



وزارة التعليم
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
وكالة الوزارة للتعليم
الإدارة العامة للإشراف التربوي



مشروع مقيمتي المثالية

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	م
٢	مقدمة	١
٣	الفكرة	٢
٣	الأهداف	٣
٤	خطوات تنفيذ المشروع	٤
٥	الإجراءات التنفيذية في المدرسة	٥
٦	متطلبات التنفيذ	٦
٦	متابعة التنفيذ	٧
٧	منظومة تنفيذ المشروع	٨
١١	أدوات تقييم المشروع	٩
الملاحق		
١٣	نشرة تربوية (١) - مهام فريق العمل في المدرسة	١٠
١٦	نشرة تربوية (٢) - الحقيبة المدرسية الصحية	١١
١٨	نشرة تربوية (٣) - إلى ولي أمر الطالب	١٢
٢١	نموذج (١) : فرق العمل	١٣
٢٢	نموذج (٢) : المدارس المنفذة للمشروع	١٤
٢٣	نموذج (٣) : تسجيل أوزان الطلاب	١٥
٢٥	نموذج (٤) : متابعة تنفيذ المشروع	١٦
٢٦	نموذج (٥) : أداة تقييم تنفيذ المشروع	١٧



مقدمة :

الحقيبة المدرسية هي الرفيق الدائم للطالب في ذهابه وإيابه من وإلى المدرسة، واختيار الحقيبة المناسبة وتحديد محتوياتها أمر ضروري للحفاظ على صحة الطالب، كما أن سوء اختيارها وعدم تحديد محتوياتها قد يكون سبباً في حدوث مشكلات صحية عديدة للطالب، وحيث إن الاستغناء عن الحقيبة المدرسية وخاصة في المرحلة الابتدائية أمر يبدو غير ممكن، فلا بد إذاً من تضافر جهود الجميع لتقديم حقيبة مدرسية مثالية بدءاً من الأسرة فالمدرسة .

وقد تناول المختصون في التربية والصحة المدرسية "مدى تأثير وزن الحقيبة المدرسية وحملها بطريقة غير سليمة على الطالب" بالدراسة والبحث ، وما إذا كان ذلك يمكن أن يؤدي إلى حدوث متاعب لعضلاته ومفاصله، أو يؤدي إلى مشكلات ترتبط بالآلام أو تقوس الظهر والعنق والكتفين، وتوصلت النتائج إلى ضرورة ألا يزيد وزن حقيبة الطالب عن (١٠ - ١٥)٪ من وزن الطالب.

وفي دراسة علمية نفذتها الوزارة ممثلة في الإدارة العامة للصحة المدرسية تبين أن ٥٦,٣٪ من طلاب المرحلة الابتدائية يحملون حقائب تزن (١٠٪ أو أقل) من أوزانهم، ويحمل ٣٣٪ منهم حقائب تزن (أكثر من ١٠٪ وحتى ١٥٪) من أوزانهم ، و ٩,٧٪ منهم يحملون حقائب تزن (أكثر من ١٥٪ وحتى ٢٠٪) من أوزانهم، ويحمل ١٪ منهم حقائب تزن (أكثر من ٢٠٪) من أوزانهم.

ونتيجة لذلك ارتأت الوزارة تنفيذ برنامج توعوي وتطبيقي لحل هذه المشكلة، ينفذ على المدارس الابتدائية للبنين والبنات أملاً في تقديم العلاج الناجع للمحافظة على صحة أبنائنا الطلاب دون الإخلال بالأهداف التربوية والتعليمية المخططة.



الفكرة :

العمل على تخفيف وزن الحقيبة المدرسية للطالب في المرحلة الابتدائية من خلال تخفيف محتوياتها، وذلك بترك الكتب والأشياء التي لا يحتاج إليها الطالب أثناء اليوم الدراسي في المنزل أو في المدرسة، وأداء النشاطات التعليمية الصفية بتفعيل كتاب النشاط، والاهتمام باختيار الحقيبة الجيدة الخفيفة والطريقة الصحيحة لحملها.

الأهداف :

١. المحافظة على سلامة الطالب.
٢. الوصول إلى المعدل الموصى به عالمياً لوزن الحقيبة المدرسية ١٠ ٪ من وزن الطالب.



خطوات تنفيذ المشروع :

١. تشكيل فريق عمل في إدارة التعليم والمكاتب والمدارس للتخطيط وتنفيذ المشروع

والإشراف عليه وفق الآتي:

الإدارة	فريق العمل	المهمة
إدارة التعليم	<p>مدير التعليم</p> <p>مساعد أو مساعدة مدير التعليم للشؤون التعليمية</p> <p>مدير أو مديرة الإشراف التربوي أو من ينيبه</p> <p>رئيس قسم الصفوف الأولية</p> <p>رئيسة قسم الصفوف الأولية</p> <p>ممثل من كل مكتب تعليم (لإدارات التعليم التي بها مكاتب تعليم)</p>	<p>المشرف العام</p> <p>الرئيس</p> <p>منسق المشروع بالإدارة</p> <p>عضو</p> <p>عضو</p> <p>عضو</p>
مكتب التعليم	<p>مساعد مدير مكتب التعليم للشؤون التعليمية</p> <p>رئيس شعبة الصفوف الأولية (أو من ينيبه)</p>	<p>الرئيس</p> <p>منسق المشروع بالمكتب</p>
المدرسة	<p>مدير المدرسة</p> <p>وكيل شؤون الطلاب</p> <p>معلم مهتم بالجوانب الصحية للطلاب</p> <p>المرشد الطلابي</p> <p>رائد النشاط</p> <p>معلم التربية البدنية (بنين) أو معلمة التربية الأسرية (بنات)</p>	<p>الرئيس</p> <p>منسق المشروع بالمدرسة</p> <p>عضو</p> <p>عضو</p> <p>عضو</p> <p>عضو</p>

