



Reality of School Bag Weight Reduction Implementing Measures for Grades (1-4) in Basic Education from the Perspectives of Educators and Parents: A Field Study at Muzoon Al-Ilm School in South Al Batinah Governorate

Iman Muhammad Zaid Al-Maawaliyah*

Iman.mo@moe.om

Abstract:

This study aimed to explore the reality of implementing measures to reduce the weight of school bags in basic education schools for grades (1-4) in South Al Batinah Governorate. The descriptive approach was employed. The sample consisted of 278 teaching staff members and parents of students at Muzoon Al-Ilm School. For the study purposes, a questionnaire comprising 22 items was used. Key findings showed that the implementation of measures to reduce the weight of school bags at Muzoon Al-Ilm School for basic education in South Al Batinah Governorate was high as perceived by the sample. The domain of 'awareness and education by the school administration' ranked first at a very high score of agreement, while the domain of 'follow-up by the school' ranked last with a high level of agreement. There were no statistically significant differences in the sample's responses regarding the implementation of measures to reduce school bag weight based on gender. However, statistically significant differences were found based on job title, in favor of teaching staff members.

Keywords: School Bag, Reality of School Bags, Effects of School Bags, Basic Education, South Al Batinah.

* Master's student in Educational Administration - Ministry of Education - Sultanate of Oman.

Cite this article as: Al-Bukhrani, A. A. H. (2024). Simple Infinitive Verb Structures: A Morpho-semantic Study in Surah Al-Mulk, *Journal of Arts*, 13(1), 229 -252.

© This material is published under the license of Attribution 4.0 International (CC BY 4.0), which allows the user to copy and redistribute the material in any medium or format. It also allows adapting, transforming or adding to the material for any purpose, even commercially, as long as such modifications are highlighted and the material is credited to its author.



واقع تطبيق إجراءات تخفيف الحقيبة المدرسية للصفوف (1-4) من التعليم الأساسي من وجهة نظر الهيئة التعليمية وأولياء الأمور: دراسة ميدانية في مدرسة مزون العلم بمحافظة جنوب الباطنة

* إيمان بنت محمد بن زيد المعولية

Iman.mo@moe.om

الملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدارس التعليم الأساسي للصفوف (1-4) بمحافظة جنوب الباطنة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي. وتكونت العينة من (278) من أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء أمور الطلبة في مدرسة مزون العلم. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة استبانة مكونة من (22) فقرة. ومن أهم النتائج: جاء واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر العينة بدرجة مرتفعة. وجاء المجال (التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة) في المرتبة الأولى بدرجة موافقة مرتفعة جداً وجاء المجال (المتابعة من قبل المدرسة) في المرتبة الأخيرة بدرجة موافقة مرتفعة. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات استجابات العينة حول واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، بينما كانت الفروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير المسى الوظيفي لصالح (عضو هيئة تعليمية).

الكلمات المفتاحية: الحقيبة المدرسية، واقع الحقيبة المدرسية، آثار الحقيبة المدرسية، التعليم الأساسي، محافظة جنوب الباطنة.

* ماجستير إدارة تربوية- وزارة التربية والتعليم- سلطنة عُمان.

للاقتباس: المعولية، إ. ب. م. ب. ز. (2024). واقع تطبيق إجراءات تخفيف الحقيبة المدرسية للصفوف (1-4) من التعليم الأساسي من وجهة نظر الهيئة التعليمية وأولياء الأمور: دراسة ميدانية في مدرسة مزون العلم بمحافظة جنوب الباطنة، مجلة الآداب، 13 (1)، 229-252.

© نُشر هذا البحث وفقاً لشروط الرخصة Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)، التي تسمح بنسخ البحث وتوزيعه ونقله بأي شكل من الأشكال، كما تسمح بتكبير البحث أو تحويله أو إضافته إليه لأي غرض كان، بما في ذلك الأغراض التجارية، شريطة نسبة العمل إلى صاحبه مع بيان أي تعديلات أجريت عليه.

إن خطر الحقيبة المدرسية الثقيلة لا يتمثل في عدم استطاعة الطالب حمل الحقيبة فقط، بل قد يتسبب في إصابات ضارة بالظهر من حيث تقوسه وانحنائه، وهذه التغييرات تتسبب بمرور الوقت في خلل في العمود الفقري، كما تجعل العضلات تعمل بشكل أكثر من قدرتها، مما يؤدي إلى الإصابة بالتوتر وجعل العنق والكتفين أكثر عرضة للإصابة، إضافة إلى كثرة التذمر والشكوى من قبل الطالب (البادري، والكندي، 2020).

لذا أولت وزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان اهتماماً بالغاً بتحقيق النمو الشامل والمتكامل للطالب العماني، من خلال توفير بيئة تعليمية تركز على تنمية جوانب الطالب الروحية والعقلية والجسمانية والاجتماعية والصحية. كما سلطت الضوء على قضية ثقل الحقيبة المدرسية، خاصة في صفوف الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بسبب الأضرار الصحية التي قد تنتج عن ثقل وزنها (وزارة التربية والتعليم، 2024).

إن العديد من الدراسات التربوية قد كشفت نتائجها عن أن حمل الحقيبة المدرسية الثقيلة قد يؤدي إلى عدد من المشكلات الصحية مثل تشوهات في العمود الفقري، التواءات في عظام الظهر، اضطرابات في المشي، مما يزيد من خطر الإصابات أو السقوط. كما يؤدي ذلك إلى تشتت ذهني وصعوبة في التركيز، وهو ما ينعكس سلباً على الأداء الأكاديمي للطالب، وينعكس على حالته النفسية، وقد تكون هذه الآثار مرافقة لهم مدى الحياة (شطناوي وأبو عاشور، 2013؛ خلوفي وفيزازي، 2022؛ محذب وتدالة، 2021؛ مخلوف والسكر، 2021؛ معمر، 2016).

وقد اتخذت وزارة التربية والتعليم عدداً من الإجراءات العملية لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، ومنها تحديد عدد الدفاتر المطلوبة للطلبة في صفوف الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بحيث لا يتجاوز دفتريْن فقط من نوع (80) ورقة لكل مجال دراسي. كما منعت استخدام الكتيبات أو المذكرات الخارجية. بالإضافة إلى توفير خزانات لحفظ الكتب داخل الفصول، وتوجيه الطلبة وأولياء الأمور لمواصفات الحقيبة الصحية، وتوجيههم للاستفادة من الكتب الإلكترونية للمناهج عبر البوابة التعليمية (وزارة التربية والتعليم، 2024).

مشكلة الدراسة

تعد مرحلة التعليم الأساسي بالحلقة الأولى من أهم المراحل العمرية المهمة والمؤثرة في حياة الطالب، ففي هذه المرحلة تزرع أكثر من 90% من القيم التي تكون شخصية الفرد المستقبلية، كما تتميز هذه المرحلة بسرعة النمو في مجالات مختلفة، وسهولة التأثر بالمؤثرات البيئية مما يؤثر على تكوين قدرات الطالب وميوله واتجاهاته، ورغم ذلك نجد أنه من اللافت للانتباه معاناة أطفالنا اليومية من ثقل الحقيبة المدرسية وعدم التحرك بشكل جاد لإيجاد الحلول حتى باتت ظاهرة منتشرة لدى طلاب المدارس.

كما تعتبر مشكلة ثقل الحقيبة المدرسية قضية ذات أبعاد متعددة: صحية ونفسية وتربوية حيث تؤثر بشكل مباشر على صحة الطلبة وتحصيله منذ مراحل الدراسة المبكرة، وخاصة في صفوف الحلقة الأولى من التعليم الأساسي.

وقد بينت نتائج بعض الدراسات التربوية أن حمل الحقائق المدرسية الثقيلة تسبب مجموعة من المشكلات الصحية المتمثلة في: تشوهات العمود الفقري، والالتواءات والألام في الظهر، واضطرابات العضلات وصعوبة المشي (شطناوي وأبو عاشور، 2013؛ خلوفي وفيزازي، 2022؛ مخلوف والسكر، 2021؛ معمر، 2016). كما كشف دراسات تربوية أخرى عن انعكاسات ثقل الحقيبة المدرسية على التحصيل الدراسي للطلاب ونفوره من المدرسة (شطناوي وأبو عاشور، 2013)، فضلاً عن التأثيرات النفسية لثقل الحقيبة المدرسة على الصحة النفسية للطلاب والمتمثلة في: التشتت الذهني، والنفور من الدراسة (محذب وتدالة، 2021).

لذلك، اتخذت وزارة التربية والتعليم عدداً من الإجراءات العملية لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، مثل تحديد عدد الدفاتر المقررة وتوفير خزانات لحفظ الكتب، إلا أن تطبيق هذه الإجراءات ظل يواجه العديد من التحديات الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية (وزارة التربية والتعليم، 2024). وعليه، تكمن مشكلة الدراسة في تقييم واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدارس التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة، مع التركيز على تجربة مدرسة مزون العلم.

