

# حقيبيتي أمان لصحتي



وزارة الصحة  
Ministry of Health



سلطنة عُمان  
وزارة التربية والتعليم

# المحتويات

- مقدمة .
- الإشتراطات الصحية للحقيبة المدرسية .
- ترتيب الحقيبة المدرسية
- كيف تؤذي الحقيبة المدرسية الثقيلة صحة الطالب؟
- المشاكل التي تسببها الحقيبة المدرسية الثقيلة للطالب .
- متى يجب استشارة الطبيب؟
- تصنيف الحقائب وأخطارها .
- ما هي الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية؟
- إرشادات للطالب .
- إرشادات لأولياء الأمور .
- إرشادات للمدرسة .



## مقدمة

مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي تتشكل فيها البنية الجسمانية للأطفال، والتعرض خلالها لحمل أوزان ثقيلة مع بذل الجهد قد يؤدي إلى حدوث خلل في توازن الجسم، وخاصة في مراحل النمو المبكر. حيث أظهرت نتائج الدراسات العالمية المختلفة أن **الزيادة في وزن الحقيبة المدرسية أو حملها بطريقة خاطئة يؤدي إلى إحداث تشوهات بالعمود الفقري وآلام في منطقة الكتف واليد والظهر** وبالتالي ممكن أن تؤدي إلى **إختلال في الوضعية الصحيحة المستقيمة** للطالب وتزداد هذه المخاطر تدريجياً لدى الطالب مع تقدم العمر، لذلك كان لابد من **الإهتمام والتركيز حول الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة للوقاية من آلام الظهر** وللمحافظة على الوضعية المستقيمة للطالب.



# اختيار الحقائق المدرسية الصحية



- الإختيار الصحيح للحقيبة له أثر إيجابي على صحة الطلاب.
- يجب أن يعرف الطلاب قبل الأباء خصائص إختيار حقائق الظهر المناسبة حفاظا على صحتهم ، بغض النظر عن موضة هذا الموسم .

# الإشتراطات الصحية للحقيبة المدرسية



# الإشتراطات الصحية للحقيبة المدرسية



لا ينصح بإستخدام  
الحقائب ذات العجلات  
لأنها لا تتناسب مع حجم  
الطالب وقد تسبب الآم فى  
الظهر والكتف



# ترتيب الحقيبة المدرسية

تعليم الطفل كيفية ترتيب الحقيبة لتجنب الجهد للعضلات وللظهر والكتف عن طريق:

ترتيب الأغراض حسب  
الجدول الدراسي.

إستعمال جميع أنواع  
الحمالات المتوافرة  
لحمل الحقيبة



ترتيب الأغراض بشكل  
متوازن بإستغلال  
الجيوب.  
الأثقل يكون ناحية  
الظهر ثم الأخف فى  
المقدمة



# كيف تؤدي الحقيبة الثقيلة صحة الطالب؟



أدى  
لحدوث  
؟؟\*  
ماذا؟

هذا الطالب قام  
بإرتداء حقيبة ظهر  
ثقيلة مما أدى الثقل  
بسحبه إلى الخلف  
وليتوازن قام  
بالإنحناء إلى الأمام.



# كيف تؤدي الحقيبة الثقيلة صحة الطالب؟



إذا تم إرتداء الحقيبة على إحدى الأكتاف فإنه يؤدي لإنحناء الطالب لجانب واحد وذلك ليوازن الوزن الذي يحمله مما يؤدي إلى آلام في الظهر وشد عضلي في منطقة الرقبة والكتفين. بالإضافة لصعوبة التوازن التي تزيد فرص وقوعه وإصابته بمختلف الإصابات.



# كيف تؤدي الحقيبة الثقيلة صحة الطالب؟



حقيبة الظهر ذات الأحزمة الضيقة  
ممكن أن تتعارض مع الدورة الدموية  
في منطقة الكتف مما قد يؤدي إلى  
آلام بالكتفين والإحساس بالتنمل  
وضعف في الذراعين واليدين.



