



الأثر الصحية والسلوكية المرتبطة بحمل الحقيبة المدرسية لدى تلاميذ السنوات الأولى بالمرحلة الابتدائية (6-9 سنوات) كما يراها أولياء الأمور ومستوىوعيهم 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 النشر: 2025/11/22

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على الآثار الصحية والسلوكية المرتبطة بحمل الحقيبة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي كما يراها أولياء الأمور إضافة إلى مستوى الوعي بمعايير اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة، شملت العينة 90ولي أمر من ثلاث مدارس ابتدائية ببلدية حي الأندلس - طرابلس، واعتمدت الدراسة على الاستبيان لجمع البيانات ، أظهرت النتائج أن معظم الأطفال (96.7%) لم يعانون من أعراض صحية قبل الالتحاق بالمدرسة، إلا ان الاعراض ظهرت بعد بدء الدراسة وارتبطة مباشرة بتقل الحقيبة بنسبة (70%) كما تركز التعب والإرهاق على اليدين والذراعين (63.3%) مما اثرعلى باقي أجزاء الجسم و أكد (82.2%) من أولياء الأمور أن الوزن الزائد للحقيبة يسبب مشكلات صحية، فيما أشار (57.8%) من الأبناء الى شعورهم بالقلق والتوتر بسببها، ووضحت النتائج أن (88.9%) من أولياء الأمور يهتمون بالبنية الجسمية عند اختيارهم للحقيبة ومحظى الحقيبة غير ان العوامل الجمالية والاجتماعية ورغبات الأبناء كثيراً ما تطغى على المعايير الصحية، مما يستدعي الموازنة بين الاعتبارات 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، المخاطر الصحية، المرحلة الابتدائية، الوعي

المقدمة

تصنف مرحلة التعليم الأساسي من أهم 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 بالتهيئة للحياة وممارسة دوره كمواطن صالح.

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

ويعد اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة وضبط وزنها ومحتوياتها أمراً أساسياً لصحة الطفل اذ ان زيادة الوزن وسوء التنظيم قد يسببان اجهاد للعضلات والاما في الظهر والعنق والكتفين، وقد تتطور لاحقاً الى مشكلات في الأطراف وتشوهات في الهيكل العظمي وتقوس في العمود الفقري والتي قد تسبب ضغط على القلب والريتين مما يعكس سلباً على الصحة العامة والنمو الجسدي المستدام للطفل. (البادي والكندي، 2020، 355)

وقد أصبح نقل الحقيبة المدرسية سبباً شائعاً لآلام الظهر لدى الأطفال في سن مبكرة فقد يدفع نقل 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 نظراً لزيادة وزنها أو قد يتعرض للسقوط المتكرر أثناء حملها في المدرسة.

وتختلف مدة حمل التلاميذ للحقيبة المدرسية تبعاً لظروف التنقل فبعضهم لا يقطع سوى مسافة قصيرة لا تتجاوز 100 متر عند ا يصلهم من قبل أولياء أمورهم بينما يضطر آخرون إلى السير من المنزل إلى 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.

