



ISTITUTO COMPRENSIVO “G. PASCOLI”
di Scuola dell’Infanzia, Primaria e Secondaria di I Grado
P.zza Paolo Ercole, 6 – 15023 Felizzano (AL) – CF: 96034370062
Tel. 0131-791122 sel. 2 – FAX 0131-791395

www.icpascoli-felizzano.gov.it

email: icpascoli-felizzano@libero.it – alic81800q@istruzione.it – PEC: alic81800q@pec.istruzione.it

Prot. n. 4920

Felizzano, 16 Novembre 2017

CIRC. N. 14/17.18
PERMANENTE

A: PERSONALE DOCENTE
SCUOLA PRIMARIA

PERSONALE DOCENTE
SCUOLA SECONDARIA DI I GR.

GENITORI ALUNNI

IC FELIZZANO

Albo – Sito web

E p.c. DSGA Sig.ra Tiziana Boccalatte

OGGETTO: Carico zaino alunni e misure per ridurlo

Pervengono a questo Ufficio diverse comunicazioni da parte dei genitori che lamentano l’eccessivo carico degli zaini dovuto al numero elevato di libri e al materiale scolastico da portare a scuola ogni giorno.

Per rispondere alle condivisibili preoccupazioni delle famiglie e per contribuire ad inquadrare la problematica nel corretto ambito legato alle conoscenze scientifiche, ai comportamenti degli allievi e agli interventi possibili della famiglia e dei docenti, nell’ottica di un percorso educativo di prevenzione, è necessario fare riferimento alle Raccomandazioni MIUR (nota prot. 5922 del 30 novembre 2009) e dell’Istituto Superiore della Sanità:

“Il peso dello zaino non superi un range tra il 10 e il 15 per cento del peso corporeo. A tal proposito è però utile ricordare altre variabili di rilievo quali la massa muscolare dello studente, la struttura scheletrica, il tempo e lo spazio di percorrenza con il carico dello zaino sulle spalle”.

Le conclusioni di tali raccomandazioni indicano che lo zaino pesa più spesso di quanto dovrebbe con il superamento dei limiti consigliati, che il peso eccessivo influisce sulla postura, sull’equilibrio e sulla deambulazione.

Pertanto, si invitano i Docenti ed i Genitori ad affrontare la questione **con spirito improntato alla serena collaborazione nel rispetto dei ruoli.**



ISTITUTO COMPRENSIVO “G. PASCOLI”
di Scuola dell’Infanzia, Primaria e Secondaria di I Grado
P.zza Paolo Ercole, 6 – 15023 Felizzano (AL) – CF: 96034370062
Tel. 0131-791122 sel. 2 – FAX 0131-791395
www.icpascoli-felizzano.gov.it

email: icpascoli-felizzano@libero.it – alic81800q@istruzione.it – PEC: alic81800q@pec.istruzione.it

A tal fine,

SI RICHIEDE

a tutti i docenti e in particolare ai docenti della scuola secondaria, nessuno escluso, di operare, ciascuno per quanto riguarda la propria disciplina, in modo tale da ridurre il peso di libri e materiali che i ragazzi devono portare a scuola ogni giorno.

Pare indispensabile condividere la problematica in oggetto con Alunni e Genitori, al fine di una fattiva collaborazione nell’applicazione di misure risolutive.

Si elencano, senza pretesa di esaustività, alcune possibili precauzioni atte a ridurre il carico degli zaini degli alunni.

PER I DOCENTI:

- 1) Ciascun insegnante deve definire in modo stabile, facendolo indicare per iscritto sull’orario settimanale agli allievi, la scansione del proprio orario interno, in modo tale da non lasciare che gli allievi, nel dubbio, ogni giorno portino tutti i testi di quella disciplina.
- 2) Indicare chiaramente quali sussidi sono necessari per la singola disciplina.
- 3) Verificare la possibilità di tenere a scuola alcuni libri e il materiale scolastico (riposti in armadi chiusi in classe, laddove presenti), in accordo con i genitori e limitatamente alle discipline che non necessitano quotidianamente di esercizi/studio a casa.
- 4) Educare gli allievi (e chiedere in tal senso la collaborazione dei genitori), a preparare responsabilmente lo zaino giorno per giorno sostituendo libri e quaderni del giorno prima con libri e quaderni del giorno dopo. Spesso accade che le cartelle non vengano “completamente svuotate” ogni giorno.
- 5) Stimolare i genitori al controllo del contenuto degli zaini, onde evitare contenuti “non utili”.

