

واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (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

The Reality of School Bag in Grades 1-6 of Basic Education in Al  
Batinah South Governorate from the Perspective of Teachers and  
Parents of Students: The Effects of Overweight School Bag on  
Students and its Remedies

د/ سعود بن مبارك البادري<sup>1</sup> - سيف بن بدر الكندي<sup>2</sup> -

<sup>1</sup> باحث تربوي - تعليمية جنوب الباطنة، المملكة العربية السعودية

خبير تربوي - تعليمية جنوب الباطنة، المملكة العربية السعودية

تاريخ القبول: 2020/02/18

تاريخ الاستلام: 2020/01/19

المؤلف المرسل: سعود بن مبارك البادري [sd.albadri9@moe.om](mailto:sd.albadri9@moe.om)

#### الملخص:

هدفت الدراسة للتعرف على معدل وزن الحقيبة المدرسية التي يحملها التلميذ في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي ووزنه ونسبة وزنها إلى وزنه، والكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية ونسبتها إلى وزن الطلبة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي، والكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية ونسبتها إلى وزن الطلبة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في بعض مدارس الصفوف (1-4) من التعليم الأساسي، والكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في معدل وزن الحقيبة المدرسية وفقا لمتغير المدرسة في الصف الواحد. والتعرف على واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي، واستقصاء الآثار الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من

التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة، والتعرف على مقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أبعاد الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي وفقا لمتغيري الفئة المستهدفة والنوع الاجتماعي. الكلمات المفتاحية: الحقيبة المدرسية؛ واقع الحقيبة المدرسية؛ آثار الحقيبة المدرسية؛ الوزن الزائد.

### Abstract:

The study aimed to identify the average weight of the school bag carried by the pupil in grades (1-6) of the basic education and its weight and weight-to-weight ratio, detection of statistically significant differences in the average weight of the school bag and its ratio to the weight of students according to the gender variable in grades (1-6) of basic education, detection of statistically significant differences in the average weight of the school bag and its ratio to the weight of students according to gender variable in some schools in grades (1-4) of basic education, detection of statistically significant differences in the average weight of the school bag according to the school variable per grade, identify the reality of the school bag in grades (1-6) of basic education, investigating the effects of carrying overweight school bag on students in grades 1-6 of basic education from the point of view of teachers and parents of students, identify the proposals of members of the target sample to reduce the load of school bag overweight students in grades (1-6) of basic education and detecting statistically significant differences in the dimensions of school bag in grades (1-6) of basic education according to the variables of the target group and gender.

**Keywords:** school bag; school bag reality; school bag effects; Overweight.

مقدمة :

بالرغم من الجهود الكبيرة التي تبذلها وزارة التربية والتعليم في وضع بعض التوجيهات والإرشادات لكل من إدارات المدارس والهيئة التدريسية وكذلك أولياء أمور الطلبة حول كيفية التعامل مع الحقيبة المدرسية والتغلب على الصعوبات وتجنب المشاكل الصحية التي تسببها وخاصة مع الأطفال، إلا أن الواقع ما زال يراوح مكانه.

حيث تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل العمرية تأثيراً في حياة الفرد المستقبلية، وفي تكوين المعالم الأولية للشخصية المتكاملة للطفل، وتأثر حركة الطفل ومهاراته بالمتغيرات التي يتعرض لها خلال تلك المرحلة وبخاصة البيئة الخارجية المحيطة به، وما يتعرض له من مؤثرات تغيير في قدراته واتجاهاته وميوله وتكوينه الجسدي (البراي، 2018).

مع التأكيد من قبل علماء التربية على أن مرحلة الطفولة هي مرحلة التعلم والاستمتاع، لذا ينبغي على التربويين عدم إغفال جوانب الصحة البدنية، ومن بينها ما تسببه الحقيبة المدرسية الزائد وزنها من إرهاق على العمود الفقري للطفل مما يؤثر سلباً على جهازه العضلي والهيكلية. فعادة ما يحمل التلاميذ أمتعتهم كل يوم إلى المدرسة وبخاصة الكتب المدرسية وبعض الأدوات وزجاجة الماء، وتمثل تلك العناصر وزن كبير على التلاميذ عند حملها في حقيبة الظهر والذهاب للمدرسة مما يدعو للقلق من تأثير هذا الوزن على التلاميذ (Devanarayanan; Parameshwaran, 2017).

إن الحقيبة المدرسية هي الرفيق الدائم للتلميذ في ذهابه وإيابه من وإلى المدرسة، واختيار الحقيبة المناسبة وتحديد محتوياتها قد يكون سبباً في حدوث مشكلات صحية للتلميذ؛ كحدوث متاعب لعضلاته ومفاصله، ومشكلات ترتبط بالأم وتقرس الظهر والعنق والكتفين، وارتباط تلك الآلام بمشاكل القدمين واليدين، وقد تسبب ضغطاً على القلب والرئتين نتيجة تشوه الهيكل العظمي والعمود الفقري مما يترك آثاراً كثيرة على صحة الطفل.

ويرى عبد الكريم (2010) المشار إليه في شطناوي وأبو عاشور (2013) أن من نتائج الثقل الزائد في الحقيبة المدرسية انه قد يؤدي إلى استدارة الظهر إلى الأمام أو

تحديه مما يؤثر على الجسم بشكل عام وعلى العظام والأطراف الحركية بشكل خاص، وان مضاعفات تلك الحالات لا تظهر مباشرة على الأطفال بل قد تظهر مستقبلا مع مرور الأيام.

كما أكدت نتائج دراسة (Avantika & Shalini, 2014) والتي أجريت على (300) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين 10-13 سنة من الصف الخامس وحتى الثامن بمدينة لكنو بالهند، إن معظم الطلبة أبلغوا عن حدوث آلم حادة شبيهة بوخز الإبر وآلم حادة في العنق والكتف والجزء العلوي من الظهر وأسفل الظهر والساق والركبة عند الذكور بنسبة 57.9٪ بينما في الإناث بنسبة 56.6٪، بينما في الذراعين وأصابع اليد والقدم عند الذكور 36.6٪ والإناث 39.7٪، ووجود آلم حادة كوخز الإبر عند الذكور بنسبة 41.5٪ والإناث بنسبة 45.6٪.

وقد أجرى مطلب وآخرون (Matlabi et al, 2014) دراسة لتحديد مدى انتشار حقائب الظهر الثقيلة بين طلبة المدارس الابتدائية، ومن خلال تطبيق استبيان لدراسة حالة (60) طالبا، تم قياس وزن الحقيبة ووزن الطلبة ونسبة وزن الحقيبة إلى وزن الجسم، وقد أظهرت النتائج أن 87٪ من الطلبة يحملون وزنا يزيد عن 10٪ من وزن الجسم، ومن المثير للاهتمام أن حقائب طلاب الصف الأول كانت أثقل من حقائب طلاب الصف الرابع.

وقد هدفت دراسة القاتو (AL-Qato, 2012) إلى تحديد العلاقة بين ألم العضلات والعظام و/أو التعب والحقيبة المدرسية في مدارس طولكرم، طبقت استبانة على عينات عشوائية تتكون من 800 طالب وطالبة في الصفوف من 3-9، تم قياس وزن كل طالب ووزن حقيبته، أظهرت النتائج أن متوسط وزن الحقيبة المدرسية كان 5.267 كجم؛ وان نسبة الحقيبة المدرسية لوزن الجسم 12.3٪، وان 73٪ من الطلبة لديهم حقيبة تزن 10٪ من وزن الجسم، وحول الآلام المتعلقة بحمل حقيبة مدرسية؛ فقد أظهرت النتائج أن 47.8٪ من الطلاب يعانون من آلم في الكتف و 21.6٪ يعانون من آلم أسفل الظهر و 18.2٪ يعانون من آلم في الرقبة.

فما بالك إن كان طلبة الصفوف (6-1) فصولهم في الطوابق العليا للمدرسة؛ حيث طبقهونجوأخرون(Honget al, 2011)دراسة على (13) طالبا وهم يصعدون السلالم ويهبطون بأوزان حقائب تساوي 5٪ و 10٪ و 15٪ و 20٪ من وزن الجسم، لم يختلف نطاق حركة العمود الفقري بين الأحمال بالنسبة للحقيبة الرياضية أحادية الحزام أو حقيبة الظهر المزدوجة عند الصعود أو الهبوط، ومع ذلك وجد أنها أكبر عندما تصعد الدرج في كل مجموعة من أساليب الحمل. وكان النطاق حوالي 4.5 إلى 7.2 درجة عند الهبوط و9.9 إلى 11.9 درجة عند الصعود إلى الدرج، لم يختلف نطاق الحركة بين نوعي الحقائب المدرسية فيما يتعلق بجميع الأحمال، ولم يختلف نطاق الحركة بين نوعي الحقائب المدرسية فيما يتعلق بجميع الأحمال، أما بالنسبة لحقيبة الظهر ذات الحزامين فقد أظهرت نتائجها عدم اختلاف زوايا ميل العمود الفقري إلى اليسار وإلى اليمين بين بعضها البعض أو بين الأحمال سواء بالنسبة للصعود أو نزول الدرج، ومع ذلك، فقد تم زيادة كبيرة من 1.9 إلى 2.8 درجة في نزول الدرج إلى 5.3 إلى 6.5 درجة في صعوده، هذه النتائج تشير إلى أن حركة العمود الفقري كانت أكبر بكثير خلال الصعود مما كانت عليه أثناء الهبوط.

وتأكيدا على ذلك؛ فقد أظهرت نتائج دراسة عطيات والطورة (2016) أن زوايا الركبة في حالة حمل الحقيبة تكون حادة وقل غالبا من زاوية 90 وذلك لوجود الحقيبة على الظهر، بينما كانت الزوايا للطلاب بدون الحقيبة منفرجة وفوق 90 درجة، وتظهر النتائج أن زوايا ميلان الظهر للإمام كانت أكبر عند الطالب وهو يحمل الحقيبة وذلك لان الوزن للحقيبة والمساوي 8 كغم يشكل وزن زائد على عضلات الظهر ويجعل الجسم يميل للإمام ليحاول الوصول إلى تحقيق التوازن والمحافظة على توزيع الثقل على القدمين بالتساوي وخصوصا عند صعود الدرج، بينما تقل زوايا الميلان للطلاب بدون الحقيبة لان الوزن والضغط على عضلات اسفل الظهر تكون اقل، وبينت الدراسة مقدار الشد والمقاومة المؤثرة على العضلة الظهرية العاملة؛ إذ أن زيادة الوزن المترتب على عضلات اسفل الظهر من خلال زيادة وزن الحقيبة قد شكل عبء إضافي على عضلات اسفل الظهر حيث كانت مقدار الزيادة الناتجة من وزن الحقيبة (131,556) نيوتن، وهذا يؤدي إلى ميلان الجذع للإمام لمحاولة التغلب عليه، ويقع مركز ثقل الجسم

في منطقة الجذع وهي اكبر منطقة وزنا بالنسبة للوزن الكلي للجسم وعندما يحمل الطالب حقيبة فإن الوزن يزداد وهذا الوزن الزائد على الظهر يدفع بالجسم للخلف وبالتالي اختلاف مكان مركز الثقل، وهنا يحاول الجسم المحافظة على مركز الثقل من خلال الميلان للإمام لتحقيق التوازن في الجسم عند صعود الدرج، وبالتالي يحدث الضغط على عضلات اسفل الظهر، ويستنتج الباحثان ان الحقيبة المدرسية تشكل عبء على طلبة المدارس بسبب وزنها؛ إذ يفضل أن لا يزيد وزنها عن 10 % من وزن الطالب، وان صعود الدرج أثناء حمل الحقيبة يشكل ضغط على عضلات اسفل الظهر عند طلبة المدارس وهذا يجعل الطالب يميل إلى الأمام بجذعه عند حمل الحقيبة لكي يتغلب على الوزن الزائد، كما توجد مشاكل صحية بسبب وزن الحقيبة كالألم في الكتفين والظهر والرقبة، ويوصي الباحثان بضرورة توعية الطلبة في المدارس من قبل المعلمين بالطريقة السليمة لصعود الدرج ونزوله سواء أثناء حمل الحقيبة أو بدونها، ومحاولة التخفيف من وزن الحقيبة المدرسية إلى ما نسبته فقط (5%) من وزن جسم الطالب فقط.

