

## Os pais devem:

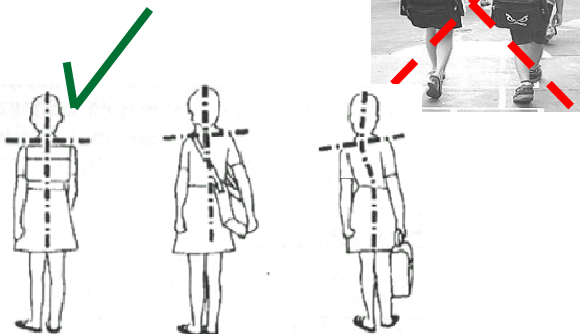
**FISCALIZAR** o material que os filhos levam para a escola, evitando que levem material desnecessário.

**PESAR** regularmente a mochila para saber qual a carga e fazer ajustes.

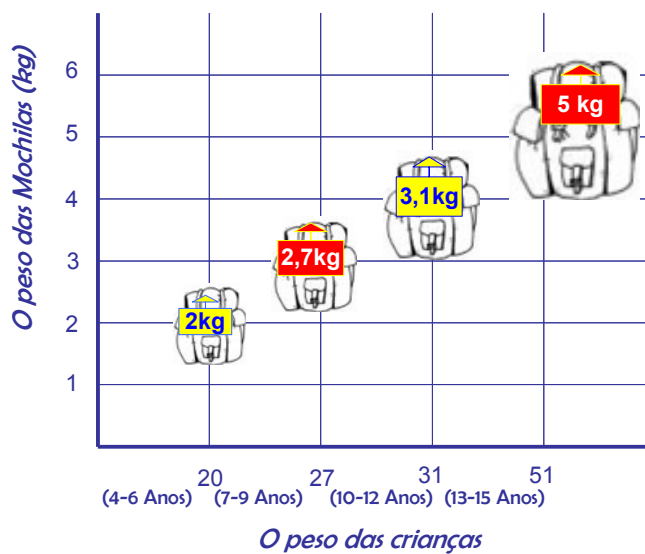
**ENSINAR/AJUDAR** os filhos a arrumar os materiais na mochila.

**RELEMBRAR** os filhos dos cuidados a ter ao utilizar a mochila.

**NEGOCIAR** com a escola armários para colocar o material escolar.



## Pese o seu filho e a mochila



## Saúde Escolar

## Escolha a mochila do seu filho!

## Que cuidados deve ter?



# As características da mochila do seu filho

A escolha da mochila do seu filho deve seguir alguns critérios.

A mochila vai servir para transportar cargas nas costas e como tal, se não estiver adaptada ao seu filho, pode provocar dores e no futuro problemas de coluna mais graves.

O tamanho da mochila e o peso a transportar deve ser adequado à altura e peso do seu filho.

- A mochila não deverá pesar mais de **10%** do peso do seu filho (Se pesar 30 kg, no máximo poderá transportar na mochila 3kg).

A forma como coloca a mochila nas costas, também deve ser alvo de ensino para evitar esforços musculares excessivos.

**Que cuidados deve ter?**

## Uma BOA mochila:

- Deve ter duas alças largas acolchoadas sobre os ombros e afastadas do pescoço.
- Deve ter um cinto acolchoado na cinta, ou no tórax, para distribuir o peso mais adequadamente pelo corpo.
- Deve ter alças e cintos reguláveis para permitir o ajuste à criança.
- Deve ter compartimentos múltiplos para distribuir a carga.
- Vazia não deve pesar mais de 1 kg.
- A largura da mochila não deve ser maior que a largura da criança.



## Cuidados:

- A criança deve andar com a mochila suspensa nas duas alças.
- Deve levar apenas o material necessário para a escola (material inútil aumenta o peso na mochila).
- A mochila deve ser ajustada às costas da criança de forma a que não exista folga e que não fique mais de 10cm abaixo do nível da cintura.
- O material deve ser organizado dentro da mochila colocando o mais pesado junto à coluna, evitando que ande solto e provoque desequilíbrio.
- Os lanches não devem ser transportados na mochila para não aumentar o peso.
- Deve pousar a mochila sempre que possível: quando espera pelo autocarro ou pela aula.
- Para colocar a mochila às costas, a criança deve posicioná-la em cima da mesa elevando-a com as duas mãos e depois ajustá-la (ou pedir ajuda a um adulto).
- Os materiais escolares, lanches, equipamentos de ginástica e outros devem permanecer nos cacifos da escola ou na secretária.