أسئلة الدراسة

تتلخص مشكلة الدراسة في الإجابة عما يلي:

1. ما واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء أمور الطلبة؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة تعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي والمسمى الوظيفي؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف إلى واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء أمور الطلبة.
2. الكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة تعزى لمتغيرات: النوع الاجتماعي والمسمى الوظيفي؟

أهمية الدراسة

تتضح أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:

1. تسليط الضوء على قضية صحية هامة وهي مشكلة ثقل الحقيبة المدرسية وتأثيرها على صحة الطلبة في الصفوف المبكرة، مع دراسة فعالية الإجراءات المتخذة لتخفيفها.
2. تحليل واقع تطبيق الإجراءات المقررة من قبل وزارة التربية والتعليم في مدرسة مزون العلم، وتقييم مدى تأثيرها في الحد من الأضرار الصحية والنفسية للطلبة.
3. يتوقع أن تسهم نتائج الدراسة في تحسين البيئة التعليمية وتقديم توصيات عملية لتحسين بيئة التعليم، مما يساعد في توفير بيئة مدرسية صحية وأمنة تدعم التحصيل الدراسي للطلبة.
4. يؤمل أن تكون هذه الدراسة إضافة علمية جديدة لحقل المعرفة وأن تسهم في إثراء المكتبة العربية، وأن تفتح الآفاق للباحثين لإجراء المزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية في مجال مشكلة ثقل الحقيبة المدرسية والحلول والتطبيقات الممكنة لها في المؤسسات التعليمية.
5. يتوقع أن تقدم هذه الدراسة بعض التوصيات لصانعي القرار في وزارة التربية والتعليم والمديرية التعليمية التابعة لها، التي قد تسهم في تطوير تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدارس التعليم الأساسي.



محددات الدراسة

- الحدود الموضوعية: اقتصر موضوع الدراسة على واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدارس التعليم الأساسي للصفوف من (4-1).
- الحدود الزمانية: اقتصر تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول للعام 2025/2024م.
- الحدود البشرية: اقتصر تطبيق الدراسة على عينة من أعضاء الهيئة التعليمية بالمدرسة وأولياء الأمور، وعددهم (278).
- الحدود المكانية: اقتصر تطبيق الدراسة في مدرسة مزون العلم الأساسي التابعة لمحافظة جنوب الباطنة.

مصطلحات الدراسة

- واقع التطبيق: يقصد بواقع التطبيق الجهود العلمية والإدارية الداعمة لتطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية ويقاس إجرائيًا في هذه الدراسة من خلال درجة ممارسات الإجراءات الداعمة لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية الموصى بها من قبل وزارة التربية والتعليم بمدارس محافظة جنوب الباطنة، والتطبيقات والمشروعات الداعمة لذلك في جميع النشاطات العلمية والإدارية بالمدرسة.
- الحقيبة المدرسية: تعرفها الزعيبي وعودة (2010، ص.136) بأنها: "الوعاء الذي يضع فيه الطالب كتبه ودفاتره وأقلامه وحاجاته أثناء تنقله بين البيت والمدرسة".
- وتعرفها الباحثة إجرائيًا: بأنها وسيلة تعليمية يضع فيها طالب المرحلة الأساسية كتبه ودفاتره وأقلامه والمستلزمات الدراسية الأخرى الخاصة به، التي يحملها ذهابًا وإيابًا بين المنزل والمدرسة طيلة أيام الدراسة.
- التعليم الأساسي: في إطار مشروع تطوير التعليم في سلطنة عمان تم تعريف التعليم الأساسي بأنه: "تعليم موحد توفره الدولة لجميع أطفال السلطنة ممن هم في سن المدرسة، مدته عشر سنوات يقوم على توفير الاحتياجات التعليمية الأساسية من المعلومات والمعارف والمهارات، وتنمية الاتجاهات والقيم التي تمكن المتعلمين من الاستمرار في التعليم والتدريب وفقًا لميولهم واستعدادهم وقدراتهم التي يهدف هذا التعليم إلى تنميتها لمواجهة تحديات وظروف الحاضر وتطلعات المستقبل، في إطار التنمية المجتمعية الشاملة" (وزارة التربية والتعليم، 2025، ص.1).

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- يتناول الإطار النظري مفهوم الحقيبة المدرسية وأهميتها، ومشكلة ثقل الحقيبة المدرسية وتأثيراتها الصحية، وإجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية.
- تعريف الحقيبة المدرسية ومواصفاتها الصحية: عرف شطناوي وأبو عاشور (2013، ص.141) الحقيبة المدرسية بأنها: "الحقيبة التي يضع بها الطفل كتبه ودفاتره وجميع مستلزمات دراسته في المدرسة وحاجاته الشخصية خلال اليوم المدرسي ويحملها من وإلى المدرسة".
- ومن أهم مواصفات الحقيبة المدرسية الصحية أن تكون ذات دعامة قطنية سميكة من الناحية الخلفية، وأن يكون ارتفاعها 40 سم، وعرضها 28 سم، وعمقها 12 سم، ولها حمالات أكتاف قطنية لا تؤذي الكتفين، وأن تكون مزودة بحزام متصل بالحمالات لتوزيع الوزن على أجزاء الجسم، وأن يكون حجم الحقيبة مناسبًا لوزن الطالب. وأن تصنع من مادة ذات وزن خفيف (من القماش أو الصوف)، ومقاومة للماء، وقابلة للتنظيف، وذات جودة ومتانة، وأن تكون متعددة الجيوب لتحقيق التوازن وسهولة الوصول للمحتويات (مشعلة، 2017).

ويتمثل الاستخدام الأمثل للحقيبة بعدم حمل الحقيبة على كتف واحد، واستخدام جميع أقسام الحقيبة لتعبئتها، وربط حزام الحقيبة المثبت على الوسط كي يظهر الطفل مستقيماً، وعند حمل الحقيبة ينبغي ثني الجسم عند الركبتين وليس الجذع، وتجنب حمل أغراض غير ضرورية، وحمل الحقيبة أثناء المشي فقط وتركها عند الجلوس (وزارة التربية والتعليم، 2025).

- الدور التربوي للحقيبة المدرسية: تعتبر الحقيبة المدرسية من الأدوات الأساسية للطلبة في العملية التعليمية؛ لكونها تمثل وسيلة لنقل الكتب الدراسية، والأدوات المكتبية، والمواد التعليمية الأخرى. ومن الناحية العملية، تعد الحقيبة المدرسية جزءاً لا يتجزأ من اليوم الدراسي للطلاب، إذ يحملها معه ويتحمل حجمها ووزنها يومياً، مما يجعلها من أكثر العوامل تأثيراً على صحة الطلبة في مراحلهم الدراسية المبكرة (القلاب، 2011).

وترجع أهمية الحقيبة المدرسية إلى كونها توفر الوسائل الضرورية للطلاب لأداء واجباته الدراسية، بالإضافة إلى أنها تساعد في تنظيم المواد الدراسية داخل المدرسة وخارجها. ولكن في ظل الاستخدام المكثف لهذه الحقائب، قد يواجه الطلبة مشكلة الوزن الزائد، الذي يؤثر بشكل مباشر على صحتهم الجسدية والنفسية، خاصة في المراحل الدراسية الأولى التي تتسم بنمو هيكل حساس يحتاج إلى رعاية (الحقباتي وآخرون، 2021).

- التأثيرات الصحية لثقل الحقيبة المدرسية: لقد بينت نتائج العديد من الدراسات التربوية أن ثقل وزن الحقيبة المدرسية يسبب تأثيرات صحية مباشرة على العظام والعضلات لدى طلبة الصفوف الدنيا. فقد وجدت دراسة سانثيراسيجارام، وكابيلميهاربي (Santhirasegaram & Kabilmiharbi, 2017) أن الأطفال الذين يحملون الكثير من الوزن على ظهورهم معرضون لخطر الإصابة بالاضطرابات في نمو العظام والعضلات. كما يسبب الحمل المتواصل للحقيبة المدرسية الثقيلة لفترة طويلة آلام الظهر. بينما كشفت دراسة شطناوي وأبو عاشور (2013) عن أن حمل حقيبة تزيد عن 10% من وزن الطفل يؤدي إلى آلام أسفل الظهر، وانحراف وتشوه في العمود الفقري وخطأ في المشي، أما نتائج دراسة طايبي (2012) فقد بينت أن وزن الحقيبة المدرسية يتجاوز نسبة (15%)، وأن هذا الوزن الثقيل من شأنه التسبب في مشكلات صحية مثل آلام الظهر والرقبة.

ووجدت دراسة الشرقاوي (Chergaoui, 2013) أن آلام العمود الفقري شائعة في المدارس وأن وزن الحقائب يتجاوز 10% من وزن الطالب والذي يزيد عن الحد المسموح به عالمياً. أما دراسة عبد الصاحب (Abdul Sahib, 2016) فقد أشارت إلى أن حمل الحقيبة الثقيلة لمدة طويلة قد يؤدي إلى إضعاف العظم والعضلات والذي بدوره يسبب آلام الظهر والرقبة والكتف بالإضافة إلى التشوهات في القامة.

أما من الناحية النفسية، فإن حمل الحقائب الثقيلة يسبب التشتت الذهني للطلبة، حيث إن الجهد البدني المبذول في حمل الحقيبة يؤثر على قدرة الطالب على التركيز في مهامه الدراسية (معمر، 2016).

وبشكل عام فإن حمل حقيبة ثقيلة الوزن كل يوم ذهاباً وإياباً يولد عدة اضطرابات من بينها آلام الظهر واعوجاج العمود الفقري نتيجة الضغط عليه بالإضافة إلى آلام والتهابات عضلية في الكتفين، خاصة أن جسم الإنسان بعمر 6 - 10 يكون في مرحلة النمو للجهاز الحركي والجهاز العظمي العضلي، مما يجعله في هذه مرحلة حساساً جداً وقابل للتأثر من المتغيرات الخارجية، مثل حمل حقيبة مدرسية ذات وزن ثقيل، كما تجبر التلاميذ على اتخاذ وضعيات خاطئة يكون فيها انحرافات واعوجاج في العمود الفقري ومحاور الأكتاف، وزوايا المفاصل، مما يؤثر على الجهاز العظمي العضلي للأطفال مستقبلاً وعلى الوضعية الصحيحة لأجسامهم (فكراش، 2017).

