Comprehensive Journal of Science
Volume (10), Issue (38), (Dec, 2025)
ISSN: 3014-6266

مجلة العلوم الشاملة
المجلد (10) العدد 38 ديسمبر 2025
ردمد: 3014-6266

الأثار الصحية والسلوكية المرتبطة بحمل الحقيبة المدرسية لدى تلاميذ السنوات الأولى بالمرحلة الابتدائية (6–9 سنوات) كما يراها أولياء الأمور ومستوى وعيهم بمعايير اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة

د. ناجية حسن الغرياني

قسم الاقتصاد المنزلي

كلية الزراعة – جامعة طرابلس

Email: Alzarrogn@gmail.com

تاريخ الاستلام:2025/11/15 –تاريخ المراجعة: 2025/11/22– تاريخ القبول: 2025/11/27– تاريخ للنشر: 8/12/ 2025

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على الآثارالصحية والسلوكية المرتبطة بحمل الحقيبة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي كما يراها أولياء الأموراضافة الى مستوى الوعي بمعايير اختيارالحقيبة المدرسية المناسبة، شملت العينة 90 ولي أمر من ثلاث مدارس ابتدائية ببلدية حي الأندلس – طرابلس، واعتمدت الدراسةعلى الاستبيان لجمع البيانات ، أظهرت النتائج أن معظم الأطفال (96.7%) لم يعانو من أعراض صحية قبل الالتحاق بالمدرسة، الا ان الاعراض ظهرت بعد بدء الدراسة وارتبطت مباشرة بثقل الحقيبة بنسبة (70%) كما تركزالتعب والإرهاق على اليدين والذراعين (63.3%) مما اثرعلى باقي أجزاء الجسم واكد (82.2%) من أولياء الأمور أن الوزن الزائد للحقيبة يسبب مشكلات صحية، فيما أشار (57.8%) من الأبناء الى شعورهم بالقلق والتوتر بسببها، واوضحت النتائج أن(88.9%) من أولياء الأمور يهتمون بالبنية الجسمية عند اختيارهم للحقيبة ومحتوى الحقيبة غير ان العوامل الجمالية والاجتماعية ورغبات الأبناء كثيرا ماتطغى على المعايير الصحية، مما يستدعي الموازنة بين االاعتبارات الصحية والجمالية عند اختيار الحقيبة المدرسية.

Abstract

This study aimed to examine the health and behavioral effects of carrying schoolbags among primary school pupils, as perceived by their parents, and to assess parents' awareness of appropriate selection criteria. The sample included 90 parents from three primary schools in the Al-Andalus municipality of Tripoli, using a questionnaire to collect data. Results revealed that 96.7% of children had no prior health symptoms before school enrollment, yet symptoms appeared after starting school and were directly linked to heavy schoolbags (70%). Fatigue and exhaustion were concentrated in the hands and arms (63.3%), affecting other body parts. Moreover, 82.2% of parents acknowledged the health risks of excessive bag weight, while 57.8% of children reported anxiety and stress. Although 88.9% of parents showed concern

for body structure and bag content, aesthetic and social factors, along with children’s preferences, often overshadowed health standards. These findings highlight the need to balance health considerations with aesthetic and social aspects when choosing schoolbags.

الكلمات المفتاحية الحقيبة المدرسية، المخاطرالصحية، المرحلة الابتدائية، الوعي

المقدمة

تصنف مرحلة التعليم الأساسي من اهم المراحل التعليمية المختلفة بوصفها مرحلة عامة أساسية ينبغي أن يحصل عليها جميع أبناء المجتمع، فهي الفرصة الأولى في حياة الطفل التي يكتسب فيها الخبرات التعليمية والمعارف والمهارات الأساسية بصورة علمية تسمح له بالتهئية للحياة وممارسة دوره كمواطن صالح.

وتعتبرالمرحلة العمرية من (7–8) سنوات فترة حرجة لتشكل القوام اذ يزداد تعرض الطفل عند دخوله المدرسة لفترات جلوس مطولة مما قد يؤثرسلباعلى نموه الحركي وتزيد من احتمالية عدم اتساق في بنيته الجسمانية حيث يلاحظ انتشار انماط مختلفة لهيئة الجسم تتراوح بين انحناء غير طبيعي في الجزء العلوي من العمود الفقري واضطراب في التوازن الجسدي.

ويعد اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة وضبط وزنها ومحتوياتها أمرا أساسيا لصحة الطفل اذ ان زيادة الوزن وسوء التنظيم قد يسببان اجهاد للعضلات والاما في الظهر والعنق والكتفين، وقد تتطور لاحقا الى مشكلات في الأطراف وتشوهات في الهيكل العظمي وتقوس في العمود الفقري والتي قد تسبب ضغط على القلب والريئتين مما ينعكس سلباً على الصحة العامة والنمو الجسدي المستدام للطفل. (البادري والكندري،2020، 355)

وقد أصبح ثقل الحقيبة المدرسية سببا شائعا لآلام الظهر لدى الأطفال في سن مبكرة فقد يدفع ثقل الحقيبة الطفل إلى الانحناء للأمام لتعويض الوزن مما قد يؤدي إلى إجهاد عضلات الرقبة والكتفين والظهر كما قد يجد الطفل صعوبة في ارتداء الحقيبة أو خلعها نظرا لزيادة وزنها أو قد يتعرض للسقوط المتكرر أثناء حملها في المدرسة.

وتختلف مدة حمل التلاميذ للحقيبة المدرسية تبعا لظروف التنقل فبعضهم لايقطع سوى مسافة قصيرة لا تتجاوز 100 متر عند ايصالهم من قبل أولياء أمورهم بينما يضطر آخرون الى السير من المنزل الى المدرسة لمدة تتراوح بين 10 إلى 20 دقيقة ويزداد العبء البدني عند الصعود إلى الفصول في الطوابق العليا مما يضاعف الأثر السلبي للحقيبة خاصة عند حملها بطريقة غير صحيحة.

وتشيرالجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي الى ان حمل حقيبة مدرسية ثقيلة قد يغير من وضعية الجسم وسرعة المشي وطول الخطوة لدى الطلاب وتزداد هذه التغيرات سوءا كلما كانت المسافة طويلة والتي قد

تؤدي الى الشعور بالإرهاق والتغيرات في وضعية الجسم والأداء وتبدأ عندما يبلغ وزن الحقيبة 10% من وزن الطالب (APTA Private Practice, 2024)

وقد تحولت هده المسالة الى مصدر قلق للاولياء الأمور اذ اصبحت تثير مخاوفهم حول كيفية التوفيق بين اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة وضمان سلامة أطفالهم الجسدية مع الحرص في الوقت ذاته على تحقيق الغاية التعليمية المنشودة الامر الذي أصبح يشكل هاجسا مشتركا للطفل ولاسرته

