

## بسمه تعالی

## (متن اطلاع رسانی مرتبط با والدین)

از جمله وسایلی که به طور روزمره توسط دانش آموزان مورد استفاده قرار می گیرد، کوله پشتی است. وزن، نحوه و مدت زمان حمل کوله پشتی از جمله ویژگی هایی هستند که می توانند موجب تغییر در راستا و انحناهای ستون فقرات، اختلالات و دردهای اسکلتی - عضلانی نظیر درد کمر و شانه، ایجاد فاصله میان مهره ها، بروز تغییرات قلبی - عروقی، تنفسی و تغییرات الگوی راه رفتن شوند. این مسئله در کودکان و نوجوانان که هنوز عضلات، رباطها و استخوان های آنان تا پایان دوره بلوغ، مراحل تکاملی و رشد فیزیکی خود را طی می کنند و مستعد بیشترین ضایعات ممکن هستند، از حساسیت بیشتری برخوردار است. طبق مطالعات انجام شده، بسیاری از ناراحتی های ستون فقرات در بزرگسالان و سالمندان، در اثر صدمات دوران کودکی است. به همین دلیل، خواهشمند است با مطالعه و افزایش اطلاعات خود در ارتباط با موارد زیر، از اختلالات مرتبط با استفاده از کوله پشتی در فرزندانان پیشگیری کنید.

۱- از جمله روش های حمل وسایل آموزشی عبارتند از حمل با کوله پشتی، حمل با کیف شانه ای و حمل با کیف دستی. میزان مصرف انرژی هنگام استفاده از کوله پشتی نسبت به انواع دیگر کیف ها کمتر است و استفاده از آن، آسیب کمتری برای بدن ایجاد می کند به همین دلیل استفاده از کوله پشتی در مقایسه با دیگر انواع کیف ها پیشنهاد می شود (تصاویر پیشنهادی: ۱، ۲).

۲- کوله پشتی (به همراه محتویات آن) نباید بیشتر از ۱۰ درصد وزن دانش آموز باشد مثلاً دانش آموزی با وزن ۴۰ کیلوگرم نباید کوله پشتی سنگین تر از ۴ کیلوگرم را حمل کند (تصاویر پیشنهادی: ۳، ۴).

۳- هنگام خرید کوله پشتی برای فرزندانان دقت کنید:  
الف) کوله پشتی را انتخاب کنید که سبک تر است.

ب) دارای قسمت های مختلف برای وسایل باشد طوری که دانش آموز بتواند به صورت متقارن از هر دو سمت چپ و راست آن استفاده کند تا فشار بیشتری به هیچ سمتی از شانه و کمر وی وارد نشود (تصویر پیشنهادی: ۵).

ج) بند سینه ای و کمری داشته باشد (تصاویر پیشنهادی: ۶، ۷).

د) در قسمت های مختلف آن (پشت و بندها) از اسفنج استفاده شده باشد (تصویر پیشنهادی: ۸).

ه) جهت توزیع مناسب تر نیرو، بندهای شانه ای پهن باشند (تصاویر پیشنهادی: ۶، ۷).

و) بهتر است جهت حفظ ایمنی دانش آموز از نوارهای شبرنگ روی کوله پشتی استفاده شده باشد.

۴- به فرزندان خود آموزش دهید بندهای کوله پشتی باید در حدی تنظیم شوند که هنگام حرکت، کوله پشتی بر پشت جابجا نشود. همچنین، هنگام پوشیدن کوله پشتی دقت کنند بندهای متقارن تنظیم شوند یعنی یکی شل و یکی سفت نباشد (تصاویر پیشنهادی: ۶، ۷).

## کوله پشتی سالم (فایل اطلاع رسانی مرتبط با والدین)

۵- حتماً بندهای سینه‌ای و کمری بسته شوند (تصاویر پیشنهادی: ۶،۷).

۶- استفاده از یک بند کوله‌پشتی در کوله‌پشتی‌های دوبندی، کوله‌پشتی‌های تک‌بندی و کوله‌پشتی‌هایی با بند نازک، باعث افزایش فشار وارده بر شانه‌ها و ستون مهره‌ها و ایجاد درد می‌شود از این‌رو موقع خرید کوله‌پشتی دقت فرمایید که حتماً دارای دو بند اسفنج‌دار باشد و به فرزند خود تأکید کنید هنگام پوشیدن حتماً از هر دو بند آن استفاده کند (تصاویر پیشنهادی: ۹،۱۰).