- الإجراءات العملية لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية: قامت وزارة التربية والتعليم في سلطنة عمان بعدد من الإجراءات الهادفة إلى تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، خاصة للطلبة في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. ومن هذه الإجراءات الإيعاز إلى إدارات المدارس بعمل برامج توعية وثقافة تستهدف الطلبة، وأعضاء الهيئة التعليمية، وأولياء الأمور لشرح مواصفات الحقيبة المدرسية المناسبة لطلبة الصفوف (4-1)، والتأكيد على ألا يتجاوز وزنها 10% من وزن الطفل، وتوضيح الاشتراطات الصحية في تصميمها، وطريقة حملها وتنظيمها بحيث لا يتجاوز عدد ما يحملها إجمالاً (3) من الكتب والدفاتر يومياً بما فيها يوم الخميس. كذلك، متابعة المعلمين وحثهم على الالتزام بدفتر واحد فقط لكل مجال إذا كانت هناك حاجة ماسة لعمل دفتر وبشرط ألا يزيد عدد الأوراق في كل دفتر عن (80) ورقة. كذلك، إبلاغ المعلمين بضرورة تنظيم الواجبات المنزلية فيما بينهم، والعمل على توزيعها خلال أيام الأسبوع، مع مراعاة عدم إرهاق الطالب بكثرة الواجبات وحمل جميع الكتب أيام إجازات نهاية الأسبوع. كما يجب على المعلمين الاكتفاء بالكتب الدراسية الصادرة من الوزارة وتوظيف كتب الأنشطة والاستغناء عن أية مذكرات خارجية، وفي حالة حاجة المعلم لأنشطة إضافية فيشترط الاحتفاظ بها داخل المدرسة ولا يأخذها الطالب معه إلى البيت حتى لا تضيق عبئاً على حقيبته. أيضاً، الاستفادة من الكتب الإلكترونية المتاحة في البوابة التعليمية، بحيث يستفيد منها الطالب خارج المدرسة. كذلك على الإدارة المدرسية توظيف خزانات الفصل بشكل رئيسي في حفظ الكتب والدفاتر وأنشطة وأعمال الطلبة، والتأكد من استلام الدوايب المخصصة للصفوف من الجهة المختصة بالمديرية. أيضاً، العمل على إعداد الجدول المدرسي، والحرص على استقراره، وعدم تحميل الطالب مسؤولية إحضار الكتاب في حال تغيير الجدول، وضرورة إشعار الطلبة بذلك مسبقاً (وزارة التربية والتعليم، 2024).

ثانياً: الدراسات السابقة

سيتم عرض الدراسات السابقة المتعلقة بواقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، والفروق الإحصائية في واقع تطبيقها وفقاً لمتغيرات النوع الاجتماعي والمسمى الوظيفي، وفق تسلسل زمني من الأحدث إلى الأقدم كالآتي: تناولت دراسة خلوفي وفيزازي (2022) الكشف عن أثر ثقل الحقيبة المدرسية على صحة طلبة المرحلة الابتدائية، من خلال مقارنة وزنها بأوزان الطلبة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت أدوات بحثية في الميزان الرقمي، والمقابلة لعينة عشوائية طبقية مكونة من 60 طالباً وطالبة، وقد تم قياس وزن كل طالب مع حقيبته، حيث بلغ متوسط وزن حقيبة الطفل (3.51) كلف، وبلغ متوسط وزن الطالب (28.52) كلف، وهذه القيم تمثل ما نسبته (12.3%) من وزن الحقيبة إلى وزن الطالب.

وتناولت دراسة رضا (2020) معرفة مدى ملاءمة الحقيبة المدرسية لطلبة السنوات الأولى من مرحلة التعليم الابتدائي من حيث معدل وزن الحقيبة المدرسية التي يحملها الطالب، ونسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطالب. طبقت الدراسة المنهج الوصفي الاستكشافي، وتكونت من عينة قوامها 81 طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، ولقياس أوزان الحقائب المدرسية والطلبة تم استخدام ميزان إلكتروني طبي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن معدل وزن الحقيبة المدرسية (2.3) كلف، وأن أكثر من (66%) من أفراد العينة تبلغ نسبة أوزان حقائبهم لأوزانهم (11.69%)، وهي تتجاوز ما تنصح به الكثير من الدراسات وهو (10%). وهدفت دراسة البادري والكندي (2020) إلى التعرف إلى معدل وزن الحقيبة المدرسية التي يحملها طالب التعليم الأساسي ونسبة وزنها إلى وزنه، والكشف عن فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط وزن الحقيبة المدرسية ونسبتها إلى وزن

الطلبة وفقا لبعض المتغيرات مثل متغير النوع الاجتماعي، والتعرف على مقترحات أفراد العينة المستهدفة للتخفيف من حمل الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد. وبينت نتائج الدراسة أن نسبة وزن الحقيبة المدرسية إلى وزن الطالب تراوح ما بين 19-27.6% أي أعلى من المعدل الطبيعي المسموح به عالميا.

أما دراسة مخلوف والسكر (2021) فقد هدفت إلى التعرف على علاقة مقاييس الحقيبة المدرسية بمتغيرات جسمية محددة لدى طلبة الصفوف الأول إلى السادس الأساسي بمدرسة الحسن بن علي الابتدائية للبنين بمحافظة الأحساء. تكونت عينة الدراسة من (299) طالبا، واستخدمت الدراسة الاستبيان كأداة لجمع البيانات النظرية والديمغرافية، كما تم استخدام المقاييس والاختبارات الخاصة بالمتغيرات الجسمية الآتية: الطول، الوزن، السعة الحيوية، المسافة بين الساقين، زاوية قوس القدم، أبعاد القدم (طولها، عرض مشط القدم، عرض كعب القدم)، ومتغيرات الحقيبة (الوزن، الطول، العرض، العمق، والمحيط). كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين المتغيرات الجسمية المختارة ومتغيرات الحقيبة، كما وجدت علاقة دالة إحصائيا بين المتغيرات الجسمية المختارة ومتغيرات الحقيبة. كما أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين متغيرات الحقيبة وبين تحذب الظهر، وقياس زاوية قوس القدم.

وأجرى محدب وتدالة (2021) دراسة عن أثر ثقل الحقيبة المدرسية على آلام الظهر وعلى الصحة النفسية للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة التعليم الابتدائي. استخدمت الدراسة منهج دراسة حالة، وكانت عينة الدراسة قصدية مكونة من طالبين من ذوي الاحتياجات الخاصة في مستوى التعليم الابتدائي. طبقت الدراسة المقابلة العيادية، واستبيان ثقل الحقيبة المدرسية وآلام الظهر، ومقياس الصحة النفسية. وبينت نتائج الدراسة أن ثقل الحقيبة المدرسية يؤثر على الصحة النفسية للطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة.

أما دراسة البلوي (2021) فقد درست واقع ومتطلبات استبدال الحقيبة المدرسية بالأجهزة اللوحية. طبقت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، والاستبانة كأداة لها على عينة عشوائية عنقودية نسبتها (6% من المجتمع)، وبلغ عددها (715) معلمة. وتوصلت الدراسة إلى أن أهم متطلبات استبدال الحقيبة المدرسية بالأجهزة اللوحية تتمثل في: توعية الطالبات بضرورة المحافظة على ما في عهدهن من أجهزة، وتنمية الرقابة الذاتية لدى الطالبات، ووضع برامج تمنع الوصول إلى مواد شبكة الإنترنت غير الأخلاقية، واختيار الأجهزة اللوحية التي تناسب طالبات المرحلة الثانوية، ووجود تشريعات وقوانين تحمي البيانات ومعلومات الاتصال وحقوق الملكية الفكرية، وتوفير القوى البشرية المتخصصة التي تمتلك الكفايات اللازمة لتنفيذ استبدال الحقيبة المدرسية بالأجهزة اللوحية، ونشر الوعي الإيجابي للتكنولوجيا الحديثة لدى الطالبات، وتوفير العدد الكافي من الأجهزة اللوحية.

أما دراسة الحقباني وآخرين (2021) فقد قامت بتشخيص واقع إحلال الأجهزة اللوحية محل الحقيبة المدرسية من وجهة نظر أولياء الأمور بمدينة الرياض. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، حيث طبقت استبانة على عينة مكونة من (606) من أولياء أمور طلبة التعليم العام في مدينة الرياض. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في استجابات أفراد عينة الدراسة نحو واقع إحلال الأجهزة اللوحية محل الحقيبة المدرسية ترجع لاختلاف المستوى التعليمي لولي الأمر، بينما لا توجد فروق دالة إحصائيا في استجابات أفراد عينة الدراسة نحو الآثار المترتبة على إحلال الأجهزة اللوحية محل الحقيبة المدرسية ترجع لاختلاف المستوى التعليمي لولي الأمر، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في استجابات أفراد عينة الدراسة نحو معوقات إحلال الأجهزة اللوحية محل الحقيبة المدرسية ترجع لاختلاف مرحلة تعليم الأبناء.

