Qual a mochila certa para a escola? Saiba como escolher.



Se ficasse nas mãos das crianças
a decisão de escolher a mochila certa para a escola, certamente as personagens
de animação mais conhecidas ganhariam em comparação aos benefícios que outras
mochilas podem ter.

Na hora de escolher qual a
mochila certa para a escola, **opte por
selecioná-la através de pormenores como o tamanho e o peso do que se irá
colocar no seu interior**, tudo em prol de umas costas saudáveis!

As aulas já não demoram a começar
e tal como o transporte Rodinhas, esta é uma lição a ser estudada com alguma antecedência.
Para além do material escolar necessário, não deixe a seleção da mochila para a
escola para último da lista.

Descubra as melhores dicas para
escolher a mochila certa para a escola.

Como deve ser a mochila para a escola?

Sabia que apenas as crianças com
mais de 12 anos estão preparadas fisicamente para transportar peso nos ombros? É
por este motivo que existe uma crescente preocupação com a escolha da mochila
certa para a escola dos mais pequenos.

Segundo um estudo realizado pela
Universidade Nova de Lisboa (UNL), o desequilíbrio entre o peso limite

aconselhado (10% do peso do aluno) e o peso transportado na realidade (em média, 12,3%) se vai acentuando ao longo do percurso escolar da criança.

Por isso, quando selecionar a mochila para a escola leve em consideração:

1. O tamanho da mochila deve ser regulado;
2. A mochila deve ter a altura das costas de quem a usa: por isso, não deve ficar nem acima dos ombros nem abaixo da cintura e não deverá ultrapassar a largura das costas da criança;
3. As alças devem ser almofadadas e ajustáveis, com quatro a cinco centímetros de largura, de modo a ficarem encostadas às costas o máximo possível.

No entanto, existem outros aspetos que podem ser levados em conta, tal como o tecido, que deve ser leve e de preferência deve ter uma estrutura que permita aguentar, sem dificuldade, o peso que carregará.

Mochilas com Rodinhas: sim ou não?

As rodinhas são ideais se as crianças tiverem que percorrer longas distâncias a pé. No entanto, o trólei deverá ser adequado à altura da criança, para que esta não se tenha que dobrar para o puxar. No entanto, caso existam escadas ao longo do percurso, podem revelar-se menos cómodas para os mais novos.

Como arrumar o material escolar na mochila

Para além das escolha da mochila, também existem pequenas dicas de arrumação que podem ajudar numa melhor distribuição do peso na mochila da escola. Já os livros devem ficar na parte interior da mochila, na zona encostada às costas.

Por exemplo, os objetos mais pesados devem ser colocados no fundo da mochila, desta forma terão o suporte inferior a acomodar melhor o peso.

E se alguma vez se perguntou pelo motivo de as mochilas terem tantas bolsas, saiba que elas ajudam numa melhor distribuição do peso! Por isso, se as utilizar, leve em consideração a boa distribuição do material.

Agora que já conhece algumas das dicas para escolher a mochila certa para a escola dos mais pequenos, faça uma breve pesquisa online, para que o tempo passado na área comercial seja menor e assim evite pequenas tentações dos mais novos às quais poderá não resistir.