

# تأثیرات کیف و کوله پشتی سنگین بر دانش آموزان

● حدیثه اوجانی

آموزگار، دبستان دخترانه‌ی عدالت، ناحیه‌ی سه کرج

## اشاره

از مشکلات جسمانی که امروزه اکثراً با آن روبه‌رو هستند، ناهنجاری‌ها و دردهای ناشی از کتف، ستون فقرات و کمر است که اغلب علت و عامل اصلی آن به زمان تحصیل ما - از مدرسه تا دانشگاه - برمی‌گردد. زمانی که مجبور بودیم کیف‌ها و کوله‌های سنگین پر از کتاب و دفتر را از مسیر خانه تا محل آموزش حمل کنیم. متأسفانه امروزه به‌جای اینکه از حجم این کتاب‌ها کاسته و بر کیفیت آن‌ها افزوده شود، تعداد کتاب‌ها و دفترها افزایش یافته است و حتی برخی از معلمان نیز اصرار دارند که برای یک کتاب چند دفتر وجود داشته باشد. هدف من در این مقاله بیان دلایل سنگینی کیف و کوله‌پشتی دانش‌آموزان و راه‌های پیشگیری از آن و همچنین بیان برتری کوله‌پشتی نسبت به کیف و عوارض جسمی و روحی سنگینی کیف و کوله‌پشتی دانش‌آموزان است.

مشکلات جسمانی به تدریج خود موجب مشکلات روحی و روانی می‌شود و عوارض روحی، خود علل بسیاری از مسائل و ناهنجاری‌های اجتماعی می‌گردد. برای اینکه جامعه‌ای بهنجار و معتدل با افراد کامل و پیش‌رو داشته باشیم، می‌بایست از همان دوران آغازین تحصیلی مبانی درست را آموزش دهیم و رفتارهای غلط را اصلاح کنیم. یکی از رفتارهای غلط حمل کیف‌های حجیم و سنگین و پیرو آن مبتلا شدن تدریجی به دردها و ضایعات جسمی در جوانی است که همواره گریبان‌گیر ما خواهد بود. این مسئله می‌تواند موجب کندی فراگیری نیز شود؛ زیرا فرد بیمار و دردمند، کمتر به درس توجه می‌کند.

### ۲. دلایلی که منشأ آن‌ها برنامه‌ریزی خرد و در سطح مدرسه است

در سطح مدرسه یک عامل معلم و عامل دیگر دست‌اندرکاران مدرسه اعم از مدیر و معاونان هستند که تنظیم برنامه‌ی هفتگی کلاس‌ها را به‌عهده دارند.

### ۳. دلایلی که منشأ آن‌ها خانواده و دانش‌آموز است

خانواده‌ها هنگام تهیه‌ی لوازم مدرسه بدون توجه به وزن لوازم و مسائل پزشکی، لوازم‌التحریر، کیف، دفتر و... تهیه می‌کنند. خرید کیف‌های بزرگ

### دلایل سنگینی کیف دانش‌آموزان دوره‌ی ابتدایی

سنگین بودن کیف دانش‌آموزان تأثیرات بسیار بدی بر استخوان‌بندی و اسکلت استخوانی آن‌ها می‌گذارد و انحرافات در ستون فقرات به‌وجود می‌آورد. دلایل متعددی برای سنگین بودن کیف دانش‌آموزان وجود دارد که شامل موارد زیر می‌شود.

### ۱. دلایلی که منشأ آن‌ها برنامه‌ریزی‌های کلان است

در سطح کلان و در چاپ و ارائه‌ی موضوعات و مطالب برای بعضی از دروس دو کتاب در نظر گرفته شده است.

و سنگین، جامدای‌های فلزی، دفترهای دویست‌برگ و سیمی و گاهی اوقات در اندازه‌های بزرگ و با جلد‌های گالینگور از علل سنگینی کیف دانش‌آموز است.