٢. تنفيذ المهام التالية من قبل فرق العمل وفق الاختصاص :

أ) اختيار المدارس المناسبة لتنفيذ المشروع وفق التدرج الآتي :

نسبة التطبيق (على الأقل) (❖)	الفصل الدراسي
١٠٪ من المدارس الابتدائية (بنين / بنات)	الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٦/١٤٣٧هـ
٣٠٪	الفصل الدراسي الأول ١٤٣٧/١٤٣٨هـ
٦٠٪	الفصل الدراسي الثاني ١٤٣٧/١٤٣٨هـ
١٠٠٪	الفصل الدراسي الأول ١٤٣٨/١٤٣٩هـ

❖) يمكن لإدارة التعليم زيادة النسبة في حال توفر البيئة المناسبة في المدارس .



ب) تهيئة المدارس وتوعية أولياء أمور الطلاب قبل بداية تنفيذ المشروع .

ج) رفع بيان بأعضاء فريق العمل يتضمن رقم الجوال و الإيميل قبل نهاية الأسبوع الثاني من

الفصل الدراسي إلى مكتب التعليم وإدارة التعليم وتسجيله في الموقع الإلكتروني للمشروع.

د) إعداد ملف لتوثيق الأعمال والفعاليات ورقياً وإلكترونياً في المدرسة والمكتب وإدارة التعليم.

هـ) متابعة تنفيذ التجربة في الميدان .

و) رفع تقرير من (المدرسة والمكتب وإدارة التعليم) عن المشروع وخلاصة تحليل أداة التقويم في

نهاية كل فصل دراسي .

ز) الاطلاع على محتوى الموقع الإلكتروني للمشروع على الرابط : www.dme-sa.com/bag

والعمل على إثراء محتواه، ونشره في المدارس المنفذة.

الإجراءات التنفيذية في المدرسة :

١. تعريف منسوبي المدرسة بالمشروع، وتوضيح أهدافه وإجراءاته .

٢. إشعار أولياء أمور الطلاب بتطبيق المشروع ، وتوضيح أهدافه وإجراءاته باستخدام

وسائل التواصل الممكنة (خطابات ، رسائل SMS ، البريد الإلكتروني ، وسائل

التواصل الاجتماعي ،) .

٣. توعية أولياء أمور الطلاب بأهميته اختيار الحقيبة المدرسية ذات المواصفات

الجيدة، ومتابعة ما يحمله الابن فيها .

٤. تسليم الطلاب الكتب والجدول الدراسي معاً في أول يوم في الفصل الدراسي .

٥. حفظ كتب الطلاب في الفصل، أو حث الطلاب وأولياء أمورهم على إبقاء

الكتب في البيت عند عدم الحاجة لها.

٦. تفعيل ملفات إنجاز الطلاب ، وإطلاع ولي الأمر على محتوى الملف نهاية كل

أسبوع.



٧. إعداد خطة أسبوعية لما سيتعلمه الطالب في الأسبوع التالي، ترسل مع الطالب نهاية كل أسبوع مع ملف الإنجاز.
٨. تفعيل كتاب النشاط داخل الفصل والتقليل من استخدام الكراسيات ثقيلة الوزن .
٩. عدم تكليف الطلاب بإضافة أوراق خارجية إلى الكتاب حتى لا يتضخم حجمه.

متطلبات التنفيذ :

١. توفير أدراج (دواليب) داخل الفصول الدراسية -إن أمكن - لحفظ الكتب وملفات إنجاز الطلاب .
٢. توفير الكتب المدرسية الإلكترونية .
٣. توفير أجهزة العرض داخل الفصل الدراسية -ما أمكن - لاستخدامها أثناء الحصص لعرض الكتب الإلكترونية والبرمجيات التعليمية .
٤. توفير الوسائط التعريفية بالمشروع داخل أروقة المدرسة.

متابعة التنفيذ :

أولاً: من قبل فريق العمل بالمدرسة

- التأكد من التزام الطلاب بعدم إحضار ما لا يحتاج إليه .
- تحديد حجم المشكلة في المدرسة والعمل على علاجها .
- التواصل مع أولياء أمور الطلاب عند وجود ما يتطلب ذلك .
- متابعة تفعيل المعلمين لكتب النشاط.
- رفع تقرير إلى مكتب التعليم أو إدارة التعليم .



ثانيا: من قبل فريق العمل بمكتب التعليم وإدارة التعليم:

- ١ - الزيارات الميدانية للمشرفين التربويين.
- ٢ - زيارة عضو من أعضاء اللجنة بالمكتب أو إدارة التعليم .
- ٣ - إطلاع اللجنة بالمكتب أو إدارة التعليم على تقارير المدرسة .
- ٤ - تقويم أداء المدرسة في تنفيذ المشروع وتقديم الدعم اللازم لتجويد التطبيق .