كما أوضحت دراسة كريستيان وآخرون (Christian, 2019) إلى أن الحقائق المدرسية الفعلية والحالية - ذات العجلات - لأطفال المدارس تنتج الكثير من التوتر والإجهاد والتدهور الصحي على المدى الطويل، وان نوع عربة الأطفال مرتبطاً بدرجة عالية بالمستوى العالي من الضغط والإجهاد وانخفاض إنتاجية الأطفال. والتوصية بإنتاج تصميم أكثر راحة للحقيبة المدرسية، وضرورة تغيير وتوحيد تصميمات الحقائق ذات العجلات. وبحسب أنا (Anna, 2017) فان الاختلافات في وزن الحقائق المدرسية بعد عام دراسي واحد أثرت على التغيرات في تشوهات وضع الجسم خاصة في معايير الدوران، وان اشراطها بالحقائق المدرسية الغير متناسقة كانت ملحوظة بشكل كبير لصالح الإناث.

فما هي العوامل التي تساهم في زيادة العبء والوزن على أطفال المدارس؟ هل هو عدد الكتب المدرسية والمصنفات والنسخ وحجم ووزن الكتب المدرسية الفردية والمحتوى الإضافي ووزن الحقائق المدرسية أو بعض العوامل الأخرى التي لها تأثير غير مباشر على وزن الحقائق المدرسية؟ (Seema, 2015).

الأمر الذي يستدعي من المربين والتربويين بضرورة البحث عن بدائل ومقترحات للتقليل من ثقل الحقيبة المدرسية، وبالتالي تجنب الآثار السلبية على صحة أبنائنا الطلبة. حيث كشفت نتائج دراسة الزعبي وعودة (2013) عن أن الحقيبة المدرسية لم تحقق المعايير التي وضعت لتقويمها؛ إذ تبين أن (63%) من طلبة عينة البحث يحمل حقائب ثقيلة الوزن حيث متوسط نسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطالب يفوق (20%)، وأن (100%) منهم فاقت نسبة وزن الحقيبة لديهم إلى وزن أجسادهم النسبة المقترحة عالمياً (10%)، كما أظهرت النتائج أن اتجاهات أكثر من (60%) من الطلبة اتسمت بالسلبية نحو المدرسة بسبب الحقيبة المدرسية، وأن أكثر من (30%) من الطلبة يعاني من آلام جسدية في أسفل الظهر والكتفين يرجح أن تكون ناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية.

وعليه يوصي البحث بأن يعاد النظر بالحقيبة، وأن يحاول المعنيون أن لا يحمل الطالب حقيبة يزيد وزنها عن (10%) من وزن جسده، والوعي بمخاطر الحمل الثقيل على صحة الطفل، والتعرف إلى طرق الحمل الصحيحة للحقيبة المدرسية، وأن يعاد النظر بتنظيم الغرف الصفية، والمناهج الدراسية والإدارات المدرسية بطريقة تخفف من وطأة الحقيبة المدرسية من خلال عملية تقييم شاملة لمدخلات العملية التعليمية والتربوية والعمليات ذات الصلة بالتعامل مع الحقيبة المدرسية لتقليل السلبيات والحد من آثارها السلبية على صحة الطفل الجسمية والنفسية.

كما بينت دراسة شطناوي وأبو عاشور (2013) ان معدل وزن حقيبة الطفل للعينة بشكل عام (5.143) كجم، وان متوسط وزن الطفل يساوي (24.69) كجم، وبذلك تكون نسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطفل تساوي (20.8%)، وقد اجمع أطباء العظام على أن حمل حقيبة تزيد عن 10% من وزن الطفل يؤدي إلإلألم أسفل الظهر وانحراف في العمود الفقري وتشووهه وخطا في المشي، وقد أفرزت نتائج الدراسة عدة مقترحات للتغلب على ذلك منها ضرورة إعادة النظر باليوم المدرسي بحيث ينهي الطفل كل أعماله الدراسية داخل المدرسة ولا يحمل معه للبيت أي مواد لها علاقة بدراسته، وإعادة النظر بطرق التدريس التقليدية، وإمكانية الاحتفاظ بخزائن للطلبة في المدارس وحوسبة المناهج والكتب المدرسية. كما أكدت نتائج دراسة (Michelle, 2018) أن حمل

الطلبة في المتوسط أكثر من 15٪ من وزن الجسم يتسبب في التعديلات الميكانيكية الحيوية والفسولوجية التي يمكن أن تزيد من خطر إصابة العضلات والعظام والتعب واحمرار وتورم وعدم الراحة.

كما توصلت دراسة القلاف (2013) إلى أن أكثر الآلام هي الأم الكتف (43%) ويلمها الأم الظهر والرقبة، وان متوسط وزن الحقيبة المدرسية هو 4.57 كجم متراوحا بين 2.10-7.40 كجم، ومتوسط وزن الحقيبة المدرسية لوزن الجسم هو 10.08% متراوحا بين 4.54-19.76%. وان هناك اختلالا في التوازن المتحرك للطالبات أثناء حملهن للحقيبة المدرسية في عدة متغيرات، وقد أوصت الباحثة بخفض وزن الحقيبة إلى (5%) فقط من وزن الطلبة لكي يتناسب مع صعود الدرج.

إن حمل الطلاب في المتوسط أكثر من 15٪ من وزن الجسم، مما يتسبب في التعديلات الميكانيكية الحيوية والفسولوجية التي يمكن أن تزيد من خطر إصابة العضلات والعظام، والتعب واحمرار وتورم وعدم الراحة، وعليه يجب توعية الآباء والمعلمون بدورهم ويكونوا أكثر وعياً بما ينجم من مشكلات من جراء حمل الحقائق المدرسية الثقيلة، واتخاذ المزيد من الخطوات لمنع آلام الظهر من خلال تقليل مقدار الوزن الذي يحمله الطلاب أو شراء حقائب مدرسية مريحة للطلاب (Avantika & Shalini. 2014). كما أوصت دراسة مطلبي (Matlabi et al, 2014) بإعداد خزائن مناسبة وتخصيصها كل طالب، و تثقيفهم حول عدم لمس أشياء الآخرين، كما يمكن التوصية بوضع ممتلكاتهم وكتبهم تحت المقاعد وعدم حملها إلى المنزل، وتوعية أفراد المجتمع المحلي والمدرسي عن موضوع الحقائق المدرسية، وتوفير الكتيبات التعليمية وتوزيعها عليهم. كذلك الفحص الدوري للطلاب طبيًا، ويجب على أولياء الأمور الشروع في شراء أفضل أنواع الحقائق للطلبة، ويجب على الطلبة عدم حمل الأشياء غير الضرورية وتركها في المنزل، وإذا لزم الأمر نقل الأشياء الزائدة إلى المدرسة، فيجب وضعها في حقيبة أخرى، كما ينبغي عليهم ترتيب ملحقاتهم بطريقة مثالية.

وقد حددت الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي أن الوزن المثالي للحقيبة المدرسية يجب أن لا يزيد عن (10-15%) من وزن الطالب، وهذه النسبة تعتبر جيدة

كلما كان الطالب في المراحل الدراسية المتقدمة، ولكنها تعتبر غير مناسبة كلما قل العمر في المراحل الأساسية.

### مشكلة الدراسة

إنّ مشهد أطفال المدارس وهم يشرون في الذهاب إلى منارات العلم بهمة ونشاط، حاملين وراء ظهورهم حقائبهم الدراسية يفرح قلوبنا ويهيج أنظارنا، الا أن هناك جانبا خفيا نلاحظه في ذلك الركب، الا وهو رؤيتهم وهم يعانون في حملها بسبب ثقلها وما تحويه من كتب ودفاتر وملابس رياضية وأطعمة .. الخ، فنشعر بالتعب وضرورة التفكير في حلول لتخفيفها من وزنها. لذا فان خطر الحقيبة المدرسية الثقيلة لايمثل في عدم استطاعة التلميذ حمل الحقيبة فقط، بل يتسبب في إصابات ضارة بالظهر وتقوسه والانحناء إلى الأمام أو الالتواء، وهذه التغييرات تتسبب بمرور الوقت إلى خلل في العمود الفقري، كما تجعل العضلات تعمل بشكل أكثر من قدرتها، مما تؤدي إلى الإصابة بالتوتر وجعل العنق والكتفين أكثر عرضة للإصابة، إضافة إلى كثرة التذمر والشكوى من قبل التلميذ واهيا نأيتخذها ذريعة للمرض والتكاسل وعدم الذهاب بالمدرسة.

وما يدل ذلك نتائج دراسة نايك وآخرون (Naiket al, 2018) التي شارك فيها (640) طفلا، حيث أن 43.13٪ من الأطفال يعانون من آلام الظهر، إذ أن (16.72٪) من الأطفال يعانون من ألم في منطقة أسفل الظهر، و(16.88٪) في اعلى الظهر العلوي و(0.16٪) في الرقبة، وكان 327 (51.09٪) منهم يعانون من نقص الوزن.

ومن خلال تجريبي الشخصية؛ فاني يوميا احمل حقيبة ابني وهو في الصف الثالث الأساسي إلى السيارة، وأشعر بان وزنها يتعدى الخمسة كيلوجرامات، كما أشاهد ابني وهو في الصف السابع، يحمل حقيبة مدرسية كبيرة الأمر الذي دعاني إلى توجيه أسئلة لهم حول سبب ثقل الحقيبة المدرسية، ويعزون ذلك إلى المقررات الدراسية الواجب إحضارها في ذلك اليوم. ومن خلال الاطلاع على بعض الصحف اليومية محلية كانت أو عربية، والتي تتعاطى مع موضوع الحقيبة المدرسية والضرر الواقع على طلبة المدارس وخاصة من (1-6) وتورد في نهاية مقالاتها بعضا من التوصيات لتدارك ذاك الحمل الثقيل ومقترحات لعلاج تلك الظاهرة.

وما يزيد الطين بلة؛ ذلك التفاوت في المدة الزمنية التي يحمل فيها التلميذ حقيبته؛ فبعضهم يوصلهم أولياء أمورهم إلى المدرسة، فيكون حملهم للحقيبة من باب المدرسة إلى داخلها لا يتجاوز المائة متر، في حين أن هناك بعضاً من التلاميذ يحملون حقائبهم من البيت إلى مدرسة لمدة تتراوح بين (10-20) دقيقة، ناهيك عن سياسات بعض المدارس في جعل طلبة الصف الأول والثاني في الطوابق العليا، الأمر الذي يزيد من الضرر الناجم على طلبة المدارس وهم يحملون حقائبهم خلف ظهورهم عند صعودهم إلى فصولهم العلوية.

لذا فإن الأمر يتطلب الوقوف على تلك الظاهرة الخطيرة من خلال التعرف على واقعها في بيئتنا التربوية بمحافظة جنوب الباطنة وتشخيصها وإبراز أهم المقترحات لتداركها والوقاية منها، وتتحدد مشكلة الدراسة حول واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة.