مشكلة الدراسة

تشير العديد من الدراسات الى ان حمل الحقيبة المدرسية المليئة بالكتب والكراسات يترك أثار صحية سلبية على صحة التلاميذ خصوصا في الصفوف الاولى من التعليم الأساسي حيث لايزال الاطفال في مرحلة النمو والتطور الجسدي، ومن المهم في هده المرحلة تجنب حمل أمتعة زائدة قد تسبب لهم الأذى أو الإصابة، وقد اكدت نتائج أبحاث عديدة (خلوفي وقيزازي2022، مخلوف والسكر 2021، محدب وتدالة 2021، البلوي2021، البراوي 2018، شطناوي وابوعاشور 2013، ,AL-Qato2013، نمر 2012) ان الوزن الزائد للحقيبة المدرسية يترتب عليه ألام في الرقبة والذراعين والكتفين والظهر وحتى الساقين، مما يؤدي الى زيادة الضغط على القلب والرئتين نتيجة الانحرافات في بنية العمود الفقري مما قد يترك تاثير مباشرعلى الأطراف الحركية وينتج عن ذلك اضطراب في مشية الطفل بحيث تصبح غير طبيعية وهو مايعكس تأثير الوزن للحقيبة على الجهاز الحركي، ونشرت دراسة طبية إسبانية عام 2020 إلى ضرورة عدم السماح للتلاميذ بحمل حقائب مدرسية يتجاوز وزنها 20% من وزن اجسامهم نظرا لما لها من اثار سلبية على حرية الحركة وسلامة النمو الجسمي و حدرت الدراسة من الآثار الضارة الناجمة عن حمل الأطفال لحقائب الظهر الثقيلة على صحة وسلامة العمود الفقري، وأوصت باستخدام الحقائب المزودة بعجلات باعتبارها خيارا أكثر أمانا لما توفره من سهولة في التنقل وتقليل الضغط على منطقة الظهر ، كما أوضحت لجنة سلامة المنتج للمستهلك بالولايات المتحدة الأمريكية الى ان نحو 7377 غرفة طوارئ استقبلت في عام 2009عددا كبيرا من الطلبة الذين عانو من إصابات أوآلام في الظهر كلها مرتبطة مباشرة بحمل الحقائب المدرسية الثقيلة، وفي باكستان أظهرت نتائج دراسة اجراها ,AbdulKarim , Thalho,Ali,(2021) أن حقائب الظهر التي يحملها أطفال المرحلة الابتدائية أصبحت تشكل خطراً على صحتهم و اذ تترك آثارا جسدية ضارة خلال مرحلة النمو ارزها الحاق الضرر بالعمود الفقري وظهور مشاكلات في القوام وزيادة في معدل التنفس بشكل غير طبيعي مما تسبب القلق وعدم الراحة الجسدية، وكما أوضحت نتائج دراسة اجراها Al-Saleem واخرون(2016) في المملكة العربية السعودية إن وزن الحقائب المدرسية التي يحملها اطفال المرحلة الابتدائية كان أعلى من المعايير العالمية المعتمدة حيث تم الإبلاغ عن آلام الظهر بنسبة 42٪ من التلاميذ، كما توصلت دراسة Hadžiomerović واخرون (2018) الى وجود ارتباط بين تكرار آلام الظهر والشعوربالتعب لدى أطفال المدارس الابتدائية الذين

يحملون حقائب يزيد وزنها عن 10% من كتلة الجسم، واشارت دراسة حسن ومحمد(2014) الى إن الحقائب المحمولة باليد او المحمولة على الأكتاف ذات الوزن الزائد فد تسبب تاثيرات قوامية مختلفة مثل اختلال استقامة العمود الفقري وانحرفات الأكتاف، وتبين من مجمل هذه النتائج إن مشكلة ثقل الحقيبة المدرسية تمس التلميذ في مختلف المراحل التعليمية الا ان المرحلة الابتدائئة تعتبر الأكثرحساسية نظرا لعدم اكتمال نموالعضلات بشكل كامل وبناء على تفاقم هذه المشكلة أصبح من الضروري البحث عن حلول عملية لمعالجتها ومن هذا المنطلق تحاول الدراسة دراسة هذا الموضوع في البيئة الليبية من خلال التعرف على المشكلات الصحية والسلوكية الناتجة عن حمل الحقائب المدرسية الثقيلة لدى تلاميذ الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية واستقصاء كيفية اختيار اولياء الأمور لهده الحقائب وقد تحددت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي ما الآثار الصحية والسلوكية المرتبطة بحمل الحقيبة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي كما يراها أولياء الأمور وما مستوى وعى أولياء الأمور بمعايير اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة ؟ وتتدرج تحت التسؤل الرئيسي التساولات الفرعية التالية:

1. ما الاعراض الصحية الناتجة عن حمل الحقيبة المدرسية كما يراها أولياء الأمور؟
2. ما الانماط الحركية والسلوكية التي يظهرها الأبناء اثناء حمل الحقيبة المدرسية كما يصفها أولياء الأمور؟
3. ما مستوى وعي اولياء الأموربمعايير اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة وكيف ينعكس هذا الوعي على ممارساتهم الشرائية؟

أهداف الدراسة

1. التعرف على الاعراض الصحية الناتجة عن حمل الحقيبة المدرسية كما يراها أولياء الأمور
2. تحديد الأنماط الحركية والسلوكية التي يظهرها الأبناء اثناء حمل الحقيبة كما يصفها أولياء الأمور
3. التعرف على مستوى وعي اولياء الأموربمعايير اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة وانعكاسها على الممارسات الشرائية

اهمية الدراسة

1. تعود أهمية الدراسة إلى ما ستقدمه من نتائج تسلط الضوء على واقع الحقيبة المدرسية في البيئة الليبية والمشكلات الناتجة عنها من خلال
2. اقتراح حلول لتخفيف من ثقل وزن الحقيبة مما يساعد على تجنب الآثار السلبية على صحة الأطفال
3. تعد هذه الدراسة من الدراسات القليلة على المستوى الليبي
4. تقديم بعض النصائح والارشادات الى أولياء الأمور والطلبة والمعليمن وذات العلاقة بالحقيبة المدرسية في كيفية اختيار الحقيبة وطريقة حملها واضرار حمل الحقيبة المدرسية الثقيلة

حدود الدراسة: تقتصر الدراسة على الحدود التالية

الحدود الموضوعية تقتصر الدراسة على ا الاثار الصحىة والسلوكية المرتبط بحمل الحقيبة المدرسية بالمرحلة الابتدائية من السنة الأولى الى السنة الرابعة (6–9) سنوات

الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على اراء أولياء الأمور الطلبة من سنة أولى ابتدائي الى سنة رابعة ابتدائي

الحدود الزمنية: طبق الجانب العملي للدراسة مابين شهرم 9–10 من العام الدراسي 2025/ 2026 م

الحدود المكانية طلبة 3 مدارس ابتدائية بمدارس تعليم حي الاندلس

4- مصطلحات الدراسة:

الحقيبة المدرسية" يقصد بها الحقيبة التي يضع بها الطفل او التلميذ كتبه ودفاتره وجميع مستلزمات دراسته وحاجاته الشخصية والتي يحتاجها خلال اليوم المدرسي ويحملها من والي المدرسة (شطناوي وابوعاشور، 2013، 141)

المرحلة الابتدائية" هي المرحلة التي يكون فيها التعليم اجباري والذي يبدأ في سن السادسة، بحيث يكتسب الطفل خلال هذه المرحلة أسس القراءة والكتابة والحساب، ومعلومات في مواد أخرى مثل التاريخ والجغرا فيا والتربية الدينية والرسم والموسيقى وفي هذه المرحلة من التعليم يتلقى الطفل القيم التي توجهه وتبني شخصيته. (شنة،2020، 308)

التاثير او الأثر: هو رد فعل أو انعكاس نتيجة التعرض لوسيلة أو أي شيئا اخر (هنيدة،2018، 16)

المخاطر الصحية: هي فرصة أو احتمال أن يتسبب شيء ما في إلحاق الضرر بالصحة أو يؤثر عليها بأي شكل آخر.(Department of Health and Human Services,2016)

الوعي" هو حالة من الإدراك الذي يجمع بين تفعيل دور العقل والمشاعر لفهم ما يدور حول الإنسان ولتنظيم علاقته بالموجودات المحيطة به، ولا يكتمل الوعي إلا إذا عمل الإنسان على تنميتها بشكل مستمر من خلال تطوير قدراته الفكرية ومن خلال ربط تلك القدرات بتجاربه الحسية التي تشكل خبرته في الحياة. (الطاهر،2021، 3918)

اولا الدراسات السابقة

في هذا السياق تم تناول الدراسات السابقة ذات الارتباط بموضوع الدراسة متضمنه الاهداف وعينة الدراسة والاداة والمنهج المستخدم واهم النتائج التي توصلت اليها كالتالي.

دراسة **(الكلباني, 2023)** هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير ثقل الحقيبة المدرسية على صحة تلاميذ التعليم الأساسي في سلطنة عمان، من خلال آراء أولياء الأمور والمعلمين والطلبة أنفسهم بمحافظة الظاهرة بسلطنة عمان واعتمد ت الدراسة على المنهج الوصفي التجريبي وتم استخدام الاستبانة كأداة لجمع البيانات

لعينة شملت 40 مدرسة وقد اسفرت النتائج عن وجود أضرار صحية ونفسية ملحوظة ناجمة عن ثقل الحقيبة، خاصة لدى الأطفال ذوي البنية الجسمية الضعيفة، حيث تتركز المشكلات في مناطق الظهر والرقبة والعمود الفقري. كما تبين أن الأطفال الذين يعانون مسبقًا من إصابات صحية هم الأكثر تأثرًا، إذ يؤدي الوزن الزائد للحقيبة إلى تفاقم حالتهم.