### تأثیر اضافه‌وزن کیف بر عمل‌کرد جسمانی دانش‌آموزان

نتیجه‌ی مطالعاتی که در کشورهای مختلف از جمله ایران انجام شده است نشان می‌دهد که وقتی کیف مدرسه از ده درصد وزن بدن بیشتر باشد، تأثیر محدود کننده‌ای بر گنجایش ریه‌ها دارد. هم‌چنین این بررسی‌ها بر تأثیر زیان‌بخش حالت قوز در عمل‌کرد ریه‌ها و نیاز به مراقبت از سلامت جسمی و توصیه به داشتن حالت و وضعیت مناسب به دانش‌آموزان و والدین تأکید می‌کند.

حمل کیف‌های سنگین از سوی دیگر موجب ناهنجاری‌های ساختار قامتی دانش‌آموزان مانند شانه‌ی نامتقارن، کمر گود، پشت گرد، زانوی ضرب‌دردی و سر به جلو می‌شود.

نقش بسیار مهمی در جلوگیری از جابه‌جایی لوازم و وسایلی داشته باشد که دانش‌آموز حمل می‌کند.

۲. به‌جای اینکه دو کتاب مجزا برای یک موضوع درسی طراحی کنند، بهتر است یک کتاب را به دو قسمت تقسیم کرده و محتوا را در آن بگنجانند. به این ترتیب، هم دانش‌آموز راحت‌تر است و هم اینکه وجود دو کتاب با اندازه‌های مختلف از بی‌نظمی داخل کیف می‌کاهد. محتوای کتاب‌های درسی باید به‌گونه‌ای طراحی شود که موضوعات کمتری را با عمق بیشتر و مفصل‌تر پوشش دهد و به صفحات کمتری نیاز داشته باشد.

۳. دادن آموزش‌های لازم به دانش‌آموزان و اولیای آن‌ها درباره‌ی نقش و اهمیت کوله‌پشتی و کیف در سلامت کودکان و هم‌چنین تهیه و خرید کوله‌پشتی مناسب برای فرزندان.

### معلم

معلم باید دقت لازم را در برنامه‌ریزی سالانه داشته باشد که دانش‌آموز در روزهای هفته از آوردن کتاب‌های زیاد خودداری کند. تکالیف دانش‌آموزان باید در حد توان آن‌ها باشد و براساس برنامه‌های از قبل تعیین شده صورت گیرد. کیفیت روش آموزش باید به‌گونه‌ای باشد که دانش‌آموز بدون استفاده از کتاب‌های کمک‌درسی متوجه مفاهیم درسی بشود. آموزش‌های متنوع می‌توانند توجه و علاقه‌ی دانش‌آموز را برانگیزند و لازم نیست همه‌ی آموزش‌ها به‌صورت کتبی و یادداشت‌برداری باشد.

### بهترین نوع کیف و ویژگی‌های آن

کوله‌پشتی بهترین نوع کیف برای دانش‌آموزان است؛ چون وزن بار را به دو قسمت تقسیم می‌کند. کوله‌پشتی‌هایی که یک بند کمری هم دارند بهتر هستند؛ چون باعث می‌شوند به کمر فشار کمتری وارد شود. البته طرز استفاده از کوله‌پشتی هم خیلی مهم است. کوله‌پشتی را نباید روی یک شانه انداخت و باید از هر دو بند آن استفاده کرد. به عقیده‌ی متخصصان، بار داخل کوله‌پشتی نباید بیشتر از ده یا پانزده درصد وزن بدن دانش‌آموز باشد.