وتشير الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي إلى أن حمل حقيبة مدرسية ثقيلة قد يغير من وضعية الجسم وسرعة المشي وطول الخطوة لدى الطلاب وتزداد هذه التغيرات سوءاً 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 هذه المسألة الى مصدر قلق للاولياء الأمر 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 هذه المرحلة تجنب حمل أمتعة زائدة قد تسبب لهم الأذى أو الإصابة، وقد أكدت نتائج بحاث عديدة (خلوفي وقيزاري 2022، مخلف و السكر 2021، مدبب وتداله 2021، البلوي 2018، البراوي 2018، شطناوي وابوعاشر 2013، AL-Qato 2013، 2012) ان الوزن الزائد للحقيبة المدرسية يتربّط عليه ألم في الرقبة والذراعين والكتفين والظهر وحتى الساقين، مما يؤدي الى زيادة الضغط على القلب والرئتين نتيجة الانحرافات في بنية العمود الفقري مما قد يتراك تأثير مباشر على الأطراف الحركية وينتج عن ذلك اضطراب في مشية الطفل بحيث تصبح غير طبيعية وهو ما يعكس 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 أجسامهم نظرا لما لها من اثار سلبية على حرية الحركة وسلامة النمو الجسمي وحدرت 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 2009 عددا كبيرا من الطلبة الذين عانوا من إصابات أوآلام في الظهر كلها مرتبطة مباشرة بحمل الحقائب المدرسية الثقيلة، وفي باكستان أظهرت نتائج دراسة اجرتها AbdulKarim, (2021) أن حقائب الظهر التي يحملها أطفال المرحلة الابتدائية أصبحت تشكل خطراً على صحتهم و اذ ترك آثارا جسدية ضارة خلال مرحلة النمو ارزها الحال الضرر بالعمود الفقري وظهور مشاكلات في القوام وزيادة في معدل التنفس بشكل غير طبيعي مما تسبب القلق وعدم الراحة الجسدية، وكما أوضحت نتائج دراسة اجرتها Al-Saleem وآخرون(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 وآخرون (2018) الى وجود ارتباط بين تكرار آلام الظهر والشعور بالتعب لدى أطفال المدارس الابتدائية الذين

يحملون حقائب يزيد وزنها عن 10% من كتلة الجسم، وأشارت دراسة حسن ومحمد(2014) إلى إن الحقائب المحمولة باليد أو المحمولة على الأكتاف ذات الوزن الزائد قد تسبب تأثيرات قوامية مختلفة مثل اختلال استقامة العمود الفقري وانحرفات الأكتاف، وتبيّن من مجلّم هذه النتائج إن مشكلة نقل الحقيبة المدرسية تمسّ التلميذ في مختلف المراحل التعليمية إلا أن المرحلة الابتدائية تعتبر الأكثر حساسية نظراً لعدم اكتمال نمو العضلات 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 التعرّف على المشكلات الصحية والسلوكية الناتجة عن حمل الحقائب المدرسية الثقيلة لدى تلاميذ الصفوف الأولى من المرحلة الابتدائية واستقصاء كيفية اختيار أولياء الأمور لهذه الحقائب وقد تحدّدت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي ما الآثار الصحية والسلوكية المرتبطة بحمل الحقيبة المدرسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي كما يراها أولياء الأمور وما مستوىوعي أولياء الأمور بمعايير اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة؟ وتدرج تحت التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

1. ما الاعراض الصحية الناتجة عن حمل الحقيبة المدرسية كما يراها أولياء الأمور؟
2. ما الأنماط الحركية والسلوكية التي يظهرها الأبناء أثناء حمل الحقيبة المدرسية كما يصفها أولياء الأمور؟
3. ما مستوىوعي أولياء الأمور بمعايير 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 أثناء حمل الحقيبة كما يصفها أولياء الأمور
3. التعرف على مستوىوعي أولياء الأمور بمعايير اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة وانعكاسها على الممارسات الشرائية

أهمية 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 إلى أولياء الأمور والطلبة والمعلمين وذات العلاقة بالحقيبة المدرسية في كيفية اختيار الحقيبة وطريقة حملها وأضرار حمل الحقيبة المدرسية الثقيلة

حدود الدراسة: تقتصر الدراسة على الحدود التالية

الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على االثار الصحية والسلوكية المرتبط بحمل الحقيبة المدرسية بالمرحلة الابتدائية من السنة الأولى إلى السنة الرابعة (6-9) سنوات

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

الحدود الزمنية: طبق الجانب العملي للدراسة مابين شهرين 9-10 من العام الدراسي 2025/2026 م
الحدود المكانية طلبة 3 مدارس ابتدائية بمدارس تعليم حي الاندلس

4- مصطلحات الدراسة:

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

"المرحلة الابتدائية" هي المرحلة التي يكون فيها التعليم اجباري والذي يبدأ في سن السادسة، بحيث يكتسب الطفل خلال هذه المرحلة أساس 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 او انعكاس نتيجة التعرض لوسيلة أو أي شيئاً آخر (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 تعميتها 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 كال التالي .

