الثورة
الثلاثاء 22 ذو القعدة 1433هـ 9 أكتوبر 2012م العدد (17492)

# الحقيبة المدرسية..

# أقرب الطرق إلى طبيب العمود الفقري..!!

## ■تلاميذ يعانون من آلام في الظهر والكتف نتيجة الحمل الزائد

**أصبحت الحقيبة المدرسية تمثل عبئاً ثقيلا على أطفالنا، وأضحت العلاقة بين الطفل والحقيبة عكسية تزداد كرهاً يوماً بعد آخر وباتت تشكل مأساة ترافقهم طوال العام بجدول دراسي مكتظ ودفاتر كثيرة وكتب لا حصر لها إلى جانب العصائر والسندوتشات التي توضع داخل حقائبهم.. طلاب كثيرون يشكون من العبء الثقيل على ظهورهم كل يوم وبعضهم تعرض لألم في الظهر والعمود الفقري وانحناءات في الرقبة والكتف، وعضلات اليد.. كل ذلك يحدث سنويا دون أن تعير المدارس وخصوصا الأهلية والقائمون عليها هذه المشكلة أي اهتمام رغم شكاوى الطلاب وأولياء الأمور التي لا تلقى آذاناً صاغية.**

تحقيق/افتكار القاضي

■ أطباء: حقيبة المدرسة مسئولة عن عدد من آلام وإصابات الظهر

### أخطاء كبيرة

لقد باتت الحقيبة المدرسية بحملها الزائد وحملها الخاطئ قضية طبية تستحوذ على اهتمام الأطباء والمسئولين عن التربية والتعليم في جميع أنحاء العالم المتقدم نظراً لخطورتها على صحة ونمو الأطفال وإصابتهم بالكثير من المشاكل الصحية.

وأحدث الدراسات الطبية تقول أن حمل الطالب الحقيبة المدرسية لمدة ١٥ دقيقة يومياً فإنه من المؤكد أن يصاب باضطراب في العمود الفقري خلال فترة لا تتجاوز سبعة أشهر خاصة إذا زادت على ١٥٪ من وزن الطالب أو حملها بطريقة خاطئة.

ويعتبر الوزن الزائد في الحقيبة المدرسية التي يحملها أطفالنا إلى المدرسة من الأخطاء الفادحة التي يتحمل مسؤوليتها كل من التربويين وواضعي المناهج وأولياء الأمور والمدرسين على حد سواء، فالتلاميذ الذين يرزحون تحت حمل عدد كبير من الكتب والكراسات على ظهورهم لا يشعرون بنتيجة هذا الحمل الكبير إلا بعد حين من الزمن، إذ يتقوس العمود الفقري ويصاب بالانحناء والتشوه.

ولعل غياب التنسيق بين المدرسين وإغفال الإدارة وسوء التخطيط من قبل واضعي المناهج تكون نتيجته ثمنا باهظا يدفعه أبناؤنا من التلاميذ ولو بعد حين.

أطباء ومتخصصون في شؤون الطفل أكدوا أن الوزن الصحي الذي يجب عدم تجاوزه هو من ١٥ إلى ٢٠٪ من وزن الطفل أي التلميذ الذي يبلغ وزنه ٣٥ كيلو غراما يجب أن لا يحمل على كتفه أكثر من خمسة كيلو غرامات.

### معاناة التلاميذ

محمد تسع سنوات، وزن حقيبته ٥ كيلو ووزنه لا يتعدى ٢٨ كيلو، هو اليوم يعاني من ألم في ظهره عند حملة للحقيبة ويستمر معه الألم طوال العام ويشعر بالألم في كتفه أيضا كلما حاول تبديل حمل الحقيبة من ظهره إلى يده .. فالجدول الدراسي مكبل بالمواد الدراسية دفاتر لا تقل عن المائة والثمانين ورقة بمعنى أنه لم يعد يحمل حقيبة مدرسية بل أثقال لا تتناسب مع سنة وحجمه وجسمه النحيل، وبات محمد يشكو من هذه المشكلة منذ ثلاث سنوات دون أية حلول من أسرته أو من إدارة المدرسة.

### شكاوى أولياء الأمور

أم حمزة ترى بأن الإجازة الدراسية هي فترة علاج للطلاب من الحقيبة المدرسية التي تسبب لهم آلاماً مختلفة في العمود الفقري والظهر وغيرها من الآلام في جسم الطفل النحيل الذي يكاد ينحني من شدة الضغط على ظهره ورقبته.

