10万元彩礼已用于双方共同生活及抚养孩子,一般是不予退还的;如果没有用于共同生活或者抚养孩子,有可能会退还一部分,具体退还多少则根据实际情况确定。(跑腿记者 马忠)

### 夫妻离婚,孩子年幼判给谁

固原市民张女士询问:孩子不满两周岁,诉讼离婚时孩子的抚养权一般会怎么判?

北京大成(银川)律师事务所律师柳娅婷答复:这要根据“有利于子女健康成长”的原则来决定,不同情形判决结果不同。

根据民法典第一千零八十四条以及民法典婚姻家庭编的司法解释(一)第四十四条规定,不满两周岁的子女以由母亲直接抚养为原则。但母亲有下列情形之一的,也可随父亲生活:(一)母亲患有久治不愈的传染性疾病或其他严重疾病,子女不宜与其共同生活的;(二)母亲有抚养条件不尽抚养义务,而父亲要求子女随其生活的;(三)因其他原因,子女确不宜随母亲生活的。如母亲的经济能力及生活环境对抚养子女明显不利的,或母亲的品行不端不利于子女成长的,或因违法犯罪被判刑不可能抚养子女的等。此外,如果父母双方协议不满两周岁子女由父亲直接抚养,并对子女健康成长无不利影响,人民法院也会支持。(跑腿记者 马忠)

### 银川公交卡,能否更有特色

网友微语询问:我在外地看到,一些城市的公交卡,除了使用功能外,因为极具美感,赋予了极强的收藏价值。比如,西安的公交卡地铁卡有各种各样的,就特别有地方特色。建议银川的公交卡也设计多种形状,例如枸杞、滩羊、骆驼等造型,既小巧而且携带方便,外地来宁的游客还可以把这种有地方特色的公交卡作为旅游纪念收藏。

银川市公共交通公司回复:网友的建议很好,我们将该建议向公司公共交通管理部门负责人反馈,我们将在借鉴外地先进经验的前提下,为促进公交卡推广,已初步有发行异形卡的工作规划,届时在异形卡的样式和功能方面会着重考虑突出地域特色及文化特色。(跑腿记者 张涛)

### 直播购物踩坑,主播是否该担责

灵武市王女士询问:如今,网络直播带货已经成为电商的标配,异常火爆,各大平台都在争夺有影响力的主播入驻。作为消费者,我们在直播间购买的商品存在质量问题,可以让带货主播承担责任吗?

北京大成(银川)律师事务所律师杨院院答复:应当对主播的身份进行区分,即主播是以卖家工作人员的名义,还是以个人名义进行直播。前者一般只追究卖家的责任;后者则由主播独立承担损害赔偿责任。

首先,依据合同的相对性原理,以及民法典第一千一百九十一条关于用人单位责任的规定,一般来说,无论主播是电子商务经营者的工作人员,还是广告商的工作人员;不论是合同的违约责任还是产品的侵权责任,均由卖家来承担,主播无须承担责任。其次,广告法第三十八条要求作为产品代言人的主播,他们带货只能带自己使用过的商品、接受过的服务,而且,如果依据消费者权益保护法第四十五条的规定,在关系消费者生命健康商品或服务的虚假宣传中向消费者推荐商品或服务,造成消费者损害的,主播应当承担连带责任。如果主播个人作为电子商务经营者(比如农民直播卖自家水果)或者个人为他人做广告的,也需要承担相应的责任。最后,直播平台没有尽到注意义务和审核义务的,也要承担责任。(跑腿记者 马忠)

## 图说万象



### 又见红嘴鸥

3月5日,在银川市海宝公园,一位老人正在投喂红嘴鸥。每年阳春三月,由南向北迁徙的红嘴鸥选择在银川市短暂歇脚,与银川人结下了不解之缘。

本报记者 秦磊 摄