منظومة تنفيذ المشروع :

أولا : مهام الإشراف التربوي

م	المهمة	المسؤول المنفذ	المساند	وقت التنفيذ
١	متابعة ملف المشروع بالمدرسة	المشرف التربوي	منسق المشروع بالمكتب (*)	الثالث والرابع
٢	الدعم المستمر والمتابعة للمدارس خلال التنفيذ .	المشرف التربوي	منسق المشروع بالمكتب	مستمر
٣	زيارات المدارس والاطلاع على منجزات المشروع	منسق المشروع بالإدارة	إدارة التعليم	مستمر
٤	حصر المبادرات المتميزة ودعمها على مستوى المكتب / إدارة التعليم	منسق المشروع بالمكتب	إدارة المكتب	الحادي عشر
٥	رفع التقرير الختامي للمشروع لإدارة التعليم	منسق المشروع بالمكتب	إدارة المكتب	الثاني عشر
٦	تكريم المدارس المتميزة على مستوى المكتب / إدارة التعليم	منسق المشروع بالمكتب	إدارة المكتب	الرابع عشر
٧	رفع التقرير الختامي للمشروع للوزارة	منسق المشروع بالإدارة	إدارة التعليم	السادس عشر

(♦) في حال عدم وجود مكاتب في إدارة التعليم يكون المساند عضو اللجنة في إدارة التعليم .

ثانياً : قائد المدرسة

م	المهمة	المساند	وقت التنفيذ
١	تعريف منسوبي المدرسة بمشكلة الحقيبة المدرسية ، وحثهم على المشاركة الفاعلة في تنفيذ المشروع ، وتوضيح أهدافه وإجراءاته بتقديم عرض مرئي للمعلمين عن المشروع	منسق المشروع	عودة المعلمين أو الأسبوع الأول من الفصل الدراسي الثاني
٢	اعتماد الجدول الدراسي قبل بدء الدراسة ، ومراعاة ثباته طيلة الفصل الدراسي .	الوكيل الشؤون التعليمية	عودة المعلمين أو الأسبوع الأول من الفصل الدراسي الثاني
٣	إشعار أولياء أمور الطلاب بتطبيق المشروع ، وتوضيح أهدافه وإجراءاته ، وتوعيتهم بأهمية اختيار الحقيبة المدرسية ذات المواصفات الجيدة .	منسق المشروع	عودة المعلمين أو الأسبوع الأول من الفصل الدراسي الثاني
٤	الاهتمام بتسليم الكتب الدراسية والجدول الدراسي معاً	وكيل المدرسة	الأسبوع الأول
٥	طباعة مواد تثقيفية (نشرات ومطويات ..) للفتات المستفيدة وتوزيعها عليهم .	منسق المشروع	الأسبوع الأول
٦	إعداد اللوحات الجدارية ، والمطويات التثقيفية	منسق المشروع + رائد النشاط	الأسبوع الأول
٧	وضع الصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية وخاصة طلاب الصف الأول في الطابق الأرضي .	وكيل شؤون الطلاب	الأسبوع الأول
٨	توفير الكتب الدراسية إلكترونياً .	أمين مصادر التعلم + المعلم	الخامس
٩	توفير أجهزة العرض المناسبة داخل الفصول الدراسية .	إدارة التعليم	الخامس
١٠	التعاون مع الصحة المدرسية للفحص والتثقيف .	منسق المشروع	مستمر
١١	تكريم المعلمين المبادرين والمتعاونين في المشروع .	فريق العمل	الأسبوع الخامس عشر
١٢	تكريم الأسر المتفاعلة مع المشروع عن طريق خطابات التقدير .	فريق العمل	الأسبوع السادس عشر

ثالثاً : منسق المشروع بالمدرسة

م	المهمة	المساند	وقت التنفيذ
١	المشاركة في نشر ثقافة المشروع بين منسوبي المدرسة والطلاب وأولياء الأمور باستخدام وسائل التواصل الممكنة.	فريق العمل	عودة المعلمين أو الأسبوع الأول من الفصل الدراسي الثاني
٢	حصر أوزان الطلاب وأوزان الحقائب وتحديد حجم المشكلة (اختياري)	المعلمون	الثاني والرابع
٣	تنظيم المحاضرات الداخلية وتقديم الدورات والعروض المرئية للطلاب حول المشروع.	رائد النشاط	السادس
٤	التنسيق مع الجهات ذات العلاقة (الوحدة الصحية والنشاط الطلابي....) لتقديم المحاضرات والدعم اللازم.	فريق العمل	مستمر
٥	متابعة الطلاب الذين لديهم أوزان حقائب زائدة وتحديد مشكلتهم والسعي لحلها.	عضو من أعضاء اللجنة	الخامس والسادس
٦	إعادة وزن الطلاب ووزن الحقائب الثقيلة (من لديهم مشكلة) وتحديد نسبة التقدم . (اختياري)	عضو من أعضاء اللجنة	التاسع
٧	توزيع أداة تقويم المشروع على المستهدفين وجمعها وتحليلها	أعضاء اللجنة	العاشر
٨	التوثيق وإعداد التقارير الخاصة بالمشروع ورقياً وإلكترونياً	رائد النشاط	مستمر
٩	الرفع بالتقرير الختامي وخالصة النتائج والمشروع	إدارة المدرسة	الثاني عشر



