

POLICY ON LIMITING SCHOOL BAG WEIGHT

INTRODUCTION TO THE POLICY:

“A step Forward to ensure our children’s health and our nation’s future.”

As guardians of children’s well-being, we at SIS would like to address the potential long-term effects of students carrying heavy school bags. It is recommended that a child’s bag does not exceed 20% of their body weight to avoid adverse effects on their spine and body. To ensure the wellbeing of students it is important to implement a policy on limiting school bag weight.

OBJECTIVES OF THE POLICY:

- Revisit the homework policy to ensure it allows flexibility, such as asking teachers to give handouts or workbooks that can be used for homework assignments.
- Encourage the use of ergonomic school bags with individualized compartments to efficiently hold books and equipment.
- Encourage students to wear both shoulder straps and not sling a school bag over one shoulder.
- Encourage the use of wide, padded, adjustable school bag straps that fit the student’s body.
- Provide students with adequate storage in line with health and safety standards.
- Raise student’s awareness about school bags by using a hanging scale in the classrooms, allowing them to weigh their school bags to determine whether it is too heavy.

IMPLEMENTATION OF THE POLICY IN THE SCHOOL

The following steps are taken for the effective implementation of the Policy.

- Introduced a weighing scale in the supervisor's room which allow children to check their bag weight and help them to determine whether their bag weight is exceeding the limit.
- **The School Wellness team and supervisors** in charge will be responsible for the effective implementation of the policy under the supervision of the Principal.
- Awareness to the parent regarding the policy and their responsibility to ensure the bag's weight before they send their child to the school.

The following table depicts the maximum weight of a backpack which a child can carry according to the grade they study.

Grade / Year (US) (UK)	Max. Backpack Weight (KG)
KG1 / FS2	2.2
KG2 / Year 1	2.4
Gr 1 / Year 2	2.6
Gr 2 / Year 3	3.0
Gr 3 / Year 4	3.4
Gr 4 / Year 5	3.8
Gr 5 / Year 6	4.1
Gr 6 / Year 7	4.5
Gr 7 / Year 8	5.0
Gr 8 / Year 9	5.8
Gr 9 / Year 10	6.5
Gr 10 / Year 11	7.3

Source: Maximum school bag weight was calculated based on the WHO Child Growth Chart

MONITORING, EVALUATION AND REVIEW:

The school will be checking the bag weights of the students to ensure their well-being. Continuous monitoring and evaluation will be done under the supervision of the Principal and a review of this policy in accordance with ADEK guidelines.

سياسة تحديد وزن الحقيبة المدرسية

مقدمة للسياسة:

"خطوة للأمام لضمان صحة أطفالنا ومستقبل أمتنا."

باعتبارنا أوصياء على رفاهية الأطفال، نود نحن مدارس القمة الدولية معالجة الآثار المحتملة طويلة المدى للطلاب الذين يحملون حقائب مدرسية ثقيلة. وينصح ألا يتجاوز وزن حقيبة الطفل 20% من وزن جسمه لتجنب التأثير السلبي على العمود الفقري والجسم. لضمان رفاهية الطلاب، من المهم تنفيذ سياسة بشأن الحد من وزن الحقيبة المدرسية.

أهداف السياسة:

- إعادة النظر في سياسة الواجبات المنزلية للتأكد من أنها تسمح بالمرونة، مثل مطالبة المعلمين بتقديم النشرات أو الكتب التدريبية التي يمكن استخدامها في الواجبات المنزلية.
- تشجيع استخدام الحقائب المدرسية المريحة ذات الأقسام الفردية لحمل الكتب والأدوات بكفاءة.
- تشجيع الطلاب على ارتداء حزامي الكتف وعدم وضع الحقيبة المدرسية على كتف واحد.
- التشجيع على استخدام أحزمة الحقيبة المدرسية الواسعة والمبطنة والقابلة للتعديل والتي تناسب جسم الطالب.
- تزويد الطلاب بمساحة تخزين كافية بما يتماشى مع معايير الصحة والسلامة.
- رفع وعي الطلاب بالحقائب المدرسية من خلال استخدام الميزان المعلق في الفصول الدراسية، مما يسمح لهم بوزن حقائبهم المدرسية لتحديد ما إذا كانت ثقيلة جداً.

تطبيق السياسة في المدرسة

يتم اتخاذ الخطوات التالية من أجل التطبيق الفعال للسياسة.

- تم توفير ميزان الوزن في غرف المشرفين والذي يسمح للطلاب بفحص وزن حقائبهم ومساعدتهم على تحديد ما إذا كان وزن حقائبهم يتجاوز الحد المسموح به.
- سيكون فريق الدعم الطلابي والمشرفين مسؤولين عن التنفيذ الفعال للسياسة تحت إشراف مدير المدرسة.
- توعية أولياء الأمور بالسياسة ومسؤوليتهم عن التأكد من وزن الحقيبة قبل إرسال طفلهم إلى المدرسة.

ويوضح الجدول التالي الحد الأقصى لوزن حقيبة الظهر التي يمكن للطفل حملها حسب الصف الدراسي الذي يدرسه.

الحد الأقصى لوزن الحقيبة (كغ)	الصف / السنة
2.2	روضة أولى / للرحلة التمهيدية الثانية
2.4	روضة ثانية / السنة الأولى
2.6	الصف الأول / السنة الثانية
3.0	الصف الثاني / السنة الثالثة
3.4	الصف الثالث / السنة الرابعة
3.8	الصف الرابع / السنة الخامسة
4.1	الصف الخامس / السنة السادسة
4.5	الصف السادس / السنة السابعة
5.0	الصف السابع / السنة الثامنة
5.8	الصف الثامن / السنة التاسعة
6.5	الصف التاسع / السنة العاشرة
7.3	الصف العاشر / السنة الحادية عشرة

المصدر: تم حساب الحد الأقصى لوزن الحقائب المدرسية بناءً على مخطط نمو الطفل لمنظمة الصحة العالمية

الرصد والتقييم والمراجعة:

ستقوم المدرسة بفحص أوزان حقائب الطلاب للتأكد من سلامتهم. سيتم إجراء المراقبة والتقييم المستمر تحت إشراف مدير المدرسة ومراجعة هذه السياسة وفقاً لإرشادات دائرة التعليم والمعرفة.