دراسة(Alrasheedواخرون،2022)هدفت الدراسة إلى تقييم وعي ومعرفة أولياء الأمور فيما يتعلق بالحقائب المدرسية والاضطرابات العضلية الهيكلية المرتبطة بها في محافظة الأحساء، المملكة العربية السعودية،أُجريت دراسة وصفية استهدفت جميع مقدمي الرعاية لأطفال المدارس في مدينة الأحساء تم جمع البيانات باستخدام استبيان تم توزيعه عبر منصات وسائل التواصل الاجتماعي شملت العينة 423 من أولياء أمور الأطفال من بين المجيبين 253 كانت من ألامهات بنسبة 59.8% حيث اسفرت النتائج الى ان حوالي 95.5% من الآباء افادو بأنهم يختارون لأطفالهم حقائب ذات حمالتين على الكتف بدلاً من حمالة واحدة، كما أظهرت النتائج الى ان 94.3% لديهم معرفة بكيفية اختيار حجم الحقيبة وانه يجب أن تكون مناسبة للطفل، واكد 91.3% من أولياء الامور الى أن الحقيبة يجب أن تكون خفيفة الوزن بشكل عام وان 44.4% من الآباء كانا على علم أو تلقوا توعية مسبقة حول اختيارالحقيبة المدرسية وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي كما أظهرت نتائج الدراسة أن معظم أولياء أمور كانوا على دراية جيدة فيما يتعلق بالحقائب المدرسية وخاصة الأمهات حيث شملت المعرفة الجيدة خصائص الحقيبة المناسبة، والوزن الصحيح، وطرق حملها، والاضطرابات العضلية الهيكلية المرتبطة باستخدامها بشكل غير سليم.

دراسة (Laštro اخرون،2021) هدفت الدراسة إلى تقييم مدى معرفة أولياء الأموربالمواصفات الصحية للحقيبة المدرسية، ومدى إدراكهم للمخاطر المرتبطة بثقلها شملت الدراسة 150 ولي أمر لأطفال تتراوح أعمارهم بين 11 و12 عامًا في مدينة بانيا لوكا تم جمع البيانات باستخدام استبيان يحتوي على أسئلة مغلقة ومفتوحة. أظهرت النتائج أن غالبية أولياء الأمور كانوا في الفئة العمرية من 30 إلى 49 عامًا، وأن نسبة كبيرة منهم يحملون مؤهلات تعليمية متوسطة أو جامعية، كما تبين أن 96٪ من الأطفال يستخدمون حقائب ظهر، وأن 97.4٪ من الحقائب تم شراؤها من المتاجر، إلا أن 90٪ منها لم تستوفِ جميع المعايير الصحية المطلوبة، وقد أظهر اختبار كاي–تربيع وجود فرق إحصائي كبير بين الخصائص المرغوبة والخصائص الفعلية للحقائب المستخدمة، كما كشفت الدراسة الى أن 77.3٪ من أولياء الأمور لم يتلقوا أي معلومات مسبقة حول كيفية اختيار الحقيبة المدرسية، وكان المصدر الأساسي لتلقي المعلومات حول اختيار الحقيبة هو البائعون والأصدقاء، وقد أبدى أكثر من نصف المشاركين رغبتهم في الحصول على معلومات مستقبلية من خلال محاضرات وورش عمل توعوية موجهة للأطفال وأولياء الأمور، واصت الدراسة إلى أن تعزيز وعي أولياء الأمور يسهم في اختيار حقيبة مدرسية مناسبة، ويحد من التأثر بالحملات

التسويقية، مما ينعكس إيجابًا على نمو الطفل وتطوره خلال المرحلة التعليمية، ويعزز من دوره في الاستخدام السليم للحقيبة المدرسية

دراسة(شنة،2020) هدفت الدراسة الى معرفة مدى ملاءمة الحقيبة المدرسية لتلاميذ السنوات الاولى من مرحلة التعليم الابتدائي وقد تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي لمناسبته للدراسة ، وتمثلت عينة الدراسة في 81 تلميذ وتلميذه اختيرت بطريقة العشوائية ، ولقياس اوزان الحقائب المدرسية والتلاميذ تم استخدام ميزان الكتروني طبي حيث اسفرت نتائج الدراسة الى ان معدل وزن الحقيبة المدرسية التي يحملها كل تلميذ من أفراد العينة هو 2.33 كلغ ، وأن نسبة 66.66% من افراد العينة كانت نسبة اوزان حقائبهم تصل الى اوزانهم 11.69% وهي تتجاوز ماتنصح به الكثير من الدراسات التي اثبتث ان الوزن المحدد يجب ان لايزيد 10% .

- **دراسة (Layuk, Martiana, Bongakaraeng.2020)**هدفت الدراسة الى مقارنة بين تلاميذ المدارس الابتدائية في المناطق الحضرية والريفية باستخدام المنهج الدراسي للعام 2013 على احدى المدارس، وايجاد الاختلاف في حمل الحقائب و العلاقة بين حدوث آلالام الظهر، وتم اختيار عينة مكونة من 164 تلميذ وتلميذه بحقيبتهم المدرسية باستخدام العينة العشوائية الطبقية من خلال اختيار مدرستين ابتدائيتين يمثل كل منها منطقة حضرية والاخرى ريفية تم قياس الوزن لمدة 5 أيام متتالية ، وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية في وزن الحقيبة المدرسية بين أفراد العينة في الحضر ومناطق الريف، كما ان هناك علاقة ارتباطية بين قياس الوزن وحدوث آلالام الظهر، واوصت الدراسة باعتماد المنهج 2013 من قبل جميع المدارس الابتدائية وتوفير الخزائن وتشجيع المستمر للأطفال باستخدام الخزائن لتخزين الأغراض المستخدمة في المدرسة

- **دراسة (Al-Saleem وآخرون،2016)** هدفت الدراسة الى تقييم وزن الحقائب المدرسية الى وزن أطفال المدارس الابتدائية في منطقة الأحساء المملكة العربية السعودية والبحث عن مدى انتشار آلام الظهر بينهم. شملت الدراسة على عدد 2567 تلميذاً من المناطق الريفية والحضرية ، وقد تم إجراء مسح مقطعي تم فيه استخدام استبيان وتم اختباره مسبقًا لمعرفة الملف الديموغرافي وأعراض آلام الظهر و قياس وزن الحقائب المدرسية بين أطفال المدارس ، وبينت النتائج الى ان عدد 1860 من أصل 2567 يحملون حقائب ذات وزن يزيد عن 15٪ من وزن أجسامهم اي بنسبة 72.46٪ من العدد الكلي لافراد العينة، كما اشارت النتائج الى ان انتشار الحقائب المدرسية الثقيلة كان أعلى نسبة بين الاناث مقارنة بالأطفال الذكور، وتم الإبلاغ عن آلالام الظهر من قبل 42٪ من افراد العينة ، كما اوضحت الدراسة الى ان وزن الحقائب المدرسية لأطفال مدارس الأحساء الابتدائية أعلى من المعايير المقبولة دوليا، وان الحقائب المدرسية الثقيلة قد تؤدي إلى مشاكل عضلية هيكلية ونفسية بين أطفال المدارس الابتدائية. وأوصت الدراسة الى ضرورة مواصلة تقييم الوضع من قبل السلطات المدرسية ووزارة الصحة واتخاذ الخطوات اللازمة لتصحيح.

- دراسة(Mwaka وآخرون،2014) هدفت الدراسة إلى تحديد مدى انتشار آلام أسفل الظهر وغيرها من آلام العضلات والعظام وعلاقتها باستخدام الحقيبة المدرسية ، دراسة مقطعية وصفية شملت 532 تلميذاً من ست مدارس ابتدائية من عمر 6-13 سنة، واعتمدت الدراسة في التحليلات على اختبار مربع كاي، واختبارات t المستقلة، وتحليل الانحدار، واختبار الاتجاه عبر المجموعات المرتبة، واظهرت النتائج ان اغلب التلاميذ يستخدمون الحقائب المحمولة على الظهر وهي الأكثر شيوعًا ، كما بينت النتائج ان الأطفال الأصغر سنًا يحملون حقائب أثقل بشكل غير متناسب، وان حوالي 35.4% من افراد العينة أفادو أنهم يعانون من آلام في الجسم خاصة في الرقبة والكتفين وأعلى الظهر كما أفادوا بأن حمل الحقيبة المدرسية كان سبباً لآلامهم العضلية الهيكلية وبينت النتائج الى ان هناك ارتباط كبير بين آلام أسفل الظهر و طريقة نقل الحقائب ومدة المشي التي يحتاجها التلميذ للوصول الى المدرسة، واوصت الدراسة الى ضرورة توفير خزائن ومكتبات وظيفية من أجل ذلك لتجنب التحميل الزائد للحقيبة مما يترتب علي حملها اصابات والإجهاد المتكرر.