وقام مطلبى وآخرون (Matlabi et al., 2014) بدراسة حول مدى انتشار حقائب الظهر الثقيلة بين طلبة المدارس الابتدائية. طبقت الدراسة استبياناً لدراسة حالة 61 طالباً، من خلال قياس وزن الحقيبة ووزن الطلبة ونسبة وزن الحقيبة إلى وزن الجسم. أظهرت النتائج أن ما يزيد عن 87% من الطلبة يحملون حقائب وزنها أعلى ب (11%) من وزن أجسامهم. وأشارت دراسة كريستيان وآخرون (Chua et al., 2019) إلى أن الحقائب المدرسية ذات العجلات لا تحل مشكلة ثقل الحقيبة المدرسية بل تسبب التوتر والإجهاد والتدهور الصحي على المدى الطويل للطلاب. وأوصت الدراسة باتباع إجراءات فعالة لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية وتصميم حقائب أكثر راحة للطلاب، وضرورة تغيير وتوحيد تصميمات الحقائب ذات العجلات. وهدفت دراسة معمر (2016) إلى الكشف عن تأثير ثقل الحقيبة المدرسية على المناطق العلوية للجسم لدى طلبة الصفين الرابع والخامس الابتدائي. أجريت الدراسة على عينة قصديّة قوامها 71 طالباً من السنة الرابعة والخامسة ابتدائي بمؤسسة تربية بولاية تيارت. استخدمت الدراسة استبياناً لقياس درجة الألم على مستوى المناطق العلوية للجسم، والميزان الإلكتروني لقياس وزن الطالب والمحفظة. وأظهرت نتائج الدراسة أن ثقل الحقيبة المدرسية يؤثر بشكل جزئي على المناطق العلوية للجسم لدى طلبة الصفين الرابع والخامس الابتدائي. كما يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية على منطقة أعلى الظهر لدى الطلبة بنسبة (38.24%). كما يؤثر ثقل الحقيبة المدرسية على منطقة الكتفين لدى الطلبة بنسبة (82.1%)، ويؤثر ثقل الحقيبة المدرسية على منطقة أسفل الظهر لدى الطلبة بنسبة (45.51%).

وهدفت دراسة شطناوي وأبو عاشور (2013) إلى استكشاف مدى ثقل الحقيبة المدرسية ومقارنة وزنها بوزن الطفل لطلبة الصفوف الأساسية الأولى بمدارس محافظات شمال الأردن. وقد تم اختيار عينة عشوائية قوامها مدرستان من كل محافظة وبما مجموعة 330 طفلاً. وأظهرت النتائج أن معدل وزن الحقيبة المدرسية يبلغ (5.143) كلف، وأن متوسط وزن الطفل يساوي (24.69) كلف وبذلك تكون نسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطفل (20.8%)، أي تزيد عن (10%) من وزن الطفل.

التعقيب على الدراسات السابقة:

- اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في تناولها موضوع الحقيبة المدرسية لدى الطلبة. كما اتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة في المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي.
- اختلفت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث العينة والأدوات المستخدمة لجمع البيانات.
- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بتناولها لموضوع ثقل الحقيبة المدرسية ولكن من حيث واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل هذه الحقيبة، كما تميزت في العينة وهم أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء أمور الطلبة، وفي أداة الدراسة المستخدمة والمتمثلة بالاستبانة، وتناولها متغيري المسعى الوظيفي والنوع الاجتماعي. وكذلك دراسة الفروق في آراء العينة حول بنود الاستبانة وفقاً لهذين المتغيرين.
- بينت نتائج العديد من الدراسات السابقة الواقع المؤلم لوزن الحقيبة المدرسية حيث تبين أن متوسط وزن الحقيبة المدرسية أعلى من المعدل الطبيعي وهو 10%. ففي دراسة خلوفي وفيزاوي (2022) وصل متوسط وزن حقيبة الطفل إلى (3.51) كلف، ونسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطالب (12.3%)، ووجد شطناوي وأبو عاشور (2013) أن معدل وزن حقيبة الطفل للعينة بشكل عام (5.143) كلف، وأن نسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطفل تساوي 20.8%. وفي دراسة رضا (2020) كان متوسط وزن الحقيبة 2.33 كلف، وكانت نسبة أوزان حقائبهم لأوزانهم هي 11.69%. وفي دراسة الزعبي وعودة (2013) تبين أن نسبة وزن الحقيبة إلى وزن الطالب تزيد عن 20%.

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهجية الدراسة

تحقيقاً لهدف الدراسة فقد استخدم فيها المنهج الوصفي، إذ اعتمدت الباحثة مسارين: الأول نظري والثاني ميداني، فقد استخدمت في المسار النظري أسلوب الوصف من خلال اطلاع الباحثة على الكتب والمراجع، والدراسات المتوفرة ذات



الصلة بالدراسة، وذلك لبناء الخلفية النظرية لموضوع الدراسة، أما المسار الميداني فقد استخدمت الباحثة الاستبانة لجمع البيانات والعمل على تحليلها إحصائياً.

مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من (585) من أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء أمور الطلبة في مدرسة مزون العلم بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان للعام الدراسي (2025/2024 م) منهم (45) عضو هيئة تعليمية و(540) من أولياء أمور الطلبة في المدرسة.

عينة الدراسة

تكوّنت عينة الدراسة الأساسية من (278) من أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء أمور الطلبة في مدرسة مزون العلم بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان للعام الدراسي (2025/2024 م)، وقد تم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية، بنسبة (48%) تقريباً من مجتمع الدراسة، ويوضح الجدول (1) توزيع عينة الدراسة الأساسية وفقاً لمتغيرات الدراسة.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة الدراسة بحسب متغيرات الدراسة

المتغير	الفئات	التكرار	النسبة المئوية
المسمى الوظيفي	عضو هيئة تعليمية	40	14.4%
	ولي أمر	238	85.6%
	المجموع	278	100%
النوع الاجتماعي	ذكور	30	10.8%
	إناث	248	89.2%
	المجموع	265	100%

أدوات الدراسة

تم استخدام الاستبانة كأداة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذه الدراسة، وذلك لمناسبتها لطبيعة الدراسة وأهدافها، ومنهجها وأسئلتها وفرضياتها، وقد تم إعداد الاستبانة بعد الاطلاع ومراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، بالإضافة إلى المراجع العلمية التي تناولت هذا الموضوع، وبناء على هذه المصادر تمّ بناء الاستبانة وفق الخطوات الآتية:

- الصورة الأولية للاستبانة: تكونت الاستبانة في صورتها الأولية من استمارة بيانات تتضمن متغيرات الدراسة (المسمى الوظيفي، النوع الاجتماعي)، وفقرات الاستبانة وعددها (22) فقرة موزعة ضمن ثلاثة مجالات هي:

- المجال الأول: الإجراءات التنظيمية ويضم 10 فقرات.
- المجال الثاني: التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة ويضم 8 فقرات.
- المجال الثالث: المتابعة من قبل المدرسة ويضم 4 فقرات.

صدق الاستبانة: تم التحقق من صدق الاستبانة وفق الطرائق الآتية:

أ-صدق المحتوى: تم عرض الاستبانة بصورتها الأولى على مجموعة من المحكمين المتخصصين وطُلب منهم إبداء رأيهم واقتراح ملاحظاتهم من حيث الصياغة اللغوية، ومناسبة فقرات الاستبانة لموضوع الدراسة ومدى انتمائها للاستبانة وانتماء الفقرات لكل مجال، وتم العمل بالملاحظات المقترحة.

- الدراسة الاستطلاعية: طُبقت الاستبانة على عينة استطلاعية مؤلفة من (25) عضو هيئة تعليمية وأولياء أمور الطلبة في مدرسة مزون العلم بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان للعام الدراسي (2025/2024 م)، وهم من خارج عينة الدراسة الأساسية، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية للتأكد من وضوح تعليمات الاستبانة، ووضوح بنودها، وسهولة فهمها وتعديل البنود غير الواضحة، ومعرفة الصعوبات التي قد تظهر أثناء التطبيق حتى يتم ضبطها وتلافيها عند التطبيق اللاحق للاستبانة، والتحقق من صدقها وثباتها وبعد ذلك أصبحت الاستبانة في صورتها النهائية جاهزة ل يتم تطبيقها على أفراد عينة الدراسة.

ب-الصدق البنوي: تم التأكد من صدق البناء الخاص بالاستبانة، من خلال دراسة الاتساق الداخلي لها، من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون) بين درجات كل فقرة من الفقرات ودرجة المجال الذي تنتمي إليه، وكذلك حساب معاملات ارتباط المجالات فيما بينها ومع الدرجة الكلية للاستبانة وكانت النتائج كما هي موضحة في الجداول الآتية:

جدول (2)

معاملات ارتباط بيرسون) بين درجات كل فقرة من الفقرات ودرجة المجال الذي تنتمي إليه

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
المجال 1: الإجراءات التنظيمية							
1	**0.874	2	**0.862	3	**0.845	4	*0.468
5	**0.617	6	**0.685	7	**0.747	8	**0.831
9	**0.776	10	**0.915				
المجال 2: التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة							
1	**0.920	2	**0.824	3	**0.923	4	**0.894
5	**0.844	6	**0.830	7	**0.806	8	**0.876
المجال 3: المتابعة من قبل المدرسة							
1	**0.849	2	**0.897	3	**0.834	4	**0.857

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط درجات الفقرات مع درجة المجال الذي تنتمي إليه في الاستبانة كانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) وقد تراوحت قيمة هذه المعاملات للمجال الأول بين (0.468-0.915) وللمجال الثاني بين (0.806-0.923) وللمجال الثالث بين (0.834-0.897).



