

# حقيبي أمان على صحتي

---

إعداد الأخصائية الاجتماعية

تقديم ممرضة المدرسة

# مواصفات الحقيرة المدرسية

## خفيفة الوزن الحماية الجيدة



### حقيقتي أمان على صحتي

#### مواصفات الحقيرة المدرسية المناسبة

##### خفيفة الوزن

تأكد من أن تكون الحقيرة خفيفة الوزن ، وألا يتجاوز وزنها 10% من وزن الطفل في الصفوف (1-4).

##### الحماية الجيدة

يجب أن تحتوي الحقيرة على أحزمة كتف عريضة، مبطنه بعادة لينة حتى لا تضغط على الأكتاف.

أن تحتوي على أحزمة قابلة للتعديل؛ حتى يمكن شدّها لتلائم مقاس الطالب

يجب ألا يتجاوز عرض الحقيرة عرض كتف الطالب.

يجب أن تكون متعددة الجيوب لتساعد على توزيع الوزن

أن تحتوي الحقيرة على دعامة سميكة ومرنة.

يجب أن تغطي الحقيرة مسافة أعلى الظهر إلى نهاية الأضلع وأن لا تتجاوز الخصر لتجنب الطالب جهداً كبيراً على العضلات والظهر والكتف.



# تأثير الحقيبة المدرسية غير المناسبة

1. إرهاق الطالب

2. اضطرابات المشي

3. آلام الظهر  
ومشاكل في  
العمود الفقري



حقيبتى  
أمان على صحتى

### تأثير الحقيبة المدرسية غير المناسبة

اختيار الحقيبة غير المناسبة لإبنك قد يؤدي إلى عدة مشاكل وتأثيرات سلبية على صحته وراحته خلال فترة تعلمه من بين هذه التأثيرات:

- **إرهاق الطالب**  
قد يشعر ابنك بعدم الارتياح وقلة التركيز أثناء التنقل بالحقيبة؛ بسبب الحمل الثقيل على ظهره، مما يؤثر على مزاجه، وسلوكه اليومي.
- **اضطرابات المشي**  
تؤثر الحقيبة الكبيرة أو الثقيلة على التوازن والمشي لإبنك، وتزيد من خطر الوقوع أو التعرض للإصابات.
- **آلام الظهر ومشاكل في العمود الفقري**  
الحقيبة غير المناسبة قد تسبب ضعفًا زائدًا على العمود الفقري، وهو ما يمكن أن يؤدي إلى مشاكل وآلام في الظهر، والعمود الفقري.

شركة التوظيف والتدريب  
مركز التوظيف  
+966 3655552

1-3

# مواصفات الحقيبة

## المدرسية الآمنة



متعددة الجيوب لتساعد في توزيع الوزن.



يحتوي ظهر الحقيبة على دعامة سميكة ومرنة وفتحات صغيرة للتهوية.



خفيفة الوزن ويُفضل أن تكون مصنوعة من القماش.



ألا يتجاوز عرض الحقيبة عرض الطالب وأن يكون طول الحقيبة مساويا لطول الجذع وأن يرتفع أسفل الحقيبة عن الخصر بمقداره سم تقريبا.



تحتوي على حزام حول الخصر قابل للتعديل؛ حتى يمكن شدّها لتلائم مقاس الطالب ويساعد في توزيع وزن الحقيبة على مختلف أنحاء الجسد.



أحزمة كتف قابلة للتعديل وعريضة ومبطنة بمادة ليّنة لكي لا تضغط على الأكتاف.

فريق إعداد الخطة التنفيذية لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية للصفوف E-I

مواصفات  
الحقيبة  
الآمنة