رابعاً: المرشد الطلابي

م	المهمة	المساند	وقت التنفيذ
١	مساعدة الطلاب المحتاجين بتوفير حقائب مدرسية صحية.	القيادة المدرسية	الأسبوع الأول
٢	استثمار مجالس أولياء الأمور لتوعيتهم بأضرار الوزن الزائد للحقائب المدرسية والطرق المثلى للحد منها.	القيادة المدرسية	حال انعقاده
٣	الإسهام في التوثيق وإعداد التقارير الخاصة بالمشروع ورقياً وإلكترونياً.	رائد النشاط	مستمر

خامساً: معلم التربية البدنية/ معلمة التربية الأسرية :

م	المهمة	المساند	وقت التنفيذ
١	المتابعة والاهتمام بطريقة حمل الطلاب للحقائب أثناء الاصطفاف الصباحي.	القيادة المدرسية	مستمر
٢	تدريب الطلاب على حمل الحقائب بشكل سليم في حصص التربية البدنية.	المنسق	الأسبوع الأول
٣	الاهتمام برفع اللياقة البدنية للطلاب مع التركيز على التمرينات الرياضية التي تساعد على تقوية العضلات.	الرائد الصحي	مستمر
٤	الإسهام في التوثيق وإعداد التقارير الخاصة بالمشروع ورقياً وإلكترونياً.	رائد النشاط	مستمر

م	المهمة	المساند	وقت التنفيذ
١	استثمار الحصص الأولى من الأسبوع الأول لتثقيف الطلاب حول المشروع.	المنسق	الأسبوع الأول
٢	استثمار الإذاعة المدرسية للتوعية بالمشروع.	رائد النشاط	مستمر
٣	إشعار الطلاب بالبرنامج المدرسي اليومي والكتب المطلوبة لكل يوم.	القيادة المدرسية	مستمر
٤	استخدام ملف الإنجاز للطلاب بحيث يشمل جميع الأنشطة وأوراق العمل التي ينفذها الطالب، إضافة إلى الخطة الأسبوعية ويعتبر هذا الملف حلقة وصل بين المدرسة وولي الأمر.	القيادة المدرسية	مستمر
٥	تفعيل كتاب النشاط داخل الفصل والتقليل من استخدام الدفاتر والكراسات ثقيلة الوزن	القيادة المدرسية	مستمر
٦	متابعة الطلاب وتوجيههم بعدم إضافة أشياء لا يحتاجونها داخل المدرسة.	فريق العمل	مستمر
٧	متابعة وضعية جسم الطالب في الصف جالسا كان أو واقفاً أو حاملاً للحقيبة.	الرائد الصحي	مستمر
٨	الحد من تنقل الطلاب داخل المدرسة وهم يحملون الحقائب.	القيادة المدرسية	مستمر
٩	الإسهام في التوثيق وإعداد التقارير الخاصة بالمشروع ورقياً وإلكترونياً.	رائد النشاط	مستمر

أدوات تقييم المشروع :

تطبق أدوات تقييم المشروع وفق النماذج المرفقة، وترفع النتائج لمكتب التعليم، ومن ثم إدارة التعليم بعد تحليلها وإعداد تقرير بذلك، وتستكمل البيانات على الموقع الإلكتروني للمشروع.

الملاحق



وبعد

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

كلنا يدرك الدور الذي تقوم به في تربية وتعليم أبناء هذا الوطن المعطاء، ونقدر حرصك على تنمية شخصية الطالب في مختلف الجوانب، ولكون الحقيبة المدرسية تضم كتب وأدوات الطالب وتلازمه طوال اليوم الدراسي، لذا تبرز أهمية ملاحظة بعض السلوكيات الخاطئة في التعامل مع الحقيبة والتأكد من توافر عناصر السلامة والأمان بها، إلى جانب سهولة حملها وخفة وزنها، وجودة صناعتها، ومدى تناسبها مع وزن جسم الطفل وطوله، واستكمالاً للدور التربوي والتعليمي الذي تقدمه لأبنائك الطلاب، فإننا نقدر دورك في متابعة طلابك والعمل على التخفيف من المعاناة التي قد تواجههم بسبب الوزن الزائد للحقيبة ومحتوياتها، والتأكد من توافر جوانب الأمن والسلامة في هذه الحقيبة.

وحيث إن وزارة التعليم تولي الصحة العامة للطلاب العناية التامة، وتهتم بسلامته، تأتي هذه النشرة التي تتضمن مواصفات مهمة يجب توافرها في الحقيبة المدرسية، آملين أن تعود بالنتج والفائدة على الطالب، وتسهم في وقايته مما قد يعرض صحته للخطر، وتعيينه على التحصيل الدراسي السليم، وتساعد المدرسة على القيام بحلول عاجلة للتخفيف من هذه المشكلة التي قد

تواجهه •

مهام قائد المدرسة:

- توجيه المعلمين وتثقيفهم نحو مشكلة الحقيبة المدرسية ، وحثهم على المشاركة الفاعلة في المشروع.
- اعتماد الجدول الدراسي قبل بدء حضور الطلاب ، حتى لا يضطر الطلاب إلى إحضار كل الكتب بداية العام. ومراعاة ثباته طيلة العام.
- طباعة مواد تثقيفية (النشرات و المطويات ..) للفئات المستفيدة وتوزيعها عليهم .
- إعداد لوحات جدارية ، ومطويات تثقيفية
- وضع الصفوف الأولية من المرحلة الابتدائية وخاصة طلاب الصف الأول في الطابق الأرضي.
- التعاون مع الصحة المدرسية بطلب حضور أطباء الوحدة الصحية للكشف دورياً على العمود الفقري عند الطلاب بشكل خاص وسلامتهم الجسمية بشكل عام .
- تكريم المعلمين المبادرين والمتعاونين في المشروع.
- تكريم الأسر المتفاعلة مع المشروع عن طريق خطابات التقدير .
- التوثيق وإعداد التقارير الخاصة بالمشروع ورقياً وإلكترونياً.

