

## سياسة الحقبة المدرسية

### التوصيات الخاصة بالحقبة المدرسية:

#### • توصيات خاصة بالآباء

عند شراء حقبة مدرسية يجب مراعاة الآتي:

1. أن تكون شرائط الحمل عريضة ومبطنة، فالشرائط الرفيعة والرقيقة تضغط على عضلات الكتفين ويمكن أن تسبب الألم، كما يمكن أن تضغط على الاوعية الدموية، ما يسبب نقص ورود الدم للعضلات.

2. يفضل أن يتوافر في الحقبة شريط يربط على وسط الطالب لضمان راحة الظهر وحمايته من الأركان الحادة لمحتويات الحقبة.

3. مراعاة ترتيب محتويات الحقبة، بحيث تكون المحتويات الأثقل وزناً أقرب لظهر الطالب.



يجب مراعاة الآتي عند حمل الحقبة:

عند الانحناء لحمل الحقبة يجب أن ينحني الطالب عند الركبتين وليس عند الظهر.

ألا يزيد وزن الحقبة على (10-15%) من وزن الطالب، فمثلاً إذا كان وزن الطالب 30 كغم فيفضل ألا يزيد وزن الحقبة مع الكتب على (3-3.5 كغم).

يمكن الاستعانة بالحقائب ذات العجلات عند حمل الطالب محتويات ثقيلة.

أن تكون ذات شريطين للحمل، لأن الحقبة ذات الشريط الواحد لا يمكن توزيع وزنها بطريقة متوازنة على عضلات الظهر.

أن تكون الحقبة خفيفة الوزن عند شرائها وهي فارغة

### ❖ دور الصحة المدرسية:

الانتظام في إجراء الفحوص الطبية الدورية للطلبة بهدف الكشف المبكر لحالات آلام الظهر والتواء العمود الفقري وعلاجها.

إدراج الأنشطة التوعوية بالطرق السليمة والصحيحة لحمل الحقيبة المدرسية ضمن أنشطة المدرسة.

### ❖ توصيات عامة:

آلام الظهر والرقبة والأكتاف التي تصيب الطلبة في المراحل الدراسية، ولاسيما الأولى، لا يمكن فصلها عن الإجراءات والعوامل الأخرى ذات العلاقة، لذا نوصي بضرورة الاهتمام بالشروط الصحية العامة ذات العلاقة بالنمط المعيشي من حيث جعل ممارسة النشاط البدني المنتظم والغذاء أسلوب حياة، وتقليل ساعات الخمول البدني والجلوس الطويل أمام شاشات التلفاز والحاسب الآلي والإنترنت، واتباع الاساليب الصحية السليمة أثناء الوقوف والمشي والجلوس، وكذلك النوم.