وتقول «عودة أبنائي إلى المدرسة يرتبط بمأساة اسمها الحقيبة المدرسية الأثقال صباحاً وعند العودة من المدرسة، هذه المأساة تتكرر كل عام وتسبب لأبنائي الكثير من المشاكل الصحية، وأستغرب لماذا لا ترى وزارة التربية حلا لهذه المشكلة التي تمثل عبئا كبيرا، فغالبا ما نرى الأطفال يعانون يومياً من مأساة حمل الحقيبة، معللين ذلك جدول اليوم الدراسي المكتظ بالمواد، الأمر الذي يقوس ظهر الطفل مع الوقت ويحدث العديد من المشاكل.

### نصائح هامة

ويوصي الأطباء المختصون والتربويون والمسئولون في المناهج الأخذ بعين الاعتبار أعمار الأطفال وحالاتهم الجسدية وأن يراعوا نوعية الحقائب المدرسية والتي يجب أن تكون بمواصفات طبية خاصة وكذلك مراعاة نوعية ووزن الكتب والقرطاسية التي يحملها التلميذ على كتفيه وخاصة في المرحلة الأساسية، وأنه يجب على التربويين في المدارس تكثيف الألعاب الرياضية كعلاج للأطفال للتخفيف من مضاعفات وتأثير الحقائب غير الصحية على التلاميذ.

وتفيد الدراسات أن الفتيات أكثر عرضة لانحناء العمود الفقري لأنهن أكثر التزاما بحمل الحقيبة من الأطفال كما أن أجسامهن أقل تحملاً للوزن الزائد، كذلك فإن الصبيان ليسوا في مأمن من تلك الأخطار ويجب الانتباه إلى شروط السلامة مبكراً وهو ما يشكل الضمانة الوحيدة لعدم وقوع أطفالنا في مشكلات صحية لا تحمد عقباها.

والمعنيون في وزارات التربية والتعليم يجب أن يراعوا في طباعة الكتب المواصفات الفنية الدولية المطلوبة في طباعة الكتب المدرسية للصفوف الأساسية الدنيا من حيث حجم الكتاب ووزن الورق ونوعيته بصورة تتلاءم مع عمر الطفل وتركيبته الجسمية ولا تؤثر عليها صحياً.

وعلى الوزارة أن تعمل على تحديد مواصفات علمية دقيقة للحقائب المدرسية وكذلك على تنظيم البرنامج اليومي للتلاميذ بحيث تجعلهم يحضرون الكتب التي يدرسونها في كل يوم، حتى لا يحمل الطفل في حقيبته وزنا أكثر من المسموح به صحياً.

والهيئة التدريسية والمرشدات الاجتماعيات في المدرسة يجب أن يعملن دائما على توجيه الإرشادات للتلاميذ بكيفية حمل الحقائب المدرسية وإحضار الكتب حسب البرنامج اليومي لتفادي حمل أوزان زائدة في الحقيبة قد تؤثر سلبا على صحة الأطفال.

### دراسات

أكدت أحد الدراسات الأمريكية backare أن نصف أطفال المدارس معرضون للإصابة بآلام في الظهر عند بلوغهم سن الرابعة عشرة.

وأشارت دراسة أخرى إلى أن الفتيات أكثر عرضة للألم من حمل الحقائب المدرسية على الكتفين، مؤكدة أن ارتفاع حدة الألم تبدو أكثر ارتباطاً بسن ووزن التلميذ، وحسب هؤلاء الباحثين فإنه بمقدور العمود الفقري أن يتحمل دون مضرة وزناً ثقيلاً لمدة قصيرة، وأظهرت الدراسة أن حمل محفظة ثقيلة الوزن يؤثر كعامل مضاعف لألم الظهر وليس كعامل مولد له، ويؤكد الخبراء أن الوزن غير المؤذي للطفل هو ما لا يزيد عن ١٠٪ من وزن الطفل.

وأكدت الدراسات الدولية أن وزن الحقيبة المدرسية المناسبة للطفل يجب أن يقدر وفقا لوزن الطفل نفسه مع مراعاة حجم الحقيبة بالنسبة لعمر الطفل.

ولا يجب أن تنساق الأم وراء رغبة طفلها في اقتناء حقيبة ثلاثيم الموضة لتجنب أضرار العمود الفقري للطفل، كما أن وضع الزمزمية حول الرقبة قد يؤدي إلى الألم المزمن لأربطة وعضلات الرقبة.