مهام المنسق (وكيل شؤون الطلاب أو أحد أعضاء اللجنة) :

- المشاركة في نشر ثقافة المشروع بين منسوبي المدرسة والطلاب وأولياء الأمور باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- حصر أوزان الطلاب وأوزان الحقائب وتحديد حجم المشكلة ما أمكن (اختياري) .
- تنظيم المحاضرات الداخلية وتقديم الدورات والعروض المرئية للطلاب حول المشروع.
- التنسيق مع الجهات ذات العلاقة (الوحدة الصحية والنشاط الطلابي ...) لتقديم المحاضرات والدعم اللازم.
- التواصل مع أولياء الأمور وتعريفهم بالمشروع وتقديم تصور عن وضع أبنائهم. (التغذية الراجعة)
- متابعة الطلاب الذين لديهم أوزان حقائب زائدة وتحديد مشكلتهم والسعي لحلها.
- إعادة وزن الطلاب ووزن الحقائب الثقيلة ما أمكن (من لديهم مشكلة)
- التوثيق وإعداد التقارير الخاصة بالمشروع ورقياً وإلكترونياً.



مهام المرشد الطلابي :

- مساعدة الطلاب المحتاجين بتوفير حقائب مدرسية صحية ما أمكن .
- استثمار مجالس أولياء الأمور لتوعيتهم بأضرار الوزن الزائد للحقائب المدرسية والطرق المثلى للحد منها.
- الإسهام في التوثيق وإعداد التقارير الخاصة بالمشروع ورقياً و إلكترونياً.

مهام معلم التربية البدنية (بنين) / معلمة التربية الأسرية (بنات) :

- المتابعة والاهتمام بطريقة حمل الطلاب للحقائب أثناء الاصطفاف الصباحي.
- تدريب الطلاب على حمل الحقائب بشكل سليم في حصص التربية البدنية خاصة الأسبوع الأول
- الاهتمام برفع اللياقة البدنية الطلاب مع التركيز على التمرينات الرياضية التي تساعد على تقوية العضلات.
- الإسهام في التوثيق وإعداد التقارير الخاصة بالمشروع ورقياً و إلكترونياً.

مهام المعلمين :

- استثمار الإذاعة المدرسية للتوعية بالآثار السلبية للحقيبة الثقيلة.
- إشعار الطلاب بالبرنامج المدرسي اليومي والكتب المطلوبة لكل يوم.
- استثمار الحصص الأولى من الأسبوع الأول لتثقيف الطلاب حول المشروع.
- الحد من تنقل الطلاب داخل المدرسة وهم يحملون الحقائب .
- متابعة الطلاب وتوجيههم بعدم إضافة أشياء لا يحتاجونها داخل المدرسة .
- متابعة وضعية جسم الطالب في الصف جالسا كان أو واقفاً أو حاملاً للحقيبة.
- استخدام ملف الإنجاز للطالب بحيث يشمل جميع الأنشطة و أوراق العمل التي ينفذها الطالب، إضافة إلى الخطة الأسبوعية ويعتبر هذا الملف حلقة وصل بين المدرسة و ولي الأمر.
- الإفادة من المناهج التفاعلية و التثوية في طرائق التدريس (التعلم النشط ...).
- الإسهام في التوثيق وإعداد التقارير الخاصة بالمشروع ورقياً و إلكترونياً.

همسة : علينا أن نعمل معا على زيادة وعي طلابنا وأسرهـم للمحافظة على صحتهم وأن نرشدهم إلى السلوكات الصحيّة السليمة سواء في اقتناء الحقيبة أو حملها أو كفيّة الجلوس الصحي في المدرسة.



الحقيبة المدرسية الصحية

مواصفات الحقيبة المدرسية الصحية:

- أن تكون ذات دعامة قطنية سميكة من الناحية الخلفية لتوفير الدعم للعمود الفقري.
- أن يكون لها حمالات أكتاف قطنية عريضة كي لا تؤذي الكتفين.
- أن تكون مزودة بحزام متصل بالحمالات يربط حول الخصر لتوزيع الوزن على أجزاء الجسم.
- أن تكون المواد الداخلة في تصنيع الحقيبة ذات وزن خفيف كالقماش .
- يفضل أن تكون الحقيبة مقاومة للماء ، قابلة للتنظيف ، ذات جودة ومتانة .
- يفضل أن يكون ارتفاع الحقيبة لطلبة المرحلة الابتدائية ٤٠سم وعرضها ٢٨سم وعمقها ١٢سم ، أما للطلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية تكون ارتفاعها ٤٥ سم ، وعرضها ٣٠ سم وعمقها ١٢ سم.



