

الحقيبة المدرسية

وليّة امر ابنتنا المكرمت

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،

حرصاً منا على سلامة وصحة طالباتنا العزيزات نرجو منكم الالتزام بمواصفات الحقيبة المدرسية التالية ، يسمح بالحقائب المدرسية التي تحمل على الظهر وفق الشروط التالية :

- ١- أن تكون ذات دعامة قطنية سميكة من الناحية الخلفية ، وذلك لتوفير الدعم للعمود الفقري .
- ٢- أن يكون لها حمالات أكتاف قطنية عريضة كي لا تؤذي الكتفين .
- ٣- أن تكون الحقيبة ذات حزامين للكتف لا حزام واحد .
- ٤- أن تكون الحقيبة مزودة بحزام يربط حول الخصر لتوزيع الوزن على أجزاء الجسم .
- ٥- أن تكون المواد الداخلة في تصنيع الحقيبة ذات وزن خفيف .
- ٦- مراعاة حجم الحقيبة بالنسبة لحجم الطالبة .

هذا وعلى وليّة أمر الطالبة التأكيد من إحصار الطالبة للكتب المطلوبة فقط حسب الجدول ، علماً بأن المدرسة ستتخذ كافة الإجراءات للتخفيف من وزن الحقيبة .

إن صحة طالباتنا مسؤولية جماعية ، ولذلك نرجو الالتزام بالشروط السابقة للحقيبة المدرسية لما تسبب الحقائب غير السليمة من تقوس الظهر ، وآلام في الكتف ، وانحناء في القوام .

شاكرين لكم حسن تعاونكم ،،،

ما أفضل الحقائب المدرسية و كيفية حملها ؟

الحقيبة المدرسية الثقيلة إذا لم تحمل على ظهر التلميذة بالشكل الصحيح فقد تشكل خطراً على صحة التلميذة.

و من هذه المخاطر

- آلام الظهر.
- تشنج في العضلات.
- اعوجاج في العنق والظهر.
- دبسك في العمود الفقري.
- آلام في الرسغ.

إشارات تدل على أن هناك مشكلة في الحقيبة

- آلام في الظهر.
- معاناة في حمل أو خلع الحقيبة عن الظهر.
- أن تضطر التلميذة إلى الانحناء للأمام أثناء حملها.
- الشعور بالآلام كالوخز أو الخدر أو ضعف في الذراعين.
- الشعور بأن الحقيبة تؤدي أسفل الظهر.

يجب عدم الإكثار من الجيوب الصغيرة التي تمتلئ بالحاجيات على جوانب الحقيبة.



يجب الحرص على اختيار الحقائب ذات الأحزمة العريضة والمبطنة، كما يجب عدم إطالة الحزام أكثر من الطول المطلوب.



(خطأ) استخدام حزام واحد فقط لكل حقيبة هناك حزامان من المهمين ومن اليسار لبحفاظا على توازنها وضبط الوزن في منتصف الظهر، وما بين الصدر والعنق، فينبغي الحرص على ربط الحزامين وعدم الإكثار، بحزام واحد.



يجب ألا يزيد وزن الحقيبة على 10 في المائة من وزن الطالبة.

يجب تثبيت الحزامين بشكل جيد بين الكتفين والظهر والحرص على عدم وجود ثغرة بين الحقيبة و جسم التلميذة

أشياء يجب أن تحرص عليها (صح) وأشياء يجب أن تتفادها (خطأ) في حمل الحقيبة المدرسية.



من الخطأ أن تسير التلميذة في وضع الانحناء إلى الأمام أثناء حمل الحقيبة المدرسية.



يستحسن اختيار الحقيبة المزودة بحزام إضافي في المنتصف لأنه يساعد في توزيع وزن الحقيبة.



عند شرائك حقيبة مدرسية احرص على حقيبة تناسب جسم طفلك خاصة للمنطقة ما بين الكتف وأسفل الظهر وأن تكون مصنوعة من مواد خفيفة وأن تكون عريضة ومزودة بحزامي تعديل وحزام للخصر.

