

مبادرة "خفيفة كالريشة" في مدرسة ليوا الدولية للبنات

أولياء الأمور الكرام،
باعتبارنا أمناء على سلامة الطالبات فإننا نود أن نعالج التأثيرات المحتملة الطويلة الأجل التي قد يخلفها حمل الطالبات لحقائب مدرسية ثقيلة، حيث يوصى بأن لا تتجاوز نسبة وزن الحقيبة المدرسية للطفل 20% من وزن الجسم لتجنب التأثيرات السلبية على العمود الفقري و الجسد، لذلك يجب أن تحضر ابنتك إلى المدرسة **حقيبة ظهر** بدلاً من حقيبة متحركة لتجنب ملامسة الأرض و ذلك لغايات الصحة و السلامة، و قم بتشجيع ابنتك على ارتداء أحزمة الحقيبة على كلا الكتفين و عدم حمل الحقيبة على كتف واحد، و تأكد من احتواء حقيبة الظهر على أحزمة واسعة و مبطنة و قابلة للتعديل بحيث يمكن وضعها فوق جسد ابنتك. لن تقوم الطالبات بنقل العديد من الكتب من و إلى المدرسة، لذا فإن الحاجة إلى حقيبة أكبر ليست ضرورية. وبالتالي، نود اتخاذ تدابير لضمان عدم تجاوز الحقائب المدرسية للطالبات الحد الأقصى للأوزان المذكورة في الجدول أدناه وفقاً لسياسة دائرة التعليم و المعرفة:



الوزن الأقصى لحقيبة الظهر (بالكيلوجرام)	الصف
2.2 كجم	الروضة الأولى
2.4 كجم	الروضة الثانية
2.6 كجم	الصف الأول
3.0 كجم	الصف الثاني
3.4 كجم	الصف الثالث
3.8 كجم	الصف الرابع
4.1 كجم	الصف الخامس
4.5 كجم	الصف السادس
5.0 كجم	الصف السابع
5.8 كجم	الصف الثامن
6.5 كجم	الصف التاسع
7.3 كجم	الصفوف 10-12

*المصدر: تم احتساب الحد الأقصى لأوزان الحقائب المدرسية استناداً إلى مخطط نمو الطفل لمنظمة الصحة العالمية

أطيب التحيات،
إدارة مدرسة ليوا الدولية للبنات

LISG 'Light as a Feather' Initiative

Dear Parents,

As custodians of children's wellbeing, we would like to address the potential long-term effects of students carrying heavy school bags. It is recommended that your child's school bag does not exceed 20% of their body weight to avoid adverse effects on their spine and body. Your child should bring into school a **backpack** instead of a trolley bag to avoid touching the floor for health & safety reasons. Encourage your daughter to wear both shoulder straps and not sling the bag over one shoulder. Make sure the backpack has wide, padded and adjustable bag straps that fit over your daughter's body. Students will not be transporting many books to and from school so the need for a bigger bag is not necessary. Accordingly, we would like to take measures to ensure that students' school bags do not exceed the maximum weights listed below in the table as per ADEK policy:

Grade	Max Backpack (Kilograms)
KG1	2.2kg
KG2	2.4kg
Grade 1	2.6kg
Grade 2	3.0kg
Grade 3	3.4kg
Grade 4	3.8kg
Grade 5	4.1kg
Grade 6	4.5kg
Grade 7	5.0kg
Grade 8	5.8kg
Grade 9	6.5kg
Grades 10 -12	7.3kg



*Source: Maximum school bags weight was calculated based on WHO Child Growth Chart

Kind Regards,
LISG Management