### آلام الظهر

ويؤكد الدكتور حسن حسين أحمد أستاذ جراحة العظام بجامعة القاهرة أن حقيبة المدرسة يمكن أن تكون مسئولة عن عدد من آلام وإصابات الظهر التي يعاني منها الصغار، وقد تظل آثارها السلبية كامنة عدة سنوات وتظهر عند الكبر.

وحتى نحمي أطفالنا وأبناءنا من هذه المشكلات هناك عدة نقاط مهمة ينبغي توضيحها في هذا المجال، النقطة الأولى تتعلق بوزن الحقيبة، فهناك كثير من المدرسين خاصة في مرحلة رياض الأطفال يلجأون إلى تحميل الأطفال كتباً وكراسات فوق طاقتهم مما يعرض الطفل للإرهاق على المدى القصير، أما على المدى البعيد فيعرضه لاحتمالات الإصابة بانحناء العمود الفقري، ولذا يجب الانتباه إلى عدم تحميل الأطفال حقائب ثقيلة، والحرص على شراء حقائب ذات أحجام صغيرة أو متوسطة والتي لا يتعدى وزنها ما تحتويه من اللوازم المدرسية ١٠٪ من وزن الطفل.

والنقطة المهمة الثانية، ولعلها الأهم في هذا المجال تتعلق بالأسلوب الخطأ لحمل الحقيبة سواء أكان ذلك على الظهر أم في اليد أم على الكتف حيث يمكن بسهولة ملاحظة أن الطفل أو المراهق أثناء المشي يميل بعموده الفقري إلى اتجاه الثقل لمعادلة وزن الحقيبة واستعادة توازن الجسم، وهو الأمر الذي يؤثر سلبياً بمرور الوقت على سلامة واستقامة العمود الفقري الذي يبدأ من فقرات الرقبة حتى الفقرات القطنية أسفل الظهر حيث تظهر فيه انحناءات سواء كانت إلى أحد الجانبين أم إلى الأمام.

ولتجنب ذلك يجب تعويد التلميذ على حمل الحقيبة بأسلوب صحيح بالحرص على إبقاء الظهر مستقيماً وعدم الاستجابة لثقل الحقيبة بالميل في اتجاهها.

وعند جلوس الطفل لانتظار السيارة أثناء الدوام أو الانصراف عليه أن يضع الحقيبة على الأرض وأن لا يبقيها على كتفه وأن لا يحمل الحقيبة على كتف واحد.

حذرت المؤسسة الألمانية لعلاج روماتيزم الأطفال من خطورة الحقيبة المدرسية ثقيلة الوزن على صحة الأطفال، حيث أوضحت المؤسسة أن الحقيبة المدرسية الثقيلة يمكن أن تصيب الطفل بآلام في الظهر.

وأكدت المؤسسة على ضرورة أن يراعي الآباء ألا يزيد وزن الحقيبة المدرسية عن ١٠٪ من وزن الطفل وأوضحت المؤسسة الألمانية أن الطفل الذي يبلغ وزنه ٣٠ كيلو غراماً على سبيل المثال ينبغي ألا يحمل حقيبة تزيد وزنها عن ٣ كيلو غرامات، وإلا فإنها ستصبح ثقيلة عليه ومن الممكن أن تتسبب في إصابته بآلام في الظهر.

كما أوصت المؤسسة بأن يحمل الأطفال الحقيبة المدرسية على كلا الكتفين حتى سن ١٣ عاماً على الأقل، وألا يحملوها على كتف واحد، لأنه بعد السن الثالثة عشر يصبح العمود الفقري مستقراً ويمكنه حمل ثقل على كتف واحد فقط.

### نمو العمود الفقري في الأطفال

وتقول دراسات حديثة أن العمود الفقري في مرحلة النمو يعتمد بشكل كبير على التوازن في حركة العضلات والتوزيع السليم لثقل الجسم وما يحمله من أثقال فتزداد الفقرات في الطول من خلال مراكز النمو ضمن الفقرات ذاتها بشكل مستدير ومنتظم.

وفي حال ما إذا تعرضت هذه المراكز إلى الضغط من أحد الجوانب يقل معدل النمو لهذا الجانب بينما يكون طبيعيا للجانب الثاني فإذا استمر الحمل الخاطئ للحقيبة المدرسية انحرف شكل العمود الفقري.

### أضرار الوزن الزائد والحمل الخاطئ

ويؤكد الأطباء أن حمل حقيبة المدرسة زائدة الوزن يعرض الطالب لآلام الرقبة والذراعين والكتفين والظهر حتى القدمين.

