

01

# Como reduzir o peso da mochila escolar

Durante a idade escolar, os ossos das crianças estão no período de crescimento, o osso desenvolve-se flexivelmente, mas a carga e a tolerância dos músculos não são suficientes. Durante este período, se sofrer uma externa força anormal, ex: a forma insalubre de transporte mochila escolar ou o sobrepeso dela, tudo serão afectados ao desenvolvimento da coluna vertebral. Mais grave, mudará a forma dela, aumentando a pressão do músculo, impedindo o desenvolvimento normal dos ossos.

Realmente, dependem de muitas cooperações para reduzir o peso da mochila escolar dos alunos. Por isso, no lectivo 2006/2007, A DSEJ já elaborou 'Guia para reduzir o peso da mochila escolar dos alunos', deseja que as escolas, os professores e os pais preocupem-se com o problema do sobrepeso da mochila escolar dos alunos, coordenam activamente as sugestões que foram propostas pela Guia referida, atingindo em conjunto o objectivo de reduzir o peso da mochila escolar dos alunos.

## Para a Escola

A escola pode ajustar as estratégias e políticas adequadas e efectivas, conforme as suas características e condições, como:

1. Organizam-se as campanhas para reduzir o peso da mochila escolar e se exercem controlos de amostra, deixa-se que sejam os professores, os pais e os alunos a preocupar-se com este problema. No caso de descobrir o sobrepeso da mochila escolar, informam-se os pais imediatamente.

2. No caso de escola fornecer a mochila escolar compulsória e unificada, tem que considerar o desenho dela, incluindo as correias para transporte em ambos os ombros, e também devem ser largas e os seus materiais devem ser leves e duráveis.

3. Conforme as circunstâncias específicas da escola, esta tem que usar o espaço disponível para aumentar o número de armários (cacifos), para que os alunos tenham onde deixar as suas coisas.

4. A escola deve permitir que os alunos deixem nos cacifos ou na sala um conjunto necessário de artigos de escritório que é usado normalmente nas aulas, como tesoura, lápis de cor e cola, etc. a fim de reduzir as coisas como os dicionários, manuais, exercícios, artigos de escritório e outras coisas desnecessárias que são transportadas diariamente pelos alunos entre a escola e a casa.

5. A escola deve prestar a atenção ao arranjo do horário para cada turma. As aulas da disciplina para a qual é preciso trazer muitos manuais ou artigos mais pesados, devem ser distribuídas igualmente no horário semanal.

6. Quando a escola escolhe os manuais, não só deve considerar os seus valores educacionais, mas também considerar os seus pesos e tamanhos.

7. A escola deve evitar escolher os manuais com mais suplementos e exercícios extras.

Continuação Pág. 4





### Para o professor

1.Os professores devem adoptar as folhas soltas ou papel único para indicar os trabalhos em casa, a fim de reduzir o uso dos livros de exercício. O que é fácil de trazer para os alunos e de recolher e corrigir para os professores.

2.Os professores podem arranjar diferentes formas e tipos dos trabalhos em casa, como investigar informações por internet, submetem a experimentação ou fazer um relatório verbal, etc.

3.Os professores devem evitar castigar os alunos que se esqueçam de ocasionalmente trazer os manuais, os cadernos de exercícios ou outras coisas menos necessárias, evitando que eles tragam-nos para escola todos os dias, a fim de reduzir motivos de castigo.

### Para os pais

1.Devem comprar a mochila escolar, caixa de lápis e artigos de escritório leves e resistentes e que sejam adequados a forma do corpo da criança.

2.Insistir com as suas crianças para cultivar hábitos de arrumação da mochila escolar todos os dias, conforme o horário escolar, proibindo-lhes de trazer magazines, caricaturas, brinquedos e outras coisas desnecessárias para escola, a fim de treinar a suas capacidades autónomas e de autocontrolo

3.Ensinar as crianças a usar armários da escola para depositar os seus livros, artigos de escritório, ferramentas artesanais, todos os que não precisam de ser trazidos para casa todos os dias.

4.Explicar às crianças os desfeitos do sobrepeso de mochila escolar, também instruí-las e demonstrar-lhes o modo e a atitude correctos para trazer a sua mochila escolar.

- Vestem-se as correias dos ombros, mantendo a força igual.
- Colocam-se a parte de travesseiro da correia nas costas.
- Colocam-se as coisas nas diferentes partes da mochila e as mais pesadas no fundo da bolsa, a fim de reduzir o peso.
- Deve-se transportar a mochila abaixo de ombro e acima do quadril, ao mesmo tempo, perto da costa, evitando separar a mochila das costas, prejudicando os ombros.
- É melhor que a mochila tenha faixa da cintura, a fim de carregar parte do peso na cintura, descarregando o peso dos ombros e do pescoço

Div. de Educação Pré-Escolar e Ensino Primário,  
Extracto de "Pais Perfeitos", No. 26, Julho de 2009

01

## How to Reduce the Weight of Student's School Bag

During school age, a child's bones are in the stage of growing. The bone development flexibility is great, but the burden acceptance and endurance of the muscles are not enough. During this stage, if there is abnormal external force e.g. unhealthy ways of carrying school bag or over weighted school bag, the development of the spine will be affected. Worsen than that, it will change the shape of spine; stress out the muscle and interfere with the normal development of bones.

In fact, complementary measures are needed from many parties to reduce the weight of students' school bags. For that, in the academic year 2006/2007, the Education and Youth Affairs Bureau completed the draft of "Guidelines on Reducing the Weight of Students' School Bags". It hopes that schools, teachers and parents have concern for the problem on the weight of students' school bags; take measures to complement the suggestions mentioned in the above "guidelines" and jointly aim to achieve the objective of reducing the weight of students' school bags.

### For the School

The school can lay out suitable and effective strategies and policies according to school's characteristics and conditions. For example:

1.School may hold campaigns on reducing the weight of students' school bags or carry out sample checking to arouse the concern of parents on this problem. When there is student whose school bag is overweight, the school can inform the respective parents immediately.

Continuing on P.5

