

حقائب 94% من الطلاب تتجاوز النسبة الموصى بها من أوزانهم

22 أغسطس، 2026



أكد أستاذ فسيولوجيا الجهد البدني الدكتور محمد الأحمد، أن وزن حقيبة الطفل يجب ألا يتجاوز 10% من وزن جسمه، استناداً إلى عدد من الدراسات العلمية.

وأوضح الأحمد، خلال مداخلة مع قناة «السعودية»، أن دراسة أُجريت في المملكة أظهرت أن 6% فقط من الطلاب يحملون حقائب تقل أوزانها عن 10% من وزن الطالب، بينما تتجاوز حقائب 94% منهم النسبة الموصى بها.

وحذّر من أن الأحمال الثقيلة تؤثر في الرقبة والكتفين، وقد تتسبب بمرور السنوات في حدوث تشوهات في العمود الفقري.

<https://x.com/saudiatv/status/2090770488435892624?s=20>