
Scuola: la cartella giusta per alunni e studenti

Situazione al
02-2009

I preparativi per l'imminente inizio di anno scolastico non interessano solo le scuole di ogni ordine e grado, bensì anche i genitori che devono fornire ai propri figli "l'equipaggiamento" necessario per affrontare la nuova stagione scolastica. A prescindere dal prezzo di cartelle e zainetti, i genitori devono porre particolare attenzione anche al peso di tali oggetti. Il problema riguarda in particolare gli alunni delle scuole elementari, poiché proprio a quest'età possono emergere problemi posturali, di difficile correzione in seguito. I fattori che concorrono a determinare il peso di una cartella sono molti: i libri di scuola, i quaderni, le penne e le matite, ma anche le bibite, le merende, i libri e le riviste non scolastiche, l'involucro stesso della cartella. Inoltre, la maggior parte dei ragazzi non controlla la cartella tutti i giorni, con il risultato che spesso essi portano in giro pesi inutili.

Di seguito alcuni consigli utili:

- il peso della cartella piena non dovrebbe essere superiore ad un decimo del peso corporeo del bambino;
- nei primi due anni di scuola elementare, la cartella stessa non dovrebbe pesare più di 1,5 kg;
- ogni giorno aiutate i vostri bambini a preparare la cartella e controllatene sempre il peso;
- verificate che il contenuto sia ben distribuito;
- nella cartella non dovrebbero essere riposti articoli per il tempo libero, bibite o merende;
- la cartella deve essere leggera e non più larga delle spalle del bambino;
- le cinghie degli zainetti devono essere sufficientemente larghe, imbottite e regolabili;
- acquistate cartelle con colori vivaci ed inserti riflettenti (questo per la sicurezza del bambino);
- la cartella deve essere posizionata correttamente sulle spalle e aderire bene alla schiena, regolando debitamente la lunghezza delle cinghie;
- sono da preferire cartelle in formato verticale; attenzione al rischio che le cinghie di zainetti e cartelle rimangano incastrate nella salita e discesa da bus o treni;

- zaini, valigette e cartelle di cuoio sono sconsigliate a causa del loro maggior peso specifico e della peggiore distribuzione del carico;
- infine, un occhio anche all'estetica: per il Vostro bambino conta anche il design, in quanto alla fine è lui che si porta appresso la cartella. La qualità conta certamente in ogni caso; che debba essere un prodotto "all'ultimo grido": beh questo dovrà essere concordato fra genitori e i bambini.

Peso corretto della cartella

peso corporeo	peso max. cartella
24 - 28 Kg	2,5 Kg
29 - 33 Kg	3,0 Kg
34 - 38 Kg	3,5 Kg
39 - 43 Kg	4,0 Kg
44 - 48 Kg	4,5 Kg
49 - 53 Kg	5,0 Kg