#### أسئلة الدراسة

1. ما معدل وزن الحقيبة المدرسية التي يحملها التلميذ في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي ووزنه ونسبة وزنها إلى وزنه؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية ونسبتها إلى وزن الطلبة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية ونسبتها إلى وزن الطلبة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي في بعض مدارس الصفوف (1-4) من التعليم الأساسي؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدل وزن الحقيبة المدرسية وفقاً لمتغير المدرسة في الصف الواحد؟
5. ما واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة؟

6. ما الآثار الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة؟
7. ما مقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي؟
8. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي وفقا لمتغيري الفئة المستهدفة والنوع الاجتماعي؟

### أهمية الدراسة

1. تتمثل أهمية الدراسة في ما ستقدمه من نتائج تسلط الضوء على مشكلة الحقيبة المدرسية وما سيقدمه المعلمون وأولياء الأمور من حلول وبدائل لحمل حقيبة المدرسة الثقيلة أو التقليل من ثقلها وبالتالي تجنب الآثار السلبية على صحة الطلبة.
2. من المتوقع أن تقدم الدراسة وبصورة علمية معلومات تتعلق بواقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من خلال نسبة أوزان تلك الحقائب إلى وزن الطالب.
3. تستمد الدراسة أهميتها من أهمية الدور المنوط على عاتق وزارة التربية والتعليم في التصدي للمشكلات والظواهر التي تعوق سير العملية التعليمية ولاسيما الجانب الصحي لأبنائنا الطلبة.
4. استجابة للاتجاهات المحلية والدولية ووسائل الإعلام المسموعة والمرئية والمقروءة التي تنادي بضرورة التخفيف من ثقل الحقيبة المدرسية ومواكبة كل ما يستجد فيها من حلول وعلاجات تهم شريحة كبيرة من أفراد المجتمع.

### أهداف الدراسة

1. التعرف على معدل وزن الحقيبة المدرسية التي يحملها التلميذ في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي ووزنه ونسبة وزنها إلى وزنه.

2. الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية ونسبتها إلى وزن الطلبة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي.
3. الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية ونسبتها إلى وزن الطلبة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في بعض مدارس الصفوف (4-1) من التعليم الأساسي.
4. الكشف عن الفروق ذات دلالة إحصائية في معدل وزن الحقيبة المدرسية وفقا لمتغير المدرسة في الصف الواحد.
5. التعرف على واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة.
6. استقصاء الآثار الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة.
7. التعرف على مقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي.
8. الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أبعاد الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي وفقا لمتغيري الفئة المستهدفة والنوع الاجتماعي.

#### حدود الدراسة:

- الحد العلمي: سيقترن على الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي.
- الحد المكاني: ستطبق على مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة .
- الحد الزمني: ستنفذ في العام الدراسي 2019 / 2020.
- الحد البشري: ستقتصر الدراسة على طلبة الصفوف (6-1) وأولياء أمورهم ومعلمي مدارس التعليم الأساسي.

## مصطلحات الدراسة:

1. الحقيبة المدرسية: الحقيبة التي يضع بها الطفل كتبه ودفاتره وجميع مستلزمات دراسته في المدرسة وحاجاته الشخصية خلال اليوم المدرسي ويحملها من وإلى المدرسة (شطناوي وأبو عاشور، 2013)، وإجراء تقاس بميزان الكتروني بهدف التعرف على وزن الحقيبة المدرسية ووزن الطالب بهدف استخراج نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطالب.
2. واقع الحقيبة المدرسية: إجراء تقاس بمدى استجابة معلمو مدارس التعليم الأساسي وأولياء أمور الطلبة حول واقع الحقيبة المدرسية وذلك على استبانة التنور التأميني المعدة من قبل الباحثان
3. آثار الحقيبة المدرسية الثقيلة: وتشير في هذه الدراسة إلى القيم الرقمية الدالة على درجة استجابة معلمي مدارس التعليم الأساسي وأولياء أمور الطلبة لفقرات بعد آثار الحقائق المدرسية ذات الوزن الزائد في الاستبانة المعدة لذلك.
4. سبل علاج آثار الحقيبة المدرسية الثقيلة: وإجراء يعرفها الباحثان بأنها الدرجة التي يحصل عليها معلمي مدارس التعليم الأساسي وأولياء أمور الطلبة في بعد مقترحات للحد من ثقل الحقائق المدرسية.

## منهج الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي؛ والذي يقوم على استجلاء وجهات نظر المعلمون وأولياء أمور الطلبة بمدارس التعليم الأساسي حول واقع الحقيبة المدرسية في تلك المدارس من خلال الاستبانة المعدة لذلك، كما سيستخدم الباحثان المقابلة الشخصية مع عينة مختارة عشوائياً من طلبة الصفوف (1-6) بمدارس محافظة جنوب الباطنة بهدف التعرف على التفاصيل الشخصية للطلبة كالاسم والعمر ومسافة المدرسة عن البيت ووسيلة المواصلات، وبعض الخصائص الفيزيائية مثل وزن الطالب ووزن الحقيبة من خلال استخدام ميزان طبي لقياس الوزن.

## مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الصفوف (1-6) البالغ عددهم (45271) طالبا وطالبة خلال العام الدراسي (2020/2019) وتم تقدير أعداد أولياء الأمور بنفس مجتمع الدراسة لطلبة الصفوف (1-6) والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول(1): طلبة الصفوف (1-6) في مدارس التعليم الأساسي وفقا لمتغير النوع الاجتماعي والولاية

الصف/الولاية	المرستاق	المصنعة	بركاء	نخل	وادي المعول	العوابي	الإجمالي
الأول	ذكور	1235	946	1338	357	182	206
	إناث	1168	1011	1376	301	148	177
الثاني	ذكور	1148	900	1243	254	181	190
	إناث	1037	871	1293	285	135	193
الثالث	ذكور	1020	843	1244	279	164	161
	إناث	1033	802	1222	320	186	159
الرابع	ذكور	983	776	1163	297	184	180
	إناث	990	826	1158	268	175	166
الخامس	ذكور	1055	863	1286	283	183	175
	إناث	983	843	1230	264	172	155
السادس	ذكور	950	752	1255	255	173	173
	إناث	954	762	1154	276	140	161
الإجمالي		12556	10195	14962	3439	2023	2096

كما تكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي مدارس التعليم الأساسي (1-4)(5-9) (9) (12-5) (10-5) (9-1) (10-1) (12-1)، باستثناء مدارس التعليم الأساسي (9-12) (10-12) (11-12) ووقد بلغ عددهم (6839) معلما ومعلمة خلال العام الدراسي

واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي

(2020/2019) وفق إحصائية المديرية العامة للتربية والتعليم بمحافظة جنوب الباطنة، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول(2): معلمو مدارس التعليم الأساسي وفقا لمتغير النوع الاجتماعي والولاية

النوع الاجتماعي والولاية	الرسائق	المصنعة	بركاء	نخل	وادي المعول	العوابي	الإجمالي
ذكور	631	299	388	134	107	120	1679
إناث	1427	891	1113	360	220	248	4259
الإجمالي	2058	1190	1501	494	327	368	5938

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (389) طالبا وطالبة في ولايات محافظة جنوب الباطنة تم اختيارهم عشوائيا من المدارس التي بها الصفوف (6-1) بحيث سيتم اخذ أوزانهم بواسطة ميزان الكتروني، كما ستطبق استبانة واقع الحقيبة المدرسية في مدارس التعليم الأساسي على (389) ولي امر طلبة الصفوف (6-1)، و(594) معلما ومعلمة في مدارس التعليم الأساسي تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع الدراسة بنسبة بلغت (10%)، سيطبق عليهم نفس الاستبانة المطبقة على أولياء الأمور، وبعد التطبيق تم استلام (332) استبانة خاصة بأولياء الأمور و(514) استبانة خاصة بالمعلمين، والجدولين (3) (4) يوضحان ذلك.

جدول(3): عينة الدراسة من طلبة الصفوف (1-6) وأولياء أمورهم في مدارس التعليم الأساسي

م	الولاية	المدرسة	الصف	عدد الطلبة	عدد أولياء الأمور
1	المصنعة	ضياء العلم+ درة المعرفة	الأول	84	83
2	بركاء	زهور عمان+ دار الهدى	الثاني	103	100
3	وادي المعول	وادي المعول	الثالث	35	0
4	نخل	الهدى+ بهجة العلم	الرابع	59	53
5	العوابي	أبو قحطان الهجاري+ سلمى بنت قيس	الخامس	32	32
6	الرسائق	أسماء بنت يزيد+ الفضل بن العباس	السادس	76	64
		الإجمالي		389	332

جدول(4): عينة الدراسة من معلمي مدارس التعليم الأساسي وفقا لمتغير النوع الاجتماعي والولاية

النوع الاجتماعي والولاية	الرسائق	المصنعة	بركاء	نخل	وادي المعول	العوابي	الإجمالي
ذكور	53	32	32	10	11	15	153
إنثى	131	63	63	58	23	23	361
الإجمالي	184	95	95	68	34	38	514

#### أداة الدراسة

استبانة الحقيقية المدرسية في مدارس التعليم الأساسي: تم بناء الاستبانة من خلال مسح مصادر الأدب التربوي للاطلاع على ما ورد بها من دراسات سابقة وأدوات تتعلق بموضوع الحقيقة المدرسية كدراسة شطناوي وأبو عاشور (2013) ودراسة الزعبي وعودة (2013) ودراسات أجنبية كثيرة تناولت موضوع الحقيقة المدرسية أبرزها دراسات (Avantika &

(Shalini, 2014) (Devanarayanan & Parameshwaran, 2017). (Matlabi et al, 2014) (Christian, 2019) للتعرف على معدل وزن الحقيبة المدرسية التي يحملها التلميذ في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي، والكشف عن نسبة وزن حقيبة التلميذ المدرسية إلى وزنه في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي، والتعرف على واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي، واستقصاء الآثار الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي، والكشف عن مقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة.

وتتكون الاستبانة من جزأين : الجزء الأول يشتمل على البيانات الشخصية: كصفة المستهدف والنوع الاجتماعي، والجزء الثاني يتكون من خمسة أبعاد: بعد واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي (7 فقرات، وبعد آثار الحقائق المدرسية ذات الوزن الزائد (8 فقرات، وبعد مقترحات على مستوى أولياء الأمور للحد من ثقل الحقائق المدرسية (12) فقرة، وبعد مقترحات على مستوى أولياء الأمور للحد من ثقل الحقائق المدرسية (21) فقرة، وبعد مقترحات على مستوى المدرسة للحد من ثقل الحقائق المدرسية (15) فقرة، تتم الاستجابة عنها وفقاً لتدرج رباعي (موافق بدرجة كبيرة - موافق بدرجة متوسطة - موافق بدرجة قليلة - غير موافق).

ولاستخلاص الخصائص السيكومترية للاستبانة تم عرضها على عدد من المحكمين، وذلك للتحقق من مدى ملائمة تعليمات الاستبانة وفقراتها لأفراد العينة ، وقد تم إجراء التعديلات اللازمة على الاستبانة بناء على ملاحظاتهم من خلال إعادة صياغة بعض الفقرات وحذف بعض الفقرات وإضافة بعضها، وبذلك أصبح عدد الفقرات (63) فقرة، كما تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجات فقرات المقياس وبين الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة، من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية تتكون من (37) معلمة، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة وإجمالي فقرات الاستبانة

مقترحات على مستوى لوزراء		مقترحات على مستوى المدرسة				مقترحات على مستوى أولياء الأمور		آثار الحقائق المدرسية		واقع الحقيبة المدرسية	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	.675**	13	.678**	1	.790**	1	.510**	1	.723**	1	.512**
2	.749**	14	.605**	2	.733**	2	.755**	2	.760**	2	.558**
3	.591**	15	.635**	3	.716**	3	.775**	3	.428**	3	-.011-
4	.355*	16	.565**	4	.700**	4	.742**	4	.849**	4	.737**
5	.756**	17	.790**	5	.741**	5	.806**	5	.874**	5	.531**
6	.516**	18	.757**	6	.551**	6	.735**	6	.946**	6	.630**
7	.634**	19	.631**	7	.654**	7	.692**	7	.785**	7	.398*
8	.786**	20	.709**	8	.680**	8	.766**	8	.934**	8	
9	.837**	21	.619**	9	.557**	9	.658**	9			
10	.718**			10	.597**	10	.768**	10			
11	.845**			11	.650**	11	.145	11			
12	.651**			12	.746**	12	.332*	12			
13	.706**										
14	.570**										
15	.518**										

\*دالة عند مستوى 0.05 \*\* دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق أن اغلب درجات الفقرات حققت ارتباطات دالة عند مستوى 0.05 وعند مستوى 0.01 . باستثناء فقرتان لم تكن دالة معدرجاتالأبعاد التينتميليه، ووفقا لمعيار ايبيل Eble الذي ينص على أن الفقرات ذات الارتباط السالب أو التي تقل عن (0.18) تعد فقرات ضعيفة وينصح بحذفها ، أما الفقرات التي يتراوح ارتباطها بين (0.19 - 0.38) فهي فقرات جيدة، وأما التي بلغ ارتباطها (0.39) فأكثر فهي ممتازة (يعقوب وأبو فودة، 2012). وبناء عليه فان جميع الفقرات تجاوزت الارتباط

(0.39) فاكثرت؛ مما يدل على أن جميع الفقرات ممتازة وصالحة للتطبيق الأساسي، باستثناء فقرتان تم حذفهما؛ فقرة واحدة من بعد واقع الحقيبة المدرسية وفقرة واحدة من بعد مقترحات على مستوى أولياء الأمور.