۷- کوله‌پشتی نباید روی پشت شل قرار گیرد یعنی بندهای شانه‌ای آن باید طوری تنظیم شوند که کوله‌پشتی بطور کامل قالب پشت بدن را بپوشاند (تصاویر پیشنهادی: ۹،۱۰).

۸- بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی، اشیاء سنگین‌تر در قسمت عقب کوله‌پشتی (نزدیک به پشت)، اشیاء با وزن متوسط در قسمت میانی و اشیاء سبک در جلوی کوله‌پشتی قرار بگیرند و تا حد امکان از تمام فضای کوله‌پشتی استفاده شود (تصویر پیشنهادی: ۱۱).

۹- به فرزندان خود آموزش دهید چنانچه پس از چیدمان وسایل در کوله‌پشتی، وزن آن بیش از حد استاندارد گردد، وسایل مازاد با دست‌ها حمل گردد.

۱۰- جهت پوشیدن کوله‌پشتی بهتر است ابتدا آن را روی میز قرار دهند و سپس بپوشند.

۱۱- هنگام خرید لوازم التحریر برای فرزندان دقت کنید بهتر است به جای خرید کتب و دفاتر با جلد‌های کلفت و سنگین، دفاتر با جلد‌های کاغذی خریداری شود.

۱۲- قبل از خروج فرزندان از منزل کیف وی را بازرسی کنید، آیا نیاز به همه‌ی وسایل داخل کیف در طی آن روز دارد؟ در غیر این صورت وسایل غیرضروری را از کیف وی خارج کنید.

۱۳- هنگام خرید کوله‌پشتی دقت کنید کوله‌پشتی‌های چرخدار تنها در شرایطی توصیه می‌شوند که در تمام مسیر رفت‌وآمد و همچنین محیط مدرسه و خانه نیازی به حمل و نقل دستی آن مثلاً از روی پله‌ها نباشد زیرا این کوله‌ها وزن بالاتری نسبت به کوله‌های عادی دارند و همچنین چرخ و اسکلت مخصوص دسته در صورت قرار گرفتن روی شانه‌ها به پشت و کمر صدمه وارد می‌کند (تصویر پیشنهادی: ۱۲).

۱۴- به فرزندان آموزش دهید در فاصله‌های طولانی به طور مداوم کوله‌پشتی را حمل نکنند. در صورت احساس خستگی، کوله‌پشتی را درآورند، تعدادی از نرمش‌هایی که توسط مربی تربیت بدنی‌شان به آنها آموزش داده شده است را انجام دهند و سپس دوباره کوله‌پشتی را به نحو صحیح بپوشند و مسیر خود را ادامه دهند.

۱۵- در آموزش تمارین ورزشی مخصوص عضلات شانه، کتف، بازو و کمر به فرزندان مشارکت کنید. در صورتی که از تمارین مربوطه اطلاع ندارید، حتماً آنها را از مربی تربیت بدنی‌شان سؤال کنید (تمارین پیشنهادی مرتبط با عضلات شانه، کتف، کمر و شکم: تصویر ۱۵).

۱۶- به فرزندان آموزش دهید در صورت احساس درد در شانه و گردن، احساس سوزش و خارش و گزگز بازو و قرمزی روی شانه حتماً این موارد را به شما و کارشناس بهداشت مدرسه اطلاع دهد.