- **دراسة (الزغبي وعوده، 2013)** هدفت الدراسة الى تقويم الحقيبة المدرسية لتلاميذ الصفوف الثلاثة الأولى في عينة من المدارس الاردنية وقد اعتمدت الدراسة على المنهج المركب (كمي _ نوعي) واستخدم الاستبيان كادة للدراسه حيث تم اعداد ثلاثة استبانات للتعرف على آراء كلا من المعلمين وأولياء الأمور والطلبه حول وزن الحقيبة المدرسية ، كذلك اجراء المقابلات مع المعلمين واولياء الامور والطلبة و فئات مختارة من المجتمع المحلي التي تتعامل وتتأثر وتؤثر في الحقيبة المدرسية ، اسفرت النتائج الى أن الحقيبة المدرسية لم تحقق المعايير التي وضعت لها، حيث تبين ان نسبة 63% من التلاميذ يحملون حقائب ثقيلة الوزن ويفوق متوسط وزن الحقيبة الى وزن التلميذ بنسبة 20%، وان بنسبة 100% منهم فاقت نسبة وزن الحقيبة لديهم الى وزن اجسامهم ، كما اظهرت النتائج الى أن نسبة 60% من التلاميذ اتسمت اتجاهاتهم بالسلبية نحو المدرسة بسبب ثقل الحقيبة المدرسية ، وأن أكثر من (30%) من الطلبة يعانون من الالام.

- **دراسة (Javadivala وآخرون ، 2012)**هدفت الدراسة إلى تقييم مدى توافق سلوكيات حمل الحقائب المدرسية لدى الأطفال مع مستوى معرفة أولياء الأمور بالمعايير الصحية للحقيبة المدرسية الملائمة شملت عينة الدراسة على 307 طفلًا من المرحلة الابتدائية و250 من أولياء الأمور، حيث تم جمع البيانات في يوم غير محدد لضمان أن يقوم المشاركون بتحضير الحقائب المدرسية وفقًا لعاداتهم اليومية المعتادة دون أي تدخل خارجي ، أظهرت النتائج أن أكثر من نصف أولياء الأمور (51.6%) لم يكونوا على دراية بالحد الموصى به لوزن الحقيبة المدرسية، كما أن 56.3% منهم لم يعرفوا أن حجم الحقيبة يجب أن يتناسب مع منطقة أعلى الظهر لدى الطفل كما كشفت الدراسة عن وجود فرق معنوي في مستوى الوعي بين الآباء والأمهات، حيث تبين أن الآباء يمتلكون معرفة أكبر فيما يتعلق بخصائص الحقيبة المدرسية الآمنة مقارنة بالأمهات ($P<0.001$) وتؤكد هذه النتائج على أهمية تعزيز التوعية لدى الأطفال وأولياء الأمور والمعلمين

حول خصائص الحقيبة المدرسية الصحية من خلال برامج تثقيفية واستراتيجيات عملية إذ يُعد أولياء الأمور عنصرًا محوريًا في تعزيز سلامة الأطفال، ويمكنهم المساهمة بشكل فعال في الحد من الإصابات المرتبطة بالحقيبة المدرسية عبر اختيار الحقائب المناسبة، والإشراف على طريقة حملها، ومراقبة أوزانها بشكل دوري.

التعليق على الدراسات ومدى الاستفادة منها : في ضوء استعراض الدراسات السابقة

– تناولت بعض الدراسات مدى انتشار آلام الظهر وغيرها من آلام العضلات وعلاقتها باستخدام الحقيبة المدرسية كما في دراسة (Erisa وآخرون،2014) I دراسةLayuk) وآخرون،2020 () وتناولت دراسات اخري تقييم وزن الحقائب المدرسية الى وزن الأطفال كما دراسة (Al-Saleem واخرون,2016. ودراسة شنة,2020) بينما ركزت دراسات أخرى على الجانب النفسي والاجتماعي (دراسة الزغبي وعودة2013) تناولت بعض الدراسات وعي اولياء الأمور بوزن الحقيبة وكيفية اختيار الحقيبة والسلوكيات الوقائية دراسة (Alrasheedواخرون،2022) دراسة (Laštroو اخرون،2021) ودراسةJavadivala) وآخرون، 2012) واعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي وهدا يتوافق مع هدف الدراسة كما تتفق الدراسة مع الدراسات السابقة في اختيار المرحلة الابتدائية من التعليم الأساسي.

– من حيث الأداة استخدمت الدراسات السابقة الاستبيان كادة للدراسة بهدف جمع البيانات للإجابة على تساولات الدراسة ولقد كانت أوجه الاختلاف مقتصرة على عدد الفقرات وعدد المحاور لكنها متقاربة لحد ما في محتواها، كما جاءت معظم نتائج الدراسات السابقة متوافقة مع توقعات الباحثة والتي تشير الى وجود مشكلات صحية وسلوكية تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية إثر حمل الحقيبة المدرسية ثقيلة الوزن وهدا من شانه يساعد في إيجاد حلول لحمل الحقيبة.

– يوجد العديد من الجوانب الإيجابية التي تتسم بها الدراسات السابقة مما يزيد من قيمتها وارتباطها بالدراسة الحالية والاستفادة منها في تصميم منهج الدراسة الحالية وفي وضع تساولات الدراسة ويؤخد على البحث عدم وجود دراسة واحدة تناولت المشكلات الصحية والسلوكية المرتبطة بحمل الحقيبة المدرسية ومعايير اختيارها من وجهة نظر اوليا الأمور في المجتمع الليبي.

ثانيا الإطار النظري

أولا المعايير العالمية الموصي بها لوزن الحقيبة المدرسية

(Mooreواخرون2007 .Azerf,2023.Joao,2021.Haines,2021.Katie,2019)

الدولة	النسبة الموصى به
الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال(AAP)	لايتجاوز وزن الحقيبة 15% من وزن جسم الطفل
منشورات الاكاديمية الامريكية لطب الطفال	لايتجاوز وزن الحقيبة 5 الى 10%من وزن جسم الطفل
منظمة الصحة العالمية (WHO)	لايتجاوز وزن الحقيبة 10% من وزن الطفل
الجمعية الامريكية للعلاج الطبيعي (APTA)	لايتجاوزوزن الحقيبة 15% الى 20% من وزن الطفل
الجمعية الامريكية للعلاج الوظيفي (AOTA)	لايتجاوزوزن الحقيبة 10% من وزن الطفل

Limiting School Bags Weight Policy AY 2024-2025.

Adek Policy Limitng School Bags

الصف الدراسي (النظام الأمريكي)	الصف الدراسي (النظام البريطاني)	الوزن الأقصى للحقيبة (كجم)
Grade 1	Year 1	2.6
Grade 2	Year 2	3.0
Grade 3	Year 3	3.4
Grade 4	Year 4	3.8

ثانيا سياسة استخدام وحمل الحقيبة المدرسية

(School Bag Weight Policy,2023-2024, Adek Policy Limitng School Bags)

قدمت دائرة التعليم والمعرفة (ADEK) باكاديمية بيرل البريطانية في عام الدراسي 2023 - 2024، سياسة وزن الحقيبة المدرسية تهدف إلى توعية جميع أعضاء المجتمع المدرسي من معلمين، أولياء أمور ، والطلاب وذلك لتجنب الاثار السلبية طويلة المدى على العمود الفقري والجسم وبناء عليه تلزم المدارس باتخاد التدابير اللازمة لضمان ألا يتجاوز وزن الحقيبة المدرسية محملة بالكتب 20% من وزن الطفل.

1. يوصى باستخدام حقائب مدرسية مريحة (Ergonomic) تحتوي على أقسام مخصصة للكتب والمستلزمات بكفاءة
2. اختيار احزمة حقائب مدرسية واسعة مبطنة وقابلة للتعديل لتناسب جسم الطفل
3. تشجيع الطلاب على ارتداء الحقيبة باستخدام الحزامين معا، وعدم حملها على كتف واحد.
4. استخدام الميزان لوزن حقيبة الطالب والتاكد من مطابقتها للمعايير او كانت ثقيلة ثقيلة.
5. رفع مستوى وعي الطلاب حول أهمية اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة.

