



California American School

School Bag Policy

| Review No. | Description of Change | Review by | Date of Issue |
|------------|------------------------------|--------------------|---------------|
| 1 | Adoption of Policy | CAS Administration | July 2020 |
| 2 | Review the policy and Update | CAS Administration | August 2024 |
| 3 | | | |
| 4 | | | |

In our commitment to the safety of our students, we CAS School 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 weighing scales in classrooms which allow children to check their bag weight and help them to determine whether their bag weight is exceeding the limit.
- School supervisors and Physical education 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 weight before they are sending their child to school.

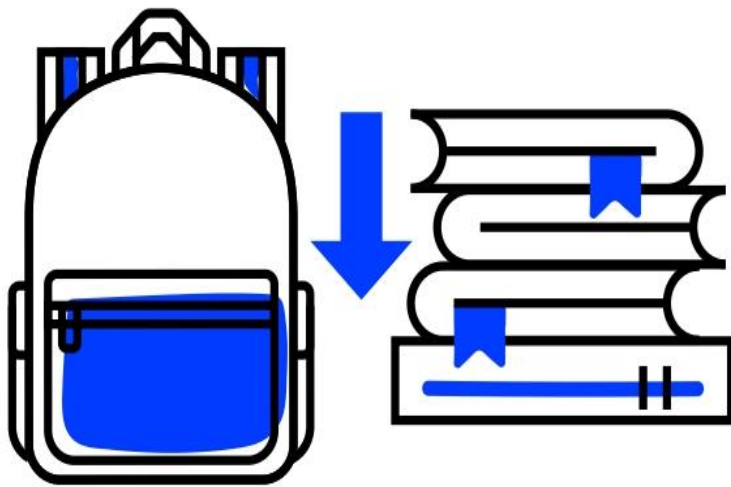
MONITORING, EVALUATION AND REVIEW:

The school will have a daily basis checking of bag weights of the students to ensure their wellbeing. Continuous monitoring and evaluation will be done under the supervision of principal and review this policy in accordance with ADEK guidelines.

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 a child’s school bag does not exceed **20%** of their body weight to avoid adverse effects on their spine and body.

Accordingly, all schools are required to take measures to ensure that students’ school bags do not exceed the maximum weights listed in the table:



| 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 bags weight was calculated based on WHO Child Growth Chart

في التزامنا بسلامة طلابنا، ترغب مدرسة CAS في معالجة الآثار المحتملة طويلة الأمد لحمل الطلاب لحقائب مدرسية ثقيلة. يُوصى بأن لا يتجاوز وزن حقيبة الطفل 20% من وزن جسمه لتجنب الآثار السلبية على العمود الفقري والجسم. لضمان رفاية الطلاب، من المهم تنفيذ سياسة لتحديد وزن الحقيبة المدرسية.

أهداف السياسة:

- إعادة النظر في سياسة الواجبات المنزلية لضمان المرونة، مثل طلب من المعلمين توفير أوراق أو كتب عمل يمكن استخدامها للواجبات
- تشجيع استخدام حقائب مدرسية مريحة مع أقسام فردية لتخزين الكتب والمعدات بكفاءة.
- تشجيع الطلاب على ارتداء كلا حزامي الكتف وعدم حمل الحقيبة على كتف واحد
- تشجيع استخدام أحزمة حقائب مدرسية واسعة ومبطنة وقابلة للتعديل تناسب جسم الطالب.
- توفير سعة تخزين كافية للطلاب بما يتماشى مع معايير الصحة والسلامة.
- رفع وعي الطلاب بشأن حقائبهم من خلال استخدام ميزان معلق في الفصول الدراسية، مما يتيح لهم وزن حقائبهم لتحديد ما إذا كانت ثقيلة جدًا.

تنفيذ السياسة في المدرسة:

- يتم اتخاذ الخطوات التالية لتنفيذ السياسة بشكل فعال .
- تم إدخال ميزان وزن في الفصول الدراسية يسمح للأطفال بفحص وزن حقائبهم ومساعدتهم في تحديد ما إذا كان وزن حقائبهم يتجاوز الحد المسموح به .
- سيكون مشرفو المدرسة ومسؤولو التربية البدنية مسؤولين عن التنفيذ الفعال للسياسة تحت إشراف المدير .
- توعية الأهل بشأن السياسة ومسؤوليتهم في التأكد من وزن الحقيبة قبل إرسال أبنائهم إلى المدرسة.

المراقبة والتقييم والمراجعة:

ستقوم المدرسة بفحص يومي لوزن حقائب الطلاب لضمان رفايتهم. سيتم إجراء المراقبة والتقييم المستمر تحت إشراف المدير ومراجعة هذه السياسة وفقًا لإرشادات ADEK

| الحد الأقصى لوزن الحقيبة (كغ) | الصف / السنة |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 2.2 | روضة أولى/المرحلة التمهيديّة 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: الجدول البياني لنمو الطفل حسب مؤشرات منظمة الصحة العالمية

حرصاً منا على سلامة أبنائنا الطلبة، فإننا نود أن نعمل معاً على تجنب الآثار السلبية المحتملة لما يمكن أن يسببه حمل الحقيبة المدرسية الثقيلة على الطلبة.

ولتفادي أي تأثيرات ضارة على العمود الفقري للطفل أو جسده، فإن الوزن الإجمالي للحقيبة المدرسية يجب ألا يتعدى **20%** من وزن جسم الطالب.

وعليه، نرجو من جميع المدارس الخاصة الالتزام باتخاذ الإجراءات اللازمة لضمان عدم تجاوز وزن الحقيبة المدرسية الأوزان المدرجة في الجدول:

