

## تقرير مبادرة رفقا بظهري

صفحة | ١

معلومات عامة عن البرنامج			
الرياضة والصحة	المجال المسار	مبادرة رفقا بظهري	اسم المبادرة /
أ/ نجاح بنت هادي آل جمهور	منسقة المبادرة	الاحد: ٢٦/٠٢/١٤٤٠هـ	اليوم / التاريخ
٣٦٧) طالبة	عدد المستفيدات	الطالبات	الفئة المستهدفة

أهداف المبادرة	
مبادرة رفقا بظهري للمشروع الوزاري الحقيبة المثالية بشراكة أسرية مجتمعية ضمن مبادرة ارتقاء.	الهدف العام
- المحافظة على سلامة الطالبة . - الوصول الى المعدل الموصى به عالميا لوزن الحقيبة المدرسية ١٠% من وزن الطالبة .	الأهداف التفصيلية

وصف المبادرة		
فرص التحسين	الإيجابيات	فكرة المبادرة
- زيادة وعي الطالبة للمحافظة على صحتهم وان نرشدهم للسلوكيات الصحيحة في اقتناء الحقيبة او حملها .	توعية الطالبة بان الحقيبة هي الرفيق الدائم لها فاختيارها وتنظيمها أمر ضروري لصحتها .	العمل على تخفيف وزن الحقيبة المدرسية للطالبة في المرحلة الابتدائية من خلال تخفيف محتوياتها ، وذلك بترك الكتب والأشياء التي لا تحتاج إليها الطالبة أثناء اليوم الدراسي في المنزل او في المدرسة ، وأداء النشاطات



## إعلان ( رفقاً بظهرنا ) مبادرة

**للمشروع الوزاري الحقيبة المثالية بشراكة اسرية  
ضمن مبادرة ارتقاء .**

أسرتي .. معلمتي الحقيبة المدرسية هي الرفيق الدائم لي  
فاختيارها وتنظيم محتوياتها أمر ضروري لسلامة ظهري والحفاظ  
على صحتي .  
فتطافروا بالجهود مع مدرستي لتفعيل مشروع حقيبتني المثالية.



**ليكن  
المرشد المدرسي  
( رفقاً بظهرنا )**

تم انطلاق مبادرة رفقاً بظهرنا للحقيبة  
المثالية حسب الوزن المثالي لوزن الطالبة :  
للطالبة - المعلمة - ولية الأمر

**قائدة المدرسة: سوزان بنت أحمد المسلم**



مبادرة رفقاً بظهري للمشروع الوزاري الحقيبة المثالية  
بشراكة أسرية مجتمعية ضمن مبادرة ارتقاء أنشطة  
ومشاريع ب/ام الشهداء

### الإعلان المسبق لتفعيل مبادرة رفقاً بظهرنا ، ومعرفة وزن الطالبات وحقائهن



## مبادرة رفقاً بظهرنا للمشروع الوزاري الحقيبة المثالية بشراكة أسرية ضمن مبادرة ارتقاء

**قائدة المدرسة  
سوزان بنت احمد المسلم**

**عمل بروشرات توعوية بكيفية  
استخدام الحقيبة المدرسية  
والمواصفات المثلى لها  
ومعرفة ماهي الاضرار الناتجة عنها**

### نصائح عن استخدام الحقيبة المدرسية

- 01 تعبئة حزمة الكتب بحقيبة بوزن مناسب
- 02 اختيار حقيبة بناد ووسط الظهر
- 03 الحزن على ربط حزام الحقيبة
- 04 عدم ارتداء الحقيبة على كتف واحد
- 05 تلي الطفل برحليته وعدم ثنيه للحد من ثقله
- 06 تجنب عن وضع الأشياء الثقيلة
- 07 تجنب وضع الحذاء خلف الظهر
- 08 تجنب الحزن على ارتداء الحقيبة
- 09 الاستفادة بالحقيبة المزودة بالحقائب الموزعة
- 10 تجنب الحزن على ارتداء الحقيبة المزودة بالحقائب الموزعة

### المواصفات المثالية للحقيبة المدرسية

- مزودة بصمامات قطنية من الخلف
- مصنعة من الناحل بمواد خفيفة الوزن
- تكون ذات حجم مناسب
- مزودة بصمامات أكتاف قطنية عرضة الشد
- يجب أن تكون متينة ومقاومة للمياه
- تحتوي على العديد من الجيوب