Ciascun team e consiglio di classe potrà elaborare le opportune strategie per limitare il peso degli zaini in misura proporzionata all’età degli alunni.

PER GLI ALLIEVI (da leggere in classe stimolando la riflessione, a cura di ciascun coordinatore/ referente di classe):

- 1) Preparare responsabilmente lo zaino giorno per giorno sostituendo libri e quaderni del giorno prima con libri e quaderni del giorno dopo. Spesso accade che le cartelle non vengano “completamente svuotate” ogni giorno.
- 2) Indossare lo zaino utilizzando entrambe le bretelle. Non portarlo mai su una spalla sola, per non avere sbilanciamenti della colonna. Non portarlo con una sola mano, anche se, durante i tragitti molto lunghi, se il peso non è eccessivo, si può saltuariamente toglierlo dalle spalle e tenerlo in mano, come una cartella.
- 3) Regolare bene le fibbie delle bretelle. In modo che una spalla non pesi più dell’altra.



ISTITUTO COMPRENSIVO “G. PASCOLI”
di Scuola dell’Infanzia, Primaria e Secondaria di I Grado
P.zza Paolo Ercole, 6 – 15023 Felizzano (AL) – CF: 96034370062
Tel. 0131-791122 sel. 2 – FAX 0131-791395

www.icpascoli-felizzano.gov.it

email: icpascoli-felizzano@libero.it – alic81800q@istruzione.it – PEC: alic81800q@pec.istruzione.it

- 4) Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale, ove presente, in modo che lo schienale sia sempre aderente alla schiena.
- 5) Non correre con lo zaino in spalla. Spesso all’uscita dalle scuole i ragazzi corrono o saltano imponendo alle loro schiene dei pesi che si moltiplicano per effetto delle brusche accelerazioni e decelerazioni.
- 6) Controllare la disposizione dei pesi nello zaino. Deve essere equilibrata. Si parte con i libri più pesanti sul fondo dello schienale, quindi, via via, quelli più leggeri. Riempire lo zaino in altezza e non in larghezza.
- 7) Il contenuto. Deve essere ben compattato all’interno, in modo tale che non possa spostarsi. Non sovraccaricarlo.
- 8) Chiudere sempre bene lo zainetto. In modo da compattare il più possibile il materiale all’interno.
- 9) Non sollevare rapidamente lo zaino. Un peso può diventare pericoloso anche se viene applicato troppo bruscamente. Per indossare lo zaino, piegare le ginocchia, sollevarlo e portarlo sul banco o sul tavolo. Girarsi di schiena, flettere le ginocchia e le anche, anziché la schiena, infilare le braccia nelle bretelle e sollevarlo mantenendolo contro la schiena.

PER I GENITORI:

- 1) Educare i propri figli a preparare responsabilmente lo zaino giorno per giorno, sostituendo libri e quaderni del giorno prima con libri e quaderni del giorno dopo. Spesso accade che le cartelle non vengano “completamente svuotate” ogni giorno.
- 2) Controllare che i propri figli abbiano nello zaino solo i libri necessari per le lezioni del giorno ed i relativi quaderni.

SI RICHIEDE A TUTTI I DOCENTI DI PRODIGARSI PER APPLICARE NEL MIGLIORE DEI MODI LE PRESENTI DISPOSIZIONI.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Sara Pierfranca Caligaris

(firma autografa sostituita a mezzo stampa, ex art.3 c.2, D.Lgs. 39/93)