

## La salute dei bambini inizia dallo zaino

**Pubblicato:** Mercoledì 10 Marzo 2010



Ore 7.55, scuola primaria “E. Toti” – Lisanza: la campanella squilla dando il via ad una nuova giornata di studio. Gli alunni di classe terza preparano sul banco l’occorrente per il lavoro, ma... questa mattina è in programma una lezione particolare con una docente d’eccezione: **Carla Balzarini**, medico chirurgo, specialista in medicina fisica e riabilitazione. Ha frequentato anche corsi d’aggiornamento di posturologia.

Conosciuta come la mamma di **Matteo**, un compagno di **classe V, e di Marco**, ormai alla scuola secondaria, già lo scorso anno aveva tenuto degli incontri per tutte le classi della scuola.

Questa mattina, su richiesta delle insegnanti di terza, non solo riprenderà i temi trattati precedentemente, ma mostrerà a computer delle immagini esplicative.

Usando un linguaggio semplice, Carla coinvolge i bambini che seguono con attenzione la sua spiegazione. I numerosi esempi pratici rendono protagonisti gli scolari.

Perché una lezione di postura e proprio a scuola? Perché è importante acquisire posizioni corrette fin da piccoli, per crescere meglio ed evitare dolorosi problemi in età adulta.

Ecco allora esempi completamente errati con le relative conseguenze e consigli utili per affrontare con la giusta postura gli impegni scolastici: ascoltare, scrivere e leggere.

I bambini sono invitati a riflettere sul proprio comportamento e a valutarlo alla luce delle indicazioni ricevute. Si scopre così che le posizioni più comode non sempre sono le più corrette.

Interessante la spiegazione per un migliore utilizzo del proprio zaino: come prenderlo, come ordinare gli oggetti al suo interno, come metterlo in spalla. La realizzazione pratica di quanto detto aiuta la memorizzazione dei concetti.

Il tempo è volato. Si torna alle attività consuete con un maggior bagaglio di conoscenze da utilizzare immediatamente.

Un grosso grazie Carla Balzarini per la competenza e la disponibilità che mette sempre a disposizione della nostra scuola.

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

