

حقيبتك المدرسية رفيقة صحتك أم عبء على ظهرك؟





مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية التي تتشكل فيها البنية الجسمية للأطفال، والتعرض خلالها لحمل أوزان ثقيلة مع بذل الجهد قد يؤدي إلى حدوث خلل في توازن الجسم خاصة في مراحل النمو المبكر؛ إذ 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؛ لذا من الممكن أن تؤدي إلى اختلال في الوضعية الصحيحة المستقيمة للطالب وتزداد هذه المخاطر تدريجياً لديه مع تقدم العمر، لذلك لا بد من الاهتمام بالطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة للوقاية من آلام الظهر وللحفاظ على الوضعية المستقيمة للطالب.

اختيار الحقائب المدرسية الصحية



الاختيار الصحيح للحقيبة له أثر إيجابي في صحة الطلاب.

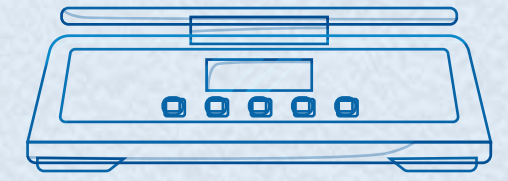
يجب أن يعرف الطلاب قبل الآباء خصائص اختيار حقائب الظهر المناسبة حفاظاً على صحتهم، بغض النظر عن موسمة هذا الموسم.

الاشتراطات الصحية للحقيبة المدرسية

متعددة الجيوب.

تحتوي على دعامة ظهر، وأحزمة كتف مبطنمة مع حزام مثبت للظهر

10 %



خفيفة الوزن ألا يتجاوز وزنها عند وضع الكتب والمواد 10% من وزن الطالب.

طولها = طول الجذع، ارتفاع أسفل الحقيبة = 5 سم.



لا ينصح باستخدام الحقائب ذات العجلات؛ لأنها لا تتناسب مع حجم الطالب، وقد تسبب آلاماً في الظهر والكتف.





ترتيب الحقيبة المدرسية

تعليم الطفل كيفية ترتيب الحقيبة لتجنب جهد العضلات والظهر والكتف بـ:

- 01 ترتيب الأغراض حسب الجدول الدراسي.
- 02 ترتيب الأغراض باستغلال الجيوب بطريقة متوازنة، الأثقل يكون ناحية الظهر، ثم الأخف في المقدمة.
- 03 استعمال جميع أنواع الحمالات المتوافرة لحمل الحقيبة.

كيف تؤدي الحقيبة الثقيلة صحة الطالب؟



هذا الطالب ارتدى حقيبة ظهر ثقيلة؛ فسحبه الثقل إلى الخلف وليتوازن؛ انحنى إلى الأمام.



إذا ارتدّيت الحقيبة على إحدى الأكتاف فإنها تؤدي لانحناء الطالب لجانب واحد وذلك ليوازن الوزن الذي يحمله؛ مما يؤدي إلى آلام في الظهر وشد عضلي في منطقة الرقبة والكتفين، وتزيد صعوبة التوازن فرص وقوعه وإصابته بإصابات مختلفة.



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

- 01 ميل الطالب لحنى الرأس دائمًا.
- 02 آلام الظهر والكتفين والصدر.
- 03 زيادة خطر سقوط الطالب.
- 04 التقريب بين الكتفين.
- 05 مشاكل خطيرة في الهيكل العظمي والكتف قد تكون دائمة.
- 06 انحناء الظهر والعمود الفقري.
- 07 إرهاق الطالب وعدم الارتياح.

متى يجب استشارة الطبيب؟

- تغير في وضعية الطالب.
- صعوبة عند ارتداء الحقيبة أو نزعها.
- آلام مصاحبة لارتداء الحقيبة.
- الإحساس بالتنميل في الذراعين أو أحدهما.
- علامات حمراء في منطقة الأكتاف.



تصنيف الحقائق وأخطارها

أنواع الحقائق	أضرارها	المشكلات الناتجة
تحمل على كتف واحدة	• الأكثر ضررًا. • تؤدي إلى ميلان نحو جانب أكثر من الآخر.	• اعوجاج في العمود الفقري.
تحمل على الكتفين	• تشد الطالب إلى الخلف، فينحني ليوازن نفسه وهذا يؤدي عضلات الظهر ويرخي عضلات البطن. • تشد العضلات كلها على العمود الفقري من الخلف، وتزيد انحناءه.	• انزلاق العمود الفقري وتعب في الأربطة.
تحمل باليد	• تؤثر في الكتف وتشد الأربطة وتؤدي إلى ارتخائها.	• عرضة لخلع الكتف.

ما الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة؟

■ يجب استخدام الحزامين معًا على الكتفين.

■ وضع الأشياء الثقيلة في الحقيبة أقرب إلى الظهر.

■ وضع أحزمة الحمل نفس المستوى والتأكد من تماثل أطوالهما.

■ اثن الركبتين عند رفع الحقيبة.

إرشادات للطالب

- 01 عند انتظار الحافلة يجب وضع الحقيبة على الأرض.
- 02 عدم وضع أشياء ثقيلة وغير ضرورية في الحقيبة كالألعاب مثلاً.
- 03 الالتزام بالجدول المدرسي عند تحضير الحقيبة لليوم التالي.
- 04 حمل الأشياء الضرورية داخل الحقيبة كحافظات الماء (مطارة الماء) يجب اختيارها بحيث تكون من النوع الصغير والخفيف.

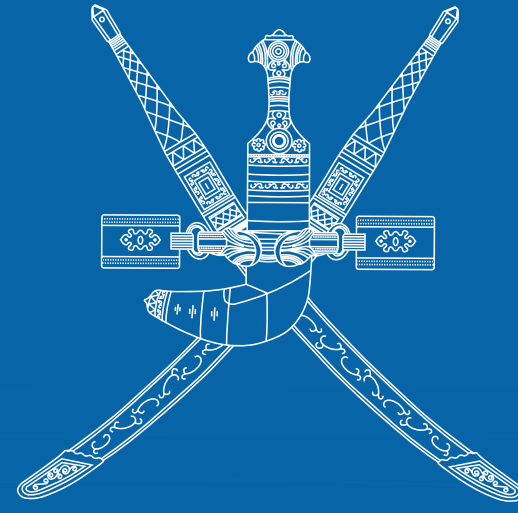
إرشادات لأولياء الأمور

- 01 أن يحسنوا اختيار الحقيبة المدرسية حسب الاشتراطات الصحية.
- 02 أن يراقبوا محتواها باستمرار وألا يسمحوا إلا بأخذ اللوازم الضرورية فقط.
- 03 أن يعلموا أبناءهم كيفية حمل الحقيبة وألا يسمحوا بحملها لمسافات طويلة.
- 04 تشجيع أبنائهم على الإفصاح عن أي آلام*مع ضرورة استشارة ممرضة الصحة المدرسية حولها.
- 05 عدم إهمال آلام الظهر التي قد يشتكي منها الأبناء.

إرشادات للمدرسة

- 01 توجيه التلاميذ إلى اختيار الكتب التي عليهم حملها.
- 02 تثبيت الجدول المدرسي؛ حتى لا يضطر الطالب إحضار كتب مواد دراسية متعددة.
- 03 الاشتراط على الطلاب توفير دفاتر خفيفة (80 صفحة).
- 04 مراقبة الطلاب ومساعدتهم حول فهم الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية.

وزارة الصحة
Ministry of Health



نتطلع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!
يمكنكم تصفّح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

www.moh.gov.om

   OmaniMOH   OmanHealth