وفي هذا الصدد أشارت الدراسات إلى أن الثقل الزائد للحقيبة المدرسية يؤدي إلى تحدب الظهر إلى الأمام ما يؤثر على شكل الجسم بصفة عامة وعلى العظام وطريقة الحركة بصفة خاصة.

وأكدت الدراسات أن نسبة الإصابة بأمراض الظهر لدى الأطفال حاملي الحقائب الثقيلة على إحدى الكتفين تبلغ ٣٠٪ وتتناقص هذه النسبة إلى ٧٪ فقط في حال حملها على كلتا الكتفين.

وتقول الأبحاث الطبية أن الحقيبة المدرسية زائدة الوزن وحملها الخاطئ تسبب ضغطاً على القلب والرئتين نتيجة لتشوه الهيكل العظمي والعمود الفقري على شكل حرف (c) ما قد يستدعي التدخل الجراحي، كما أثبتت الأبحاث أن حمل الحقيبة على كتف واحدة يسبب انحناء جانبياً وقد يؤدي إلى مشي الطفل بطريقة مختلة غير طبيعية.. وبينت الدراسات أن وزن الحقيبة المدرسية يجب ألا يتعدى ٥ – ١٠٪ من وزن الطالب في مرحلة التعليم الأساسي ويجب ألا تكون أكبر في مرحلة التعليم الأساسي ويجب ألا تكون أكبر من ظهر الطفل وأن تلتصق بظهر الطفل وأن تكون محشوة من عند الظهر.

### طرق وقائية:

وطبقاً للدراسات الحديثة يمكن تفادي مخاطر ذلك من خلال اتباع نصائح هامة:

– يجب أن يحمل الطالب حقيبة تتناسب مع طوله ووزنه.

– أن ينقل الحقيبة أثناء سيره من يده اليمنى إلى يده اليسرى من فترة لأخرى ثم يحملها على ظهره وذلك للحفاظ على توزيع الثقل على الجسم.

– مزاولة التمارين الرياضية لتقوية العضلات لمدة عشرين دقيقة يومياً.

– توعية الأطفال بخطورة حمل زائد وأن يحدد المدرس ما هو لازم حمله وما هو غير لازم حمله.

– استخدام كراسات ذات عدد متوسط من الصفحات وأن توفر المدرسة خزانة صغيرة وأدراجاً خاصة بالكتب في الفصول.

### تجربة رائدة

وفي خطوة رائدة تحل أزمة ثقل الحقيبة المدرسية تستخدم وزارة التربية والتعليم في المملكة العربية السعودية وضع جميع المناهج الدراسية في أقراص مدمجة (سي دي – CD) يتم توزيعها على جميع الطلاب وتحوي جميع المناهج بشكل تقني والكتروني متقدم وسهل.

وقال رئيس شركة التعليم والتدريب الالكتروني بالمملكة أن الوزارة تدرس وبالتنسيق مع الشركة توفير جهاز الكتروني للمناهج الدراسية لا يتجاوز وزنه ٨٠٠ غرام تتوافر فيه جميع المناهج.

■أسر تشكو من عبء الحقيبة المدرسية وإدارات المدارس لا تهتم

■ غياب التنسيق بين المدرسين والإدارة وسوء التخطيط من قبل واضعي المناهج يدفع ثمنها أبناؤنا

## بحث مجالات التعاون التعليمية والتربوية بين بلادنا واليونسكو

الثورة /عبد الواحد البحري

بحث وزير التربية والتعليم الدكتور عبدالرزاق يحيى الأشول خلال لقائه أمس بالدكتورة فريال خان مسئولة التعليم في مكتب اليونسكو الإقليمي بالدوحة مجالات التعاون التعليمية والتربوية بين بلادنا ومنظمة اليونسكو .

وخلال اللقاء جرى مناقشة موضوع مشروع تعليم الأطفال خارج المدرسة الممول من مؤسسة الشيخة موزة بمبلغ ثلاثة ملايين دولار ولمدة ثلاث سنوات والذي يسعى إلى استهداف إلحاق الأطفال ممن هم خارج المدرسة بالتعليم بالإضافة إلى دعم الأطفال الذين يعانون من صعوبات في التعلم حتى لا يتعرضوا للتسرب أو الرسوب، إلى جانب دعم قدرات الوزارة في مجال التخطيط والإحصاء والمتابعة والتقويم وبناء القدرات لمحو الأمية في إطار مشروع «كاب» .