كما تم استخراج معامل الثبات العام للاستبانة باستخدام معامل الفا كرونباخ وقد بلغ (0.957)، وتفصيلا لذلك؛ فقد بلغ ثبات الأبعاد على التوالي؛ (0.536) (0.907) (0.889) (0.894) (0.922) وذلك يعني أن الاستبانة بشكل عام تتسم بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق الفعلي، وبعد إجراء التعديلات اللازمة وفق آراء المحكمين، وبناء على نتيجة صدق الاتساق الداخلي، فإن الاستبانة بصورتها النهائية ملحق (2) تكونت من (61) فقرة.

#### إجراءات الدراسة

1. الاطلاع على الإطار النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بالموضوع.
2. بناء أداة الدراسة وتحكيمها من قبل الأساتذة المحكمين.
3. اختيار عينة عشوائية مختارة من مجتمع الدراسة لقياس أوزان طلبة الصفوف (1-6) ووزن حقيبتهم المدرسية.
4. تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية مختارة عشوائيا من مجتمع الدراسة والتأكد من خصائصها السيكومترية.
5. تطبيق أداة الدراسة على عينة أساسية مختارة عشوائيا من مجتمع الدراسة.
6. تفرغ البيانات ومعالجتها باستخدام الأساليب الإحصائية.
7. التصحيح والجدولة للبيانات واستخلاص النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
8. صياغة التوصيات والمقترحات في ضوء نتائج الدراسة .

#### الأساليب الإحصائية

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. اختبارات للعينات المستقلة (صفة المستهدف - النوع الاجتماعي)

## نتائج الدراسة ومناقشتها

وللإجابة عن السؤال الأول "ما معدل وزن الحقيبة المدرسية التي يحملها التلميذ في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي ووزنه ونسبة وزنها إلى وزنه؟" وعليه فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية لأوزان الحقائب المدرسية ووزن الطلبة ونسبة وزن الحقائب إلى وزن الطلبة، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول(6): المتوسطات الحسابية لأوزان الحقائب المدرسية ووزن الطلبة ونسبة وزن الحقائب إلى وزن الطلبة

م	المدرسة	الصف	النوع		عدد الطلبة	وزن الحقيبة	وزن الطالب	النسبة
			ذكور	إناث				
1	ضياء العلم	الأول	27	28	55	5.4	19.5	29.1%
2	درة المعرفة		14	15	29	4.9	19.0	26.2%
الإجمالي								
3	زهور عمان	الثاني	34	34	68	5.0	23.2	22.4%
4	دار الهدى		18	17	35	5.1	21.7	24.1%
الإجمالي								
5	وادي المعاول	الثالث	20	15	35	5.5	25.3	22.7%
الإجمالي								
6	الهدى	الرابع	18	18	36	6.2	27.9	23.5%
7	بهجة العلم		13	10	23	5.2	27.2	20.0%
الإجمالي								
8	أبو قحطان الهجاري	الخامس	16	0	16	6.8	32.5	22.0%
9	سلمى بنت قيس		0	16	16	7.0	27.9	26.2%
الإجمالي								
10	أسماء بنت يزيد	السادس	0	38	38	6.9	40.3	18.7%
11	الفضل بن العباس		38	0	38	6.5	35.9	19.3%
الإجمالي								
			38	38	76	6.7	38.1	19%

يتضح من الجدول (6) أن متوسط وزن الحقيبة المدرسية لدى طلبة الصف الأول 5.15 كغم؛ حيث كان أعلى متوسط لوزن الحقيبة المدرسية في مدرسة ضياء العلم بمعدل 5.4 كغم بينما متوسط وزن الحقيبة المدرسية في مدرسة درة المعرفة يعادل 4.9 كغم، بفارق نصف كغم لصالح مدرسة ضياء العلم، الأمر الذي اثر على نسبة وزن الحقيبة المدرسية لوزن الطالب بمتوسط 27.65% ولصالح مدرسة ضياء العلم بنسبة بلغت 29.1%، علما بان متوسط أوزان الطلبة في المدرستين متقارب (19.5)(19) وبمتوسط بلغ 19.25 كغم. والأمر ذاته ينسجم مع متوسط الحقيبة المدرسية لدى طلبة الصف الرابع والذي بلغ 5.7 كغم، وبفارق كيلوجرام واحد بين مدرستي الهدى (6.2) كغم وبهجة العلم (5.2) كغم لصالح مدرسة الهدى، مما اثر على نسبة وزن الحقيبة على وزن الطالب ولصالح مدرسة الهدى (23.5%) علما بان أوزان الطلبة في كلا المدرستين متقارب إلى حد ما. الا أن الفجوة قد قلت في مدارس الصف الثاني والخامس والسادس؛ ففي الصف الثاني يتضح أن مدرستي زهور عمان ودار الهدى متقاربتين في متوسط وزن الحقيبة المدرسية (5) كغم (5.1) كغم وفي أوزان الطلبة (23.2) كغم (21.7) كغم ونسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطالب (22.4%) (24.1%). كذلك الحال بالنسبة لمدرستي أبو قحطان الهجاري وسلمى بنت قيس في الصف الخامس بمتوسط أوزان حقائب مدرسية بلغت (6.8) كغم (7) كغم وأوزان طلبة بلغ متوسطها (32.5) كغم (27.9) كغم ونسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطالب بلغت (22%) (26.2%). وفي الصف السادس بلغ متوسط وزن الحقيبة المدرسية وأوزان الطلبة ونسبة الحقيبة إلى الطالب في مدرسة أسماء بنت يزيد (6.9) كغم (40.3) كغم (18.7%) وفي مدرسة الفضل بن العباس (6.5) كغم (35.9) كغم (19.3%).

كما يتضح من الجدول السابق أن متوسط وزن الحقيبة المدرسية يزداد بمعدل بسيط مع تقدم الصف الدراسي (5.15) (5.05) (5.5) (5.7) (6.9) (6.7)، الا أن الواضح أن متوسط وزن الحقيبة المدرسية في الصف الأول (5.15) كغم أعلى من متوسط وزن الحقيبة المدرسية في الصف الثاني بفارق بسيط (5.05) كغم، والتي تتفق مع نتيجة دراسة مطلب وآخرون (Matlabi et al, 2014) في أن حقائب طلاب الصف الأول كانت أثقل من حقائب طلاب الصف الرابع.

ومتوسط وزن الحقيبة المدرسية في الصف الخامس (6.9) كغم أعلى من متوسط وزن الحقيبة المدرسية في الصف السادس بفارق بسيط (6.7) كغم، وان متوسط وزن الطالب يزداد طردياً مع تقدم العمر بالطالب في الصفوف (1-6) وهي كالتوالي (19.25) كغم (22.45) كغم (25.3) كغم (27.55) كغم (30.2) كغم (38.1) كغم، وان نسبة وزن الحقيبة المدرسية مع وزن الطالب تقل عكسياً في الصفوف (1-6) باستثناء الصف الخامس، وهي مرتبة كالتالي (27.65%) (23.25%) (22.7%) (21.75%) (30.2%) (19%) ويعزو الباحثان ذلك إلى ضعف البنية الجسمية لدى أفراد عينة الصف الخامس بمدريستي أبو قحطان الهجاري وسلوى بنت قيس ولاسيما في عينة الإناث والتي تساوت مع طلبة الصف الثالث.

وبناء على ما تقدم؛ يتضح أن نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطالب والتي تراوحت بين (19%-27.65%) قد تجاوزت النسبة التي حددتها الجمعية الأمريكية للعلاج الطبيعي بنسبة 100%، والتي تقر بان الوزن المثالي للحقيبة المدرسية يجب أن لا يزيد عن (10-15%) من وزن الطالب، ناهيك عن أن بعض الطلبة يحبون أن يركضوا عند خروجهم من المدرسة إلى الحافلة المدرسية؛ مما يزيد من وزن الحقيبة ويؤثر سلباً على جميع مفاصل الطفل، وبالتالي يؤدي إلى احتكاك والتهاب مفاصل الركبتين وارتخاء في أربطة القدم وظهور ما يعرف بمسامير اللحم Foot corn وتشوهات في القدم (شطناوي وأبو عاشور، 2013). وتتفق نتيجة دراسة شطناوي وأبو عاشور (2013) في نسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطالب لطلبة الصف الثاني والثالث بشكل عام (20.8%) مع نتيجة الدراسة الحالية (23.25%) (22.7%). كما تختلف مع نتيجة دراسة مطلب وآخرون (Matlabi et al, 2014) في أن 87% من الطلبة يحملون وزناً يزيد عن 10% من وزن الجسم. واختلفت كذلك مع دراسة القاتو (AL-Qato, 2012) والتي أظهرت نتائجها أن نسبة الحقيبة المدرسية لوزن الجسم في الصفوف (3-6) كانت على التوالي (13.9%) (12.8%) (12.4%) (11.9%)، وان 73% من الطلبة لديهم حقيبة تزن 10% من وزن الجسم. ويتطابق كذلك مع نتائج دراسة ميشال (Michelle, 2018) في أن حمل الطلبة في المتوسط أكثر من 15% من وزن الجسم يتسبب في التعديلات الميكانيكية

الحيوية والفسيولوجية التي يمكن أن تزيد من خطر إصابة العضلات والعظام والتعب واحمرار وتورم وعدم الراحة.

كما لاحظ الباحثان خلال زيارتهما لبعض مدارس الصفوف (1-2)، إن بعض تلك المدارس وضعت طلبة الصفين الأول والثاني في الطوابق العليا للمدرسة، الأمر الذي يتطابق مع دراسة هونج وآخرون (Hong et al, 2011) من حيث صعودهم السلالم وهبوطهم بأوزان حقائق تساوي 5% و 10% و 15% و 20% من وزن الجسم، والتي تتضاعف تلك النسبة عند صعودها الدرج، وكان النطاق حوالي 4.5 إلى 7.2 درجة عند الهبوط و9.9 إلى 11.9 درجة عند الصعود، وبالتالي هذه النتائج تشير إلى أن حركة العمود الفقري كانت أكبر بكثير خلال الصعود مما كانت عليه أثناء الهبوط. والأمر ذاته يتطابق مع نتائج دراسة عطيات والطورة (2016) التي ترى انه يفضل أن لا يزيد وزنها عن 10% من وزن الطالب، وان صعود الدرج أثناء حمل الحقيبة يشكل ضغط على عضلات اسفل الظهر عند طلبة المدارس وهذا يجعل الطالب يميل إلى الأمام بجذعه عند حمل الحقيبة لكي يتغلب على الوزن الزائد.

وللإجابة عن السؤال الثاني "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية ونسبتها إلى وزن الطلبة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي؟" ولذا تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائق المدرسية ونسبتها لأوزان الطلبة، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول(7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائق المدرسية ونسبتها لأوزان الطلبة لدى طلبة الصف (1-4).

