

وزارة التربية والتعليم

المديرية العامة للبرامج التعليمية

دائرة البرامج الإرشادية والتوعوية

## النشرة التوجيهية حول الحقبة المدرسية

م ٢٠١٧

## المقدمة:

تعد الحقيبة المدرسية ذو أهمية كبيرة للطالب في مسيرته التعليمية، فهي الوسيلة التي يحمل بها كتبه ومستلزماته المدرسية الأخرى اللازمة لتعلمه، ويحرص أولياء الأمور وإدارات المدارس على توعية الطلبة باقتناء حقائب مدرسية صحية تساعدهم في إكمال مشوارهم التعليمي بدون أية مشاكل صحية ونفسية مما يزيد ذلك من تحصيل الطالب العلمي طوال العام الدراسي، كما تسعى الوزارة إلى توفير البيئة المناسبة لطلبة المدارس للعلم والتعلم، وذلك من خلال نشر التوعية الصحية حول النوعيات المناسبة للحقائب المدرسية ومواصفاتها الصحية التي ينبغي على الطلبة وأولياء أمورهم مراعاتها قبل شراء الحقائب المدرسية، ومن هذا المنطلق ارتأت دائرة البرامج الإرشادية والتوعوية وضع بعض التوجيهات والإرشادات لكل من، إدارة المدارس والهيئة التدريسية، وكذلك أولياء الأمور والطلبة حول كيفية التعامل مع الحقيبة المدرسية والتغلب على الصعوبات وتجنب المشاكل الصحية التي تسببها، حيث تم وضع بعض الإرشادات والصور التوضيحية، علماً بأن الصور المرفقة هي عبارة عن نماذج للتوضيح ويمكن للمحافظة التعليمية والمدرسة إدراج نماذج مختارة أخرى من مبادرات المحافظة أو المدرسة والاستفادة منها في عملية التوعية، مع مراعاة المواصفات المعتمدة.

## أولاً: دور المدارس:

### – ادارات المدارس:

- عمل دوايب لمدارس الحلقة الاولى (١-٤) بحيث يتم التدرج في توفير الدوايب من الصف الاول ثم الانتقال الى الصفوف الاخرى حسب الموازنات المتوفرة لدى المدارس.
- تخصيص واجب منزلي من مادة واحدة كل يوم لحله في المنزل وتوضع باقي الكتب والدفاتر في الدوايب المخصص للطلاب، بحيث بنهاية الاسبوع يتم تغطية كل المواد الدراسية.

### – الأخصائي الاجتماعي/الأخصائي النفسي وممرض الصحة المدرسية:

- إعداد برامج توعوية وتثقيفية حول الحقيبة المدرسية لأولياء الأمور بالتعاون والتنسيق مع جماعات الأنشطة المدرسية ومجلس الآباء والأمهات.

- إعداد نشرات ومطويات توعوية وتوجيهية وبرامج إذاعية وأنشطة تفاعلية للطلبة وأولياء الأمور حول الحقبة المدرسية (أهميتها-فوائدها-أضرارها . . . . الخ).
- إيجاد شراكة حقيقية مع جميع الأطراف المعنية في المدرسة (إدارات المدرسة-معلمين-مربي الفصول -أخصائيو جماعات الأنشطة المدرسية-أولياء الأمور-. . . . الخ) لإيجاد أساليب جديدة وحلول مبتكرة للحد من انتشار المشكلات المدرسية والصحية المرتبطة بالحقبة المدرسية.