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 الطاولة بسلطنة عمان واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التجريبي وتم استخدام الاستبانة كأدلة لجمع البيانات

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

دراسة (Alrasheed وآخرون، 2022) هدفت الدراسة إلى تقييموعي ومعرفة أولياء الأمور فيما يتعلق بالحقائب المدرسية والاضطرابات العضلية الهيكيلية 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 المجيبيين 253 كانت من الأمهات بنسبة 59.8% حيث اسفرت النتائج إلى أن حوالي 95.5% من الآباء أفادوا بأنهم يختارون لأطفالهم حقائب ذات حمالتين على الكتف بدلاً من حمالة واحدة، كما أظهرت النتائج إلى أن 94.3% لديهم معرفة بكيفية اختيار حجم الحقيقة وأنه يجب أن تكون مناسبة للطفل، وأكد 91.3% من أولياء الأمور إلى أن الحقيقة يجب أن تكون خفيفة الوزن بشكل عام وان 44.4% من الآباء كانوا على علم أو تلقوا توعية مسبقة حول اختيار الحقيقة 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 الحقيقة المناسبة، والوزن الصحيح، وطرق حملها، والاضطرابات العضلية الهيكيلية المرتبطة باستخدامها بشكل غير سليم.

دراسة (Laštro، 2021) هدفت الدراسة إلى تقييم مدى معرفة أولياء الأمور بالمواقف الصحية للحقيقة المدرسية، ومدى إدراكهم للمخاطر المرتبطة بثقليها شملت الدراسة 150ولي أمر لأطفال تتراوح أعمارهم بين 11 و 12 عاماً 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 عاماً، 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 تستوف جميع المعايير الصحية المطلوبة، وقد أظهر اختبار كاي-تريبيع وجود فرق إحصائي كبير بين الخصائص المرغوبة والخصائص الفعلية للحقائب المستخدمة، كما كشفت الدراسة إلى أن 77.3% من أولياء الأمور لم يتلقوا أي معلومات مسبقة حول كيفية اختيار الحقيقة المدرسية، وكان المصدر الأساسي لتلقي المعلومات حول اختيار الحقيقة 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 حقيقة مدرسية مناسبة، ويحد من التأثر بالحملات

التسويقية، مما يعكس إيجاباً 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 ل المناسبة 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 ماتتصح به الكثير من الدراسات التي اثبتت 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 آلام الظهر، وتم اختيار عينة مكونة من 164 تلميذ وتلميذه بحقيقةهم المدرسية باستخدام العينة العشوائية الطبقية من خلال اختيار مدربتين ابتدائيتين يمثل كل منها منطقة حضرية والآخر 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 آلام الظهر، وأوصت 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 مسبقاً لمعرفة الملف демографي وأعراض آلام الظهر و قياس وزن الحقائب المدرسية بين أطفال المدارس ، وبيّنت 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 الإناث مقارنة بالأطفال الذكور، وتم الإبلاغ عن آلام 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 وزارة الصحة واتخاذ الخطوات اللازمة لتصحيح.

- دراسة (Mwaka وأخرون، 2014) هدفت الدراسة إلى تحديد مدى انتشار آلام أسفل الظهر وغيرها من آلام العضلات والعظام وعلاقتها باستخدام الحقيبة المدرسية ، دراسة مقطعة 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 شيوعاً ، كما بينت النتائج ان الأطفال الأصغر سنًا يحملون حقائب أثقل بشكل غير مناسب، وان حوالي 35.4% من افراد العينة أفادوا 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 خرائط ومكتبات وظيفية من أجل ذلك لتجنب التحميل الزائد للحقيبة مما يتربّط على حملها اصابات والإجهاد المتكرر.