- أن يكون حجم الحقيبة مناسباً لوزن الطالب بحيث لا يتجاوز وزنها ١٠٪ من وزن الطالب أو ١٥٪ كحد أقصى .
- عند استخدام الحقائب ذات العجلات يفضل اختيار الأنواع ذات العجلات الكبيرة ، وضرورة التأكد من أن مقبضها يمكن إطالته لمسافة تتناسب مع طول الطفل.
- عند وضع الحقيبة على الظهر ، التأكد من أنها تمتد من المنطقة أسفل العنق وحتى أعلى انحناء العمود الفقري السفلية.
- أن تكون الحقيبة متعددة الجيوب لتحقيق التوازن وسهولة الوصول للمحتويات.

تعليمات للاستخدام الأمثل للحقيبة المدرسية:

إن اختيار الحقيبة المناسبة لا يعد إجراءً كافياً، إذ يجب الحرص على اتباع بعض التعليمات عند وضع الأشياء في الحقيبة وحملها، ومن أهمها:

- استخدام جميع أقسام الحقيبة، وعدم التركيز على أجزاء دون أخرى، ووضع أثقل العناصر أولاً بحيث تكون أقرب إلى وسط الظهر وأدنى الحقيبة..
- ربط حزام الحقيبة المثبت على الوسط كي يظهر الطفل مستقيماً.
- توجيه الطفل إلى ضرورة عدم حمل الحقيبة على كتف واحد، لتلافياً للآثار السلبية .



وضع الحقيبة على أحد الكتفين

- عند حمل الحقيبة ينبغي ثني الجسم عند الركبتين وليس الجذع.
- تجنب حمل أغراض غير ضرورية.
- وضع الدفاتر والأشياء ذات الأسطح غير المنتظمة أو الزوايا بعيدة عن الظهر
- تجنب رفع الحقيبة عن الأرض وإلقائها على الكتف بقوة لئلا تتعرض للأذى.
- يجب ارتكاز حقيبة الظهر بشكل متساو في منتصف الظهر
- يُفضّل استخدام الحقيبة ذات العجلات في الفصول الأرضية.
- يُفضّل استخدام حقيبة الظهر إذا كان الفصل في أحد الطوابق المرتفعة .

المكرم ولي أمر الطالب

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ويعد

تولي وزارة التعليم العناية التامة بصحة ابنكم، وتهتم بسلامته، وتحرص على حمايته من كل ما يعرض صحته للخطر، ومع بداية كل عام دراسي يحرص كل منا على تهيئة أبنائه للدارسة، وجلب أفضل الأدوات التي تناسب اختياراتهم و أذواقهم ، و الحقيبة المدرسية التي تلازمه طيلة اليوم الدراسي أصبحت جزءا من شخصيته، لذا يجب التأكد من توافر عناصر السلامة والأمان بها إلى جانب سهولة حملها وخفة وزنها ، ومدى تناسبها مع وزن جسم الطالب وطوله وعدم إغفال هذا الأمر أو تركه لذوق الطالب واختياره بدون توجيه، حيث إن الطالب غالبا تجذبه الألوان الزاهية، والصور المعبرة، والرسوم الجذابة، ولا يراعي جوانب الأمن والسلامة في هذه الحقيبة . لهذا نضع بين يديك هذه النشرة التي تتضمن مواصفات الحقيبة المثالية، والطريقة السليمة لحملها، والدور المنتظر من الأسرة حيال هذا الموضوع، آمليين أن يعود ذلك بالنفع والفائدة على الطالب.

مواصفات حقيبة الطالب المثالية

- أن تكون ذات دعامة قطنية سميكة من الناحية الخلفية، وذلك لتوفير الدعم للعمود الفقري، ليتوزع الثقل على منطقتي الظهر والحوض، مما يحقق توازناً أفضل للجسم أثناء حمل الحقيبة.
- أن يكون لها حمالات أكتاف قطنية عريضة كي لا تؤذي الكتفين.
- أن تكون مزودة بحزام متصل بالحمالات يربط حول الخصر لتوزيع الوزن على أجزاء الجسم.
- أن تكون المواد الداخلة في تصنيع الحقيبة ذات وزن خفيف كالقماش أو الصوف أو البلاستيك والابتعاد عن المصنوعات الجلدية الثقيلة .
- يفضل أن تكون الحقيبة خفيفة الوزن، مقاومة للماء، قابلة للتنظيف، ذات جودة ومثانة.
- يفضل أن يكون ارتفاع الحقيبة لطالبة المرحلة الابتدائية ٤٠سم وعرضها ٢٨سم وعمقها ١٢سم.
- أن يكون حجم الحقيبة مناسباً لعمر الطالب بحيث لا يتجاوز وزنها ١٠ ٪ من وزن الطالب أو ١٥ ٪ كحد أقصى.
- يفضل استخدام الحقائق ذات العجلات، التي تساعد الأطفال على تحريكها من خلال الدفع، كما يفضل اختيار الأنواع ذات العجلات الكبيرة، وضرورة التأكد من أن مقبضها يمكن



إطالته لمسافة تتناسب مع طول الطفل، حتى لا يضطر للانحناء طوال الوقت عند دفعها أو سحبها.

- عند وضع الحقيبة على الظهر لا بد من التأكد من أنها ليست أطول مما يجب، حيث يمكن لها أن تمتد من المنطقة أسفل العنق وحتى أعلى انحناء العمود الفقري السفلية، على ألا تتجاوز تلك المنطقة.
- أن تكون الحقيبة متعددة الجيوب لتحقيق التوازن وسهولة الوصول للمحتويات.