الصف	المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأول	الحقيقية	ذكور	41	5.3	0.9	.662	82	.510
		إناث	43	5.2	0.8			
	النسبة	ذكور	41	27.2	6.4	1.190	82	.238
		إناث	43	29.0	7.3			
الثاني	الحقيقية	ذكور	52	5.0	1.1	.550	101	.583
		إناث	51	5.1	0.8			
	النسبة	ذكور	52	22.3	6.4	1.162	101	.248
		إناث	51	23.6	5.0			
الثالث	الحقيقية	ذكور	20	5.6	1.1	.598	33	.554
		إناث	15	5.4	0.8			
	النسبة	ذكور	20	24.1	7.1	1.651	33	.108
		إناث	15	20.8	3.8			
الرابع	الحقيقية	ذكور	31	5.7	0.9	.657	57	.514
		إناث	28	5.9	1.3			
	النسبة	ذكور	31	20.8	5.1	1.622	57	.110
		إناث	28	23.5	7.3			

يتضح من الجدول (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيقية المدرسية وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في الصفوف (1-4) من التعليم الأساسي، كما أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة وزن الحقيقية المدرسية إلى وزن الطلبة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في الصفوف (1-4) من التعليم الأساسي. كما يوضح الجدول (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائق المدرسية ونسبتها لأوزان الطلبة في الصفين (5-6).

جدول(8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائب المدرسية ونسبتها لأوزان الطلبة لدى طلبة الصف (5-6).

الصف	المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الخامس	الحقيبة	ذكور	16	6.8	2.0	.333	30	.742
		إناث	16	7.0	1.3			
	النسبة	ذكور	16	22.0	7.0	1.694	30	.101
		إناث	16	26.2	7.0			
السادس	الحقيبة	ذكور	38	6.5	1.1	2.521	74	.014
		إناث	38	7.2	1.3			
	النسبة	ذكور	38	19.3	5.4	.958	74	.341
		إناث	38	18.0	6.1			

يتضح من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في الصفين (5-6) من التعليم الأساسي، كما أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطلبة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في الصفين (5-6) من التعليم الأساسي، باستثناء وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في الصف السادس لصالح الإناث؛ حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (6.5) وانحرافه المعياري (1.1) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (7.2) وانحراف معياري (1.3). ويعزو الباحثان ذلك إلى أن إناث الصف السادس عادة ما تملأ حقيبتها ببعض المستلزمات الدراسية الإضافية كالدفاتر والألوان والكراسات والملفات وبعض المراجع والأدلة التي تعينها في الدراسة، وربما حمل بعض الوجبات الغذائية كوجبة الإفطار والعصائر.

وهذا ما أكدته دراسة مطلب وآخرون (Matlabi et al, 2014) ودراسة القاتو (AL-Qato, 2012) ودراسة شطناوي وأبو عاشور (2013) ودراسة الزعي وعودة (2013) في أن غالبية الطلبة يحملون وزناً يزيد عن 10٪ من وزن الجسم.

وللإجابة عن السؤال الثالث "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية ونسبتها إلى وزن الطلبة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي في بعض مدارس الصفوف (1-4) من التعليم الأساسي؟" لذا تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائب المدرسية ونسبتها إلى وزن الطالب، علماً بأن الصف الثالث يتكون من مدرسة واحدة فقط لذلك لم تدرج في الجدول، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول(9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائب المدرسية ونسبتها إلى وزن الطالب في مدارس الصف الأول الأساسي

المدرسة	المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ضياء العلم	الحقيبة	ذكور	27	5.5	0.9	.581	53	.564
		إناث	28	5.4	0.7			
	النسبة	ذكور	27	28.3	6.9	.854	53	.397
		إناث	28	30.0	7.8			
درة المعرفة	الحقيبة	ذكور	14	4.9	0.6	.336	27	.739
		إناث	15	4.8	0.9			
	النسبة	ذكور	14	25.2	4.9	.982	27	.335
		إناث	15	27.2	6.0			

يتضح من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي في مدارس الصف الأول الأساسي، كما أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطلبة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي في مدارس نفس الصف. ويعزو

الباحثان ذلك إلى أن مدرستي ضياء العلم ودره المعرفة تتشابهان جغرافياً؛ إذ تقعان في ولاية المصنعة بمحافظة جنوب الباطنة، كما أن نظام التعليم الذي يتلقاه طلبة الصف الأول الأساسي في كلا المدرستين نظام موحد يخضع لقانون المدارس الحكومية بوزارة التربية والتعليم. ويوضح الجدول (10) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائق المدرسية ونسبتها إلى وزن الطالب في مدارس الصف الثاني الأساسي.

جدول(10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائق المدرسية ونسبتها إلى وزن الطالب في مدارس الصف الثاني الأساسي.

المدرسة	المتغير	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
زهور عمان	الحقبة	ذكور	34	5.0	1.2	.180	66	.858
		إناث	34	5.0	0.8			
زهور عمان	النسبة	ذكور	34	22.3	6.9	.205	66	.838
		إناث	34	22.6	5.2			
دار الهدى	الحقبة	ذكور	18	5.0	1.0	.778	33	.442
		إناث	17	5.2	0.6			
دار الهدى	النسبة	ذكور	18	22.4	5.3	2.10	33	.043
		إناث	17	25.8	4.0			

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي في مدارس الصف الثاني الأساسي، كما أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطلبة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي في مدارس نفس الصف. بينما ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في نسبة وزن الحقيبة لوزن الطالب لصالح الإناث، حيث بلغ المتوسط الحسابي للذكور (22.4) وانحرافه المعياري (5.3) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (25.8) وانحراف معياري (4.0).

ويعزو الباحثان ذلك إلى تفاوت أوزان طلبة الصف الثاني الأساسي في مدرسة دار الهدى؛ ويظهر جلياً في زيادة أوزان الطلبة الذكور عن الإناث، وبالتالي ظهور فرق النسبة

بين الذكور والإناث لصالح الإناث، ويوضح الجدول (11) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائق المدرسية ونسبتها إلى وزن الطالب في مدارس الصف الرابع الأساسي.

جدول(11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائق المدرسية ونسبتها إلى وزن الطالب في مدارس الصف الرابع الأساسي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الحد	النوع	المتغير	المدرسة
.202	34	1.302	0.7	6.0	18	ذكور	الحقيقية	الهدى
			1.0	6.3	18	إناث		
.100	34	1.689	5.0	21.7	18	ذكور	النسبة	
			7.1	25.2	18	إناث		
.609	21	.520	1.1	5.3	13	ذكور	الحقيقية	بهجة العلم
			1.3	5.0	10	إناث		
.752	21	.320	5.3	19.6	13	ذكور	النسبة	
			6.9	20.4	10	إناث		

يتضح من الجدول (11) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في مدارس الصف الرابع الأساسي، كما أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطلبة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي في مدارس نفس الصف، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن نظام التعليم في كلا المدرستين يخضع لنظام المدارس الحكومية، وكلا المدرستين متقاربتان وتقعان في بقعة جغرافية واحدة في ولاية نخل.

وللإجابة عن السؤال الرابع "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في معدل وزن الحقيبة المدرسية وفقا لمتغير المدرسة في الصف الواحد؟" وعليه فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائق

واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي

المدرسية ونسبة وزن الحقائق إلى وزن الطلبة وفقاً لمتغير المدرسة في الصف الواحد، علماً بأن الصف الثالث يتكون من مدرسة واحدة فقط لذلك لم تدرج في الجدول، والجدولين (12) (13) يوضحان ذلك.

جدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائق المدرسية ونسبة وزن الحقائق إلى وزن الطلبة وفقاً لمتغير المدرسة في الصفوف (1-2، 4)

الصف	المدرسة	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الأول	ضياء العلم	الحقيقية	55	5.4	0.8	3.113	82	.003
			29	4.9	0.8			
	ضياء العلم	النسبة	55	29.1	7.3	1.900	82	.061
			29	26.2	5.5			
الثاني	زهور عمان	الحقيقية	68	5.0	1.0	.575	101	.567
			35	5.1	0.8			
	زهور عمان	النسبة	68	22.4	6.1	1.38	101	.168
			35	24.1	4.9			
الرابع	الهدى	الحقيقية	36	6.2	0.9	3.803	57	.000
			23	5.2	1.2			
	بهجة العلم	النسبة	36	23	6	2.13	57	.037
			23	20	6			

يتضح من الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية وفقاً لمتغير المدرسة في الصفوف (1-2، 4)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطلبة وفقاً لمتغير المدرسة في نفس الصفوف، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في وزن الحقيبة بالصف الأول لصالح مدرسة ضياء العلم، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمدرسة ضياء العلم (5.4) وانحرافه المعياري (0.8) بينما بلغ المتوسط الحسابي لمدرسة ذرة المعرفة (4.9) وانحراف معياري (0.8) كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في وزن الحقيبة بالصف الرابع لصالح مدرسة الهدى،

حيث بلغ المتوسط الحسابي لمدرسة الهدى (6.2) وانحرافه المعياري (0.9) بينما بلغ المتوسط الحسابي لمدرسة بهجة العلم (5.2) وانحراف معياري (1.2).

ويعزو الباحثان ذلك إلى عامل الجدول المدرسي الذي يؤثر في وزن الحقيبة المدرسية، وعليه يتضح أن الجدول المدرسي بمدرسة ضياء العلم بولاية المصنعة ومدرسة الهدى بولاية نخل مزدهم بالمقررات الدراسية، وربما يكون السبب حمل الطلبة بتلك المدرسة حقائب مملوءة ببعض المستلزمات الدراسية الإضافية كالدفاتر والكراسات والألوان والملفات، وربما حمل بعض الوجبات الغذائية كوجبة الإفطار والعصائر. كما وجود فروق في نسبة وزن الطلبة للحقيبة المدرسية لصالح مدرسة الهدى بولاية نخل قد يعزى إلى قلة أوزان الطلبة في تلك المدرسة، بالإضافة إلى عامل الجدول المدرسي وملئ الحقيبة بأدوات إضافية تثقل حاملها. ويوضح الجدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائب المدرسية ونسبتها إلى وزن الطالب وفقا لمتغير المدرسة في الصفين الخامس والسادس.

جدول(13):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الدلالة لأوزان الحقائب المدرسية ونسبة وزن الحقائب إلى وزن الطلبة وفقا لمتغير المدرسة في الصفين الخامس والسادس.

الصف	المدرسة	المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الخامس	سلمبنتقيس	الحقيبة	16	7.0	1.3	.333	30	.742
			16	6.8	2.0			
	ابوقحطانالهجاري	النسبة	16	26.2	7.0	1.69	30	.101
			16	22.0	7.0			
السادس	أسما عبتنيزيد	الحقيبة	38	7.2	1.3	2.52	74	.014
			38	6.5	1.1			
	الفضلبنالعباس	النسبة	38	19.3	5.4	.958	74	.341
			38	18.0	6.1			

يتضح من الجدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية وفقاً لمتغير المدرسة في الصفوف (1-2، 4)، كما أظهرت نتائج الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطلبة وفقاً لمتغير المدرسة في نفس الصفوف، بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في وزن الحقيبة بالصف السادس لصالح مدرسة أسماء بنت يزيد، ويعزو الباحثان ذلك إلى رغبة الإناث دائماً إلى الاستعانة بمعينات تساعدن في الدراسة كالملفات والأدلة الإثرائية والاستعانة بأدوات فنية حسابية إضافية لبعض المقررات الدراسية كعلبة الألوان والكراسات والهندسة، وشحنها كذلك ببعض الوجبات الغذائية، كم قد يعود السبب إلى نوع الحقيبة المدرسية.

وللإجابة على السؤال الخامس حول "ما واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة؟" شرع الباحثان في تحديد طول الخلايا بناء على السلم الرباعي للاستبانة والخاص بالأسئلة الوصفية حول درجة أفراد العينة المستهدفة، والجدول (14) يوضح ذلك.

جدول (14): درجة القطع لكل درجة من درجات الاستجابة

م	طول الخلايا	سلم الإجابة	درجة الواقع	درجة الأثر	درجة المقترحات
1	4-3.25	نعم بدرجة عالية	واقع مرتفع	أثر كبير	مقترح مرتفع
2	من 2.50 إلى أقل من 3.25	نعم بدرجة متوسطة	واقع متوسط	أثر متوسطة	مقترح متوسط
3	من 1.75 إلى أقل من 2.50	نعم بدرجة منخفضة	واقع منخفض	أثر قليلة	مقترح منخفض
4	أقل من 1.75	غير موافق	لا يوجد واقع	لا توجد آثار	لا يوجد مقترح

وبناء عليه؛ فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لواقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (15) يوضح ذلك.

جدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لواقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=846).

درجة الواقع	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	واقع الحقيبة المدرسية
مرتفع	0.68	3.71	يعد التعامل مع الحقائب المدرسية الثقيلة ظاهرة خطيرة في المدارس
مرتفع	0.75	3.55	تلقيت شكاوى كثيرة حول الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد
مرتفع	0.87	3.28	ظهور حالات مرضية نتيجة حمل الحقائب المدرسية الثقيلة
متوسط	0.94	3.22	ظهور الكثير من الدراسات والبحوث التي تحذر من حمل الحقائب المدرسية الثقيلة
متوسط	1.02	2.98	تناولت وسائل الإعلام بأنواعها مخاطر الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد
منخفض	1.13	2.43	كثرة اللجان المنبثقة في تعليميات التربية والتعليم لتدارك مشكلة الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد

يتضح من الجدول السابق أن واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة أن متوسطاتها الحسابية بين (3.17-2.43) وانحرافات المعيارية تراوحت بين (0.68-1.13)، كما يتضح من الجدول السابق أن أفراد العينة يرون أن واقع الحقيبة المدرسية وبدرجة مرتفعة يظهر في أن التعامل مع الحقائب المدرسية الثقيلة تُعد ظاهرة خطيرة في المدارس، وانهم تلقوا شكاوى كثيرة حول الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد، وظهور حالات مرضية نتيجة حمل الحقائب المدرسية الثقيلة. بينما يشير المعلمين وأولياء أمور الطلبة وبدرجة متوسطة إلى ظهور الكثير من الدراسات والبحوث التي تحذر من حمل الحقائب المدرسية الثقيلة، وما تناولته وسائل الإعلام بأنواعها مخاطر الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد، إلا أنهم أشاروا وبدرجة منخفضة إلى أن واقع الحقيبة المدرسية يتضح في كثرة اللجان المنبثقة في تعليميات التربية والتعليم لتدارك مشكلة الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد.

وللإجابة على السؤال السادس حول "ما الآثار الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي من وجهة نظر المعلمين

وأولياء أمور الطلبة؟" فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الآثار الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) مرتبة ترتيبا تنازليا، والجدول (16) يوضح.

جدول (16): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الآثار الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد مرتبة ترتيبا تنازليا (ن=846).

درجة الآثار	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الآثار الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد
كبيرة	0.63	3.72	الأضرار بعضلات الكتفين العلويين بسبب الضغط
كبيرة	0.67	3.71	متاعب صحية وبدنية
كبيرة	0.74	3.61	اعوجاج العمود الفقري جانبيا أوتقوسه للأمام واكتساب وضع انحناء الأمر الذي يلزم التلميذ طوال حياته
كبيرة	0.74	3.59	ظهور مشاكل في الأضلاع وعضلات العنق والساقين والقدمين
كبيرة	0.74	3.56	قد تؤثر على صحة الجهاز العصبي على المدى الطويل
كبيرة	0.75	3.56	احتمال تزايد الإصابة بانزلاق غضروفي
كبيرة	0.82	3.45	تتأثر وظائف الرئة سلبا نتيجة لميل العمود الفقري جانبيا وبالتالي تقييد حركة الرئة في التنفس
كبيرة	0.81	3.44	اتجاهات سلبية نحو المدرسة

يتضح من الجدول (16) أن درجة الآثار الناجمة عن حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد كانت مرتفعة، تراوحت متوسطاتها الحسابية بين (3.44-3.72) وانحرافات معيارية تراوحت بين (0.63-0.81)؛ حيث يشير أفراد العينة إلى أن آثار حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد تمثل في الأضرار بعضلات الكتفين العلويين بسبب الضغط، وبدت الآثار في المتاعب الصحية والبدنية، وان هناك اعوجاج للعمود الفقري جانبيا أوتقوسه لأمام واكتساب وضع انحناء الأمر الذي يلزم التلميذ طوال حياته، وظهور مشاكل في الأضلاع وعضلات العنق والساقين والقدمين، وانه قد تؤثر على صحة الجهاز العصبي على المدى الطويل، واحتمال تزايد الإصابة بانزلاق غضروفي، كما تتأثر وظائف الرئة سلبا نتيجة لميل العمود الفقري جانبيا وبالتالي تقييد حركة الرئة في التنفس، وأخيرا قد تولد تلك الآثار اتجاهات سلبية نحو المدرسة. وتتفق دراسات عبد الكريم (2010) والقاتو (AL-Qato, 2012) وعطيات والطورة (2016) والزعبي وعودة (2013) وشطنواوي

وأبو عاشور (2013) ومايكل (Michelle, 2018) والقلاف (2013) في أن من نتائج الثقل الزائد في الحقيبة المدرسية انه قد يؤدي إلى استدارة الظهر إلى الأمام أو تحديه مما يؤثر على الجسم بشكل عام وعلى العظام والأطراف الحركية بشكل خاص، والمعاناة من آلام في الكتف وآلام أسفل الظهر وآلام في الرقبة، وان حمل الطلبة في المتوسط أكثر من 15٪ من وزن الجسم يتسبب في التعديلات الميكانيكية الحيوية والفسولوجية التي يمكن أن تزيد من خطر إصابة العضلات والعظام والتعب واحمرار وتورم وعدم الراحة. وان الاختلافات في وزن الحقائب المدرسية بعد عام دراسي واحد أثرت على التغيرات في تشوهات وضع الجسم خاصة في معايير الدوران بحسب أنا (Anna, 2017) وان معظم الطلبة أبلغوا عن حدوث آلام حادة شبيهة بوخز الإبر وآلام حادة في العنق والكتف والجزء العلوي من الظهر وأسفل الظهر والساق والركبة عند الذكور بنسبة 57.9٪ بينما في الإناث بنسبة 56.6٪، بينما في الذراعين وأصابع اليد والقدم عند الذكور 36.6٪ والإناث 39.7٪ ووجود آلام حادة كوخز الإبر عند الذكور بنسبة 41.5٪ والإناث بنسبة 45.6٪ (Avantika & Shalini. 2014).

وللإجابة على السؤال السابع حول "ما مقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي؟" فقد تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى أولياء الأمور مرتبة ترتيباً تنازلياً، والجدول (17) يوضح ذلك.

جدول (17): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقترحات أفراد العينة المستهدفة للحد من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى أولياء الأمور مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=846).

درجة المقترحات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقترحات على مستوى أولياء الأمور للحد من ثقل الحقائق المدرسية
مرتفعة	1.90	3.63	توعية التلاميذ بعدم وضع أحمال زائدة في الحقيبة
مرتفعة	0.75	3.61	تجنب الدفاتر والكراسات ذات الأوراق الكثيرة والأغلفة السمكية
مرتفعة	0.84	3.53	اختيار حقيبة مدرسية مناسبة ذات وزن خفيف
مرتفعة	0.83	3.51	توعية التلاميذ بمخاطر حمل الحقيبة بطريقة خاطئة
مرتفعة	0.86	3.48	تجهيز الحقائق المدرسية وقت المساء بدلاً من تحضيرها في الصباح
مرتفعة	0.86	3.47	اختيار حقيبة مزودة بحزامين مبطنين بمادة لينة عرض كل منهما 5 سم قابلة للتطويل والتقصير ومزودة بحزام للخصر
مرتفعة	0.88	3.45	تعليق لوح في غرفة الطالب يكتب عليه الأسماء التي يجب وضعها في حقيبته لليوم التالي
مرتفعة	0.86	3.45	تعليم التلاميذ الطريقة الصحيحة لتعبئة الحقائق المدرسية
مرتفعة	0.82	3.44	تقليل مسافة المشي عند حمل الحقيبة المدرسية بوزن 10% من وزن الجسم
مرتفعة	0.90	3.37	إجراء فحص طبي بشكل دوري لأبنائهم للكشف على العمود الفقري وتسهيل العلاج المبكر
مرتفعة	0.97	3.26	توعية التلاميذ باستخدام عملية جر الحقائق المدرسية ذات العجلات والعصا الطويلة

يتضح من الجدول السابق أن درجة مقترحات أفراد العينة المستهدفة للحد من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى أولياء الأمور كانت مرتفعة؛ إذ تراوحت متوسطاتها الحسابية بين (3.26-3.63) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (0.97-1.90)، وعليه فإن أفراد العينة يشيرون إلى أن مقترحاتهم للحد من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى أولياء الأمور تتمثل في ضرورة توعية التلاميذ بعدم وضع أحمال زائدة في الحقيبة، وتجنب الدفاتر والكراسات ذات الأوراق الكثيرة والأغلفة السمكية، وضرورة اختيار حقيبة مدرسية مناسبة ذات وزن خفيف، كما يجب توعية التلاميذ بمخاطر حمل الحقيبة بطريقة خاطئة، وضرورة تجهيز الحقائق المدرسية وقت المساء بدلاً من تحضيرها في الصباح، وأنه يجب اختيار حقيبة مزودة بحزامين مبطنين بمادة لينة عرض كل منهما 5 سم قابلة للتطويل والتقصير ومزودة بحزام

للخصر، وتعليق لوح في غرفة الطالب يُكتب عليه الأشياء التي يجب وضعها في حقيبته لليوم التالي، وتعليم التلاميذ الطريقة الصحيحة لتعبئة الحقائب المدرسية، وضرورة تقليل مسافة المشي عند حمل الحقيبة المدرسية بوزن 10% من وزن الجسم ولاسيما في المناطق الجبلية والتي يكون فيها نقطة تجمع الباص بعيدة عن منازلهم، وضرورة إجراء فحص طبي بشكل دوري لأبنائهم للكشف على العمود الفقري وتسهيل العلاج المبكر، وتوعية التلاميذ باستخدام عملية جر الحقائب المدرسية ذات العجلات والعصا الطويلة.

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي على مستوى المدرسة مرتبة ترتيبا تنازليا، والجدول (18) يوضح ذلك.

جدول (18): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي على مستوى المدرسة مرتبة ترتيبا تنازليا (ن=846).

واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي

درجة المقترحات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقترحات على مستوى المدرسة للحد من ثقل الحفائب المدرسية
مرتفعة	0.68	3.71	إبلاغ التلاميذ مسبقاً بالكتب المطلوب إحضارها
مرتفعة	0.69	3.68	ضرورة مراعاة الطلبة وصغر سنهم وضعف أيديهم عند حمل الحقيبة
مرتفعة	0.70	3.68	الا يزيد وزن الحقيبة المدرسية عن 5% للتلاميذ لطفة الأولى (1-4)
مرتفعة	0.70	3.64	مراقبة وضعية جسم التلميذ في الصف وإرشاده إلى طريقة الجلوس السليمة
مرتفعة	0.84	3.60	توفير خزانة صغيرة للتلميذ داخل الصف تكون ملصقة بمعد الطالب
مرتفعة	0.76	3.60	الا يزيد وزن الحقيبة المدرسية عن 10% للتلميذ لطفة الثانية (5-9)
مرتفعة	0.88	3.57	تحسين الخيمات في المقاصف المدرسية حتى يقل التلاميذ من حمل الأكولات في حفائبهم
مرتفعة	0.80	3.55	متابعة وزن الحقيبة للتأكد من مطابقتها للمعايير الصحية
مرتفعة	0.86	3.50	تنظيم الجدول المدرسي بحيث يحتوي على مادتين أو ثلاث مواد دراسية في اليوم
مرتفعة	0.89	3.48	التسقي بين معلمي الصف الواحد وتناوبهم في طلب الواجبات بشكل منظم
مرتفعة	0.90	3.43	إنهاء الواجبات المدرسية المطلوبة للمقررات الدراسية في ذات اليوم في قاعة صفية وتحديد فترة زمنية لذلك
مرتفعة	0.94	3.38	توفير وجبات غذائية للتلاميذ تعينهم عن حمل الأغذية في الحفائب
مرتفعة	0.97	3.37	ترك الحقيبة الأساسية في الفصل واستخدام حقيبة صغيرة للواجبات يرجع بها التلميذ إلى المنزل
مرتفعة	0.92	3.36	التركيز على مهاراتي القيم والتفكير لدى التلاميذ والتقليل من الاعتماد على الكتاب المدرسي
مرتفعة	0.98	3.34	توفير مطبوعات كل منهجي تم توزيعها داخل الفصل وتحفظ في ملف خاص به
مرتفعة	0.99	3.31	الابتعاد عن الواجبات المنزلية والاستعاضة عنها بالأنشطة الصفية
مرتفعة	0.93	3.30	ان يكون هناك ملفان؛ ملف للدروس والآخر للتدريبات
متوسطة	1.02	3.19	استخدام التفتية في حل الواجبات المدرسية كالفصول الافتراضية والبلاتيرد*
متوسطة	1.13	3.18	تخصيص يوم دراسي بلا حقيبة و لاكتب
متوسطة	1.19	2.98	كتابة الواجبات المنزلية في عطلة نهاية الأسبوع
متوسطة	1.16	2.85	استخدام الأجهزة للوحة (الأياد) بدلًا من الكتب

يتضح من الجدول السابق أن درجة مقترحات أفراد العينة المستهدفة للحد من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى المدرسة جاءت مرتفعة بمتوسطات حسابية تراوحت بين (3.71-3.30) وانحرافات معيارية تراوحت بين (0.68-0.93)، حيث يشير أفراد العينة إلى أن مقترحاتهم للحد من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-

6) من التعليم الأساسي على مستوى المدرسة تتمثل في ضرورة إبلاغ التلاميذ مسبقاً بالكتب المطلوب إحضارها، وضرورة مراعاة الطلبة وصغر سنهم وضعف أبدانهم عند حمل الحقيبة، ولا يزيد وزن الحقيبة المدرسية عن 5% لتلاميذ الحلقة الأولى (1-)، وينبغي مراقبة وضعية جسم التلميذ في الصف و إرشاده إلى طريقة الجلوس السليمة، وضرورة توفير خزانة صغيرة للتلميذ داخل الصف تكون ملتصقة بمقعد الطالب، ولا يزيد وزن الحقيبة المدرسية عن 10% لتلاميذ الحلقة الثانية (5-9)، وتحسين الخدمات في المقاصف المدرسية حتى يقلل التلاميذ من حمل المأكولات في حقائبهم، ومتابعة وزن الحقيبة للتأكد من مطابقته للمقاييس الصحية، وتنظيم الجدول المدرسي بحيث يحتوي على مادتين أو ثلاث مواد دراسية في اليوم، والتنسيق بين معلمي الصف الواحد وتناوبهم في طلب الواجبات بشكل منظم، وإنهاء الواجبات المدرسية المطلوبة للمقررات الدراسية في ذات اليوم في قاعة صفية وتحديد فترة زمنية لذلك، وتوفير وجبات غذائية للتلاميذ تغنيهم عن حمل الأغذية في الحقائب، وترك الحقيبة الأساسية في الفصل واستخدام حقيبة صغيرة للواجبات يرجع بها التلميذ إلى المنزل، والتركيز على مهاري الفهم والتذكر لدى التلاميذ والتقليل من الاعتماد على الكتاب المدرسي، وتوفير مطبوعات كل منهج يتم توزيعها داخل الفصل وتحفظ في ملف خاص به، والابتعاد عن الواجبات المنزلية والاستعاضة عنها بالأنشطة الصفية، وان يكون هناك م لفان؛ ملف للدروس والآخر للتدريبات. كما جاءت مقترحات أفراد العينة المستهدفة للحد من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى المدرسة بدرجة متوسطة، بمتوسطات حسابية تراوحت بين (3.19-2.85) وانحرافات معيارية تراوحت بين (1.02-1.16)، حيث يقترح أولياء الأمور والمعلمون للحد من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى المدرسة في استخدام التقنية في حل الواجبات المدرسية كالفصول الافتراضية والبلابورد، وتخصيص يوم دراسي بلاحقيبة ولا كتب، وكتابة الواجبات المنزلية في عطله نهاية الأسبوع، واستخدام الأجهزة اللوحية (الأيباد) بدلا من الكتب.

كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد العينة، والجدول (19) يوضح درجة مقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل

## واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي

الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى الوزارة مرتبة ترتيباً تنازلياً.

جدول (19): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى الوزارة مرتبة ترتيباً تنازلياً (ن=846)

درجة المقترحات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مقترحات على مستوى الوزارة للحد من ثقل الحفائب المدرسية
مرتفعة	0.74	3.73	تقليص زمن اليوم الدراسي إلى ست حصص في اليوم
مرتفعة	0.67	3.70	ابتكار حلول جزرية تسهم في تنظيم التعليم
مرتفعة	0.74	3.59	اعتبار المهارات الفردية كالموسيقى والرياضة والفنون أنشطة ترويجية
مرتفعة	0.82	3.58	طباعة الكتب المدرسية ذات الأغلفة والأوراق الخفيفة وزناً
مرتفعة	0.78	3.56	طباعة كتاب نشاط لكل مقرر دراسي وتفعيلها داخل الصف بهدف الاستعاضة عن الدفاتر والكراسات
مرتفعة	0.82	3.55	تقليص المناهج الدراسية من خلال التركيز على المناهج العملية والبنائية
مرتفعة	0.86	3.49	تخصيص كتاب يشمل المقررات الدراسية كل شهر وتخصيص لون معين لها في الكتاب
مرتفعة	0.92	3.44	الاتفاق مع شركة لإنتاج الحفائب المدرسية ذات مواصفات خاصة لمرحلة التعليم الأساسي
مرتفعة	0.91	3.41	ضرورة إعادة النظر في اليوم الدراسي بحيث لا يحمل التلميذ معه أي مقررات لها علاقة بدراسه
مرتفعة	0.94	3.40	الأنشطة الصيفية لا تدرج في الكتاب المدرسي بحيث تكون مع المعلم ويوزعها ورقياً عليهم
مرتفعة	0.99	3.35	تصغير الكتب المدرسية بالإبقاء على الدروس فقط وخلوها من الأنشطة الصيفية
مرتفعة	0.99	3.30	تخصيص نسختين من كل كتاب؛ واحدة مدرسية للتكديبات وأخرى بيئية للدروس
مرتفعة	1.01	3.28	مواكبة التقنيات الحديثة والتحول إلى الحقيبة الإلكترونية
مرتفعة	0.97	3.26	رقمنة تعليم الأطفال وحوسبة المناهج
متوسطة	1.03	3.15	تغيير المناهج من النمط التقليدي إلى الكتب الإلكترونية والاعتماد على الكتاب اللوحي

يتضح من الجدول السابق أن درجة مقترحات أفراد العينة المستهدفة للحد من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى المدرسة جاءت مرتفعة بمتوسطات حسابية تراوحت بين (3.26-3.73) وبانحرافات معيارية تراوحت بين (0.74-0.97)، ومن تلك المقترحات للحد من حمل

الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على طلبة الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي على مستوى المدرسة تقليص زمن اليوم الدراسي إلى ست حصص في اليوم، وابتكار حلول جذرية تسهم في تنظيم التعليم، واعتبار المهارات الفردية كالموسيقى والرياضة والفنون أنشطة ترويجية، وطباعة الكتب المدرسية ذات الأغلفة والأوراق الخفيفة وزنا، وطباعة كتاب نشاط لكل مقرر دراسي وتفعيلها داخل الصف بهدف الاستعاضة عن الدفاتر والكراسات، وتقليص المناهج الدراسية من خلال التركيز على المناهج العملية والبنائية، وتخصيص كتاب يشمل المقررات الدراسية كل شهر وتخصيص لون معين لها في الكتاب، والاتفاق مع شركة لإنتاج الحقائق المدرسية ذات مواصفات خاصة لمرحلة التعليم الأساسي، وضرورة إعادة النظر في اليوم الدراسي بحيث لا يحمل التلميذ معه أي مقررات لها علاقة بدراسته، وعد إدراج الأنشطة الصفية في الكتاب المدرسي بحيث تكون مع المعلم ويوزعها ورقيا عليهم، وتصغير الكتب المدرسية بالإبقاء على الدروس فقط وخلوها من الأنشطة الصفية، وتخصيص نسختين من كل كتاب؛ واحدة مدرسية للتدريبات وأخرى بيتية للدروس، ومواكبة التقنيات الحديثة والتحول إلى الحقيبة الإلكترونية، ورقمنة تعليم الأطفال وحوسبة المناهج. كما حاز المقترح "تغيير المناهج من النمط التقليدي إلى الكتب الإلكترونية والاعتماد على الكتاب اللوحي" بدرجة مقترح متوسطة من قبل أفراد العينة؛ بمتوسط حسابي بلغ (3.15) وانحراف معياري يعادل (1.03).

واتفقت نتائج دراسة كريستيان وآخرون (Christian, 2019) مع الدراسة الحالية في إنتاج وتصميم حقائب مدرسية أكثر راحة للطلبة، وضرورة تغيير وتوحيد تصميمات الحقائب ذات العجلات، ومع الزعبي وعودة (2013) في أن يعاد النظر بالحقيبة، وأن يحاول المعنيون أن لا يحمل الطالب حقيبة يزيد وزنها عن (10%) من وزن جسده، والوعي بمخاطر الحمل الثقيل على صحة الطفل، والتعرف إلى طرق الحمل الصحيحة للحقيبة المدرسية، ومع شطناوي وأبو عاشور (2013) في ضرورة إعادة النظر باليوم المدرسي بحيث ينهي الطفل كل أعماله الدراسية داخل المدرسة ولا يحمل معه للبيت أي مواد لها علاقة بدراسته، وإعادة النظر بطرق التدريس التقليدية، وإمكانية الاحتفاظ بخزائن للطلبة في المدارس وحوسبة المناهج والكتب المدرسية. ومع القلاف

(2013) بخفض وزن الحقيبة إلى (5%) فقط من وزن الطلبة لكي يتناسب مع صعود الدرج. ومع مطلب (Matlabi et al, 2014) بإعداد خزائن مناسبة وتخصيصها كل طالب، وتثقيفهم حول عدم لمس أشياء الآخرين، ويجب على أولياء الأمور الشروع في شراء أفضل أنواع الحقائب للطلبة، كما ينبغي على الطلبة ترتيب ملحقاتهم بطريقة مثالية.

كما أدلى أفراد العينة ببعض الملاحظات كتخصيص الحصص السابعة والثامنة لحل الواجبات المدرسية داخل الصف ومراجعة الدروس وبالتالي يتيح للطلاب العودة إلى المنزل بدون حقيبة مدرسية ويكون حل الواجبات تحت إشراف معلمي الصف، وحذف المناهج الغير أساسية للحلقة الأولى كالفنون والمهارات والموسيقى، وتقليل المناهج الدراسية للصفوف (4-1) ولاسيما في اللغة العربية والتربية الإسلامية والرياضيات واللغة الإنجليزية فقط، والاهتمام بالتطبيق والممارسة بدلا من التنظير، واقتراح بوضع اربع حصص تدريسية في اليوم الواحد (لكل مادة حصتان)، كما أن هناك بعضا من الطلاب يحملون حقائبهم لمسافة تزيد عن 400 متر للوصول إلى نقطة التجمع للحافلات المدرسية (وادي المعاول) وعليه يجب النظر في ذلكومراعاته مستقبلا، واقتراح بتدريس مادة واحدة في اليوم فقط، واقتراح بطباعة عددا من المناهج في كتاب واحد مع تقليص عدد صفحاته، واقتراح بان يكون لكل مادة حصتين/ثلاث في اليوم حتى يتم التقليل من وزن الحقيبة، واقتراح بتخصيص معلمة صف للحلقة الأولى لديها الآلية لإعطاء الواجبات.