#### – دور الهيئة التدريسية (المعلمين):

- التواصل مع ممرض الصحة المدرسية والأخصائي الاجتماعي/الأخصائي النفسي بالمدرسة للتزود بالمعلومات الصحيحة حول الحقبة المدرسية.
- تفعيل الجداول الدراسية بداية كل عام دراسي وقبل مباشرة الدراسة، ووضع نسخة من الجدول مع إدارة المدرسة لتثبيته وعدم تغييره إلا للضرورة القصوى مع مراعاة الاسس التربوية والصحية المتعلقة بصحة وسلامة الطلاب؛ ليتمكن الطلبة من تنظيم كتبهم الدراسية المطلوبة فقط والتخفيف من ثقل الحقبة المدرسية.
- نشر الوعي بين الطلبة وأولياء الأمور بالوزن المثالي للحقبة المدرسية، والتعريف ببعض الإرشادات الصحية الواجب اتباعها عند اختيار واستخدام الحقائق المدرسية لكل المراحل التعليمية، فضلاً عن تلافي ما يمكن أن تسببه الأوزان الزائدة للحقائب من تشوهات خلقية في العمود الفقري وآلام في الظهر ومشاكل صحية لدى الطلبة، وتكثيف توعيتهم على ضرورة تنظيم محتويات الحقبة المدرسية بما يتوافق مع الجدول المدرسي وما يلزم حمله من المستلزمات الضرورية الأخرى فقط، وأن يحرصوا على أن تصل هذه الرسالة واضحة إلى أولياء الأمور وأن يؤكدوا عليها عبر أكثر من وسيلة.

- توضيح أهمية المشاركة التكميلية من ولي الأمر والمدرسة في مساعدة الطالب والطالبة للاختيار الأفضل للحقائب المدرسية.



## ثانياً: دور أولياء الامور:

عزيزي ولي الامر :

عند اختيارك الحقيبة المدرسية لابنك تأكد من الآتي:

- أن يكون وزن الحقيبة مناسباً لوزن ابنك، بحيث لا يزيد وزنها عن (١٠-١٥%) من وزن ابنك.
- ألا يتجاوز عرض الحقيبة عرض ظهر الطالب.
- أن تكون الجهة الملاصقة للظهر مبطننة وصلبة.
- تحتوي على رباطين للكتفين وموصلة بنظام تطويل وتقصير الأربطة حسب طول ظهر الطالب.
- تتكون من أقسام وجيوب تمكن الطالب من تنظيم كتبه ودفاتره في المكان المخصص لها.
- عند اختيارك حقيبة لابنك ذات عجلات، يجب عليك مراعاة وزنها، بحيث تكون خفيفة، وأن تكون قاعدتها مصنعة من مادة خفيفة الوزن، وأن تكون ذات عجلات كبيرة.
- علم طفلك على ترتيب الأغراض بشكل متوازن وعملي في الحقيبة حسب الجدول الدراسي، بحيث يستفيد من الجيوب المتوافرة لتوزيع الأغراض وترتيبها.
- إن إتباعك لهذه التوصيات عند شراء الحقيبة المدرسية لابنك وتعليمه السلوكيات الإيجابية عند استخدام الحقيبة المدرسية يمنع ابنك الآثار والأضرار السلبية للاستخدام الخاطئ للحقيبة المدرسية.
- إن التعاون والشراكة الحقيقية بين وزارة التربية والتعليم وأولياء أمور الطلبة مطلب هام لضمان مستويات عالية من الصحة الجسدية والنفسية، ولعل أبسطها هو الالتزام بهذه الأسس والمعايير عند اختيار الحقيبة المدرسية، لذلك عزيزي ولي الأمر عليك الاهتمام بالتالي:
- التواصل مع إدارة المدرسة وممرض الصحة المدرسية والأخصائي الاجتماعي/الأخصائي النفسي للتعرف على المعلومات الصحيحة حول الحقيبة المدرسية.
- مساعدة ابنك في اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة له.

- الحرص على متابعة الحالة الصحية والمدرسية لابنك بعد فترة من شراء الحقيبة المدرسية، واستشارة المختصين في هذا المجال.

# الحقيبة المدرسية



## عزيزي ولي الامر:

- أن يكون وزن الحقيبة مناسباً لوزن ابنك، بحيث لا يزيد وزنها عن (10-15٪) من وزن ابنك بجميع محتوياتها .
- عند اختيارك الحقيبة المدرسية لابنك تأكد من الآتي:
- أن لا يتجاوز عرض الحقيبة عرض ظهر الطالب .
- أن تكون الجهة الملاصقة للظهر مبطننة وصلبة .
- تحتوي على رباطين للكففين مبطننة وموصلة بنظام تطويل وتقصير الأربطة حسب طول ظهر الطالب .
- تتكون من أقسام وجيوب تمكن الطالب من تنظيم كتبه ودفاتره في المكان المخصص لها .
- عند اختيارك حقيبة لابنك ذات عجلات، يجب عليك مراعاة وزنها، بحيث تكون خفيفة، وأن تكون قاعدتها مصنوعة من مادة خفيفة الوزن، وأن تكون ذات عجلات كبيرة مقبضها يمكن إطالته .

