A MOCHILA DO SEU FILHO ESTÁ DEMASIADO PESADA?

Qual o peso limite que a mochila deve ter?
Quais as consequências desse excesso de peso na saúde dos seus filhos?
Como minimizar o peso das mochilas?

O PESO IDEAL

10% DO PESO DA CRIANÇA

Limite recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS)

Estudo da DECO de setembro de 2017 indica que 66% das crianças, dos 10 aos 13 anos, transporta um peso superior ao recomendado pela OMS.

PROBLEMAS DE SAÚDE

DICAS NA HORA DE COMPRAR UMA MOCHILA

- Mochila com duas alças largas e ajustáveis
- Parte de trás da mochila e alças acolchoadas
- Trolley (se a escola não tiver demasiadas escadas)
- Material leve e impermeável

- Mochilas só com uma alça
- Mochila demasiado larga, a descair para baixo das costas
- Mochila sem acolchoado na parte de trás

COMO DIMINUIR O PESO

1. ESCOLAS, EDITORAS E MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO

- ✓ Digitalização de livros.
- ✓ Divisão de livros escolares em fascículos.
- ✓ Maior número de cacifos nas escolas.
- ✓ Distribuição de disciplinas teóricas ao longo da semana.
- ✓ Atribuição de sala fixa por turma.
- ✓ Envio de lista de material escolar e utilização ao longo da semana para as salas de aula.

2. PAIS

- ✓ Escolher a mochila mais ergonómica e não a mais "bonita".
- ✓ Pesar a mochila para verificar que não ultrapassa os 10% do peso da criança.
- ✓ Ajudar a criança a selecionar o que precisa de levar no dia da escola e o que pode deixar em casa ou no cacifo da escola.

3. CRIANÇAS

- ✓ Usar o cacifo da escola para não ter de carregar material desnecessário.
- ✓ Levarem alguns livros na mão, libertando peso da mochila.
- ✓ Levantar a mochila do chão dobrando sempre os joelhos.