

Lo zainetto di scuola: alleggerirlo si può!



di Isabella Traballi

Dedicare un po' di **attenzione alla preparazione della "cartella"** può essere piacevole e salutare.

Uno studio fatto su un campione di bambini di sei anni ha rilevato che circa l'80% ritiene lo zaino pesante e faticoso da portare, soprattutto se il tragitto da percorrere quando lo si indossa è lungo.

Quali sono le **caratteristiche principali** che deve avere uno **zainetto**?

Quando si può, è bene acquistare un trolley che abbia dimensioni adeguate al bambino, né troppo grande né troppo piccolo; deve avere lo schienale rinforzato in modo da favorire la corretta distribuzione del peso lungo la colonna vertebrale ed essere dotato di spallacci larghi e morbidi.

Preparare lo zainetto può essere un momento divertente e di condivisione dedicato ai figli.

Da dove partiamo?

Riempiamo lo zainetto insieme al nostro bambino disponendo i libri più voluminosi e pesanti vicino allo schienale, successivamente quelli con peso e volume minore. Introduciamo i libri in altezza e non in larghezza in modo che il materiale all'interno dello zainetto risulti ben compatto.

Per indossarlo poniamolo su un tavolino, regoliamo le bretelle in modo che il **peso sia equamente distribuito** sulle spalle, ricordiamoci che anche per brevi tratti non va mai portato su una sola spalla. Rammentiamo inoltre ai nostri bambini e adolescenti che sui mezzi pubblici o quando sono fermi, la cartella

va appoggiata a terra per evitare di sovraccaricare la schiena



E' consigliabile **svolgere regolarmente attività fisica**, mantenere i muscoli in allenamento ed eseguire un po' di allungamento (stretching) al termine della giornata per rilassare i muscoli. L'esercizio del "gatto" che si estende in avanti è sempre piacevole da eseguire sia per gli adulti sia per i piccoli.

Gli ortopedici e i fisioterapisti sono convinti che un bambino con un buon tono muscolare che fa una costante attività motoria sia meno predisposto ad avere problemi alla colonna vertebrale. Per chi volesse maggiori informazioni c'è l'Associazione Italiana Fisioterapisti: <http://lombardia.aifi.net/>

Infine un bel **massaggio** serale **sulle spalle** del nostro bambino, anche solo di cinque minuti, aiuterà a **rilassare entrambi** alla fine della giornata!

Buona scuola a tutti!