جدول (3)

معاملات ارتباط درجات المجالات فيما بينها ومع الدرجة الكلية للاستبانة

معامل الارتباط	المجال (1)	البعد (2) التثقيف	المجال (3)	الاستبانة
	الإجراءات التنظيمية	والتوعية من قبل إدارة المدرسة	المتابعة من قبل المدرسة	ككل
المجال (1) الإجراءات التنظيمية	1	**0.869	**0.859	**0.921
البعد (2) التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة	-	1	**0.842	**0.939
المجال (3) المتابعة من قبل المدرسة	-	-	1	**0.918
الاستبانة ككل	-	-	-	1

يتبين من الجدول السابق أن معاملات ارتباط درجات المجالات فيما بينها ومع الدرجة الكلية للاستبانة كانت جميعها دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01) وقد تراوحت قيمة هذه المعاملات بين (0.842-0.939) لدى أفراد عينة الدراسة. ثبات الاستبانة: تم التحقق من ثبات الاستبانة من خلال حساب ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ألفا كرونباخ، ويظهر الجدول (4) معاملات الاتساق الداخلي للاستبانة باستخدام معامل ألفا كرونباخ.

جدول (4):

قيم معامل ثبات الاتساق الداخلي للاستبانة

المجال	عدد البنود	ثبات ألفا كرونباخ
المجال (1) الإجراءات التنظيمية	10	0.923
البعد (2) التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة	8	0.924
المجال (3) المتابعة من قبل المدرسة	4	0.919
الاستبانة ككل	22	0.931

يلاحظ من الجدول (4) أن قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ كانت مرتفعة، وقد بلغت قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ للاستبانة ككل (0.931) وعليه فإن الاستبانة تتصف بمؤشرات ثبات مرتفعة. ونستنتج ما سبق أن الاستبانة تتصف بمؤشرات صدق وثبات مرتفعة ومناسبة لأغراض الدراسة، وتتوافر فيها الخصائص السيكومترية الملائمة للبحث. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS 24) لإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

- التكرارات والنسب المئوية لتحديد توزع عينة الدراسة حسب المتغيرات.

- معامل ارتباط بيرسون للتحقق من الصدق البنوي للاستبانة أداة الدراسة.

- معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha لحساب ثبات الاتساق الداخلي للاستبانة.

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات والمجالات والاستبانة ككل.
 - اختبارات عينات مستقلة (Independent Samples Test) للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات استجابات أفراد عينة الدراسة على الاستبانة تبعاً لمتغير (المسمى الوظيفي، النوع الاجتماعي).
- نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الأول: ما واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء أمور الطلبة؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة، ولتحديد درجة الموافقة تم تحديد طول خلايا مقياس ليكرت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا)، تم حساب المدى (5-1=4) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (4=5÷0.80) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية وهكذا أصبح طول الخلايا كما يأتي:

جدول (5):

يبين فئات قيم المتوسط الحسابي والقيم الموافقة لها

التقدير	فئات قيم المتوسط الحسابي
منخفضة جداً	من 1 إلى 1.79
منخفضة	من 1.80 إلى 2.59
متوسطة	من 2.60 إلى 3.39
مرتفعة	من 3.40 إلى 4.19
مرتفعة جداً	من 4.20 إلى 5

وتظهر الجداول الآتية نتائج السؤال الأول:

أولاً- نتائج مجالات الاستبانة ككل:

جدول (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على مجالات الاستبانة

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
1	المجال (1) الإجراءات التنظيمية	4.20	0.737	مرتفعة جداً	2
2	البعد (2) التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة	4.31	0.732	مرتفعة جداً	1
3	المجال (3) المتابعة من قبل المدرسة	4.00	0.919	مرتفعة	3
	الاستبانة ككل	4.17	0.747	مرتفعة	

يتبين من الجدول (6) أن درجة الموافقة على الاستبانة ككل كانت بدرجة مرتفعة، أي أن واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء أمور الطلبة كان بدرجة مرتفعة إذ بلغ المتوسط الحسابي للاستبانة ككل (4.17)، وجاء المجال 2 (التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة) في المرتبة الأولى ودرجة موافقة مرتفعة جداً وبمتوسط حسابي (4.31)، بينما جاء المجال 3 (المتابعة من قبل المدرسة) في المرتبة الأخيرة ودرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (4.00).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الجهود المبذولة من قبل إدارة المدرسة في التوعية والتثقيف حول أهمية إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية وانعكاساتها الإيجابية على صحة الطلبة. فقد حظي مجال التثقيف والتوعية باهتمام كبير، مما أدى إلى ارتفاع مستوى الموافقة على هذا المجال، حيث ركزت إدارة المدرسة على تنظيم حملات توعية وورش العمل التي تستهدف أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء الأمور والطلبة. كما أن تعزيز ثقافة الوعي بأضرار ثقل الحقيبة قد ساهم في دعم تطبيق الإجراءات بشكل فعال. وتتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عمر وآخرين (Omar et al., 2024) حول أهمية الإجراءات التنظيمية للإدارة المدرسية في المساعدة على الحد من مشكلة حمل الطلاب للحقائب المدرسية الثقيلة إلى المدرسة.

في المقابل لذلك ورغم تحقيق مجال المتابعة درجة موافقة مرتفعة، فإنه قد جاء في المرتبة الأخيرة ويعود السبب في ذلك إلى صعوبة المتابعة من الناحية العملية نظراً لكثرة عدد الطلاب في المدرسة وإلى استبدال الطلبة للأدوات والحقائب المدرسية عند استهلاكها عدة مرات خلال العام الدراسي، مما قد يُشير إلى الحاجة لتكثيف الرقابة وتطوير أدوات التقييم المستمر لضمان الالتزام بالإجراءات المتبعة في المتابعة.

كما قد يعود السبب في مجيء مجال المتابعة في المرتبة الأخيرة إلى التحديات التي تواجه المتابعة اليومية، مثل محدودية الموارد البشرية وازدحام الجدول الدراسي، ما يؤثر على تنفيذ المتابعة بدقة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة شطناوي وأبو عاشور (2013) فقد بينت نتائجها الدور الرئيسي للإدارة المدرسية في متابعة تطبيق الحلول المتعلقة بثقل الحقيبة المدرسية على أرض الواقع، وكذلك متابعة تنفيذ تلك الحلول بطريقة صحيحة.

ثانياً: نتائج المجال الأول (الإجراءات التنظيمية)

جدول (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على فقرات المجال الأول (الإجراءات التنظيمية) من الاستبانة

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
1	تتابع إدارة المدرسة الالتزام باستخدام دفتر واحد فقط لكل مجال (الأول والثاني) بشرط ألا يتجاوز عدد أوراق الدفتر (80) ورقة.	4.23	1.068	مرتفعة جداً	6
2	تنظم إدارة المدرسة الجدول المدرسي لضمان الالتزام بعدد لا يتجاوز (3) كتب في حقيبة الطالب اليومية.	4.31	1.049	مرتفعة جداً	4
3	تتابع إدارة المدرسة تفعيل كتب الأنشطة والاحتفاظ بها داخل المدرسة وعدم تسليمها للطلاب إلا في حال وجود واجب منزلي.	4.18	1.154	مرتفعة	8



م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
4	تتابع إدارة المدرسة الاكتفاء بالكتب المدرسية الصادرة من الوزارة وعدم استخدام الكتب أو المذكرات الخارجية.	4.21	0.868	مرتفعة جداً	7
5	تتابع إدارة المدرسة مدى الاستفادة من الكتب الإلكترونية المتاحة في البوابة التعليمية وتزويد أولياء الأمور بروابط الكتب الإلكترونية كخيار بديل للطلاب خارج المدرسة.	3.59	1.351	مرتفعة	10
6	تسلم إدارة المدرسة الكتب الدراسية للفصل الدراسي الأول فقط، مع الاحتفاظ بكتب الفصل الدراسي الثاني داخل المدرسة.	4.36	0.972	مرتفعة جداً	2
7	تتأكد إدارة المدرسة من وجود خزانات الفصل في مكانها المناسب واستخدامها بشكل فعال لتخزين الكتب والدفاتر ومستلزمات الطلبة.	4.32	0.950	مرتفعة جداً	3
8	تتابع إدارة المدرسة الاحتفاظ بكتب وأدوات المهارات الفردية داخل المدرسة وعدم تسليمها للطلاب إلا في حال وجود واجب منزلي.	4.07	1.141	مرتفعة	9
9	تنظم إدارة المدرسة الجدول المدرسي بما يسهم في تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية كتوزيع مواد المهارات الفردية خلال أيام الأسبوع.	4.49	0.605	مرتفعة جداً	1
10	تتابع إدارة المدرسة تنظيم الواجبات المنزلية من خلال اتفاق إدارة المدرسة مع أعضاء الهيئة التعليمية على توزيعها بشكل متوازن خلال أيام الأسبوع.	4.26	0.968	مرتفعة جداً	5
المجال الأول (الإجراءات التنظيمية)		4.20	0.737	مرتفعة جداً	

يتبين من الجدول (7) أن درجة الموافقة على المجال الأول (الإجراءات التنظيمية) كانت بدرجة مرتفعة جداً وبمتوسط حسابي (4.20)، وجاءت الفقرة 9 (تنظم إدارة المدرسة الجدول المدرسي بما يسهم في تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية كتوزيع مواد المهارات الفردية خلال أيام الأسبوع) في المرتبة الأولى ودرجة موافقة مرتفعة جداً وبمتوسط حسابي (4.49)، بينما جاءت الفقرة 5 (تتابع إدارة المدرسة مدى الاستفادة من الكتب الإلكترونية المتاحة في البوابة التعليمية وتزويد أولياء الأمور بروابط الكتب الإلكترونية كخيار بديل للطلاب خارج المدرسة) في المرتبة الأخيرة ودرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.59). ويمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء أهمية دور الإدارة المدرسية في وضع إجراءات تنظيمية لتطبيق الحلول المقترحة لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية مثل: تنظم إدارة المدرسة الجدول المدرسي، وتسليم الكتب الدراسية للفصل



الدراسي الأول والاحتفاظ بكتب الفصل الدراسي الثاني داخل المدرسة، والتأكد من وجود خزانات الفصل في مكانها المناسب واستخدامها بشكل فعال لتخزين الكتب والدفاتر ومستلزمات الطلبة، وغيرها من الإجراءات.

