

Mochilas Escolares, praticidade e cuidados com a saúde

As mochilas escolares oferecem uma praticidade enorme, tanto para alunos quanto para quaisquer outras pessoas que as usem. Porém há estudos que mostram números perigosos em relação a mochilas escolares para crianças.

Mais ou menos 50% dos alunos usam mochilas muito pesadas, muitos usam mochilas com até 30% a mais de peso que a própria criança. Isto mesmo, vários e vários cadernos e materiais pesando nas costas das crianças e isto é um perigo, principalmente crianças entre 12 a 15 anos.

Cuidado com sua saúde!

Basicamente, deve ser carregado nas mochilas escolares apenas o necessário para a aula. Nada mais nada menos.

Muitos pais fazem as crianças carregarem muitas coisas nas mochilas como livros de uma semana toda, comida, aparelhos celulares e até mesmo calçados. Se uma criança deveria carregar entre 3kg a 5kg de materiais na mochila ela acaba carregando muito mais.

As mochilas escolares podem afetar às costas

Com o passar dos anos os médicos e especialistas em fisioterapia vem analisando um grande aumento em adolescentes com problemas na coluna. Isto acontece devido a muitos motivos, os principais são:

- Grande peso nas mochilas escolares;
- Posicionamento e carregamento incorreto ao carregar as mochilas;

O que acontece é que os pais não estão se dando conta de que isto afeta apenas as crianças. É necessário fazer uma checagem diária, como se fosse um cuidado em excesso. Isto é apenas uma precaução que todos os pais devem ter para saber se os filhos não estão carregando peso desnecessário em suas mochilas escolares.