6. ، تخزن الحقائب في الخزائن الصغيرة (Cubby holes) للصفين الأول والثاني لذا يجب أن تكون صغيرة الحجم.

ثالثا معايير ومواصفات اختيار الحقيبة المدرسية (فكراش، 2017، 24) (الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة ،2016، 16)

1. يجب اختيار حقيبة خفيفة الوزن
2. اختيار حقيبة ذات أشرطة واسعة وقصيرة لأن وزن الكتب الذي تحمله يمكن توزيعه بشكل أفضل وبالتالي وضعها بشكل جيد على الظهر مع الانتباه إلى ان الزيادة في طول الأشرطة تزيد وزن الحقيبة وبالتالي يضطر الطفل لأن يحني كتفيه إلى الأمام مما يسبب تحدب في الظهر ومشاكل في العمود الفقري
3. التركيز على وجود جيوب في الحقيبة حتى يضمن وضع الكتب والدفاتر في الجيب الملاصق للظهر والجيب الأصغر لوضع المقلمة والمسطرة وغيرهامن القرطاسية
4. من الضروري الأخذ في الاعتبار اختيار حقيبة ذات جودة عالية من حيث المثانة ونوع القماش والخياطة وأن تكون متينة تقاوم التمزق الذي تسببه الكتب والكراسات، والتأكد من وجود طبقات دعم على زوايا الحقيبة واسفلها
5. أن تتضمن الحقيبة شرائط عاكسة للضوء حتى تسمح برؤية الطفل أثناء عبوره الطريق حتى في ساعات المساء الأولى.



الهيئة السعودية للمواصفات والمقاييس والجودة

شكل (1) يوضح مواصفات الحقيبة المدرسية

<u>**منهجية الدراسة وإجراءاتها**</u>

أولا– منهج الدراسة: نظراً لطبيعة المشكلة تم الاعتماد في الدراسة على المنهج الوصفي الذي يفيد في رصد ظاهرة البحث، وتحديد الحقائق المتعلقة بالواقع الحالي، ومن ثم جمع البيانات والمعلومات التي لها صلة بالبحث الحالي لاستخلاص الدلالات التي توصلت اليها النتائج.

ثانيا– مجتمع الدراسة وعينتة: شمل مجتمع الدراسة تلاميذ المرحلة الابتدائية من الصف الأول الى الصف الرابع من 6–9 سنوات واعتمدت الباحثة على العينة العشوائية لملائمتها لموضوع الدراسة حيث تتكون عينة الدراسة من أولياء أمور الطلبة لمرحلة التعليم الأساسي من السنة الأولى ابتدائي الى السنة الرابعة بالمرحلة الاساسية في 3 مدارس التابعة الى بلدية تعليم حي الاندلس.

ثالثا أداة الدراسة(الاستبيان) في ضوء الدراسات السابقة والاطر النظرية ذات العلاقة بموضوع البحث تم الاعتماد على الاستبيان وقد مرت مرحلة اعداد أداة الدراسة بمجموعة مراحل وفق مايلي

1– اعداد الاستبانة في صورتها الأولية واشتملت على جزئين تم تقسيمهما كما يلي

الجزء الأول: يضم البيانات الديموغرافية وفق خصائص عينة الدراسة

الجزء الثاني: ويشمل عدد 23 عبارة موزعة على 3 محاور رئيسية تضم عبارات موزعة كالتالي

- المحور الأول الاثار الصحية الناتجة عن حمل الحقيبة المدرسية مكون من 9 عبارات
- المحور الثاني اتماط الحركية والسلوكية المرتبطة بحمل الحقيبة مكون من7عبارات
- المحور الثالث: مستوى وعي أولياء الأمور بمعايير اختيار الحقيبة وممارستهم الشرائية مكون من 7 عبارات

رابعا صدق الاداة (الصدق الظاهري)

يدل صدق الأداة على مدى مواءمة الفقرات للظاهرة المراد قياسها، ولعل أفضل طريقة لقياس الصدق هو الصدق الظاهري، وقد تحقق صدق المقياس من خلال تحكيم الاستبانة حيث تم عرضها في صورتها المبدائية على اساتذة متخصصين لتحكيمها وتقييمها و ابداء الملاحظات وقد تم اخد ملاحظاتهم بعين الاعتبار واجراء التعديلات وفق المطلوب حول مدى مناسبة فقرات الاستبيانة لغرض الدراسة ومدى توافق الفقرات بعضها ببعض وأنها تقيس ما وضعت لأجله، ومدى وضوح الفقرات وسلامتها العلمية واللغوية، وفي ضوء أراء وملاحظات المحكمين قامت الباحثة بالتعديل، حيث وصلت الاستبيانة في صورتها النهائية الى (18) فقرة موزعة على 3 محاورلكل محور 6عبارات .

- صياغة الاستبانة في صورتها النهائية تمهيدا لتوزيعها على مجتمع الدراسة
- توزيع الاستمارات على عينة الدراسة من خلال ارسالها مع الأطفال بالمدارس وايصالها الى أولياء الأمور من اجل الإجابة عليها ومن تم استرداد الاستمارات ويبين ذلك الجدول (1)

الجدول (1) عدد الاستبانات الموزعة والمستردة

عدد الاستبانات الموزعة	عدد الاستبانات المستردة	عدد الاستبانات المفقودة	عدد الاستبانات المستبعدة	عدد الاستبانات المستردة والصالحة للتحليل
100	94	6	4	90

بعد جمع الاستمارات تم فرزالاستمارات والتاكد من البيانات وتفريغها ومراجعتها تمهيداً للقيام بالتحليل الإحصائي عن طريق ترميزها تم إدخالها إلى الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (**SPSS**)، وقد استخدم مقياس اختبار ثلاثي في الإجابة عن فقرات محاور الدراسة، ولتحليل هذه الإجابات أعطيت الإجابة لا (1) نعم (2) احيانا (3)

الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات:

تم تحليل البيانات إحصائياً باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 27 وذلك بالاعتماد على الأساليب الآتية:

1. الجداول التكرارية والنسب المئوية وذلك لدراسة نسب الموافقة من عدمها على عبارات الاستبانة.
2. المتوسط الحسابي وهو معدل يوضح القيمة التي تتمركز حولها الاستجابات.
3. الانحراف المعياري وهو من مقاييس التشتت التي يوضح مدى تباعد القيم وتشتتها عن بعضها.
4. اختبار العينة الإحادية لعينة الواحدة (One Sample Test) ويخصص لدراسة دلالة المتوسطات ومعرفة أن الفقرات إيجابية (نعم)، وأي الفقرات سلبية (لا) وفقاً للبيانات التي تتبع التوزيع الطبيعي.

أولا الخصائص الديموغرافية

جدول (2) يبين التوزيع التكراري والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لخصائص الديموغرافية لافراد العينة

المتغير	فئات المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطاء المعياري
الجنس	ذكر	44	48.9	1.5111	.50268	.10319
	انثى	46	51.1			
العمر	6 سنوات	8	8.9	2.9111	.97893	.05299
	7 سنوات	23	25.6			
	8 سنوات	28	31.1			

	9 سنوات	31	34.4			
الصف الدراسي	الصف الاول	21	23.3	2.5333	1.08307	.11417
	الصف الثاني	20	22.2			
	الصف الثالث	29	32.2			
	الصف الرابع	20	22.2			
كيفية حمل الحقيبة	على الظهر	88	97.8	2.0222	.14823	.01562
	جر بالعجلات	2	2.2			
كيفية الذهاب للمدرسة	سيرا على الاقدام	49	54.4	1.5444	.65619	.06917
	بالسيارة	33	36.7			
	بالحافلة	8	8.9			
المسافة المقطوعة	اقل من 100 متر	22	24,4	2.2111	.86757	0.9145
	من200-400 متر	25	27.8			
	اكثر من 400 متر	44	45.8			

يوضح الجدول (2) إلى توازن التوزيع بين الذكور والإناث في افراد العينة حيث بلغت نسبة الذكور (48.9%) مقابل(51.1%) للإناث ، و فيما يتعلق بعمر الأطفال فقد أظهرت النتائج الى ان اعلى فئة عمرية من افراد العينة كان عمر 9 سنوات (34.4%) بينما تمثل الفئة العمرية 6 سنوات أقل نسبة (8.9%) اما السنة الدراسية فكانت السنة الثالثة حيث تمثل النسبة الأعلى (32.2%)، يليها السنة الأولى (23.3%) ثم الصف الثاني والرابع بنفس النسبة (22.2%) مما يشير إلى أن العينة تغطي جميع المراحل لفئة المستهدفة في الدراسة أما بالنسبة لطريقة حمل الحقيبة، فإن الغالبية من التلاميذ (97.8%) يحملون الحقيبة على الظه وجاءت هده النتيجة متوافقة مع دراسة (Laštro و اخرون،2021) وان اغلب افراد العينة يذهبون الى المدرسة سيرا على الاقدام نسبة(54,4%)اما المسافة التي يقطعها التلاميذ لوصول الى المدرسة كانت اكثر من 400 متر بنسبة (45.85) .

