

خطرات سنگینی کیف مدرسه

پزشکان هشدار دادند که وزن زیاد کیف‌های مدرسه باعث آسیب‌دیدن ستون فقرات، مفاصل و دردهای شدید در نواحی مختلف بدن بویژه گردن و دست‌ها می‌شود.



جام جم آنلاین: پزشکان هشدار دادند که وزن زیاد کیف‌های مدرسه باعث آسیب‌دیدن ستون فقرات، مفاصل و دردهای شدید در نواحی مختلف بدن بویژه گردن و دست‌ها می‌شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد وزن زیاد کیف‌های مدرسه باعث بروز بیماری و آسیب‌های ستون فقرات، مفاصل و دردهای شدید در نواحی گردن، دست‌ها، کتف، پشت و پاها می‌شود.

براساس این تحقیقات، وزن زیاد کیف‌ها همچنین باعث فشار به قلب و ریه‌ها به علت آسیب دیدن اسکلت بدن و ستون فقرات می‌شود.

به گفته پزشکان، بیماری‌های ناشی از وزن زیاد کیف‌های مدرسه مستلزم عمل جراحی است اما عوارض این بیماری‌ها خود را در دوره کودکی نشان نمی‌دهد و همین امر ایجاب می‌کند تا درباره خطرات جسمی و روانی ناشی از حمل کیف‌های سنگین، آگاه‌سازی صورت گیرد.

این تحقیقات نشان می‌دهد، استفاده نادرست از کیف مدرسه بر حرکت استخوان‌های ستون فقرات تاثیر می‌گذارد و باعث تغییر مایع غضروف‌های ستون فقرات می‌شود که این امر به نوبه خود، لغزش غضروفی و پوکی استخوان را به همراه می‌آورد به گونه‌ای که در پایان سن نوجوانی، بیش از 50 درصد افراد از دردهای ناحیه پشت رنج می‌برند، یکی از علل آن، استفاده نادرست از کیف‌های مدرسه است.

در این تحقیقات درباره ویژگی‌های کیف مدرسه آمده است: وزن کیف مدرسه باید 10 تا 15 درصد وزن کودک و بندهای نگهدارنده آن نرم باشد تا کتف را اذیت نکند و پهنا و طول آن از پهنا و طول پشت کودک بیشتر نباشد. همچنین کتاب‌ها به طور عمودی از سنگین‌ترین تا سبک‌ترین کتاب، داخل کیف چیده شود.

در این تحقیقات همچنین توصیه شده است که کتاب‌ها بزرگ نباشد، بلکه از چند بخش تشکیل شده باشد که دانش‌آموزان بخش مورد نیاز را به مدرسه ببرند تا به این شیوه از وزن کیف کاسته شود و معلمان نیز با دانش‌آموزان همکاری کرده و از آنها نخواهند که همه دفاتر و کتاب‌های خود را به مدرسه بیاورند. (فارس)