



چگونه کیف‌ها را سبک کردیم؟

مسئله از اینجا شروع می‌شود که دانش‌آموزان هفت هشت ساله را در حال کشیدن یا حمل کوله‌های سنگینشان می‌بینیم و گاهی هم پدر و مادرها، برای همراهی با کودک، با هزار آه و ناله، این کوله‌ها را حمل می‌کنند. درون کیف‌ها هم از قمقمه و ظرف غذا و کتاب‌های حل تمرین و دفترهای سنگین امروزی تا کیف پول و وسایل کار دستی همه چیز هست.



کوله‌های سنگینی که دانش‌آموزان هر روز از خانه تا مدرسه و برعکس حمل کنند، گاهی بیشتر از وزن استاندارد حمل کیف توسط دانش‌آموزان ابتدایی است. شاید به خاطر همین سنگینی بار است که گاهی هیچ حس دوستی و الفتی بین دانش‌آموزان و کوله‌هایشان نمی‌بینیم؛ گویی این انسان‌های کوچک با احساس با کوله‌هایشان قهرند.

راه‌حل چیست؟

ما برای حل مشکل در مدرسه‌ی خود، از اعضای شورای مدرسه کمک خواستیم و در جلسات متعدد با اولیا و آموزگاران، راه‌ها را بررسی کردیم. بهترین راه‌حل، نگهداری کتاب‌های دانش‌آموزان در مدرسه عنوان شد.

کار را از پایه‌ی دوم ابتدایی آغاز کردیم

در زیر نیمکت‌های دانش‌آموزان، جاهایی خالی وجود داشت که می‌توانستیم کتاب‌ها را در آنجا نگه داریم. اما اگر کتاب‌ها را بدون محافظ قرار می‌دادیم، با بی‌نظمی و گم شدن آن‌ها مواجه می‌شدیم. با مشورت و همکاری اولیا کیف‌های سبک پارچه‌ای یا نمدی زیپ‌داری برای هر دانش‌آموز تهیه کردیم. اولیا و دانش‌آموزان را درباره‌ی چگونگی برنامه‌ی هفتگی کلاس توجیه کردیم.

طبق تحقیقات، بیش از ۵۰ درصد کودکان کوله‌پشتی‌های بسیار سنگین می‌برند. ۵۵ درصد دانش‌آموزان هم کوله‌هایی بیش از حد مجاز، یعنی بیش از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن بدن حمل می‌کنند (گروه علمی پزشکی بهداشت و درمان، ۶ دی ۱۳۹۶). حمل اجباری این کوله‌ها مشکلات جسمی فراوانی را در بزرگسالی برای دانش‌آموزان ایجاد خواهد کرد. با ادامه‌ی این روند، به جای داشتن نسلی بانشاط و سالم، در آینده شهروندانی با ستون فقرات آسیب‌دیده خواهیم داشت و این هزینه‌ی سنگین اقتصادی را هم در پی خواهد داشت.

در شماره‌ی پنجم مجله‌ی رشد آموزش ابتدایی سال ۱۳۹۶ (ارگونومی مدارس،





محاسن طرح از دیدگاه کارشناسان، معلمان و اولیا

۱. سبک شدن کوله و کاهش فشار وارده به ستون فقرات و جلوگیری از بدفرم شدن اسکلت بدن دانش‌آموزان با توجه به سن رشد آن‌ها؛
۲. شناور شدن برنامه‌ی درسی، به خاطر در دسترس بودن کتاب‌ها؛
۳. تقویت مهارت حرکتی ظریف انگشتان دست (با باز و بسته کردن هر روزه‌ی زیپ کیف‌هایی که در مدرسه نگهداری می‌شوند)؛
۴. رضایت اولیا و تشکر ویژه‌ی آن‌ها از کادر مدرسه؛
۵. دوستی دانش‌آموزان با کوله‌هایشان به خاطر سبکی آن‌ها. ■

تا قبل از این، دانش‌آموزان کتاب‌های درسی خود را روزانه از منزل به مدرسه می‌آوردند، کتاب‌های متفاوت برای پنج زنگ، اما با این طرح، قرار شد کتاب‌ها و دفترها در مدرسه نگهداری شوند و دانش‌آموزان برنامه‌ی روزانه‌ی خود را از مدرسه به خانه ببرند تا کتاب‌های اضافه در مدرسه بمانند و هر روز حمل نشوند. با برنامه‌ریزی آموزگاران، از آن به بعد، فقط کتاب و دفتری به منزل برده می‌شد که نیاز بود دانش‌آموزان آن شب تمرین کنند. درواقع، هر شب فقط یک یا دو کتاب به منزل می‌رفت.

برنامه‌ریزی برای آینده

امروزه جنس خود کوله‌ها نیز وزن و سنگینی خاصی دارد، در حالی که کیف مدرسه باید از سبک‌ترین جنس انتخاب شود. بالای کوله‌پشتی نباید بالاتر از شانه‌ها و پایین آن نباید از بالای استخوان باسن پایین‌تر قرار گیرد. به همین خاطر، قرار شد از سال آینده طراحی جدیدی برای کوله‌ها داشته باشیم تا همه یکسان و سبک باشند.

در این طرح، به جای اینکه برنامه‌ی درسی از خانه برای مدرسه مهیا شود، برعکس از مدرسه برای خانه آماده می‌شود.