الوصف الإحصائي الاستجابات عينة الدراسة

إجابة التساؤل الأول

جدول (3) يوضح التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاعراض الصحية الناتجة عن حمل بالحقيبة المدرسية بعد الالتحاق بالمدرسة كما يراها أولياء الامور

	المتغير		لا	نعم	احيانا	المتوسط الحسابي Mean	الانحراف المعياري Std. Deviation	الرتبة
6	يشتكي من ثقل وزن الحقيبة المدرسية.	التكرار	9	63	18	2.1000	.54153	1
		النسبة	10.0	70.0	20.0			
5	يشتكي من التعب والارهاق عند العودة من ا لمدرسة بسبب حمل الحقيبة	التكرار	22	57	11	1.8778	.59639	2
		النسبة	24.4	63.3	12.2			
2	يشتكي الاماً في الظهر بعد التحاقه بالمدرسة	التكرار	52	17	21	1.6556	.83681	3
		النسبة	57.8	18.9	23.3			
4	يشتكي الاماً في اليدين بعد التحاقه بالمدرسة	التكرار	54	26	10	1.5111	.69094	4
		النسبة	60.0	28.9	11.1			
3	يشتكي الاماً في الرقبة بعد التحاقه بالمدرسة	التكرار	66	19	5	1.3222	.57724	5
		النسبة	73.3	21.1	5.6			
1	يعاني من مشكلة طبية تتعلق بالم في العظام قبل الالتحاق بالمدرسة	التكرار	87	3	-	1.0333	.18051	6
		النسبة	96.7	3.3	-			
					المتوسط العام	1.5833	0.3499	

يوضح الجدول (3) حيث جاءت في الرتبة الأولى شكوى الابناء من ثقل الحقيبة المدرسية حيث كانت النسبة عالية (70.0) وبمتوسط حسابي (2.1000) وانحراف معياري (54153) وجاءت في المرتبة الثانية اغلب التلاميذ يشعرون بالتعب الجسدي بعد العودة من المدرسة (63.3) وبمتوسط 1.8778 وانحراف معيار(5963.) فقد أصبحت هناك شكوى متفاوته بين افراد العينة تتمحور بين والام الظهر آلام اليدين والام الرقبة على التوالي حيث كانت النسب (28.9%، 21.1% ، 18.9%) وبمتوسط حسابي (1.6556, 1.5111, 1.3222) وانحراف معياري (83681.،69094.، 57724.) وتتفق مع دراسة (Erisa وآخرون،2014) مما يعكس بأن الحقيبة المدرسية تمثل عب جسدي ملموسا حيث تتراوح الانحرافات المعيارية (بين 59639. و83681.) وفي المرتبة الأخيرة جاءت عبارة يعانون من مشاكل طبية قبل التحاقهم بالمدرسة بنسبة عالية (96.7%) وكان المتوسطً الحسابي منخفضًا (1.0333) وانحراف معياري(18051.) مما يدل على أن معظم التلاميذ لم تكن لديهم مشكلات طبية سابقة قبل الالتحاق بالمدرسة وأن الأعراض قد ظهرت بعد دخولهم المدرسة ناتجة عن حمل الحقيبة المدرسية ثقيلة، وأن هذه الاعراض التي ظهرت لاحقا ليست حالات فردية بل ظواهر متكررة داخل افراد العينة واختلاف أماكن

الشكوى من مختلف أعضاء الجسم يدل على وجود شكاوى من الأبناء حول ثقل الحقيبة المدرسية حيث تشير إلى تباين نسبي في شدة الشكوى بين الطلبة مما قد يرتبط بعوامل مثل البنية الجسدية، أو كيفية حمل الحقيبة المستخدمة مما يعكس تسلسلا في تطور الأعراض، بدء من آلام واليدين والرقبة الظهروصولًا إلى الشعور بالإرهاق وهو ما يدعم الحاجة إلى تدخل مؤسسي لتخفيف وزن الحقيبة وتطبيق معايير صحية في اختيارها وتوعية أولياء الأمور والمدارس بمخاطر الحمل غير السليم.

إجابة التساؤل الثاني

جدول(4) يبين الجدول التكراري والنسب المئوية والمتوسط الحسابي الانحراف المعياري الأنماط الحركية والسلوكية التي يظهرها الأبناء اثناء حمل الحقيبة كما يصفها أولياء الأمور

	المتغير		لا	نعم	احيانا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
5	يطلب لمن يرافقه الى المدرسة ا ن يحمل عنه الحقيبة	التكرار	32	43	15	1.8111	.70143	1
		النسبة	35.6	47.8	16.7			
2	يشعر بالقلق والإحباط بسبب ثقل الحقيبة	التكرار	29	52	9	1.7778	.61403	2
		النسبة	32.2	57.8	10.0			
4	الاحظ وقوفه بين الحين والأخر عند حمل الحقيبة وذهابه للمدرسة	التكرار	39	39	12	1.7000	.69428	3
		النسبة	43.3	43.3	13.3			
3	الاحظ انحنائه الى الامام عند حمل الحقيبة الثقيلة	التكرار	36	47	7	1.6778	.61494	4
		النسبة	40.0	52.2	7.8			
1	يحاول ان يتغيب عن المدرسة بسبب ثقل الحقيبة المدرسية	التكرار	61	18	11	1.4444	.70490	5
		النسبة	67.8	20.0	12.2			
	المتوسك الكلي					1.7093	0.1459	

تشير النتائج في الجدول (4) ان نسبة (47.8%) يطلبون المساعدة من اولياء الاموربحمل الحقيبة بدلا عنهم بمتوسط حسابي (1.8111) وانحراف معياري (.70143) وهو سلوك بديل يدل على صعوبة حمل الحقيبة، ونسبة (57.8%) من الأطفال يصابون بالقلق والإحباط بسبب ثقل الحقيبة مما يدل على الاثر النفسي المرتبط بحمل الحقيبة وتتفق النتيجة مع دراسة (الزغبي وعودة،2013) حيث تشير النتائج الى نسبة(60%) من التلاميذ لديهم اتجاهات سلبية نحو المدرسة بسبب ثقل الحقيبة، كما تبين ان نسبة (43.3%) يتوقفون بشكل متكرر اثناء الذهاب الى المدرسة وهو رد فعل جسدي يعكس حالة من الإرهاق مما قد يؤدي غالبا الى انحناء الطفل بالحقيبة الى الامام وقد تم ملاحظته من قبل أولياء الامور بنسبة

(52.2%) وبمتوسط حسابي (1.6778) مما يعكس العبء البدني المباشر الناتج عن الوزن الزائد اما في المرتبة الأخيرة، أظهرت النتائج الى ان محاولة التغيب عن المدرسة بسبب ثقل الحقيبة (20.2%) نسبة منخفظة فلا تعني اهمال الظاهرة بل تشير الى وجود اثر نفسي يحتاج الى معالجة مبكرة وبمتوسط منخفض (1.4444) يعكس ان السلوك ليس شائعا لكنه ومع ذلك يظل مؤشر يستوجب المتابعة والانتباه اذ يستدعي تدخلًا على مستوى الدعم النفسي المدرسي مما يؤكد إلى أن تأثير الحقيبة لا يقتصر على الجانب البدني فقط، بل يمتد إلى الجانب النفسي .