سلطنة عمان  
وزارة التربية والتعليم  
المديرية العامة للتربية والتعليم  
بمحافظة مسندم



لا يزيد وزن الحقيبة المدرسية  
عن (10 - 15) % من وزن الطالب

## الحقيبة المدرسية المعيبة

## عزيزي ولي الأمر :

- ▶ احرص على حسن اختيار الحقيبة المدرسية لابنك على أن تعتمد مبدأ ( الصحة قبل الموضة).
- ▶ اسع إلى اختيار كراسيات (دفاتر) عدد أوراقها أقل ليكون وزنها أقل.
- ▶ التزم بالجدول المدرسي لابنك، وراقب محتوى حقيبة ابنك باستمرار.
- ▶ لا تسمح لابنك بأخذ الأشياء غير الضرورية داخل الحقيبة مثل ( المشط ، ألعاب ، إلخ).
- ▶ وجه ابنك بعدم وضع ملابس الرياضة داخل الحقيبة المدرسية.
- ▶ أعط ابنك عبوة الماء التي تسع أقل عن 500 ملي لتر.
- ▶ درب ابنك على الطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة.
- ▶ لا تسمح لابنك بحمل الحقيبة لمسافات طويلة.
- ▶ شارك ابنك في ممارسة التمارين الرياضية لتقوية العضلات يوميا.
- ▶ رافق ابنك إلى الطبيب عند وجود أي آلام في الظهر.

## ثالثاً: دور الطلبة:

- عليك التواصل مع الأخصائي الاجتماعي/الأخصائي النفسي بالمدرسة لمعرفة المعلومات الصحيحة حول الحقيبة المدرسية.
- عليك ترتيب حقبيتك المدرسية بطريقة صحيحة، وترتيب الكتب بشكل منظم حتى لا تؤثر على حمل الحقيبة.
- عند حملك للحقيبة المدرسية، يجب أن تراعي الآتي:
  - تنحني استناداً على الركبتين وليس على الظهر عند حملك للحقيبة.
  - عدم حمل الحقيبة على الرأس.
  - عدم حمل الحقيبة على كنف واحد.
  - عليك معرفة جدولك الدراسي حتى لا تحمل جميع الكتب كل يوم، مما يخفف من وزن وثقل الحقيبة.
- عدم اختيار الحقيبة المدرسية تماشياً مع مظهرها وألوانها أو الموضة السائدة في السوق أو المجتمع وإغفال الجوانب الصحية.
- عدم اختيار الحقيبة التي تحمل على كنف واحد فقط، فقد أشارت الدراسات أن نسبة إصابة الطلبة بأمراض الظهر تصل إلى (7%) عند حمل الحقيبة على كلا الكتفين، ولكنها تصل إلى (30%) عند حملها على كنف واحد.
- استخدامك لحقيبة الكنف الواحد تسبب انحناء جانبي عند المشي، ولذلك تعد حقائب الكنف الواحد من أكثر أنواع الحقائب المسببة لأمراض صحية فيجب تجنبها.



# الحقيبة المدرسية



## عزيزي الطالب :

- عليك معرفة جدولك المدرسي حتى لا تحمل جميع الكتب كل يوم مما يخفف من وزن و ثقل الحقيبة .
- عليك ترتيب حقبتك المدرسية بطريقة صحيحة وترتيب الكتب بشكل موزع حتى لا تؤثر على حمل الحقيبة .
- عند حملك الحقيبة المدرسية يجب ان تراعي الآتي :
- \* تتحني استناداً على الركبتين وليس على الظهر عند حملك للحقيبة .
- \* لا تحمل الحقيبة على الرأس .
- \* لا تحمل الحقيبة على كنف واحدة .

## رابط للفيلم التوعوي حول الحقيبة المدرسية

سيتم نشر الفيلم عبر المواقع الالكترونية للوزارة (البوابة التعليمية، حسابات الوزارة في مواقع التواصل الاجتماعي) .

