



# الحقيبة المدرسية .. حمولة زائدة تثقل كاهل الطلاب

**المطبيعي، والحقيبة المدرسية باتت بوزنها الزائد وحملها الخاطئ؛ قضية ملية تستحوذ اهتمام الأمباء والمسؤولين في التربية والتعليم في معظم دول العالم والدول العربية أيضاً؛ نظراً لخطورتها على صحة ونمو الأطفال وتؤدي إلى إصابتهم بالكثير من المشكلات الصحية.**

تحقيق / إفتكار أحمد القاضي

**بدأ الفصل الدراسي الثاني لتبدأ معه مأساة الطلاب والمطالبات في حمل الأوزان الثقيلة في حقائبهم التي يتعدى وزنها كيلو جرام هذه الحمولة لا تتناسب مع أحجام الطلاب وخصوصاً أولئك الصغار الذين تجدهم يجرون حقائبهم تارة ويحملونها تارة أخرى وهذا كله يسبب لهم مشاكل صحية جمة على اعتبار أنهم لا يزالون في طور النمو؛ وأي حمل زائد على ظهورهم يمكن أن ينعكس سلباً على نموهم**

**- أطباء: حقيبة المدرسة اليوم عامل رئيسي لألام العمود الفقري**  
**- وزن الحقيبة المدرسية يجب ألا يزيد عن 10% من وزن التلميذ في الصفوف الأولى**

يجب أن تأخذ حقها من الانتباه والبحث والدعم من قبل الأسرة والقائمين على التعليم ونشر الوعي، ووضع البرنامج المناسب لحماية صحة أبنائنا عن طريق حماية عمودهم الفقري، وليس العمود الفقري وحده الذي يتأثر من حمل الحقيبة بل إن الظهر والقدمين واليدين جميعها تتأثر من ذلك. كما أثبتت الدراسات أن نسبة الإصابة بأمراض الظهر لدى الأطفال حاملي الحقائب الثقيلة على أحد الكتفين تبلغ ٣٠٪ وتتناقص هذه النسبة إلى ٧٪ فقط، في حال حملها على كلا الكتفين.

إلى المدرسة وعندما ذهبنا به إلى الطبيب أكد لنا أن الألم الذي يعاني منه سببه الحقيبة المدرسية وحمله لها لفترة طويلة وبشكل خاطئ، وبعد أن خضع للعلاج تحسّن وضعه كثيراً فاخترت الأعراض البولية وكذلك الآلام الرقبية والصداع؛ وتحسن استيعابه وأداؤه للمهام الدراسية المطلوبة منه.

## انعكاسات صحية

سلامة العمود الفقري يساعد في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية والعقلية والعاطفية للأطفال والمراهقين؛ وأي أذية يتعرض لها العمود الفقري، خاصة بالنسبة للأطفال واليافعين تجعلهم معرضين للإصابة بأمراض كثيرة كما يقول الأطباء ومنها على سبيل المثال: (التفوق الظهرية المبكرة- آلام في الرأس والرقبة- سوء الوظيفة التنفسية والدورانية- الربو- التهاب الأعصاب- الإصابات البولية والهضمية)، إضافة إلى صعوبات في التعلم والقلق والانفعالية السلوكية الأخرى.

ويؤكد الأطباء .. بأن الحقيبة المدرسية، اليوم، تشكل أحد العوامل الرئيسية الخطرة التي تؤثر على صحة وسلامة العمود الفقري، وطبياً لا يمكن للحقيبة وحدها أن تؤدي إلى إصابات في العمود الفقري؛ لأن ذلك يتطلب استعداداً ذاتياً من جسم الطفل أو اليافع؛ ولكن وضعها الحالي وموصفاتها السيئة من حيث الحجم والوزن والطريقة الخاطئة في الحمل، إضافة إلى العادات الخاطئة التي يمارسها أطفالنا أمام التلفاز وفي المدرسة ووضعيات الجلوس الخاطئة كلها عوامل مسببة للعديد من المشاكل الصحية؛ وتفرض نفسها كقضية مهمة،

على حملها وهم لا يدركون الآلام التي قد تصيبهم مستقبلاً، وتقول (عام بعد آخر أرى بأنها تزيد شكاواها من ظهرها ويدها وليس ذلك فحسب بل إن وزنها كل وقت يتراجع عما كان).

## آلام

الطفلة (غنى) البالغة من العمر ١٠ سنوات؛ كانت تعاني من عدم ثبات في مشيتها؛ إضافة إلى شكاوى من آلام ظهرية بعد قيامها بأي مجهود بسيط؛ وبعد إجراء فحوصات للعمود الفقري تبين وجود انضغاطات في فقرات العمود الفقري، وهي حالياً تخضع للعلاج عند المختص والأعراض المرضية السابقة بدأت بالزوال. ودور المعلمسات هنا كبير جداً في عدم طلبهن دفاتر سميكة (٢٠٠-٣٠٠) ورقة والاكتفاء بدفاتر ٥٠ ورقة مع تبديلها كل فصل، ودور الأهالي في جعل أبنائهم يأخذون إلى المدرسة الكتب والدفاتر المطلوبة فقط، بحسب البرنامج اليومي للمدرسة.

## فوارق

السلس البولي، الجهد عند السعال أو الصراخ أو الضحك أو البكاء، كل تلك الأعراض تظهر على الطفل أسامة..

والدة أسامة أم لثلاثة أولاد وكلهم يلتحقون بالدراسة في مراحل مختلفة ..