# کوله پشتی سالم (فایل اطلاع رسانی مرتبط با والدین)

تصویر ۲



تصویر ۱



تصویر ۴



تصویر ۳



تصویر ۶



تصویر ۵



تصویر ۸

تصویر ۷

# کوله پشتی سالم (فایل اطلاع رسانی مرتبط با والدین)



تصویر ۱۰

تصویر ۹



تصویر ۱۲

تصویر ۱۱



- اشیاء سنگین
- اشیاء با وزن متوسط
- اشیاء سبک

تصویر ۱۳

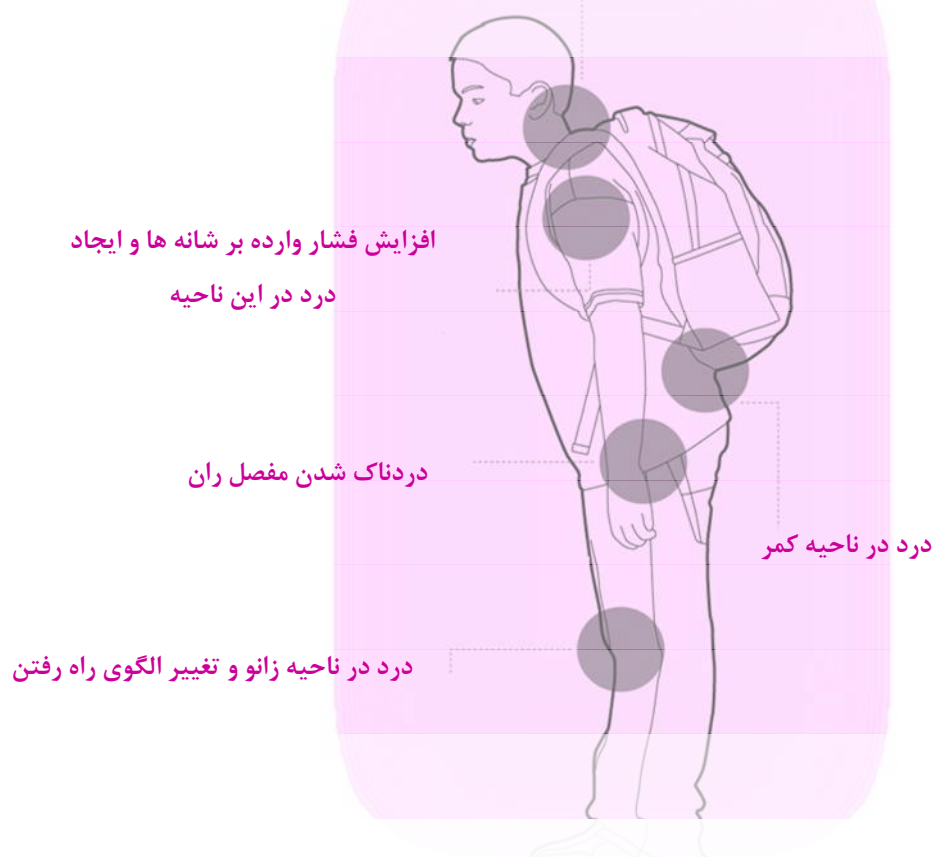
# کوله پشتی سالم (فایل اطلاع رسانی مرتبط با والدین)



تصویر ۱۴

خم شدن تنه و گردن به جلو و ایجاد درد در ناحیه فوقانی

پشت و گردن



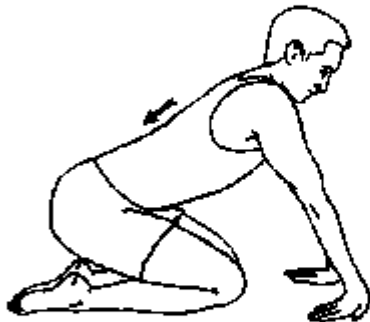
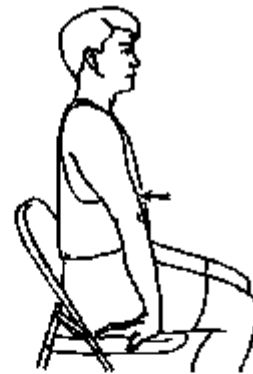
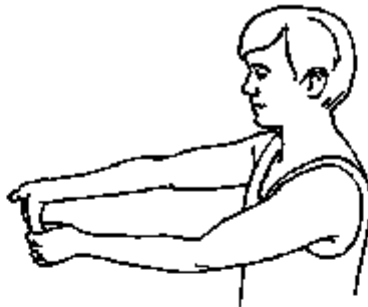
تصویر ۱۵

هر حرکت را سه بار در روز و به مدت هر بار ۱۰ ثانیه اجرا و دست‌ها را به همان حالت نگه دارید تا آستانه حداقلی درد احساس شود.