وللإجابة على السؤال الثامن "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي وفقا لمتغيري الفئة المستهدفة والنوع الاجتماعي؟" تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples t-test للكشف عن الفروق حول أبعاد الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي وفقا لمتغير الفئة المستهدفة، والجدول (20) يوضح ذلك.

جدول (20): نتائج اختبار(ت) للعينات المستقلة لمعرفة الفروق حول أبعاد الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي وفقا لمتغير الفئة المستهدفة (معلم=514-ولي امر=332)

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفئة المستهدفة	أبعاد الحقيبة المدرسية
.833	843	.211	0.55	3.20	معلم	واقع الحقيبة المدرسية
			0.62	3.19	ولي امر	
.249	843	1.15 3	0.57	3.60	معلم	آثار الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد
			0.63	3.55	ولي امر	
.477	843	.712	0.65	3.46	معلم	مقترحات على مستوى أولياء الأمور
			0.57	3.49	ولي امر	
.434	843	.783	0.58	3.40	معلم	مقترحات على مستوى المدرسة
			0.55	3.43	ولي امر	
.202	843	1.27 7	0.60	3.47	معلم	مقترحات على مستوى الوزارة
			0.55	3.42	ولي امر	

يوضح الجدول (20) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الحقيبة المدرسية؛ واقع الحقيبة المدرسية، وآثار الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد، ومقترحات على مستوى أولياء الأمور والمدرسة والوزارة وفقا لمتغير الفئة المستهدفة، وقد يعزى السبب في ذلك إلى أن هناك وعي لدى أفراد العينة بأبعاد الحقيبة المدرسية، وبالتالي تقارب وتطابق وجهات نظرهم حولها.

كما تم استخدام اختبار(ت) للعينات المستقلة Independent Samples t-test للكشف عن الفروق حول أبعاد الحقيبة المدرسية في الصفوف (1-6) من التعليم الأساسي وفقا لمتغير النوع الاجتماعي، والجدول (21) يوضح ذلك.

واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي

جدول (21): نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة لمعرفة الفروق حول أبعاد الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي وفقا لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر= 293- أنثى=553)

أبعاد الحقيبة المدرسية	النوع الاجتماعي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
واقع الحقيبة المدرسية	ذكر	3.10	0.62	3.52	843	.000
	أنثى	3.25	0.55			
أثار الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد	ذكر	3.48	0.64	3.66	843	.000
	أنثى	3.63	0.56			
مقترحات على مستوى أولياء الأمور	ذكر	3.40	0.64	2.46	843	.014
	أنثى	3.51	0.61			
مقترحات على مستوى المدرسة	ذكر	3.39	0.57	1.00	843	.316
	أنثى	3.43	0.57			
مقترحات على مستوى الوزارة	ذكر	3.41	0.58	1.41	843	.159
	أنثى	3.47	0.58			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (0.05) حول واقع الحقيبة المدرسية لصالح الإناث، وحول آثار الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد لصالح الإناث، وحول مقترحات على مستوى أولياء الأمور لصالح الإناث، ويعزى ذلك إلى أن المعلمة/ ولية الأمر هي من تقوم غالبا بالمذاكرة لأبنائها من خلال حل الواجبات المدرسية والتحضير للدروس المستقبلية، وإعداد وتجهيز الحقيبة المدرسية بناء على الجدول المدرسي، وبالتالي معرفة آثار الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على أبنائها، والأعراض التي تظهر عليهم نتيجة حملها، وبالتالي تبرمها من ذلك أملا في إعداد مقترحات وتوصيات لتدارك تلك المشكلة.

بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعدي مقترحات على مستوى المدرسة ومقترحات على مستوى الوزارة وفقا لمتغير النوع الاجتماعي، وقد يعزى ذلك إلى أن ظاهرة الحقائق المدرسية ذات الوزن الزائد هي ظاهرة تؤرق المجتمع بأكمله بغض

النظر عن نوع ذلك المجتمع، لذا فان مقترحاتهم على مستوى المدرسة وعلى مستوى الوزارة واحدة من خلال تطابق وجهات النظر حيال ذلك.

### التوصيات والمقترحات

#### توصيات عامة

1. بما أن الحقيبة المدرسية تشكل عبئا على طلبة المدارس بسبب وزنها، يفترض أن لا يزيد وزنها عن 10% من وزن الطالب في صفوف (1-6) بمدارس التعليم الأساسي تقيدا بالنسبة المقترحة عالميا (10%).
2. أوصى أفراد العينة بضرورة رفع التوصيات والمقترحات إلى المعنيين بوزارة التربية والتعليم كون الموضوع يشغل بالهم ويؤرق مضاجعهم، لاتخاذ ما يلزم من إجراءات للحد من ظاهرة الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد.
3. ضرورة التقليل من أثار الحقيبة المدرسية على طلبة الصفوف (1-6) وذلك بالأخذ بمقترحات أفراد العينة والتي تمخضت عن الدراسة وفقا لمستوياتها المختلفة.
4. ضرورة الزام مدارس التعليم الأساسي المتضمنة للصف الأول والثاني بان تكون صفوفهما في الدور الارضي بدلا من الدور العلوي؛ إذ أن صعود الدرج أثناء حمل الحقيبة يشكل ضغط على عضلات اسفل الظهر عند الطلبة.

#### توصيات خاصة بالدراسة

1. توعية التلاميذ بعدم وضع أحمال زائدة في الحقيبة وبمخاطر حمل الحقيبة بطريقة خاطئة.
2. توعية التلاميذ باستخدام عملية جر الحقائب المدرسية ذات العجلات والعصا الطويلة
3. توعية التلاميذ وأولياء أمورهم بضرورة تعبئة الحقائب المدرسية بالطريقة الصحيحة.
4. توعية أولياء الأمور بتجنب شراء الدفاتر والكراسات ذات الأوراق الكثيرة والأغلفة السميكة.

5. توعية أولياء الأمور بأهمية اختيار حقيبة مدرسية مناسبة ذات وزن خفيف ومزودة بحزامين مبطنين بمادة لينة وحزام للخصر.
6. ضرورة إجراء فحص طبي بشكل دوري للطلبة وتسهيل العلاج المبكر.
7. توفير خزانة صغيرة للتلميذ داخل الصف تكون ملتصقة بمقعد الطالب.
8. تحسين الخدمات في المقاصف المدرسية حتى يقلل التلاميذ من حمل المأكولات في حقائبهم.
9. تنظيم الجدول المدرسي بحيث يحتوي على مادتين أو ثلاث مواد دراسية في اليوم.
10. ضرورة التنسيق بين معلمي الصف الواحد وتناوبهم في طلب الواجبات بشكل منظم.
11. وجوب إنهاء الواجبات المدرسية المطلوبة للمقررات الدراسية في ذات اليوم في قاعة صفية و تحديد فترة زمنية لذلك.
12. اعتبار المهارات الفردية كالموسيقى والرياضة والفنون أنشطة تروحية.
13. ضرورة طباعة الكتب المدرسية ذات الأغلفة والأوراق الخفيفة وزنا.
14. طباعة كتاب نشاط لكل مقرر دراسي وتفعيلها داخل الصف بهدف الاستعاضة عن الدفاتر والكراسات.
15. تقليص المناهج الدراسية من خلال التركيز على المناهج العملية والبنائية.
16. تخصيص كتاب يشمل المقررات الدراسية كل شهر وتخصيص لون معين لها في الكتاب.
17. الاتفاق مع شركة لإنتاج الحقائق المدرسية ذات مواصفات خاصة لمرحلة التعليم الأساسي.
18. ضرورة إعادة النظر في اليوم الدراسي بحيث لا يحمل التلميذ معه أي مقررات لها علاقة بدراسته.
19. تخصيص نسختين من كل كتاب؛ واحدة مدرسية للتدريبات وأخر بيئية للدروس.
20. مواكبة التقنيات الحديثة والتحول إلى الحقيبة الإلكترونية.
21. رقمنة تعليم الأطفال وحوسبة المناهج.

22. يجب تقليل مسافة المشي عند حمل الحقيبة المدرسية وزن % 10 من وزن الجسم.
23. التوصية لمؤلفي الكتب والمقررات الدراسية بالنظر في وزن الحقائب المدرسية عند تأليفها.
24. إجراء مزيد من الدراسات حول أضرار الحقيبة المدرسية في المرحلة التعليمية (4-1) في المدارس الخاصة.

#### المراجع العربية والأجنبية

1. البراوي، إيهابحامد. (2018). أثر حمل الحقيبة المدرسية بأوزان مختلفة على بعض المتغيرات الكينماتيكية لخطوة المشي لدى التلاميذ من 9-12 سنة. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة. جزء6.
2. الزعبي، أمال أحمد؛ عودة، أحمد سليمان. (2013).تقويم الحقيبة المدرسية للصفوف الثلاثة الأولى. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 14(3).
3. شطناوي، نواف موسى؛ أبو عاشور، خليفة مصطفى. (2013). الحقيبة المدرسية وعلاقتها بصحة الطلبة ودور الإدارة المدرسية في إيجاد الحلول والبدائل. المجلة الدولية للأبحاث التربوية (34).
4. عطيات، خالد محمد؛ الطورة، شاهر حسن. (2016). ميكانيكية صعود الدرج بالحقيبة المدرسية وبدونها على طالب المدرسة. التكاملية في العلوم الرياضية. المجلد الأول.
5. القلاف، فاضلة فاضل. (2013). تأثير وزن الحقيبة المدرسية على التوازن وآلام الجهاز الحركي لدى طالبات المدارس. تم زيارة الموقع بتاريخ 2019/10/7 <http://www.alriyadh.com/643485>
6. AL-Qato. Alaa` Osaid Khalil. (2012). The Influence of Backpacks on Students backs A Cross-Sectional- Study of Schools in Tulkarm District. Master not published. An-Najah National University, Nablus.

7. Anna. Brzek<sup>1</sup>, Tarja. Dworrak, Markus. Strauss, Fabian. Sanchis-Gomar, Ibtissam. Sabbah, Birgit. Dworrak. Roman. Leischik .(2017). The weight of pupils' schoolbags in early school age and its influence on body posture. *Musculoskeletal Disorders*. 18(117).
8. Avantika. Rai, Shalini. Agarwal. (2014).Effect of Postural Discomfort on School Going Children Carrying Heavy Backpacks. *International Journal of Science and Research*. 3(12).
9. Christian T. Chua, Glyda Aricon B. Marquez, Tyrine B. Mendez. (2019). A Study of the Design for Trolley School Bag of Elementary Children in Grades 1-3 Using the National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) Lifting Equation. *Proceedings of the International Conference on Industrial Engineering and Operations Management Bangkok, Thailand, March 5-7, 2019*
10. Devanarayanan. TG, Parameshwaran. M. (2017). study of effects of heavy schoolbag on students and to develop a new bag concept for reducing difficulties, *International Research Journal of Engineering and Technology*, 04 (6).
11. Hong, Youlian, Daniel Tik-Pui Fong, and Jing-Xian Li.( 2011). The Effect of School Bag Design and Load on Spinal Posture During Stair Use by Children. *Ergonomics*. 54(12).
12. Hossein Matlabi<sup>1</sup>, \*, Hamidreza Hamedi Behtash<sup>2</sup>, Ahmad Rasouli<sup>2</sup>, Nasrin Osmani. (2014). Carrying heavy backpacks and handbags amongst elementary students: Causes and solutions. *Science Journal of Public Health*. 2(4).

13. Michelle Perrone, Robin Orr, Wayne Hing, Nikki Milne, and Rodney Pope. (2018). The Impact of Backpack Loads on School Children: A Critical Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*. 15(11).
14. Naik Nilashri Mukund, Patel Krupa, Naik Neha. (2018). A Study to Determine Prevalence of Back Pain and its Association with Backpack Weight among 12 to 16 Year Old Children in Dharwad City. *International Journal of Science and Research*. Volume 7 Issue 4.
15. Seema S. Ojha. (2015). BURDEN OF THE SCHOOL BAG: IS ANYBODY LISTENING? *Journal of Educational Studies, Trends & Practices*. 5(1).