- دراسة (الزغبي وعدوه، 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 للدراسة حيث تم اعداد ثلاثة استبيانات للتعرف على آراء كلا من المعلمين وأولياء الأمور والطلبه حول وزن الحقيبة المدرسية ، كذلك اجراء المقابلات مع المعلمين وأولياء الامور والطلبة وفئات مختارة من المجتمع المحلي التي تتعامل وتتأثر وتؤثر في الحقيبة المدرسية ، اسفرت النتائج الى أن الحقيبة المدرسية لم تتحقق 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 وأخرون ، 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 طفلاً من المرحلة الابتدائية و250 من أولياء الأمور، حيث تم جمع البيانات في يوم غير محدد لضمان أن يقوم المشاركون بتحضير الحقائب المدرسية وفقاً 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 يتتناسب 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، حيث تؤكد هذه النتائج على أهمية تعزيز التوعية لدى الأطفال وأولياء الأمور والمعلمين ($P<0.001$)

حول خصائص الحقيبة المدرسية الصحية من خلال برامج تنفيذية واستراتيجيات عملية إذ يُعد أولياء الأمور عنصراً محورياً في تعزيز سلامة الأطفال، ويمكنهم المساهمة بشكل فعال في الحد من الإصابات المرتبطة بالحقيقة 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 الحقيقة المدرسية كما في دراسة Erisa (2014) | دراسة Layuk (2020) | آخرون، 2020 () وتناولت دراسات أخرى تقييم وزن الحقائب المدرسية إلى وزن الأطفال كما دراسة Al-Saleem (2016) | آخرون، 2016. ودراسة سنة 2020 بينما ركزت دراسات أخرى على الجانب النفسي والاجتماعي (دراسة الزغبي وعودة 2013) تناولت بعض الدراساتوعي أولياء الأمور بوزن الحقيقة وكيفية اختيار الحقيقة والسلوكيات الوقائية دراسة Alrasheed (2022) | Laštro (2021) | آخرون، 2021) ودراسة Javadivala (Javadivala) | آخرون، 2012) واعتمدت معظم الدراسات على المنهج الوصفي وهذا يتواافق مع هدف الدراسة كما تتفق الدراسة مع الدراسات السابقة في اختيار المرحلة الابتدائية من التعليم الأساسي.

- من حيث الأداة استخدمت الدراسات السابقة الاستبيان كاداة للدراسة بهدف جمع البيانات للإجابة على تساؤلات الدراسة ولقد كانت أوجه الاختلاف مقتصرة على عدد الفقرات وعدد المحاور لكنها متقاربة لحد ما في محتواها، كما جاءت معظم نتائج الدراسات السابقة متواقة مع توقعات الباحثة والتي تشير إلى وجود مشكلات صحية وسلوكية تواجه تلاميذ المرحلة الابتدائية إثر حمل الحقيقة المدرسية ثقيلة الوزن وهذا من شأنه يساعد في إيجاد حلول لحمل الحقيقة.

- 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 تساؤلات الدراسة ويؤخذ على البحث عدم وجود دراسة واحدة تناولت المشكلات الصحية والسلوكية المرتبطة بحمل الحقيقة المدرسية ومعايير اختيارها من وجهة نظر أولياً الأمور في المجتمع الليبي.

ثانياً الإطار النظري

أولاً المعايير العالمية الموصي بها لوزن الحقيقة المدرسية

(Moore, 2007 | آخرون 2019 | Katie, 2021 | Haines, 2021 | Joao, 2023 | Azerf, 2023)

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

Limiting School Bags Weight Policy AY 2024-2025.

