



الحقية المدرسية

الحقيبة المدرسية

اختيار الشنطة المدرسية وحملها بطريقة صحية

الشنطة المدرسية جزء أساسي من حياة الطالب اليومية، لكن إذا لم تكن مناسبة أو لم يحملها الطفل بطريقة صحيحة، من الممكن أن تسبب له مشاكل في الظهر والعمود الفقري على المدى الطويل.

كيف نختار شنطة مناسبة للطفل؟

- حقيبة مبطنة من الظهر والكتفين : توفر دعم للعمود الفقري وتخفف الضغط.
- حقيبة تحمل على الكتفين معاً : الحمل على كتف واحد يسبب خلل في التوازن وآلام في الظهر والرقبة.

ارتفاع الشنطة:

- يجب أن تكون في مستوى منتصف الظهر
- لا تكون مرتفعة قريب من الرقبة
- ولا منخفضة أسفل الظهر
- حزام الخصر (إن وجد) : مفيد جدًا لتوزيع الوزن بشكل متوازن.

ترتيب محتوى الشنطة مهم!

- لا يحتاج الطفل لأخذ جميع الكتب يوميًا.
- علميه مراجعة الجدول و يأخذ فقط ما يحتاجه.
- ضعي الكتب الثقيلة أقرب للظهر، ووزعي باقي الأغراض بشكل متوازن.
- استخدام ملفات خفيفة ومنظمة لكل مادة يساعد على ترتيب الشنطة وتقليل الوزن.

طريقة حمل الشنطة:

- ظهر مستقيم دائمًا أثناء حمل الشنطة.
- لا يميل الطفل للأمام أو يثني ظهره.
- درّبي طفلك على حمل الشنطة بثبات ووعي.

تنظيم أدوات المدرسة:

كيف ندرّب الطفل على استخدام أدواته اليومية؟

- طريقة فتح وإغلاق الحقيبة.
- كيفية استخدام وتخزين صندوق الأكل (Lunch box):
 - o أين يضعه؟
 - o كيف يفتحه؟
 - o متى ينظفه أو يعيده للحقيبة بعد الاستخدام؟

إذا الطفل لديه أدوية:

- حضريها مسبقًا وضعيها في الحقيبة أو سلميها للممرضة المدرسية.
- علمي الطفل إيش يستخدم، ومتى، وكيف.

تذكير للأهل:

- تجهيز أدوات الطفل وتعليمه استخدامها بشكل سهل وواضح يعطيه ثقة واستقلالية ويقلل من توتره داخل المدرسة.
- صحة الطفل تبدأ من ظهره، وتنظيمه يبدأ من بيته



فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