تعليمات للاستخدام الأمثل لحقيبة الطالب المدرسية



إن اختيار الحقيبة المناسبة لا يعد إجراء كافياً، إذ يجب الحرص على اتباع بعض التعليمات عند ملء الحقيبة وحملها، ومن أهمها:

- استخدام جميع أقسام الحقيبة، وعدم التركيز على أجزاء دون أخرى.
- لا بد من ربط حزام الحقيبة المثبت على الوسط كي يظهر الطفل مستقيماً.
- توجيه الطفل إلى ضرورة عدم حمل الحقيبة باستخدام واحد من أحزمتها الخلفية فقط لحملها فوق الظهر، وتجنب تعليقها على كتف واحد، إذ قد يتسبب ذلك بحدوث تقوس في العمود الفقري بشكل غير طبيعي، كما يمكن أن يؤدي ذلك إلى تأثر العضلات والأوتار سلباً.
- تجنب حمل الحقيبة على كتف واحد فذلك يؤدي إلى حدوث شد بالعضلات، كما يؤدي إلى زيادة انحناء العمود الفقري، و آلام أسفل الظهر.
- عند حمل الحقيبة ينبغي ثني الجسم عند الركبتين وليس الجذع.
- تجنب حمل أغراض غير ضرورية.
- وضع الدفاتر والأشياء ذات الأسطح غير المنتظمة أو الزوايا بعيدة عن الظهر
- تجنب رفع الحقيبة عن الأرض وإلقائها على الكتف بقوة لئلا تتعرض عضلات الكتف إلى إصابات في تلك المنطقة قد تؤدي لإضعافها إزاء عضلات الجهة المقابلة مما يؤثر على العمود الفقري.

- تنظيم الكتب و محتويات الحقيبة، و استخدام كل الجيوب، ووضع أثقل العناصر أولاً بحيث تكون أقرب إلى وسط الظهر و أدنى الحقيبة.



- يجب ارتكاز حقيبة الظهر بشكل متساو في منتصف الظهر.
- يجب استخدام أشرطة الخصر و الصدر.
- يُفضّل استخدام الحقيبة ذات العجلات في الفصول الأرضية.
- يُفضّل استخدام حقيبة الظهر إذا كان الفصل في أحد الطوابق المرتفعة.

دور الأسرة

- مساعدة الطفل في اختيار الحقيبة وعدم منحه الحرية الكاملة بل يجب توجيهه في اختيار الأنسب لوزنه و عمره.
- الالتزام بالجدول اليومي واختيار المستلزمات الخفيفة المناسبة بحيث لا تتجاوز ١٠% من وزن الطالب مع متابعة محتوى الحقيبة باستمرار واصطحاب اللوازم الضرورية.
- توعية الطفل بالطريقة الصحيحة لحمل الحقيبة، ومراقبته للتأكد من استيعابه وتطبيقه للتعليمات الخاصة بذلك .
- إذا وجدت اختلافا في مستوى كتفي طفلك، أو ميل في الرقبة، أو عدم اتزان أثناء المشي، أو ظهور تقوس لأحد الجنبين في الظهر، سارع باستشارة الطبيب .
- توفير وسيلة النقل الملائمة في حال كان المنزل بعيدا عن المدرسة، وعدم تحميل الطالب أو الطالبة حمل الحقيبة لمسافات طويلة .
- توعية الطفل بعدم التباهي والتفاخر بحمل الأشياء الثقيلة.
- ضبط أحزمة الكتف بحيث تتناسب وجسم طفلك، مع مراعاة أن لا تكون واسعة فتتزل عن مستوى الخصر فتشكل ضغطا على الظهر.
- الاهتمام بتعليم الطفل إحدى الرياضات التي تزيد من قوة عضلات البطن والظهر، أو اطلب ذلك من معلم التربية البدنية بالمدرسة.

الاسم	العمل الحالي	رقم الجوال	البريد الإلكتروني

الفريق الرئيس في إدارة التعليم :

م	الاسم	العمل الحالي	المهمة
١			
٢			
٣			
٤			
٥			

فريق العمل بالمكتب :

إدارة تعليم : اسم المكتب :

م	الاسم	العمل الحالي	المهمة	رقم الجوال	البريد الإلكتروني
١					
٢					
٣					
٤					
٥					

فريق العمل بالمدرسة :

إدارة تعليم : اسم المكتب :

مدرسة : رقم الهاتف :

م	الاسم	العمل الحالي	المهمة	رقم الجوال	البريد الإلكتروني
١					
٢					
٣					
٤					

المدارس المنفذة للمشروع خلال الفصل الدراسي من العام الدراسي ١٤ / ١٤ هـ :

إدارة تعليم :

م	اسم المدرسة	حكومي/ أهلي	المكتب	عدد الطلاب		عدد الفصول	
				أولية	عليا	أولية	عليا
١							
٢							
٣							
٤							
٥							

كشف بأوزان الطلاب وحقائبهم بالصف الابتدائي فصل

م	اسم الطالب	وزن الطالب	وزن الحقيبة	نسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطالب (*)	لديه مشكلة في وزن الحقيبة (**)
١					
٢					
٣					
٤					
٥					
٦					
٧					
٨					
٩					
١٠					
١١					
١٢					
١٣					
١٤					
١٥					
١٦					
١٧					
١٨					
١٩					
٢٠					
عدد الطلاب الذين لديهم مشكلة في وزن الحقيبة					
حجم المشكلة في الفصل (عدد الطلاب الذين لديهم مشكلة ÷ عدد طلاب الفصل) × ١٠٠					