الإجابة على السوال الثالث

جدول (5) يبين التكرارات والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي الانحراف المعياري لمستوى وعي اولياء الأموربمعايير اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة وانعكاسها على الممارسات الشرائية

ت	المتغير		لا	نعم	احيانا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة
11	أرى ان حمل الحقيبة المدرسية بوزن زائد تسبب آثارا صحية	التكرار	15	74	1	1.8444	.39409	1
		النسبة	16.7	82.2	1.1			
15	أراعي البنية الجسمية لابني/ابنتي عند شراء الحقيبة	التكرار	6	80	4	1.9778	.33446	2
		النسبة	6.7	88.9	4.4			
13	أراقب محتوى الحقيبة يوميًا	التكرار	17	71	2	1.8333	.56190	3
		النسبة	18.9	78.9	2.2			
17	اختار الحقيبة بناء على الشكل العام	التكرار	26	57	7	1.7889	.57072	4
		النسبة	28.9	63.3	7.8			
14	لدي معرفة بمعايير الصحية لاختيار الحقيبة المدرسية	التكرار	32	51	7	1.7222	.60015	5
		النسبة	35.6	56.7	7.8			
16	أقوم باختيار الحقيبة بناء على رغبة ابني/ ابنتي	التكرار	46	34	10	1.6000	.68368	6
		النسبة	51.1	37.8	11.1			
12	لدى معرفة بالحد الموصي به لوزن الحقيبة	التكرار	55	30	5	1.4444	.60170	7
		النسبة	61.1	33.3	5.6			
	المتوسط العام					1.7093	0.1459	

أظهرت نتائج الجدول (5) أن (82.2%) من أولياء الأمور يدركون وجود اثارا صحية ناجمة عن ثقل الحقيبة المدرسية وذلك بمتوسط حسابي (1.8444) و انحراف معياري منخفض (.39409) ويعكس هدا

الانحراف المعياري المحدود درجة عالية من الاتفاق بين أولياء الأمور مما يشير الى شبه اجماع على ان ثقل الحقيبة المدرسية يعد عاملا مؤثرا في ظهور المشكلات الصحية لدى أبنائهم كما أظهرت نتائج الدراسة أن (88.9%) من أولياء الأموريتمتعون بوعي مرتفع بأهمية ملاءمة الحقيبة المدرسية للجسم حيث يحرصون على مراعاة البنية الجسمية لأبنائهم عند اختيار الحقيبة وقد بلغ المتوسط الحسابي (1.9778)، فيما سجل الانحراف المعياري قيمة منخفضة قدرها 0.33446 وهو مايعكس درجة عالية من التجانس في استجابات أولياء الامور ويؤكد ان الوعي بأهمية الحقيبة المناسبة يمثل اتجاها عاما بينهم ، أظهرت النتائج ان مراقبة أولياء الأمور لمحتوى الحقيبة بشكل يومي جاءت في المرتبة الثالثة بنسبة (78.9%) الا ان المتوسط الحسابي البالغ (1.8333) كان منخفض نسبيا نتيجة تفاوت الالتزام بين الاسر ويشيرذلك الى وجود رقابة فعلية من قبل أولياء الأمور لكنها تختلف في درجة الاستمرارية والانتظام، كما تشير النتائج الى ان الشكل الخارجي للحقيبة يعد عاملا مؤثرا في قرار أولياء الأموربنسبة (63,3%) وبمتوسط حسابي بلغ (1.7889) ويعكس ذلك أن أولياء الأموريميلون الى تفضيل الجوانب الجمالية عند اختيار الحقيبة المدرسية على حساب الاعتبارات الصحية ومن تم تبرز الحاجة الى تعزيزبرامج التوعية بأهمية الموازنة بين الجانب الجمالي والجانب الصحي بما يضمن اختيار حقائب مدرسية تحقق السلامة الجسدية للتلاميذالى جان تلبية رغباتهم الجمالية أظهرت النتائج ان المعرفة بمعايير اختيار الحقيبة جاءت في المرتبة الخامسة بنسبة (37.8) و بمتوسط حسابي (1.7222) وهو مايعكس مستوى متوسط من الوعي لدى افراد العينة ويتوافق مع ماورد في دراسة (Alrasheed واخرون (2022) كما تبين ان اختيار الحقيبة بناء على رغبة الطفل جاء بنسة(63.3%) وبمتوسط حسابي (1.6000) مما يعكس حرص أولياء الأمورعلى مراعاة رغبات أبنائهم في عملية الاختيلر ، اما معرفة أولياء الأمور بالحد الموصي به لوزن الحقيبة المدرسية جاء في المرتبة الأخيرة بنسبة(55%) وبمتوسط حسابي (1.4444) وهي نتيجة تتفق مع دراسة (Javadivala واخرون، 2012) التي أظهرت ان (51,6%) لم يكونو على دراية بالحد الموصي به لوزن الحقيبة و يتضح من ذلك أن حوالي ثلث أولياء الأمور فقط يمتلكون المعرفة الدقيقة بالوزن الموصي به مما يعكس وجود فجوة معرفية وتعزيز الممارسات الصحية في كيفية اختيار الحقيبة المدرسية بما يضمن سلامة الأطفال وراحتهم ويوازن بين رغباتهم الجمالية والاعتبارات الصحية الضرورية.

مناقشة النتائج

- اظهرت نتائج الدراسة ان الاعراض الجسدية لدء الأبناء بدات بالظهور بعد التحاقهم بالمدرسة أي ان التلاميذ لم يكونو يعانون من مشكلات طبية سابقة قبل دخولهم مما يؤكد ان هده الاعراض مرتبطة بشكل مباشر بحمل الحقيبة وليست انعكاس لحالات صحية سابقة.

- تبين ان غالبية التلاميذ (97.8%) يحملون الحقيبة المدرسية على ظهورهم في حين ان نسبة ضئيلة جدا (2.2%) فقط يستخدمون الحقائب المزودة بعجلات ويتفق هذا التوزيع مع ماورد في دراسة

Lastro(2021) التي اشارت الى محدودية انتشار الحقائب ذات العجلات وضعف التوعية بأهميتها في تقليل العبء البدني ، كما اكدت الدراسة الاسبانية ذات الصلة ضرورة تشجيع الطلاب على استخدام الحقائب المزودة بالعجلات وهو ما يستدعي تدخلات توعوية لتشجيع اعتماد حقائب بمعايير أكثر ملاءمة خاصة في ظل ارتفاع نسب الأطفال في الصفوف الأولى التي يضطرون الى حمل كتب ومستلزمات إضافية.

- أوضحت نتائج الدراسة ان ابرز الشكاوى الجسدية لدى التلاميذ هي الشعور بالتعب والإرهاق بعد العودة من المدرسة بنسبة (63.3%) و بمتوسط حسابي (1.8778) وقد ماقد يرتبط بثقل الحقيبة وطريقة حملها والمسافة المقطوعة يوميا وتفق النتيجة مع نتائج دراسة Erisa واخرون(2014) التي اثبتت وجود علاقة بين الام الظهر وطريقة نقل الحقيبة ومدة المشي التي يحتاجها التلميذ للوصول للمدرسة.
- كما بيالنتائج ان آلام الظهر واليدين والرقبة تظهر بدرجات متفاوتة مع نسبة مرتفعة قليلا لألام اليدين (28.9%) وبمتوسط حسابي (1.5111) و يشير ذلك الى ان التعب الجسدي المرتبط بحمل الحقيبة المدرسية لا يظهر بالضرورة في صورة آلام شاملة بل يبرزغالبا بصورة إرهاق عام وإجهاد على اليدين والذراعين وهو ما يمثل عاملا مؤثرا على مدى انتشار الشكاوى الأخرى في باقي أجزاء الجسم.
- توصلت النتائج الى أن أولياء الأموريولون اهتماما بالبنية الجسمية لابنائهم ويحرصون على مراقبة محتوى الحقيبة الا انهم يتاثرون بالعوامل الجمالية والاجتماعية ورغبات الأطفال مما يؤدي احيانا الى اغفال المعايير الصحية الموصي بها وهذا يستدعي الموازنة بين الاعتبارات الصحية والجانب الجمالي والاجتماعي عند اختيار الحقيبة المدرسية .

توصيات الدراسة:

بناء على ما توصلت اليه الدراسة من نتائج فانه يمكن أن تقدم بعض التوصيات حول مخاطر الوزن الزائد للحقائب المدرسية .