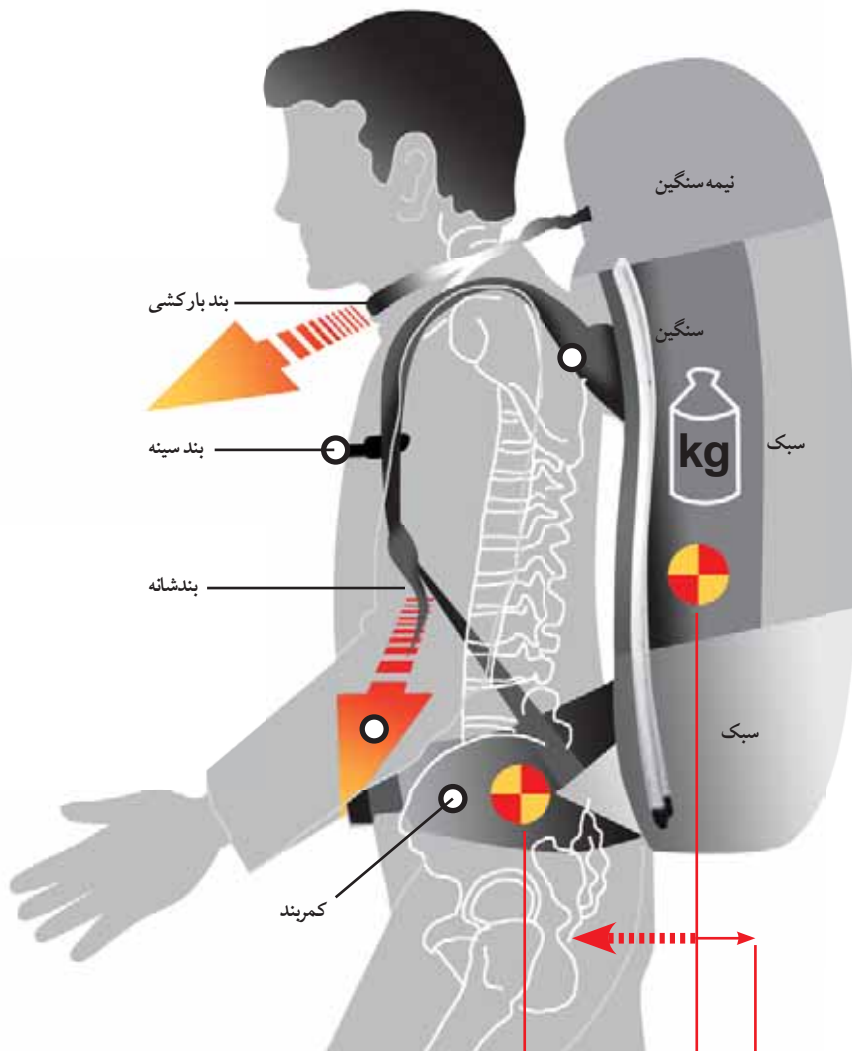
### نتیجه

«عقل سالم در بدن سالم است.»

سلامت جسمی و روانی در یادگیری تأثیری بسزا دارد. اگر دانش‌آموزان بیمار باشند، نمی‌توانند با قدرت و حضور ذهن در کلاس حضور یابند و درس را فرا گیرند. نتیجه‌ی این امر افت تحصیلی در طول سال است. کیف سنگین در بلندمدت موجب عوارض مختلف جسمانی و پیرو آن عوارض روحی در دانش‌آموزان می‌شود. بنابراین، برای اینکه دانش‌آموزان بتوانند از معضلات جسمی و روحی رهایی یابند و درس‌های مختلف را با آسودگی فراگیرند، راهکارهای زیر ارائه می‌شود.

### آموزش و پرورش

۱. آموزش و پرورش می‌تواند در مدارس و در کلاس درس با تهیه‌ی کمدهای بزرگی که دارای کشوها یا فایل‌های کوچک‌تری هستند و اختصاص دادن هر کشو به یک دانش‌آموز،



# رانندگی برای املا

## خلاقیت یک آموزگار برای آموزش املا با رانندگی

● زهرا شاهرودی

آموزگار دبستان سجادیه، منطقه ۵ شش تهران

اشاره

بسیاری از آموزگاران در تدریس به ابتکار و خلاقیت دست می‌زنند. من هم برای اینکه از این قافله عقب نمانم، تصمیم گرفتم فعالیت «رانندگی و املا» را در زمینه‌ی خارج کردن روش‌های قبلی از تکرار و کسالت به اجرا درآورم.