تقول: أولادي يعانون من ألم في الظهر والعمود الفقري إلا أن أسامة أكبرهم يعاني أكثر لأنه يلتحق بمدرسة حكومية على حسب رغبته يمشي مسافة طويلة للوصول إلى المدرسة فهو يحمل الحقيبة لأكثر من نصف ساعة على ظهره لذا فأمره لم يعد مجرد شكاوى بل إن الألم منعه من الذهاب

حضوره .

## شكاوى الأمهات

فاطمة ربة بيت ترى هي الأخرى أن ابنها البالغ من العمر ١١ سنة، يشكو بين الحين والآخر من ألم في ظهره ورقبته ولكن ليس بشكل مستمر لكنها اكتشفت بعد انتهاء الموسم الدراسي في العام الماضي أنه بدأ يشكو من آلام في كتفيه وآلام في الظهر، خاصة الجانب الأيسر، وقد تراق ذلك مع وجود تحدّب في الظهر يضطره للإنحاء إلى الأمام وعدم قدرته على إرجاع ظهره إلى سويته المنتصب، إضافة إلى إصابته بصداع مزمن واحتقانات مزمنة في عينيه وأنفه وبعد أن تم عرضه على الطبيب تبين أن الحقيبة المدرسية (ثقيلة الوزن) والتي كان يحملها إلى المدرسة (ذهاباً وإياباً) خلال السنوات الماضية؛ كانت سبباً مباشراً لحدوث العديد من الاضطرابات السابقة.

الأم الظهر والرقبة وغيرها من الآلام الجسدية ليست فقط تسببها الحقيبة المدرسية بل إنه إضافة إلى ذلك قد يعاني الطفل من بطن في استيعاب المعلومات المدرسية؛ إضافة إلى إحساس سريع بالتعب يمنع من مجاراة أصدقائه في اللعب؛ ويعاني أيضاً من اضطراب خفيف في المشي.

والدة مها مدرسة.. ترى بأن الأطفال أصبحوا وكانهم من حاملي الأثقال والكتب والدفاتر وغيرها من المستلزمات التي يطلبها المدرسون من الطلاب إضافة إلى السندوتشات والماء والعصاير وغيرها من الأعباء التي يجبر الطلاب والمطالبات

رغم أن هذه القضية لم تأخذ بعد تلك النظرة والقلق الكبير من قبل المهتمين في بلادنا رغم نداء وشكاوى أولياء أمور الطلاب؛ إلا أن الواقع يقول إن المشكلة أكبر بكثير مما هي عليه، وخطورة الحقيبة المدرسية على ظهور الأطفال والمراهقين قد لا تظهر مباشرة، لكنها فيما بعد قد تحدث ألاماً لاحصر لها.

وتؤكد أحدث الدراسات الطبية العالمية أن حمل الطالب للحقيبة المدرسية لمدة ١٥ دقيقة يومياً؛ تؤدي إلى إصابته باضطرابات في عموده الفقري خلال فترة لا تتجاوز سبعة أشهر؛ إذا زادت على ١٥٪ من وزنه أو قام بحملها بطريقة خاطئة.

وهذا ما يؤكد عدد من أولياء أمور الأطفال الذين يرون بأن أبنائهم يشكون من الأم في ظهرهم وذلك بسبب الوزن الزائد للحقيبة المدرسية وحملها الخاطئ لها وهذا كله يسبب اضطرابات العمود الفقري وبعض الاضطرابات التي تتعلق بالسلوك والقلب والصداع وضعف الاستيعاب والعديد من المشكلات الأخرى.

(أم طارق يشكو ابنها من مرض القلب وأية حركة زائدة أو حمل ثقيل يسبب له مضاعفات خطيرة على صحته ولأن طارق يلتحق بمدرسة حكومية وليست خاصة وهذا يختلف بالطبع لأنه يضطر أن يقطع مسافات طويلة وهو يحمل الحقيبة على ظهره ذهاباً وإياباً ولا يعود إلى المنزل إلا وأنفاسه في عد تنازلي ليلبغ الأطباء والدته بأن حمله للحقيبة بوزنها الثقيل يؤثر على حالته الصحية وبعد أن أخذت تقريراً من الأطباء يفيد ذلك ذهبت إلى المدرسة أكثر من مرة لتخرج بعد عناء بإعفاء طارق من الحضور اليومي باستثناء الامتحانات الشهرية والنهائية ومتى استدعى الأمر

## نصائح طبية

وينصح الأطباء .. ألا يتعدى وزن الحقيبة المدرسية ١٠٪ من وزن التلميذ في المرحلة الابتدائية، ولا يجب أن يزيد وزنها وهي فارغة على ٥٠٠ غرام للأطفال وكيلو غرام واحد للبالغين، ويجب أن لا تكون أكبر من ظهر الطفل، كما أنها يجب أن تلتصق بشكل كامل بظهر الطفل وأن تكون محشوة من عند الظهر، كما أنها يجب أن لا تكون كبيرة الحجم ولا تحتوي على جيوب حتى لا يضع فيها الطفل حاجات غير ضرورية وأوزاناً زائدة، كما يجب اختيار حمالات الحقيبة محشوة بالباد لكي لا تشكل عبئاً على الكتفين أثناء حملها، وأن يحمل التلميذ حقيبة تناسب طوله ووزنه، ويجب أن يقوم الطفل بنقل الحقيبة أثناء سيره من يده اليمنى إلى اليسرى من فترة لأخرى ثم يحملها على ظهره وذلك للحفاظ على توزيع الثقل على كامل الجسم، ويجب توعية الأطفال بعدم وضع حاجاتهم في الحقيبة مثل البسة الرياضة والألبسة المدرسية والمطرات .. وغيرها.