Adek Policy Limitng School Bags

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

ثانياً سياسة استخدام وحمل الحقيبة المدرسية (School Bag Weight Policy, 2023-2024, Adek Policy Limitng School Bags)

قدمت دائرة التعليم والمعرفة (ADEK) بacademy ببرل البرطانية في عام الدراسي 2023 - 2024، سياسة وزن الحقيبة المدرسية تهدف إلى توعية جميع أعضاء المجتمع المدرسي من معلمين، أولياء أمور ، والطلاب وذلك لتجنب الآثار السلبية طويلة المدى على العمود الفقري والجسم وبناء عليه تلزم المدارس باتخاذ التدابير اللازمة لضمان لا 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 معاً، وعدم حملها على كتف واحد.
4. استخدام الميزان لوزن حقيبة الطالب والتتأكد 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.

ثالثاً معايير ومواصفات اختيار الحقيبة المدرسية (فكتاش، 2017، 24) (الهيئة السعودية للمواصفات والمقياس 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 الملافق للظهر والجيب الأصغر لوضع المقلمة والمسطرة وغيرهما من 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 برؤيه الطفل أثناء عبوره الطريق حتى في ساعات المساء الأولى.



شكل (1) يوضح مواصفات الحقيبة المدرسية

منهجية الدراسة وإجراءاتها

أولاً- 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 إليها النتائج.

ثانياً - مجتمع الدراسة وعينته: شمل مجتمع الدراسة تلاميذ المرحلة الابتدائية من الصف الأول إلى الصف الرابع من 6-9 سنوات واعتمدت الباحثة على العينة العشوائية لملائمتها لموضوع الدراسة حيث تكون عينة الدراسة من أولياء أمور الطلبة لمرحلة التعليم الأساسي من السنة الأولى ابتدائي إلى السنة الرابعة بالمرحلة الأساسية في 3 مدارس التابعة إلى بلدية تعليم حي الاندلس.

ثالثاً أداة الدراسة(الاستبيان) في ضوء الدراسات السابقة والاطر النظرية ذات العلاقة بموضوع البحث تم الاعتماد على الاستبيان وقد مررت مرحلة اعداد أداة الدراسة بمجموعة مراحل وفق ما يلي

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

رابعاً 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 المبدئية على أستاذة متخصصين لتحكيمها وتقديرها وابداء الملاحظات وقد تم اخذ 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 آراء وملاحظات المحكمين قامت الباحثة بالتعديل، حيث وصلت الاستبيانة في صورتها النهائية الى (18) فقرة موزعة على 3 محاور لكل محور 6 عبارات .

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

الجدول (1) عدد الاستبيانات الموزعة والمستردة

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

بعد جمع الاستبيانات تم فرز الاستبيانات والتتأكد من البيانات وتغريغها ومراجعةها تمهيداً ل القيام بالتحليل الإحصائي عن طريق ترميزها تم إدخالها إلى الحاسوب 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) أحياناً (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 الاستيانة.
2. المتوسط الحسابي وهو معدل يوضح القيمة التي تتمركز حولها الاستجابات.
3. الانحراف المعياري وهو من مقاييس التشتت التي يوضح مدى تباعد القيم وتشتيتها عن بعضها.
4. اختبار العينة الإحادي لعينة الواحدة (One Sample Test) ويخصص لدراسة دلالة المتوسطات ومعرفة أن الفقرات إيجابية (نعم)، وأي الفقرات سلبية (لا) وفقاً للبيانات التي تتبع التوزيع الطبيعي.

أولاً الخصائص الديموغرافية

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

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

			34.4	31	9 سنوات	
.11417	1.08307	2.5333	23.3	21	الصف الاول	الصف الدراسي
			22.2	20	الصف الثاني	
			32.2	29	الصف الثالث	
			22.2	20	الصف الرابع	
.01562	.14823	2.0222	97.8	88	على الظهر	كيفية حمل الحقيبة
			2.2	2	جر بالعجلات	
.06917	.65619	1.5444	54.4	49	سيرا على الاقدام	كيفية الذهاب للمدرسة
			36.7	33	بالمسيارة	
			8.9	8	بالحافلة	
0.9145	.86757	2.2111	اقل من 100 متر	22		المسافة المقطوعة
			من 200-400 متر	25		
			اكثر من 400 متر	44		

