



أضرار

الحقيقية

المدرسية

زائدة

الوزن



الامانة العامة للأوقاف

أن الفترة الزمنية التي يستغرقها الطالب في حمل الحقيبة المدرسية يتحدد على ضوءها الأضرار الصحية التي ستقع عليه .

و تشير الدلائل العلمية أنه إذا قام الطالب بحمل حقيبته المدرسية لمدة خمسة عشرة دقيقة يوميا فإنه من المؤكد أن يصاب بإضطرابات في العمود الفقري خلال فترة لن تتجاوز سبعة أشهر؛ خاصة لو أنها زادت عن ١٠٪ من وزنه أو حملها بطريقة خاطئة.

و طوال سنوات الدراسة يحمل الطالب حقيبته المدرسية وهي مملوءة بالكتب و الدفاتر فيتحرك بها و يمشي بها و يركض بها .. و يقوم بنشاطه الاعتيادي و هي على ظهره .. لذلك يجب أن تكون حقيبة صحية و مناسبة لحجمه و سنه لما لخطورة ثقل الحقيبة المدرسية و حملها بشكل خاطئ من أضرار صحية جسيمة .

أضرار الحقيبة المدرسية زائدة الوزن

نمو العمود الفقري عند الأطفال

مرحلة الطفولة ثم مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو الجسماني و العقلي و الانفعالي .. و النمو الجسماني هو أهم و أوضح التغيرات التي تصاحب نمو أطفال المدارس .



• حقيبة مدرسية ملتصقة بالظهر

و العمود الفقري في مرحلة النمو يعتمد بشكل كبير على التوازن في حركة العضلات و التوزيع السليم لثقل الجسم و ما يحمله من أثقال فتزداد الفقرات بالطول من خلال مراكز النمو ضمن الفقرات ذاتها بشكل مستدير و منتظم .

وفي حال ما إذا تعرضت هذه المراكز إلى الضغط من احد الجوانب يقل معدل النمو لهذا الجانب بينما يكون طبيعيا للجانب الثاني .. فإذا استمر الحمل الخاطئ للحقيبة المدرسية انحرف شكل العمود الفقري .



• إنحناء خفيف بالعمود الفقري

اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة

- أن لا تزن الحقيبة وهي فارغة أكثر من ٥٠٠ جرام للأطفال .. و كيلو جرام واحد للبالغين .
- يجب أن لا تكون أكبر من ظهر الطفل .
- يجب أن تلتصق بشكل كامل بظهر الطفل .
- أن تكون محشوة من عند الظهر .
- يجب ألا تكون كبيرة الحجم حتى لا يضع فيها الطفل حاجيات غير ضرورية .
- يجب ألا تحتوي على جيوب كثيرة كي لا يضع فيها أوزانا زائدة .



• إنحناء كامل بالعمود الفقري



• اللعب مع حمل الحقيبة المدرسية

الوزن المناسب للحقيبة المدرسية

يقول الأخصائيون إن وزن الحقيبة المدرسية يجب ألا تتعدى الآتي ...

- في الأطفال (المرحلة الابتدائية) .. ألا تتعدى ٥ - ١٠ ٪ من وزن الطفل .
- في البالغين (المرحلة الثانوية) .. ألا تتعدى ١٥ ٪ من وزن الطالب .



• حمل الحقيبة على كتف واحد



• تنحرف العمود الفقري



• حمل زائد للحقبة

أضرار الوزن الزائد للحقيبة المدرسية

- يرى أطباء جراحة العظام أن حمل حقيبة مدرسية زائدة الوزن يعرض الطالب لآلام الرقبة و الذراعين و الكتفين و الظهر حتى القدمين .
- و أحيانا تسبب ضغطا على القلب و الرئتين نتيجة لنشوء الهيكل العظمى و العمود الفقري الذي يصبح على شكل حرف (C) مما قد يستدعي التدخل الجراحي .
- أكدت الدراسات الطبية أن نسبة الإصابة بأمراض الظهر لدى الأطفال حاملي الحقائق الثقيلة على احد الكتفين تبلغ ٢٠ ٪ و تتناقص هذه النسبة إلى ٧ ٪ فقط في حال حملها على كلا الكتفين .
- كذلك فإن حمل الحقيبة على كتف واحدة يسبب انحناء جانبيا و قد يؤدي إلى مشى الطفل بطريقة مختلفة غير طبيعية .
- قد يؤدي الثقل الزائد للحقيبة المدرسية إلى تحذب الظهر إلى الأمام مما يؤثر على شكل الجسم بصفة عامة: و على العظام و طريقة الحركة بصفة خاصة .