وتوافق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة عمر وآخرين (Omar et al., 2024) فقد أظهرت نتائجها أن هناك ثلاثة عوامل رئيسية مساهمة في مشكلة وجود الحقائب الثقيلة بين طلاب المدارس الابتدائية، وهي (1) الالتزام بالإجراءات التنظيمية، (2) الانضباط الذاتي، و (3) موقف الطلبة وأولياء الأمور في المساعدة على الحد من مشكلة حمل الطلاب للحقائب المدرسية الثقيلة إلى المدرسة. بينما يفسر معي الفقرة رقم (5): "تتابع إدارة المدرسة مدى الاستفادة من الكتب الإلكترونية المتاحة في البوابة التعليمية وتزويد أولياء الأمور بروابط الكتب الإلكترونية كخيار بديل للطلاب خارج المدرسة"، في المرتبة الأخيرة في ضوء عدم قدرة جميع أولياء الأمور على امتلاك الأجهزة الإلكترونية وتوفر شبكة الإنترنت التي تمكنهم من الاستفادة من الكتب الإلكترونية، فضلا عن تفضيل العديد من الطلبة التعلم من كتب ورقية أكثر من الكتب الإلكترونية، وعدم اعتمادهم على مذاكرة المناهج الدراسية من الكتب الإلكترونية.

ثالثا: نتائج المجال الثاني (التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة)

جدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على فقرات المجال الثاني (التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة)

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
1	تقوم إدارة المدرسة بتوعية أعضاء الهيئة التعليمية والطلبة وأولياء الأمور بالإجراءات الوازدة من وزارة التربية والتعليم مع ضرورة الالتزام بتفعيلها.	4.38	0.652	مرتفعة جداً	2
2	تقوم إدارة المدرسة بتوعية الهيئة التعليمية والطلبة وأولياء الأمور بمواصفات الحقيبة المدرسية الآمنة، ومراعاة ألا يتجاوز وزنها (10%) من وزن الطالب.	4.36	0.891	مرتفعة جداً	3
3	تقوم إدارة المدرسة بتوعية أعضاء الهيئة التعليمية والطلبة وأولياء الأمور بالإجراءات الخاصة بالطريقة الصحيحة لحمل وتنظيم الحقيبة المدرسية.	4.27	0.830	مرتفعة جداً	6
4	تقوم إدارة المدرسة بتوعية أعضاء الهيئة التعليمية والطلبة وأولياء الأمور بأهمية الالتزام بالجدول المحدد من قبل المدرسة.	4.43	0.736	مرتفعة جداً	1
5	تحرص إدارة المدرسة على أهمية التعاون والالتزام بتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية من قبل أعضاء الهيئة التعليمية والطلبة وأولياء الأمور.	4.34	0.846	مرتفعة جداً	4
6	تقوم إدارة المدرسة بتوعية الطلبة وأولياء الأمور حول الأضرار الصحية الناتجة عن ثقل الحقيبة المدرسية	4.30	0.855	مرتفعة جداً	5



م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
7	تقوم إدارة المدرسة بتوعية أولياء الأمور والطلبة بأهمية اختيار الأدوات المدرسية وأوزانها بما يتناسب مع احتياجات الطلبة.	4.19	0.924	مرتفعة	8
8	تنشر إدارة المدرسة جهود المدرسة في تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية عبر وسائل الإعلام المختلفة.	4.23	0.902	مرتفعة جدًا	7
المجال الثاني (التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة)		4.31	0.732	مرتفعة جدًا	

يتبين من الجدول السابق أن درجة الموافقة على المجال الثاني (التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة) كانت بدرجة مرتفعة جدًا وبمتوسط حسابي (4.31)، وجاءت الفقرة 4 (تقوم إدارة المدرسة بتوعية أعضاء الهيئة التعليمية والطلبة وأولياء الأمور بأهمية الالتزام بالجدول المحدد من قبل المدرسة) في المرتبة الأولى ودرجة موافقة مرتفعة جدًا وبمتوسط حسابي (4.43)، بينما جاءت الفقرة 7 (تقوم إدارة المدرسة بتوعية أولياء الأمور والطلبة بأهمية اختيار الأدوات المدرسية وأوزانها بما يتناسب مع احتياجات الطلبة) في المرتبة الأخيرة ودرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (4.19).

ويمكن تفسير ارتفاع درجة الموافقة للفقرة (7) في ضوء الإجراءات التي قامت بها الإدارة المدرسية لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية من خلال التوعية المستمرة للطلبة وأولياء الأمور بأهمية اختيار الأدوات المدرسية وأوزانها بما يتناسب مع احتياجات الطلبة. ومن جهة أخرى، يمكن تفسير مجيء هذه الفقرة في المرتبة الأخيرة؛ لأنه من وجهة نظر أولياء الأمور ربما قد جاءت هذه التوعية متأخرة بعد أن قام أولياء الأمور بالفعل بشراء معظم الأدوات المدرسية لأبنائهم، وهذا يدعو إدارة المدرسة لبدء التوعية قبل بداية العام الدراسي بفترة كافية كخطوة استباقية قبل شراء أولياء الأمور للحقائب والأدوات المدرسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة البلوي (2021) والتي كشفت عن أن أهم متطلبات استبدال الحقيبة المدرسية بالأجهزة اللوحية كعلاج فعال لمشكلة ثقل الحقيبة المدرسية هو التوعية والتثقيف المستمر للطلبات.

رابعاً- نتائج المجال الثالث (المتابعة من قبل المدرسة):

جدول (9):

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودرجة الموافقة على فقرات المجال الثالث (المتابعة من قبل المدرسة)

م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
1	تتابع إدارة المدرسة التزام أعضاء الهيئة التعليمية والطلبة وأولياء الأمور بإجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، وتقوم باتخاذ الإجراءات التصحيحية اللازمة في حال عدم التقيد.	4.12	1.043	مرتفعة	3
2	تقيم إدارة المدرسة دورياً فعالية إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، وتحليل نتائج التقييم لتعديلها أو تحسينها بما يضمن تحقيق الأهداف المرجوة.	4.12	0.946	مرتفعة	2



م	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الموافقة	الترتيب
3	تتابع إدارة المدرسة تفعيل المنصة التعليمية Google classroom للواجبات والدروس من قبل أعضاء الهيئة التعليمية والطلبة.	3.61	1.333	مرتفعة	4
4	ترصد إدارة المدرسة التحديات التي يواجهها أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء الأمور في تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، وتضع آلية محددة للتغلب عليها.	4.13	0.946	مرتفعة	1
المجال الثالث (المتابعة من قبل المدرسة)		4.00	0.919	مرتفعة	

يتبين من الجدول (9) أن درجة الموافقة على المجال الثالث (المتابعة من قبل المدرسة) كانت بدرجة مرتفعة وبمتوسط حسابي (4.00). وجاءت الفقرة 4 (ترصد إدارة المدرسة التحديات التي يواجهها أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء الأمور في تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، وتضع آلية محددة للتغلب عليها) في المرتبة الأولى ودرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (4.13)، بينما جاءت الفقرة 3 (تتابع إدارة المدرسة تفعيل المنصة التعليمية Google classroom للواجبات والدروس من قبل أعضاء الهيئة التعليمية والطلبة) في المرتبة الأخيرة ودرجة موافقة مرتفعة وبمتوسط حسابي (3.61). ويمكن تفسير النتيجة السابقة في ضوء أهمية الدور الذي تقوم به الإدارة المدرسية في متابعة تطبيق الإجراءات العملية الموصى بها من قبل وزارة التربية والتعليم لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، والتأكد من التزام المعلمين والطلبة وأولياء الأمور بالتعليمات المقترحة لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة شطناوي وأبو عاشور (2013) التي تناولت دور الإدارة المدرسية في متابعة إيجاد الحلول والبدايل لمشكلة ثقل الحقيبة المدرسية وتأثيراتها الصحية على الطالب، وقد بينت نتائج الدراسة الدور المحوري للإدارة المدرسية في متابعة تطبيق الحلول على أرض الواقع، وكذلك متابعة تنفيذها بصورة صحيحة.

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة تعزى لمتغيرات (النوع الاجتماعي والمسمى الوظيفي)؟

للإجابة عن هذا السؤال استخدم اختبار ت عينات مستقلة (Independent Samples Test) للكشف عن الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الاستبانة تبعًا لمتغيرات (النوع الاجتماعي والمسمى الوظيفي)، وفيما يأتي توضيح لذلك:

أولاً: النتائج تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي
جدول (10)

اختبارات عينات مستقلة للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الاستبانة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي

المجال	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجال (1) الإجراءات التنظيمية	ذكور	30	4.34	.506	1.120	276	0.264	غير دال
	إناث	248	4.18	.759				
البعد (2) التنقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة	ذكور	30	4.40	.451	0.696	276	0.487	غير دال
	إناث	248	4.30	.759				
المجال (3) المتابعة من قبل المدرسة	ذكور	30	4.18	.643	1.180	276	0.239	غير دال
	إناث	248	3.97	.946				
الاستبانة ككل	ذكور	30	4.31	.403	1.079	276	0.281	غير دال
	إناث	248	4.15	.778				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة ت لم تكن دالة إحصائياً على الاستبانة ككل وعلى مجالاتها، إذ كانت القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05) أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى تشابه الأدوار والمسؤوليات التي يؤديها كل من الذكور والإناث في العملية التعليمية والإشراف التربوي، كما يخضع أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء الأمور لنفس التوجهات الإدارية والتوعوية، ما يسهم في تشكيل وعي موحد حول أهمية هذه الإجراءات وتأثيرها الإيجابي على صحة الطلبة.