1- المتابعة الأسبوعية من الأهل لمحتوى وزن الحقيبة مع إشراك الطفل في تنظيمها لتشجيعه على المشاركة والنظام.
2- تدريب الأطفال عملياً على حمل الحقائب بصورة صحية عبر حصص قصيرة أو ملصقات إرشادية
3- اعداد كتيبات ارشادية تتضمن المعايير الصحية تدمج ضمن دليل مدرسي مصور يوضح بشكل ظوابط وزن الحقيبة المدرسية بما يضمن عدم تجاوزها للنسبة العالمية الموصى بها مقارنة بوزن الطفل.
4- تنظيم ورش عمل وحملات توعوية بالمدرسة بالتعاون مع وزارة الصحة لتوضيح مخاطر ثقل الحقيبة المدرسية مع تطبيق عملي لاختيار حقيبة صحية وفق المعايير العالمية.
5-توفير خزائن آمنة في المدرسة أو اعتماد الكتب إلكترونياً لتخفيف الوزن اليومي.

6- حث المكتبات على توفير حقائب مدرسية صحية مزودة بدعائم للظهر وأشرطة عريضة وتشجيع استخدام الحقائب المزودة بعجلات

7- اجراء فحوصات دورية داخل المدارس من قبل الجهات الصحية المختصة بهدف الكشف المبكر عن الأعراض الجسدية المرتبطة بوزن الحقيبة المدرسية وضمان التدخل الوقائي المناسب.

8- التوجه الى الاطباء المختصين عند استمرار شكاوى الأبناء لتقديم العلاج الملائم للحد من المضاعفات.

المراجع

1. البادري سعود بن مبارك، الكندي سيف بن بدر (2020): واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم ألاساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر الملعلمين وأولياء أمور الطلبة: آثارالحقيبة االمدرسية ذات الوزن الزائد على الطلبة وسبل علاجها، مجلة علوم الانسان والمجتمع، المجلد 9(1)، ص353-400.
2. البراوى. ايهاب حامد احمد (2018): أثر حمل الحقيبة المدرسية بأوزان مختلفة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة المشى لدى التلاميذ من 9-12 سنة، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة للبنات بالجزيرة.
3. البلوي، هيفاء بنت عواد بن حامد (2021): متطلبات استبدال الحقيبة المدرسية بالاجهزة اللوحية كما تراها معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة. 3(21)
4. الزغبي، أمال أحمد. عودة، أحمد سليمان (2013)، تقويم الحقيبة المدرسية للصفوف الثلاثة الأولى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 14(3). ص155.
5. الطاهر الزاهر أحمد حفني (2021) الوعي الفقهي في مجال المجاملات ودوره في تحقيق التعايش السلمي دراسة فقهية مجلة كلية الدراسات الإسلامية جامعة الازهر، (4)
6. الكلباني، خليفة بن حمد ين عبد اللهز (2023)، الحقيبة المدرسية ومدى تاثيرها على الطلبة من الناحية الصخية والنفسية في مدارس التعليم الأساسي بسلطنة عمان. المجلة الدولية لنشر الدراسات العلمية.، 16(2).
7. حسن، قاسم محمد. محمد، محمد جاسم (2014)، تأثير حمل الحقائب المدرسية على صحة التلاميذ القوامية و فقا لبعض المتغيرات الميكانيكية، مجلة علوم التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة بابل العراق، 7(2).
8. خلوفي، محمد. فيزازي موفق (2022) أثر ثقل الحقيبة المدرسية على صحة تلاميذ التعليم الابتدائي، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، جامعة وهران 2(11).

9. شطناوي نواف موسى، أبو عاشور. خليفة مصطفى، (2013): الحقيبة المدرسية وعلاقتها بصحة الطلبة ودور الإدارة المدرسية في إيجاد الحلول والبدائل، المجلة الدولية للأبحاث التربوية – جامعة الامارات العربية المتحدة، (34).

10. شنة، محمد رضاء (2020)، مدى ملائمة الحقيبة المدرسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية مقاربة ارغنوميا مدرسية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الوادي، الجزائر، 6 (1).

11. فكراش سمية، (2017)، الحقيبة المدرسية وأثرها على الاضطرابات العظمية العضلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة.

12. محدب رزيقة، تدالة لامية (2021)، تأثير ثقل الحقيبة المدرسية والام الظهر على الصحة النفسية لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة في التعليم الابتدائي (دراسة حالة)، المجلة الليبية للتربية الخاصة. 3 (4).

13. مخلوف مصطفى عبد الرحمن، السكر منال عمر (2021)، الحقيبة المدرسية وعلاقتها بالمتغيرات الجسمية والقوامية لدى طلاب الصفوف الأول – السادس الأساسي في مدارس مدينة الأحساء، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 36 (2).

14. نمر اخلاص. (2012) الحقيبة المدرسية ثقل يقود إلى التشوه.

15. https://www.sudaress.com/alsahafa/50223

16. هنيدة. نور الهدى (2018)، تأثير مواقع التواصل الاجتماعي على الصورة الذهنية للمؤسسات العمومية الجزائرية، دراسة ميدانية على مستخدمي صفحة الفيس بوك للوكالة الولائية للتشغيل، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

17. Abdul Karim, R., Ali, S. I., & Thalho, N. P. (2021). A research project regarding the effects of heavy school bags on the physical health of students of primary level in Karachi. PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology, 18(8).

18. Adek Policy Limitng School Bags . Nord Anglia Internationa School Abu Dhabi

19. Al Ittihad National Private School – Khalifa Limiting School Bags Weight Policy, AY 2024-2025.

20. Alrasheed, O. A., Alsuwayj, A. H., Bukhamsin, S. A., Alshayeb, M. A., Alaskar, F. A., & Alhajji, R. A. (2022). Parent's awareness and knowledge about school backpack and related musculoskeletal disorders in Al-Ahsa,

Saudi Arabia: A cross-sectional study. International Journal of Medicine in Developing Countries, 6(7), 1511-1518.

21. Al-Saleem, S. A., et al. (2016). A study of school bag weight and back pain among primary school children in Al-Ahsa, Saudi Arabia. Epidemiology: Open Access, 6(1).

22. AL-Qato Alaa` Osaid khalil (2012): The Influence of Backpacks on Students backs A Cross-Sectional Study of Schools in Tulkarm District, Master's Thesis, An-Najah National University

23. American Academy of Pediatrics. (2023). Backpack safety. HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/at-play/Backpack-Safety

24. APTA Private Practice. (2024). Head back to school: A healthy back. https://ppsapta.org/blog/marketing/head-back-school-healthy-back

25. Azerf Saja, (2023). Backpack Safety.Healty Children Org. American Academy of Pediatrics

26. Hadžiomerović, A. M., et al. (2018). School bags and associated back pain. Journal of Health Sciences, 8(3), 168-174.

27. Haines, C. (2021). Back to school series: 10 backpack safety tips to prevent aches and pains. https://www.spinemd.com/resources/blog/back-to-school-series-10-backpack-safety-tips-to-prevent-aches-and-pains-

28. Javadivala, Z., Allahverdipour, H., Dianat, I., & Bazargan, M. (2012). Awareness of parents about characteristics of a healthy school backpack. Health Promotion Perspectives, 2(2), 166-172.

29. **João Barbosa. (2021): Impact of Overloaded School Backpacks: An Emerging Problem. The Open Sports Sciences Journal. Vol14, Pages 76-81**

30. Layuk, S., Tri Martiana, & Bongakaraeng, B. (2020). School bag weight and the occurrence of back pain among elementary school children. Journal of Public Health Research, 9(1), 28-32.

31. Moore, M. J., White, G. L., & Moore, D. L. (2007). Backpack weight: How heavy is safe? Journal of School Health, 77(4), 187-190. https://publications.aap.org/aapgrandrounds/article-bstract/18/1/10/86298

32. Mwaka Erisa, S , Munabi Ian G, Buwembo William, Kukkiriza John and Ochieng Joseph (2014). Musculoskeletal pain and school bag use: A cross-sectional study among Ugandan pupils. BMC Research Notes, 7(1), 1-7.

33. Pearl British Academy. (2023-2024): School Bag Weight Policy. Aldaracademies.com

34. Riley Katie . (2019): 6 Ways to Promote Safe Backpack Use.www.communot .aota org