### چگونگی این فعالیت

عکس‌العمل دانش‌آموزان در طول جلسه‌های تکراری املا مرا بر آن داشت تا آموزش را با بازی همراه کنم. گاه دیکته‌ی پاتخته‌ای چنان پس‌زننده می‌شد که دانش‌آموزان نسبت به آن علاقه نشان نمی‌دادند. بنابراین، در زنگ دیکته‌ی پاتخته‌ای روی تخته‌ی کلاس خیابان‌ها و چهارراه‌هایی رسم کردم و بر سر هر کوچه یا گذرگاه تابلوهایی کشیدم که روی هر یک حرف‌های الفبا را نوشته بودم. به دانش‌آموزانم توضیح دادم که هر کسی را صدا کردم، خود را مانند راننده‌ی خودرو نشان دهد و در حالی که اتومبیل خیالی خود را می‌راند، بیاید و کلمه‌ای که آن حرف را دارد، مقابل تابلوی مربوطه بنویسد. هر

کسی کارش را درست انجام داد، تشویق می‌شود و با همان شکل به جایش برمی‌گردد. آن‌هایی هم که اشتباهی داشتند، یک دور در کلاس می‌زدند، نفسی تازه می‌کردند و دوباره برمی‌گشتند تا اشتباه خود را اصلاح کنند. مثلاً اگر حرف (د) را نوشته بودم، دانش‌آموز باید کلمه‌هایی مانند «باد» و «سبد» را می‌نوشت که آن حرف را دارند.

### هدف از این بازی

من در طراحی این آموزش و بازی به نتایج رسیدم:

۱. بالا بردن انگیزه‌ی یادگیری
۲. ایجاد فضای شاد آموزشی
۳. تشخیص صداها
۴. تقویت دقت دانش‌آموزان.



## خبرگزاری فارس گزارش می‌دهد:

### کوله‌پشتی‌های سنگین کلاس اولی‌ها + برنامه‌ی هفتگی

به‌طور میانگین وزن هر کتاب درسی ۳۳۰ گرم است؛ حال تصور شود دانش‌آموزان کلاس اولی چند کتاب، دفتر، تنقلات و لوازم‌التحریر جانبی را حمل می‌کند؛ ساختار قامتی این دانش‌آموز در آینده چه خواهد شد؟

مادر یک دانش‌آموز کلاس اولی در تهران: «براساس برنامه‌ی هفتگی فرزندم، او باید هر روز با همه‌ی کتاب‌های خود به مدرسه برود.»

وی ادامه داد: «بحث فقط کتاب درسی نیست بلکه در کنار آن باید دفتر مشق و دفتر نقاشی هم باشد؛ اگر مدام، پاک‌کن، تراش، خط‌کش، لیوان آب و تغذیه کودک را هم در نظر بگیریم، کیف سنگین دانش‌آموز را تصور خواهید کرد.»

یکی از مسئولان اداره‌ی کل تربیت‌بدنی و سلامت آموزش و پرورش درباره‌ی خرید کیف برای دانش‌آموزان اظهار کرد: «در برخی مواقع می‌بینیم دانش‌آموزی که خودش ۱۷ کیلو است یک کیف چند کیلویی را حمل می‌کند.»

وی افزود: «افراد باید ۱۰ درصد وزن بدن خود، نسبت به حمل وسیله اقدام کنند در غیر این صورت، ضربه‌های فیزیکی و جسمی بدی را به بدن وارد می‌کنند.»

براساس گفته‌ی یکی از مسئولان سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش، «به‌طور میانگین وزن هر کتاب درسی ۳۳۰ گرم است؛ اگر دانش‌آموز سه کتاب را در روز حمل کند، یک کیلو به وزن کیف اضافه می‌شود و اگر دو تا سه دفتر نیز به آن اضافه شود در کل، دو کیلو بار را باید حمل کند!»

### خانواده

از آنجا که پدر و مادر نسبت به سلامتی، شادابی و رفاه فرزندان خود حساس‌اند، باید بهترین نوع کیف و کوله‌پشتی را برای فرزندشان تهیه کنند. هم‌چنین باید نظارت داشته باشند که دانش‌آموزان کتاب‌ها، وسایل و مواد غذایی غیرضروری با خود به مدرسه نبرند و کیف خود را سنگین نکنند.

### منابع

۱. هویدن، اج؛ بهداشت آموزشگاه‌ها و دانش‌آموزان، ترجمه‌ی ابوالفضل هشترودی، چهر، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۵.
۲. نوری، سیدمحمدرضا؛ بهداشت مدارس، واقعی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۳.
۳. امام، مهدی؛ «کیف مدرسه»، مجله‌ی درد، شماره ۲۰، ۱۳۸۱.