

حقائق اختيار مستلزمات المدارس وإشكالياتها

اعداد : رحاب حلاوة - جرافيك: حسام الحوراني

يصعب على أولياء الأمور اختيار الحقائب المدرسية والأحذية، وخاصة إذا منعت معظم المدارس الحقائب الجاررة، وبالتالي يتكرر مشهد الطلبة وهم يحملون الحقبة المدرسية المتكدسة بالكتب يومياً منذ سنوات طويلة، فكانت مبادرة التعلم الذكي أن تسعى لتقليل الحقبة وتبديلها لتجعلها إلكترونية.

نصائح لحمل الحقبة المدرسية

شد الأحزمة بحيث لاتصل الحقبة الى تحت الظهر

احزمة الكتفين يتعين تعديلها للسماح للطفل بحمل وخلق حقبة الظهر بسهولة ويسر

تخفيف ماتحملة حقبة الظهر و تنظيم محتوياتها بوضع الاشياء الاثقل في وضعية اقرب الى الظهر

يجب وضع حقبة الظهر فوق عضلات منتصف الظهر

التعلم الذكي

سيساهم برنامج التعلم الذكي في القضاء على ثقل الحقبة المدرسية في 114 مدرسة يشملهم البرنامج، وبتمعيمه ستصبح الحقبة التي يصطحبها معه الطالب إلى المنزل إلكترونية.

الطلبة من سن 12 إلى 14 سنة عرضة للإصابة بأمراض التقوس

المرحلة التأسيسية وزن الطالب لا يزيد على 40 كيلوغراماً ووزن الحقبة لا يقل عن 10 كيلوغرامات ذهاباً وإياباً

الحذاء المدرسي

يفضل ان يكون مصنوعاً من الجلد الطبيعي والابتعاد عن الأحذية المصنعة من البلاستيك

أن يكون الحذاء أطول من القدم بواحد سنتيمتر دون كعب

يفضل شراؤه في الفترة المسائية لأن القدم ستكون في أكبر حجم لها

تسبب إوجاعاً في الرأس وتنميلاً في اليدين والأصابع.

آلام في الرقبة والكتفين والظهر وقد تصبح مزمنة، وقد تسبب اختلالاً في العضلات الداعمة لها.

وزن الحقبة الزائد يسبب أحياناً ضغطاً على القلب والرئتين نتيجة تشوه الهيكل العظمي والعمود الفقري

استعادة الظهر الى الامام، وقد يتطور الامر الى مرض الحزبية، كما قد يؤدي مع الوقت الى الاصابة بمرض الانحناء الجانبي

كيفية اختيار الحقبة المناسبة:

ان تكون المواد الداخلة في تصنيعها ذات وزن خفيف.

ان لا يزيد وزنها عن 1.10-1.15 من وزن الطالب

اختيار الحقائب مقوسة الظهر والقاعدة قليلاً ومزودة بطبقة هوائية عازلة على الظهر.

ان يكون حجمها مناسباً لحجم الطفل بأن تغطي الكتفين وأعلى الظهر الى نهاية الاضلاع (على الخصر)

تزويدها برياطين للكتفين مبطنة بالقطن او الانسج السميكة على ان لا يقل عرضه 6 سم.

ان تكون مزودة بريباط على الخصر لتوزيع الثقل بالتساوي على الظهر.

يفضل ان تكون ذات عجلات وساق طويلة ليسهل حراها وينصح بها للصفوف في الطابق الارضي فقط.