يوضح الجدول (2) إلى توازن التوزيع بين الذكور والإإناث 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 الظهر وجاءت هذه النتيجة متوافقة مع دراسة Laštro (و آخرون، 2021) وان اغلب افراد العينة يذهبون الى المدرسة سيرا على الاقدام نسبه(%)54.4)اما المسافة التي يقطعها التلاميذ لوصول الى المدرسة كانت اكثر من 400 متر بنسبة (45.85) .

الوصف الإحصائي لاستجابات عينة الدراسة

إجابة التساؤل الأول

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

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

يوضح الجدول (3) حيث جاءت في الرتبة الأولى شكوى الاباء من نقل 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 معياري (.59639). فقد أصبحت هناك شكوى متقاوته 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) وانحراف معياري (.83681) وبمتوسط حسابي (1.5111) وانحراف معياري (.57724) وبمتوسط حسابي (1.3222) وانحراف معياري (.69094) وانحراف معياري (.18051) وتتفق مع دراسة دراسة Erisa (2014) مما يعكس بأن الحقيبة المدرسية تمثل عب جسدي ملموسا حيث تتراوح الانحرافات المعيارية (بين .59639 و.83681) وفي المرتبة الأخيرة جاءت عباره يعانون من مشاكل طبية قبل التحاقهم بالمدرسة بنسبة عالية (%96.7) وكان المتوسط الحسابي منخفضا (1.0333) وانحراف معياري (1.0333) 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 تقل الحقيقة المدرسية حيث تشير إلى تباين نسبي في شدة الشكوى بين الطلبة مما قد يرتبط بعوامل مثل البنية الجسدية، أو كيفية حمل الحقيقة المستخدمة مما يعكس تسلسلاً في تطور الأعراض، بدء من آلام واليدين والرقبة الظهر وصولاً إلى الشعور بالإرهاق وهو ما يدعم الحاجة إلى تدخل مؤسسي لتخفيض وزن الحقيقة وتطبيق معايير صحية في اختيارها وتوعية أولياء الأمور والمدارس بمخاطر الحمل غير السليم.

إجابة التساؤل الثاني

جدول (4) يبين الجدول التكراري والنسبة المئوية والمتوسط الحسابي الانحراف المعياري

الأنمط الحركية والسلوكية التي يظهرها الأبناء اثناء حمل الحقيقة كما يصفها أولياء الأمور

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

تشير النتائج في الجدول (4) ان نسبة (47.8%) يطلبون المساعدة من أولياء الأمور بحمل الحقيقة بدلًا عنهم بمتوسط حسابي (1.8111) وانحراف معياري (.70143). وهو سلوك بديل يدل على صعوبة حمل الحقيقة، ونسبة (57.8%) من الأطفال يصابون بالقلق والإحباط بسبب ثقل الحقيقة مما يدل على الاثر النفسي المرتبط بحمل الحقيقة وتفق النتيجة مع دراسة (الزغبي وعودة، 2013) حيث تشير النتائج الى نسبة(60%) من التلاميذ لديهم اتجاهات سلبية نحو المدرسة بسبب ثقل الحقيقة، كما تبين ان نسبة (%) 43.3 يتوافقون بشكل متكرر اثناء الذهاب الى المدرسة وهو رد فعل جسدي يعكس حالة من الإرهاق مما قد يؤدي غالباً الى انحصار الطفل بالحقيقة 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 نقل الحقيبة (%) 20.2 نسبة منخفضة 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 تدخلا على مستوى الدعم النفسي المدرسي مما يؤكد إلى أن تأثير الحقيبة لا يقتصر على الجانب البدني فقط، بل يمتد إلى الجانب النفسي .