### أضرار الحقيبة المدرسية غير المثالية ..

- حدوث تشوه في منتصف كتفي الطفل
- زيادة احتمالية السقوط المفاجئ للطفل
- غضب الطفل وكراهه للحقيبة والمدرسة
- الشعور بالألام والأوجاع في الظهر والكتف والصدر
- حدوث مشاكل مزمنة بالهيكل العظمي
- إحناء رأس الطفل بشكل دائم

**قائدة المدرسة: سوزان بنت أحمد المسلم**



**تفعيل مبادرة رفقا بظهري كفعالية بسيطة للطالبات في تلوين عبارات تمثل شعار الحقيبة المثالية ، وفي نهاية المطاف تم تكريم الطالبات المشاركات في تفعيل المبادرة .**

تكريم الطالبات لمشاركتهن في المشروع الوزاري الحقيبة المثالية



تكريم الموظفات المشاركات في المشروع الوزاري الحقيبة المثالية

**تم تكريم الموظفات المشاركات في تفعيل مبادرة «رفقا بظهري» البرنامج الوزاري للحقيبة المثالية**

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة الشرقية  
مكتب التعليم بالجبيل  
مدرسة ام الشهداء

**كشف بأوزان الطالبات وحقائهن بالصف الأول/1**

عدد	اسم الطالبة	وزن الطالبة	وزن الطالبة	نسبة وزن الطالبة الى وزن الطالبة (3%)	نوعها مقارنة في وزن الطالبة (3%)
1	أنا محمد سعد الشمري	20.7	20.5	99.5	✓
2	الطوب ناصر عبدالله الشمري	20.5	20.5	100	✓
3	الغلا عود غللا الشمري	20.5	20.5	100	✓
4	كولين أحمد محمد الخطاطي	20.5	20.5	100	✓
5	جمانة محمد شامي الغلز	20.5	20.5	100	✓
6	جمانة فهد بن عبدالله الجريس	20.5	20.5	100	✓
7	حلا خالد عبدالله السلقري	20.5	20.5	100	✓
8	خديجة عادل بن جهاد الشمري	20.5	20.5	100	✓
9	دانة مشعل خلف الشمري	20.5	20.5	100	✓
10	ديما د لند لند المظلة	20.5	20.5	100	✓
11	رسول محمد صبح الجريس	20.5	20.5	100	✓
12	رند ماجد عمر آل حمود	20.5	20.5	100	✓
13	رويل فواز عبده مبرشي	20.5	20.5	100	✓
14	ريما محمد كديس العربي	20.5	20.5	100	✓
15	سارة فلاح نقي الشمري	20.5	20.5	100	✓
16	فهدة حسن علي حسان	20.5	20.5	100	✓
17	ليلى نايف عواد الشمري	20.5	20.5	100	✓
18	لين سحر بن علي القصدي	20.5	20.5	100	✓
19	مرون عبدالله بن نايب الشمري	20.5	20.5	100	✓
20	منيرة طارق زافي العتيبي	20.5	20.5	100	✓
21	نجد مسلم صبر البيسي	20.5	20.5	100	✓
22	نوره سعد ناصر الدوسري	20.5	20.5	100	✓
23	توف مشعل مصطفى الشرف	20.5	20.5	100	✓
24	وليف حمود بن مسلم الشمري	20.5	20.5	100	✓

عدد الطالبات اللاتي تتهين مشكلة في وزن الطالبة  
جميع المشكلة في الفصل (عدد الطالبات اللاتي تتهين مشكلة + عدد طالبات الفصل) = 100%  
(\*) (وزن الطالبة + وزن الطالبة) = 100%  
(\*\*) (نوعها مقارنة في وزن الطالبة) = 100%

منسقة مشروع الحقيبة المثالية: نجاح هادي الجهور  
تحت اشراف قائدة المدرسة: سوزان بنت أحمد المسلم

**كشوفات بأوزان الطالبات وحقائهن .**

قائدة المدرسة :

الختم

معدة التقرير :

الأستاذة : سوزان بنت أحمد المسلم

الأستاذة : سوزان بنت أحمد المسلم

التوقيع : .....

التوقيع : .....

## بيان توقيع المعلمات بحضور مبادرة رفقا بظهري

م	اسم المعلمة	التوقيع
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		
١٢		
١٣		
١٤		
١٥		
١٦		
١٧		
١٨		
١٩		
٢٠		

الختم

قائدة المدرسة :

أ/ سوزان بنت أحمد المسلم