

Home Virgilio Notizie Sport Video Community Annunci People Mail **Telecom Italia: ADSL** Entra con Facebook Entra Registrati

NOTIZIE Cerca nel Web **CERCA**

CRONACA ECONOMIA SPORT ESTERI POLITICA SPETTACOLI SCIENZE-TECH FOTO VIDEO ARCHIVI

Tecnologia

Scienza/ Schiena, le regole per scegliere lo zainetto giusto

Non deve essere troppo grande, massimo 15% del peso corporeo

postato **2 giorni** fa da APCOM

ARTICOLI A TEMA

- [scuola/ valditara \(fli\) a gelmini:...](#)
- [gioco online/ rodano \(aams\): nel 2010...](#)
- [basilea3: abete, ok patrimonio ma serve...](#)
- [Altri](#)

Roma, 13 set. (Apcom) - Eccentrici, coloratissimi, scomponibili. La scelta degli zainetti per la scuola è materia di lunghi negoziati tra bambini e genitori. A questi ultimi gli esperti dell'Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) consigliano di non transigere su alcune regole, pena la comparsa del mal di schiena se i bambini sono poco allenati. Solo lo zainetto non deve superare il 10%, massimo 15% del peso corporeo, con libri e dizionari non deve superare il 15-20%, che comunque vanno disposti in modo simmetrico, se possibile riempiendolo in altezza (tasche superiori) o larghezza (tasche laterali) e non in profondità. Niente sforzi, soprattutto quando si solleva lo zainetto e durante il trasporto, ad esempio sull'autobus, il consiglio è di appoggiare sempre lo zaino a terra. Le dimensioni? Lo zainetto non deve essere troppo grande né pesare troppo, deve avere uno schienale imbottito ma rigido, spallacci morbidi, una maniglia e se possibile cinture addominali. Fare sport può aiutare. Secondo Stefano Negrini, direttore scientifico di Isico, infatti, "il fattore di rischio è da rilevare là dove il carico dello zaino pesante si combina ad un fisico più debole, a volte accompagnato anche da atteggiamenti scoliotici che nulla però hanno a che vedere con la scoliosi, e che possono essere corretti attraverso esercizi di postura e sport". Infine, all'uscita di scuola, non correre con lo zainetto in spalla e non tirare i compagni per lo zainetto.

Annunci Google

Danni del fumo

Scopri tutti i pericoli del fumo. Visita il sito Help! Help-eu.com/non-fumare


Corsi di Laurea Online

5 Facoltà, 12 Corsi di Laurea e sedi in tutta Italia. Informati! www.uniecampus.it/universita

Saldi IKEA

Extra sconto per i soci IKEA Family 20% su molti prodotti già scontati! IKEA.com/it/SALDI

DAGLI UTENTI

powered by 

- [La miopia è genetica. Mai più gli occhiali.](#)
11 punti | 13 voti | postato 30 min fa da [filippini](#)
- [Portate le vostre Mamiya rz ed rb 67 nel mondo digitale con i nuovi dorsi dm](#)
5 punti | 5 voti | postato 30 min fa da [fiamma123](#)
- [Htc Desire hd ufficializzato. Ecco le caratteristiche tecniche!](#)
9 punti | 9 voti | postato 30 min fa da [NovaTao](#)

DALLA RETE

- [RicaricAIRC per la ricerca sul cancro](#)inserito **41 min fa** da ZEUS News
- [Driver AMD Catalyst via Steam, ora basta scuse!](#)inserito **41 min fa** da THG Italia
- [HTC presenta HTC Desire HD e HTC Desire Z](#)inserito **41 min fa** da Data Manager on line

 Stampa  Invia  OkNO Aggiungi  RSS  RSS Reader  SMS  Servizi SMS  Alice Widget