كما تعزو الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائياً في استجابات أعضاء هيئة التدريس وأولياء الأمور حول واقع تطبيق الإجراءات العملية لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي إلى اتفاق أعضاء الهيئة التعليمية وأولياء الأمور من ذكور وإناث على الدور الإيجابي الفعال لاتباع الإجراءات اللازمة لتخفيف ثقل الحقيبة على الطلبة.

ويظهر أن هناك اتفاقاً بين نتيجة الدراسة الحالية ونتائج بعض الدراسات السابقة من حيث عدم وجود فروق دالة إحصائية في استجابات أولياء الأمر حول فعالية توظيف الإدارة المدرسية لبعض الإجراءات العملية؛ لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي لولي الأمر، ومن تلك الدراسات دراسة الحقباني وآخرين (2021) فقد توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في تقييم أولياء الأمور لفعالية إحلال الأجهزة اللوحية محل الحقيبة المدرسية تعزى لاختلاف جنس ولي الأمر.



ثانياً: النتائج تبعاً لمتغير المسمى الوظيفي

جدول (11)

اختبارات عينات مستقلة للفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الاستبانة تبعاً لمتغير المسمى الوظيفي

المجال	المسمى الوظيفي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
المجال (1) الإجراءات التنظيمية	عضو هيئة تعليمية	40	4.45	0.527	2.352	276	0.019	دال
	ولي أمر	238	4.16	0.759				
البعد (2) التثقيف والتوعية من قبل إدارة المدرسة	عضو هيئة تعليمية	40	4.66	0.442	3.269	276	0.001	دال
	ولي أمر	238	4.25	0.756				
المجال (3) المتابعة من قبل المدرسة	عضو هيئة تعليمية	40	4.58	0.583	4.446	276	0.000	دال
	ولي أمر	238	3.90	0.930				
الاستبانة ككل	عضو هيئة تعليمية	40	4.56	0.464	3.659	276	0.000	دال
	ولي أمر	238	4.10	0.766				

يتضح من الجدول (11) أن قيمة ت كانت دالة إحصائياً على الاستبانة ككل وعلى مجالاتها، إذ كانت القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05) أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة حول واقع تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية في مدرسة مزون العلم للتعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة تبعاً لمتغير المسمى الوظيفي، وكانت الفروق لصالح (عضو هيئة تعليمية).

وتُفسّر الباحثة هذه النتيجة بأن أعضاء الهيئة التعليمية هم الأكثر اطلاعاً على تفاصيل تنفيذ الإجراءات داخل المدرسة بحكم عملهم المباشر مع الطلبة فيها. كما أن دورهم العملي يتيح لهم متابعة تطبيق السياسات يوميًا وتقييم مدى فاعليتها. في حين قد يكون أولياء الأمور أقل دراية بالجوانب التنظيمية والتطبيقية لهذه الإجراءات، حيث تعتمد آراؤهم غالباً على ما ينقله أبناؤهم الطلبة إليهم. إضافة إلى ذلك، يمتلك أعضاء الهيئة التعليمية خبرة مهنية تساعدهم في ملاحظة التأثيرات الفعلية لتخفيف وزن الحقيبة على الطلبة، مما يمنحهم رؤية أكثر دقة وشمولية مقارنة بأولياء أمور الطلبة.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة ري وأجارول (Rai & Agarwal, 2014) والتي بينت أن المعلمين بحكم طبيعة عملهم وتعاملهم اليومي مع الطلبة يكونون أكثر وعياً بالمشكلات الناتجة عن حمل الحقائق المدرسية الثقيلة، واتخاذ المزيد من الخطوات العملية لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية. كما تتفق مع نتائج دراسة مندركير وآخرين (Mandrekar et al., 2022)، التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية لوعي أولياء الأمور باختلاف مستوياتهم التعليمية في تقليل المخاطر الصحية لحملة الحقيبة المدرسية الثقيلة على ظهر الطالب.

توصيات الدراسة

أولاً: توصيات لوزارة التربية والتعليم

- تطوير آليات وطرائق فعالة لمتابعة تطبيق إجراءات تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية، مع تحديد مسؤوليات واضحة لأعضاء الهيئة التعليمية والإداريين في المدرسة.
- العمل على التوسع في استخدام الأدوات الرقمية والتقنيات الحديثة مثل "الكتب الإلكترونية" لتقليل الاعتماد على الكتب الورقية الثقيلة.
- توفير خزانات في الفصول لوضع الكتب والمستلزمات المدرسية الأخرى للتخفيف من وزن الحقيبة المدرسية على الطلبة، وإشعار المدارس بكيفية تفعيل استخدامها بطريقة صحيحة.
- تشجيع المبادرات المدرسية الناجحة في تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية.

ثانياً: توصيات لإدارات المدارس

- القيام بحملات توعية مستمرة لأولياء الأمور والطلبة حول أهمية تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية وتأثيره على صحة الطلبة البدنية.
- يجب متابعة أوزان الحقائب المدرسية بالتنسيق مع الصحة المدرسية، والاستعانة بالمختصين في الكشف المبكر عن مشاكل العمود الفقري لدى الطلبة ومعالجتها قبل تفاقم المشكلة.
- إيجاد حلول جديدة ومبتكرة، وعمل مبادرات ناجحة لمعالجة مشكلة ثقل الحقيبة المدرسية.

ثالثاً: توصيات لولي الأمر

- يجب عدم إعطاء الحرية الكاملة للطلاب في اختيار الحقيبة المدرسية، وتوجيهه لاختيار حقيبة خفيفة الوزن وذات جودة.
- يجب اختيار الحقيبة بحيث تكون مطابقة للمواصفات الصحية التي وضعتها وزارة التربية والتعليم.

مقترحات الدراسة

- من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، فإن الباحثة تقترح على الباحثين العناوين التالية للدراسات المستقبلية:
- دور التقنيات والتكنولوجيا الحديثة في تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية.
- فعالية استخدام الأجهزة اللوحية في تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية وأثره على التحصيل الدراسي.
- أثر استخدام خزائن الفصل في تخفيف ثقل الحقيبة المدرسية وأثره على الصحة النفسية لدى طلبة التعليم الأساسي.

المراجع

- البادري، س. م، الكندي، س. (2020). واقع الحقيبة المدرسية في الصفوف (6-1) من التعليم الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة من وجهة نظر المعلمين وأولياء أمور الطلبة: آثار الحقيبة المدرسية ذات الوزن الزائد على الطلبة وسبل علاجها. *مجلة علوم الإنسان والمجتمع*، 9(1)، 353-400.
- البلوي، ه. ع. (2021). متطلبات استبدال الحقيبة المدرسية بالأجهزة اللوحية كما تراها معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض. *مجلة القراءة والمعرفة*، 21(237)، 61-94.
- الحقباني، أ. ص. القحطاني، ه. م. البلوي، هيفاء. ع. (2021). إحلال الأجهزة اللوحية محل الحقيبة المدرسية من وجهة نظر أولياء الأمور بمدينة الرياض. *مجلة القراءة والمعرفة*، 21(238)، 15-87.



- خلوفي، م. فيزاي، م. (2022). أثر ثقل الحقيبة المدرسية على صحة تلاميذ التعليم الابتدائي. *دراسات إنسانية واجتماعية*، 11 (2)، 362-347.
- رضا، ش. م. (2020). مدى ملائمة الحقيبة المدرسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية مقارنة ارغنونيا مدرسية. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 6 (1)، 311-305.
- الزعيبي، أ.أ. عودة، أ.س. (2010). تقويم الحقيبة المدرسية للصفوف الثلاثة الأولى. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 14 (3)، 186-155.
- شطناوي، ن. م. أبو عاشور، خ. م. (2013). الحقيبة المدرسية وعلاقتها بصحة الطلبة ودور الإدارة المدرسية في إيجاد الحلول والبدائل للحقيبة المدرسية. *المجلة الدولية للأبحاث*، 34 (1)، 18-1.
- طايبي، ن. (2014). تطبيق الارغنونيا في العملية التربوية. فعاليات الملتقى الدولي الثاني حول تطبيق الارغنونيا بالدول السائرة في طريق النمو: الارغنونيا في خدمة التنمية، الجزء الثاني. تم الاسترجاع بتاريخ 7 يناير 2025.
- فكراش، س. (2017). *الحقيبة المدرسية وأثرها على الاضطرابات العظمية العضلية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية* [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الجيلالي بو نعامه خميس مليانة، الجزائر.
- القلاف، ف. ف. (2011). *تأثير وزن الحقيبة المدرسية على التوازن وآلام الجهاز الحركي لدى طالبات المدارس* [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
- محب، ر. تدالة، لا. (2021). تأثير ثقل الحقيبة المدرسية وآلام الظهر على الصحة النفسية لدى الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في التعليم الابتدائي (دراسة حالة). *المجلة العلمية للتربية الخاصة*، 3 (4)، 103-77.
- مخلوف، م. ع. السكر، م. ع. (2022). الحقيبة المدرسية وعلاقتها بامتغيات الجسمية والقوامية لدى طلاب الصفوف الأولى- السادس الأساسي في مدارس مدينة الأحساء. *مؤتة للبحوث والدراسات - سلسلة العلوم الإنسانية*، 46 (2)، 177-204.
- مشعلة، ف. (2017). *مواصفات الحقيبة المدرسية الصحية*. <https://2u.pw/2PpshfFe>
- معمر، ح. (2016). *تأثير ثقل الحقيبة المدرسية على المناطق العلوية للجسم لتلاميذ الطور الابتدائي السنوات الرابعة والخامسة دراسة ميدانية بالمدرسة الابتدائية قواسم عبد القادر تيارت* [أطروحة دكتوراة غير منشورة]. جامعة ابن خلدون، تركيا.
- وزارة التربية والتعليم. (2024). *الإجراءات الواجب اتخاذها لتخفيف ثقل الحقيبة المدرسية*. file:///C:/Users/dell/Downloads/2024-08-21_14_01_573945180.pdf
- وزارة التربية والتعليم. (2025). *التعليم الأساسي*. <https://moe.gov.om/portal/sitebuilder/sites/EPS/Arabic/MOE/PrimaryEducati>
- وزارة التربية والتعليم. (2025). *أضرار ثقل الحقيبة المدرسية*. <https://home.moe.gov.om/topics/1/show/11292>