(*) (وزن الحقيبة ÷ وزن الطالب) × ١٠٠
 (**) توضع علامة (✓) إذا تجاوزت النسبة ١٠ %



كشف بأوزان الطلاب وحقائبهم على مستوى المدرسة

إدارة تعليم : اسم المكتب : مدرسة :

م	الفصل	عدد الطلاب	عدد الطلاب الذين لديهم مشكلة في وزن الحقيبة (*)	حجم المشكلة (**)
١				
٢				
٣				
٤				
الإجمالي				

(*) عدد الطلاب الذين تجاوزت نسبة أوزانهم إلى أوزان حقائبهم ١٠% .
(**) (عدد الطلاب الذين لديهم مشكلة ÷ عدد الطلاب) × ١٠٠

كشف بأوزان الطلاب وحقائبهم على مستوى المكتب

إدارة تعليم : اسم المكتب :

م	اسم المدرسة	عدد الطلاب	عدد الطلاب الذين لديهم مشكلة في وزن الحقيبة (*)	حجم المشكلة (**)
١				
٢				
٣				
٤				
الإجمالي				

(*) عدد الطلاب الذين تجاوزت نسبة أوزانهم إلى أوزان حقائبهم ١٠% .
(**) (عدد الطلاب الذين لديهم مشكلة ÷ عدد الطلاب) × ١٠٠

كشف بأوزان الطلاب وحقائبهم على مستوى إدارة التعليم

إدارة تعليم :

م	اسم المكتب	عدد الطلاب	عدد الطلاب الذين لديهم مشكلة في وزن الحقيبة (*)	حجم المشكلة (**)
١				
٢				
٣				
٤				
الإجمالي				

(*) عدد الطلاب الذين تجاوزت نسبة أوزانهم إلى أوزان حقائبهم ١٠% .
(**) (عدد الطلاب الذين لديهم مشكلة ÷ عدد الطلاب) × ١٠٠

متابعة تنفيذ الإجراءات في المدرسة

المدرسة :

المكتب :

إدارة التعليم :

م	الإجراءات	نفذ	لم ينفذ	تاريخ التنفيذ	أسباب عدم التنفيذ
١	تعريف منسوبي المدرسة بالمشروع، وتوضيح أهدافه وإجراءاته .				
٢	إشعار أولياء أمور الطلاب بتطبيق المشروع ، وتوضيح أهدافه وإجراءاته باستخدام وسائل التواصل الممكنة (خطابات ،رسائل SMS، البريد الإلكتروني ، وسائل التواصل الاجتماعي ،) .				
٣	توعية أولياء أمور الطلاب بأهميته اختيار الحقيبة المدرسية ذات المواصفات الجيدة، ومتابعة ما يحمله الابن فيها .				
٤	تسليم الطلاب الكتب والجدول الدراسي معاً في أول يوم في الفصل الدراسي .				
٥	توجيه الطلاب بعدم إحضار الكتب التي لا يحتاجونها، والاستعانة بالكتب الموفرة في الفصل أو الكتب الإلكترونية .				
٦	تفعيل ملفات إنجاز الطلاب، وإطلاع ولي الأمر على محتوى الملف نهاية كل أسبوع.				
٧	إعداد خطة أسبوعية لما سيتعلمه الطالب في الأسبوع التالي، ترسل مع الطالب نهاية كل أسبوع مع ملف الإنجاز.				
٨	تفعيل كتاب النشاط داخل الفصل والتقليل من استخدام الدفاتر والكراسات ثقيلة الوزن .				
٩	توفير خزائن لحفظ الكتب وملفات الإنجاز				
١٠	توفير أجهز العرض في الفصول				
١١	وزن الطلاب ، وتحديد حجم المشكلة على مستوى الصف والمدرسة (اختياري)				

تاريخ الزيارة/

التوقيع/

المشرف على التجربة/



أداة تقويم تنفيذ مشروع حقيبتى المثالية

أولاً:

م	العنصر	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
١	ساعدت التجربة في تخفيف وزن الحقيبة.			
٢	شجعت الطلاب على الحضور المبكر للمدرسة والمحافظة على الدوام.			
٣	زادت من أداء النشاطات الصفية خارج الكتاب المدرسي.			
٤	التجربة ناجحة وارى تعميمها على جميع المدارس الابتدائية			
٥	سهلت الوصول مباشرة للشيء المطلوب داخلها.			
٦	شجعت ولي أمر الطالب على متابعة جدول ابنه الدراسي.			
٧	شجعت الطالب على تنظيم أدواته المدرسية والعناية بها.			
٨	شجعت على استخدام التقنية في التعليم.			
٩	تسهم في تفعيل الكتب الإلكترونية بديلا عن الكتب الورقية.			
١٠	تواكب عصر التقنية.			

ثانياً: -

ملحوظاتك على التجربة
مقترحاتك لتطويرها

التوقيع/

المسؤول عن التجربة/

التوقيع/

مدير المدرسة/

تتبيهاات :

- ١ - يتم تقويم المشروع من قبل منسوبي المدرسة وأولياء أمور الطلاب والمشرفين على المشروع .
- ٢ - يمكن لإدارة التعليم إضافة عناصر على هذه الأداة تفيد في تقويم المشروع .

