

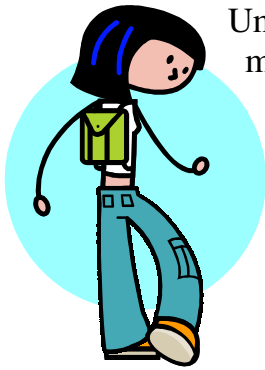
# Mochilas Escolares

Os jovens de hoje carregam às costas todos os dias da semana e durante o tempo lectivo um elevado peso, quer de livros quer de material diverso.



Há quem diga que dentro de poucos anos, as mochilas desaparecerão, pois as novas tecnologias encarregar-se-ão de tornar a vida dos estudantes menos pesada.

Mas até que esta novidade seja concretizada temos de proteger as costas dos nossos estudantes, escolhendo mochilas adequadas que evitem o peso excessivo e impedindo no futuro o surgimento de lesões, como por exemplo, as lombalgias.



Uma solução para evitar o transporte diário de tanto material, passará naturalmente pela escola na distribuição de cacifos aos alunos. Os estudantes não devem transportar mais de dez por cento do seu peso corporal e devidamente distribuído, não sobrecarregando um só dos lados.

Professora La-Salette Bastos, Educação Física