Arabic Reference

- Albādry, S. M. Al-Kindī, S. (2020). wāqī' al-ḥaqībah al-madrasiyah fi al-ṣūfūf (1-6) min al-Ta'lim al-asāsī bi-Muḥāfazat Janūb al-Bāṭinah min wjihāt naẓar al-Mu'allimīn wa-awliyā' umūr al-ṭalabah: Āthār al-ḥaqībah al-madrasiyah Dhāt al-wazn al-zā'id 'alā al-ṭalabah wa-subul 'ilājihā. *Majallat 'ulūm al-insān wa-al-mujtama'*, 9(1), 353-400.
- Al-Balawī, H. 'A. (2021). Mutaṭallabāt asṭbdāl al-ḥaqībah al-madrasiyah bāl'jhz al-lawḥiyah kamā tarāhā mu'allimāt al-marḥalah al-thānawiyah bi-madinat al-Riyāḍ. *Majallat al-qirā'ah wa-al-ma'rifah*, 21 (237), 61-94.
- Al-Ḥaqbānī, A. Ṣ. Al-Qaḥṭānī, H. M. Alblwy, H. 'A. (2021). Iḥlāl al-ajhizah al-lawḥiyah maḥall al-ḥaqībah al-madrasiyah min wjihāt naẓar awliyā' al-umūr bi-madinat al-Riyāḍ. *Majallat al-qirā'ah wa-al-ma'rifah*, 21 (238), 15-87.



- Khallūfī, M. Fyzāzy, M. (2022). Athar thuql al-ḥaqībah al-madrasiyah ‘alā ṣiḥḥat talāmīdh al-Ta‘līm al-ibtidā‘ī. *Dirāsāt insāniyah wa-ijtimā‘iyah*, 11 (2), 347-362.
- Riḍā, S. M. (2020). Madā mulā‘imah al-ḥaqībah al-madrasiyah li-talāmīdh al-marḥalah al-ibtidā‘iyah muqārabah arghnmyā madrasiyah. *Majallat al-‘Ulūm al-nafsiyah wa-al-tarbawiyah*, 6 (1), 305-311.
- Al-Zu‘bi, A. A. ‘Awdat, A. S. (2010). Taqwīm al-ḥaqībah al-madrasiyah lil-ṣufūf al-thalāthah al-ūlā. *Majallat al-‘Ulūm al-Tarbawiyah wa-al-nafsiyah*, 14 (3), 155-186.
- Shaṭanāwī, N. M. Abū ‘Āshūr, K. M. (2013). al-ḥaqībah al-madrasiyah wa-‘alāqatuhā bi-ṣiḥḥat al-ṭalabah wa-dawr al-Idārah al-madrasiyah fi iyjād al-ḥulūl wa-al-badā‘il llḥqyb al-madrasiyah. *al-Majallah al-Dawliyah lil-Abḥāth*, (34), 1-18.
- Ṭāyby, N. (2014). *taṭbiq alārghnmyā fi al-‘amaliyah al-Tarbawiyah*. fa‘āliyat al-Multaqā al-dawli al-Thāni ḥawla L: taṭbiq alārghnmyā bi-al-duwal al-sā‘irah fi ṭarīq al-numūw: alārghnmyā fi khidmat al-tanmiyah, al-juz’ al-Thāni. <http://prevention-ergonomics.com/ar.Pdf>
- Fikrāsh, S. (2017). *al-ḥaqībah al-madrasiyah wa-atharuhā ‘alā al-iḍṭirābat al-‘zmyh al-‘dlyh ladā talāmīdh al-marḥalah al-ibtidā‘iyah* [Risālat mājisṭir ghayr manshūrah], Jāmi‘at al-Jilālī Bū n ‘amh Khamīs mlyānh, al-Jazā‘ir.
- Qallāf, F. F. (2011). *Ta‘thir Wazn al-ḥaqībah al-madrasiyah ‘alā al-tawāzun wa-ālām al-Jihāz al-ḥaraki ladā ṭālibāt al-Madāris* [Risālat mājisṭir ghayr manshūrah]. Jāmi‘at al-Malik Sa‘ūd, al-Mamlakah al-‘Arabiyyah al-Sa‘ūdiyyah.
- Mḥdb, R. Tdālḥ, L. (2021). Ta‘thir thuql al-ḥaqībah al-madrasiyah w‘lām al-zahr ‘alā al-ṣiḥḥah al-nafsiyah ladā al-ṭalabah dhawī al-iḥtiyājāt al-khāṣṣah fi al-Ta‘līm al-ibtidā‘ī (dirāsah ḥālat). *al-Majallah al-‘Ilmiyah lil-Tarbiyah al-khāṣṣah*, 3 (4), 103-77.
- Makhlūf, M. ‘A, Alskr, M. ‘U. (2022). al-ḥaqībah al-madrasiyah wa-‘alāqatuhā bālmṭghyrāt al-jismiyyah wālqwāmyh ladā ṭullāb al-ṣufūf al-Awwal – al-sādis al-asāsi fi Madāris Madīnat al-Aḥsā’. *Mu‘tah lil-Buḥūth wa-al-Dirāsāt-Silsilat al-‘Ulūm al-Insāniyah*, 46 (2), 177-204.
- Msh ‘lh, F. (2017). muwāṣafāt al-ḥaqībah al-madrasiyah al-ṣiḥḥiyah. <https://2u.pw/2PpshlFe>
- Mu‘ammar, H. (2016). *Ta‘thir thuql al-ḥaqībah al-madrasiyah ‘alā al-manātiq al-‘Alawiyah lljism li-talāmīdh al-ṭawr al-ibtidā‘ī al-sanawāt al-rābi‘ah wa-al-khāmisah dirāsah maydāniyah bi-al-Madrasah al-ibtidā‘iyah qawāsīm ‘Abd alqādr-iyār*. [Risālat dukṭurāh ghayr manshūrah], Jāmi‘at Ibn Khaldūn, Turkiyā.
- Wizārat al-Tarbiyah wa-al-ta‘līm. (2024). al-ijrā‘āt al-wājib atkhādhā li-takhfif thuql al-ḥaqībah al-madrasiyah.
- Wizārat al-Tarbiyah wa-al-ta‘līm. (2025). al-Ta‘līm al-asāsi. tamma alāstrjā‘ bi-tārīkh Yanāyir, 7, 2025, min: <https://moe.gov.om/portal/sitebuilder/sites/EPS/Arabic/MOE/PrimaryEducation>
- Wizārat al-Tarbiyah wa-al-ta‘līm. (2025). aḍrār thuql al-ḥaqībah al-madrasiyah. <https://home.moe.gov.om/topics/1/show/11292>

المراجع الأجنبية:

- Chua, C. T., Marquez, G. A. B., Mendez, T. B., & Reyes, J. E. A. (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.
- Kabilmiharbi, N & Santhirasegaram, T. (2017). *A Study on Relationship Between Carrying Schoolbags and The Prevalence of Neck and Back Pain Among 7 – 9-Year-Old Students*, MATEC Web of Conferences, 1- 7.
- Mandrekar, S., Chavhan, D., Shyam, A. K., & Sancheti, P. K. (2022). Effects of carrying school bags on cervical and shoulder posture in static and dynamic conditions in adolescent students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1), 20190073.



- Matlabi, H., Behtash, H. H., Rasouli, A., & Osmani, N. (2014). Carrying heavy backpacks and handbags amongst elementary students: Causes and solutions. *Science journal of public health*, 2(4), 305-308.
- Omar, S., Ahmad, A. C., Peter, D. R., & Shaari, M. A. (2024). FACTORS THAT CONTRIBUTE TO THE ISSUE OF HEAVY SCHOOL BAGS AMONG PRIMARY SCHOOL STUDENTS. *Journal of Social Sciences and Business*, 3(1), 12-19.
- Rai, A., & Agarwal, S. (2014). Effect of Postural Discomfort on School Going Children Carrying Heavy Backpacks. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 3(12), 2482-2484.
- Sahib, M. A. (2016). The effects of schoolbags on the health of students. *Karbala J Med*, 9(1), 2301-2315.