# المشاكل التي تسببها الحقيبة الثقيلة

التقريب بين الكتفين

مشاكل خطيرة في الهيكل العظمي  
والكتف قد تكون دائمة

انحناء الظهر والعمود الفقري\*\*



ميل الطفل لحنى الرأس دائماً

آلام الظهر والكتفين والصدر

زيادة خطر سقوط الطفل\*

إرهاق الطالب وعدم الإرتياح



# متى يجب استشارة الطبيب؟



- تغيّر في وضعية الطالب
- صعوبة في عملية إرتداء أو نزع الحقيبة.
- آلام مصاحبة لإرتداء الحقيبة.
- الإحساس بالتنميل في الذراعين أو أحدهما.
- علامات حمراء في منطقة الأكتاف.

# تصنيف الحقائق و أخطارها

المشكلات الناتجة	أضرارها	أنوع الحقائق
<ul style="list-style-type: none"> <li>• اعوجاج في العمود الفقري</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الأكثر ضرراً .</li> <li>• تؤدي لميلان نحو جانب أكثر من الآخر</li> </ul>	<p>تحمل على كتف واحدة</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• انزلاق العمود الفقري وتعب في الأربطة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تشد الطفل إلى الخلف، فينحني ليوازن نفسه هذا يؤدي عضلات الظهر ويرخي عضلات البطن.</li> <li>• تشد العضلات كلها على العمود الفقري من الخلف، وتزيد انحناءه .</li> </ul>	<p>تحمل على الكتفين*</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عرضه لخلع الكتف</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تؤثر على الكتف وتشد الأربطة و بالتالي تؤدي لإرتخائها* .</li> </ul>	<p>تحمل باليد</p>



# ما هي الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة؟ \*

إثنان  
الركبتين  
عند رفع  
الحقيبة \*

وضع أحزمة  
الحمل نفس  
المستوى و  
التأكد من  
تماثل  
أطوالهما



يجب  
استخدام  
الحزامين  
معاً على  
الكتفين

وضع الأشياء  
الثقيلة في  
الحقيبة  
أقرب إلى  
الظهر.



# إرشادات للطالب



- في حالة إنتظار الحافلة يجب وضع الحقيبة على الأرض.

- عدم وضع أشياء ثقيلة وغير ضرورية بالحقيبة كالألعاب مثلاً.

- الإلتزام بالجدول المدرسي عند تحضير الحقيبة لليوم التالي.

- حمل الأشياء الضرورية داخل الحقيبة كمطارات الماء ( حافظه الماء ) يجب إختيارها بحيث تكون من النوع الصغير والخفيف.



# إرشادات لأولياء الأمور



- أن **يحسنوا إختيار الحقيبة** المدرسية حسب الإشتراطات الصحية.
- أن **يراقبوا محتواها** بشكل مستمر وألا يسمحوا إلا بأخذ اللوازم الضرورية فقط.
- أن **يعلموا أبناءهم كيفية حمل** الحقيبة وألا يسمحوا بحملها لمسافات طويلة.
- تشجيع أبناءهم عن **الإفصاح** عن أي **آلام\***مع ضرورة إستشارة ممرضة الصحة المدرسية حولها.
- **عدم إهمال آلام** الظهر التي قد يشتكي منها الأبناء.



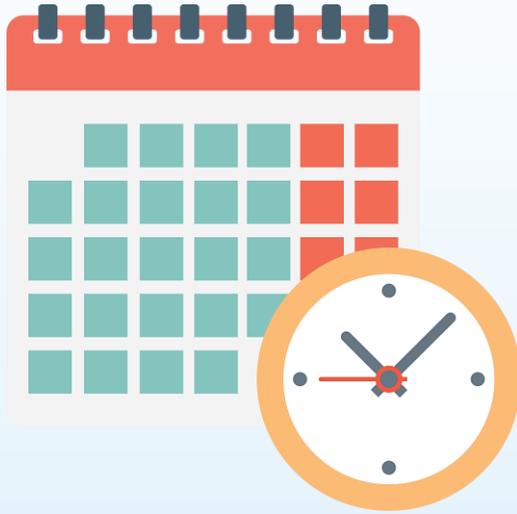
# إرشادات للمدرسة

- توجيه التلاميذ إلى إختيار الكتب التي عليهم حملها.

- تثبيت الجدول المدرسي حتى لا يضطر الطالب أن يجلب كتب مواد دراسية متعددة.

- الإشتراط على الطلاب توفير دفاتر خفيفة ( ٨٠ صفحة ).

- مراقبة الطلاب ومساعدتهم حول فهم الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية.



كلنا معزز للصحة



وزارة الصحة  
Ministry of Health