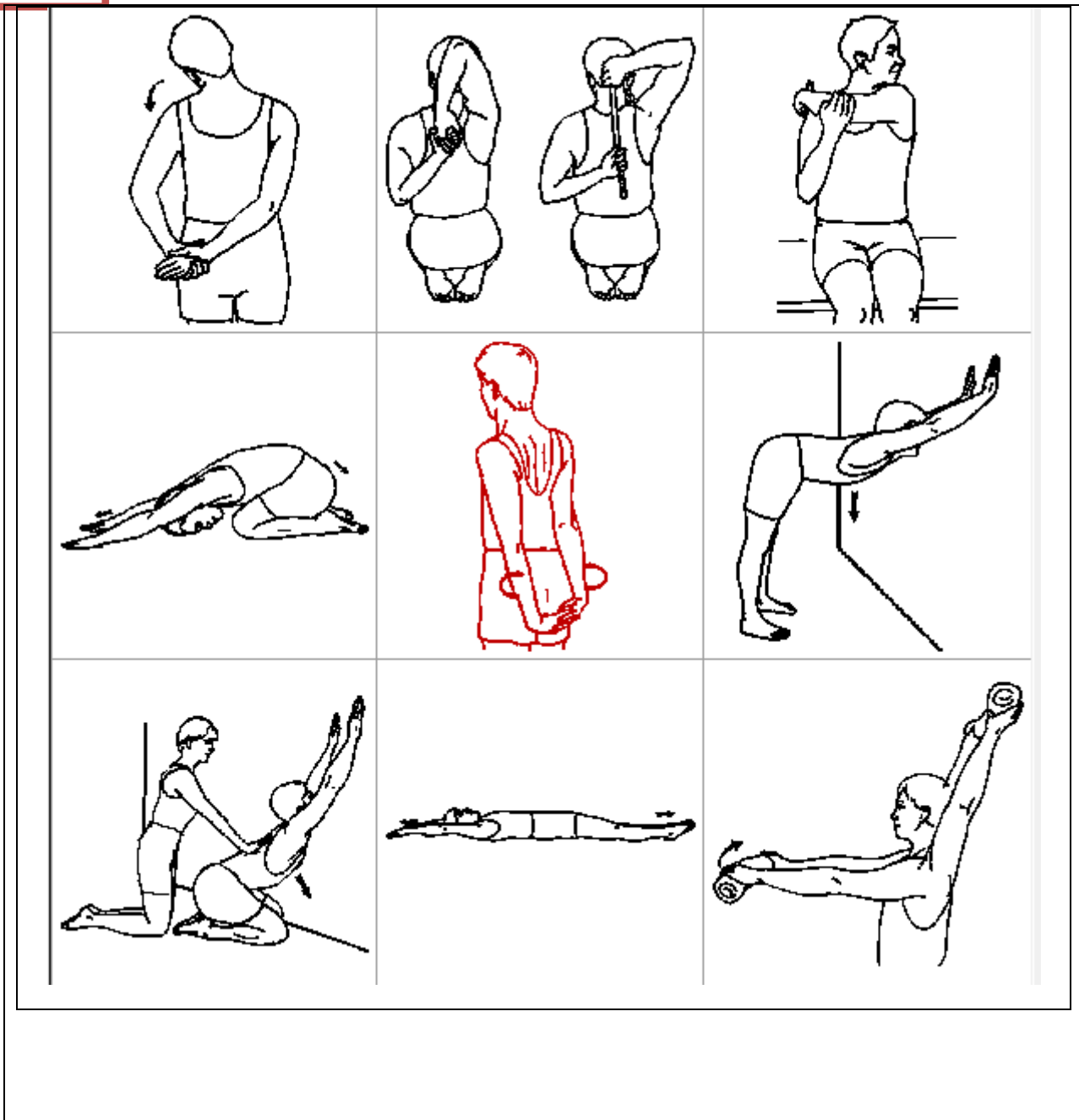
# کوله پشتی سالم (فایل اطلاع رسانی مرتبط با والدین)



# کوله پشتی سالم (فایل اطلاع رسانی مرتبط با والدین)



## کوله پشتی سالم (فایل اطلاع رسانی مرتبط با والدین)



هر حرکت را ۱۰ بار در روز و به مدت هر بار ۱۰ ثانیه اجرا کنید. وضعیت بدنی را به همان حالت نگه دارید تا آستانه حداقلی درد احساس شود.



# کوله پشتی سالم (فایل اطلاع رسانی مرتبط با والدین)