الإجابة على السؤال الثالث

جدول (5) يبين التكرارات والسبة المئوية والمتوسط الانحراف المعياري لمستوى وعي اولياء الأمور بمعايير اختيار الحقيبة المدرسية المناسبة وانعكاسها على الممارسات الشرائية

الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	احيانا	نعم	لا	المتغير	ت
1	.39409	1.8444	1	74	15	التكرار	11
			1.1	82.2	16.7	النسبة	
2	.33446	1.9778	4	80	6	التكرار	15
			4.4	88.9	6.7	النسبة	
3	.56190	1.8333	2	71	17	التكرار	13
			2.2	78.9	18.9	النسبة	
4	.57072	1.7889	7	57	26	التكرار	17
			7.8	63.3	28.9	النسبة	
5	.60015	1.7222	7	51	32	التكرار	14
			7.8	56.7	35.6	النسبة	
6	.68368	1.6000	10	34	46	التكرار	16
			11.1	37.8	51.1	النسبة	
7	.60170	1.4444	5	30	55	التكرار	12
			5.6	33.3	61.1	النسبة	
	0.1459	1.7093				المتوسط العام	

أظهرت نتائج الجدول (5) أن (82.2 %) من أولياء الأمور يدركون وجود اثرا صحيحا ناجمة عن نقل الحقيبة المدرسية وذلك بمتوسط حسابي (1.8444) و انحراف معياري منخفض (.39409). ويعكس هذا

الانحراف المعياري المحدود درجة عالية من الاتفاقي بين أولياء الأمور مما يشير إلى شبه اجماع على ان ثقل الحقيقة المدرسية يعد عاملا مؤثرا في ظهور المشكلات الصحية لدى أبنائهم كما أظهرت نتائج الدراسة أن (88.9%) من أولياء الأمور يمتنعون بوعي مرتفع بأهمية ملائمة الحقيقة المدرسية للجسم حيث يحرصون على مراعاة البنية الجسمية لأبنائهم عند اختيار الحقيقة وقد بلغ المتوسط الحسابي (1.9778)، فيما سجل الانحراف المعياري قيمة منخفضة قدرها 0.33446 وهو ما يعكس درجة عالية من التجانس في استجابات أولياء الأمور ويؤكد ان الوعي بأهمية الحقيقة المناسبة يمثل اتجاهها عاما بينهم ، أظهرت النتائج ان مراقبة أولياء الأمور لمحظى الحقيقة بشكل يومي جاءت في المرتبة الثالثة بنسبة (78.9%) الا ان المتوسط الحسابي البالغ (1.8333) كان منخفض نسبيا نتيجة تفاوت الالتزام بين الاسر ويشير ذلك الى وجود رقابة فعلية من قبل أولياء الأمور لكنها تختلف في درجة الاستمرارية والانتظام، كما تشير النتائج الى ان الشكل الخارجي للحقيقة يعد عاملا مؤثرا في قرار أولياء الأمور بنسبة (63.3%) وبمتوسط حسابي بلغ (1.7889) ويعكس ذلك أن أولياء الأمور يميلون الى تفضيل الجوانب الجمالية عند اختيار الحقيقة المدرسية على حساب الاعتبارات الصحية ومن تم تبرز الحاجة الى تعزيز برامج التوعية بأهمية الموازنة بين الجانب الجمالي والجانب الصحي بما يضمن اختيار حقائب مدرسية تحقق السلامة الجسدية للتلاميذ الى جانب رغباتهم الجمالية أظهرت النتائج ان المعرفة بمعايير اختيار الحقيقة جاءت في المرتبة الخامسة بنسبة (37.8) و بمتوسط حسابي (1.7222) وهو ما يعكس مستوى متواضع من الوعي لدى افراد العينة ويتافق مع ما ورد في دراسة Alrasheed واخرون (2022) كما تبين ان اختيار الحقيقة بناء على رغبة الطفل جاء بنسبة (63.3%) وبمتوسط حسابي (1.6000) مما يعكس حرص أولياء الأمور على مراعاة رغبات أبنائهم في عملية الاختيار ،اما معرفة أولياء الأمور بالحد الموصي به لوزن الحقيقة جاء في المرتبة الأخيرة بنسبة (55%) وبمتوسط حسابي (1.4444) وهي نتيجة تتفق مع دراسة Javadivala واخرون، (2012) التي أظهرت ان (51.6%) لم يكونوا على دراية بالحد الموصي به لوزن الحقيقة 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 الحقيقة المدرسية بما يضمن سلامة الأطفال و راحتهم و يوازن بين رغباتهم الجمالية والاعتبارات الصحية الضرورية.