الوقاية من مخاطر حمل الحقيبة المدرسية

ينصح الأطباء و التربويون للوقاية من مخاطر حمل الحقيبة المدرسية زائدة الوزن بإتباع بعض النصائح الطبية و الإرشادات الصحية و التي تتمثل في الاتي ...



• حقيبة أكبر من جسم الطالب

- يحمل الطالب حقيبة تتناسب مع طوله ووزنه .
- إن ينقل الحقيبة أثناء سيرة من يده اليمنى إلى يده اليسرى من فترة لأخرى ثم يحملها على ظهره و ذلك للحفاظ على توزيع الثقل على الجسم.
- مزاوله التمارين الرياضية لتقوية العضلات لمدة ٢٠ دقيقة تقريبا مثل ..

• الجلوس على مقعد و اسناد الظهر و الوقوف و ثني اليدين على الصدر .



• حمل الطالب حقيبة تتناسب مع وزنه

- الوقوف و تشبيك الايدي خلف الظهر .
- التعلق على الحائط مع اسناد الظهر .
- الوقوف مع فتح الذراعين و ميل الجذع للإمام مع شد عضلات الجسم بأكملها للأمام و الثبات .



تدريبات لتقوية العمود الفقري

- إن يلتزم الطالب بجدول الحصص فلا يحمل معه ألا الكتب المقررة لذلك اليوم .

مقترحات لتخفيف الوزن الزائد للحقيبة المدرسية

يقول التربويون وأخصائيو الصحة المدرسية وأطباء العظام والأطفال أنه يقع على عاتق الأسرة والمدرسة المسئولية المباشرة في مساعدة الطالب لتخفيف الوزن الزائد للحقيبة المدرسية.. ويتجسد ذلك في ...



• توفير خزانات لطلاب المدرسة

• دور الأهل ..

- بداية من شراء الحقيبة المناسبة للطفل.
- توعية الأطفال و التثبيح عليهم بعدم حمل الزائد من الكتب و الحاجيات التي يأخذونها معهم للتفاخر أمام زملائهم.

• دور المدرسة ..

- يقع عليها الدور الأكبر من حيث ...
- أن يحدد المدرس ما هو لازم و غير لازم.
- تقسيم الكتب المدرسية إلى ملازم تستعمل على مدار العام.
- استخدام كراسيات ذات عدد متوسط الصفحات بدلا من الكشاكيل الكبيرة كثيرة الصفحات.

و يشترح الخبراء التربويون و أطباء الصحة المدرسية الاتى لتخفيف وزن الحقيبة الزائد..

- أن توفر المدرسة داخل الفصول خزانة صغيرة أو أدراجا خاصة لكل طالب توضع بها الدفاتر و بعض كتب المواد التي لا تدرس يوميا مثل كتب الخط للأطفال و دفاتر الرسم و الألوان و دفاتر الموسيقى .
- و ضع الملابس الرياضية و مستلزماتها داخل الخزانة أو الدرج.
- وضع جدول دراسي يُمكن الطالب من حمل ما يلزم ليوم دراسي واحد و ليس لأيام الأسبوع.
- عدم إجبار الطالب على حمل دفاتر سميكة كثيرة الصفحات.
- مراقبة وضعية جسم الطالب في المدرسة سواء كان واقفا أو جالسا أو حاملا للحقيبة.



• مراقبة الطلاب في المدرسة

- توفير قاعة مكتنية تحوى كتب المناهج المدرسية توزع نسخة على كل طالب يستعملونها في المدرسة فقط فيما يترك الطالب كتيبة في المنزل (يحضر و يحفظ و يكتب واجبة منها) دون الحاجة إلى حملها يوميا إلى المدرسة.