

مؤتمر " الحقيبة المدرسية مشاكل و حلول في ٢٠١٢/٠٣/١٠

تحدث في :

- الجلسة الأولى الدكتورة : إلياس بيطار - جوزف رشكيدي - رشاد زيني
- الجلسة الثانية: الدكتورة ليلي مليحة - الأستاذة نقتولا رزق - الأستاذة شفيق حيدر
- التوصيات و النصائح التي من شأنها تجنب أولادنا ألام الظهر الناتجة عن الحقيبة المدرسية :
- حسن إختيار الحقيبة ذات الوزن الخفيف المناسب لعمر الطفل ووزنه
- تحضير الحقيبة مساء بهدوء و جلب القرطاسية و الكتب الضرورية فقط وفقا للبرنامج
- وضع الكتب الثقيلة في الجهة الأمامية من الحقيبة القريبة للظهر
- الحرص على حمل الحقيبة جيدا على كلا الكتفين و تثبيتها قريبة من الظهر
- الحرص على عدم تجاوز وزن الحقيبة ١٠% من وزن الطفل
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام و بأنواعها كافة
- التنبيه لوضعية جلوس جيدة مريحة ، تلتزم بتوازن العمود الفقري و عضلات الظهر خلال ساعات الدراسة
- إستشارة الطبيب في جال ظهور ألام في الظهر أو إنحناءات أو تتمل في اليدين و القدمين