مناقشة النتائج

- اظهرت نتائج الدراسة ان الاعراض الجسدية لدى الابناء بدأت بالظهور بعد التحاقهم بالمدرسة أي ان التلاميذ لم يكونوا يعانون من مشكلات طبية سابقة قبل دخولهم مما يؤكد ان هذه الاعراض مرتبطة بشكل مباشر بحمل الحقيقة وليس انعكاس لحالات صحية سابقة.

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

(Lastro, 2021) التي اشارت الى محدودية انتشار الحقائب ذات العجلات وضعف التوعية بأهميتها في تقليل العبء البدني ، كما اكدت الدراسة الاسپانية ذات الصلة ضرورة تشجيع الطلاب على استخدام الحقائب المزودة بالعجلات وهو ما يستدعي تدخلات توعوية لتشجيع اعتماد حقائب بمعايير أكثر ملائمة 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%) وبمتوسط 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 متقارنة مع نسبة مرتفعة قليلاً لألام اليدين (28.9%) وبمتوسط حسابي (1.5111) ويشير ذلك الى ان التعب الجسدي المرتبط بحمل الحقيبة المدرسية لا يظهر بالضرورة في صورة آلام شاملة بل يبرز غالباً بصورة إرهاق عام وإجهاد على اليدين والذراعين وهو ما يمثل عاملًا مؤثراً على مدى انتشار الشكاوى الأخرى في باقي أجزاء الجسم.

- توصلت النتائج الى أن أولياء الأمور يولون اهتماماً بالبنية الجسمية لابنائهم ويحرصون على مراقبة محتوى الحقيبة الا انهم يتاثرون بالعوامل الجمالية والاجتماعية ورغبات الأطفال مما يؤدي احياناً 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 طوابط 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 لتخفييف الوزن اليومي.

- 6- حت 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 الابناء لتقديم العلاج الملائم للحد من المضاعفات.

المراجع

1. البادري سعود بن مبارك، الكندي سيف بن بدر (2020): واقع الحقيبة المدرسية في الصحف (1-6) من التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة: آثار الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على الطلبة وسبل علاجها، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد (9)، ص 353-400.
2. البراوي. 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 بالجزيره.
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. الرزغبي، أمال أحمد. عودة، أحمد سليمان (2013)، تقويم الحقيبة المدرسية للصفوف الثلاثة الأولى، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 14(3). ص 155.
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 بن عبد الله (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 القومية وفقاً لبعض المتغيرات الميكانيكية، مجلة علوم التربية الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة بابل العراق، 7(2).
8. خلوفي، محمد. فيزارني موفق (2022) أثر ثقل الحقيبة المدرسية على صحة تلاميذ التعليم الابتدائي، مجلة دراسات إنسانية واجتماعية، جامعة وهران 2(11).

9. شطاوي 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 ارغموميا 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 والقومية 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. هنية. نور الهدى (2018)، تأثير موقع التواصل الاجتماعي على الصورة الذهنية للمؤسسات العمومية الجزائرية، دراسة ميدانية على مستخدمي صفحة الفيس بوك لـ لوكالـة الـولـاـئـة لـلـتـشـغـيلـ، رسـالـةـ مـاجـسـتـيرـ، جـامـعـةـ قـاصـدـيـ مـرـبـاحـ وـرـقـلـةـ.
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