## توقيع اتفاقية لتنفيذ مشروع إقليمي لتعزيز نهج حقوق الإنسان في التعامل مع الفئات المستضعفة في السجون

الثورة/ معين حنش

استقبل أمس اللواء محمد علي الزلب – رئيس مصلحة السجون بمكتبه بالمصلحة الوفد الأردني للمنظمة الدولية للإصلاح الجنائي والمكتب الإقليمي لمنظمة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا برئاسة الآخت تغريد جبارة وذلك من أجل توقيع مذكرة تفاهم وتعاون بين المصلحة والمنظمة في تنفيذ مشروع إقليمي لمدة ثلاث سنوات بهدف تعزيز نهج حقوق الإنسان في التعامل مع الفئات المستضعفة خاصة المرأة والطفل داخل السجون ومؤسسات شؤون الإصلاح في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا .

وفي الاجتماع كشف الفريق الأردني أنه سيتم تنفيذ هذه الأنشطة لهذا المشروع في ست دول عربية ( اليمن –الجزائر–الأردن–المغرب–تونس–مصر–) ..وأثناء الاجتماع تم مناقشة التعاون في هذا الإطار من خلال تطوير برامج عمل ممنهجة من شأنها دعم مساعي الإصلاح والتطوير التي تبنتها إدارة السجون وبما يخدم تطوير أنظمة العدالة الجنائية لديها بما يتماشى مع المعايير الدولية.

وركز الطرفان قيادة المصلحة ووفد المنظمة على بحث توقيع مذكرة التعاون بين الطرفين والتي سيتم توقيعها اليوم الثلاثاء بالمصلحة وتضم هذه المذكرة سبعة أنشطة وبنود أساسية تتمحور كلها حول تدريب وتأهيل العاملين في إدارة السجون والإصلاحيات وخاصة ما يتعلق بالمرأة والطفل ودعم برامج الإصلاح في هذه السجون.

من جانبه رحب اللواء محمد علي الزلب – رئيس مصلحة السجون بالفريق الأردني وأبدى استعداده وتعاونه الجاد في إنجاح هذا المشروع .. وقال :إن هناك توجها من قبل قيادة مصلحة السجون باليمن والقيادة العليا وقيادة الداخلية لإصلاح هذه الشرائح والفئات وإصلاح أوضاع السجناء بشكل عام وليس المستضعفون والأحداث فقط .. مؤكدا أنه يسعى لتطبيق البرامج التعليمية والتأهيلية وتحويل تلك البرامج إلى عمل مترجم على أرض الواقع وبما يسهم في إعادة تأهيل السجناء وجعلهم نافعين وتنمية قدراتهم بكافة الجوانب وإخراجهم للمجتمع بشيء يفيدهم ويفيد أسرهم.

حضر الاجتماع المدراء والمختصون بقيادة المصلحة ومدير إدارة المرأة والطفل بوزارة الداخلية سميرة عباس وعادل دبوان – مدير بوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل.

## انطلاق ورشة تدريبية حول حقوق الإنسان للحد من الاعتقالات والاحتجازات التعسفية مطلع الاسبوع القادم

الثورة / نورالدين القعاري

تبدأ مطلع الاسبوع القادم في محافظة عدن فعاليات الورشة التدريبية الاولى حول حقوق الانسان وانفاذ القوانين ومهارات الرصد والتوثيق والمناصرة لقضايا المعتقلين والمحتجزين تعسفياً وذلك ضمن أنشطة وفعاليات المشروع الوطني للحد من الاعتقالات والاحتجازات التعسفية وتطبيق سيادة القانون الذي ينفذه مركز تعز للدراسات والبحوث بتمويل المفوضية الاوربية.

وفي تصريح لـ«الثورة» قال رئيس مركز تعز للدراسات والبحوث: أن الورشة التدريبية التي ستستمر خمسة أيام تهدف إلى تعزيز قدرات ومهارات (٣٢) مشاركا ومشاركة من القضاة وضباط الشرطة والحقوقيين والاعلاميين في مجال حقوق الانسان وإنفاذ القوانين، وإكسابهم مهارات الرصد والتوثيق والمناصرة لقضايا المعتقلين والمحتجزين تعسفيا خصوصا وقضايا حقوق الانسان عموما، إلى جانب تعزيز العلاقة التعاونية والعمل المشترك بين القضاة ورجال الشرطة والناشطين الحقوقيين والاعلاميين في مجال احترام وتطبيق سيادة القانون وحماية حقوق الانسان وحرياته الاساسية .

الجدير بالذكر ان الورشة التدريبية ستعقد بالتعاون مع مؤسسة بناء للتنمية الديمقراطية وحقوق الانسان ووزرات الداخلية والعدل وحقوق الانسان.