



## ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE “Gregorio Caloprese”

Via Fazio degli Uberti,1 - 87029 SCALEA(CS) TEL. / FAX: 0985 –20988

www.icscaleascalea.edu.it–E –mail : [csic8ay00b@istruzione.it](mailto:csic8ay00b@istruzione.it)–PEC: [csic8ay00b@pec.istruzione.it](mailto:csic8ay00b@pec.istruzione.it)

cod. Meccanografico CSIC8AY00B – cod. Fiscal 82000990786

**A tutti i docenti della scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado**  
**Ai docenti coordinatori di classe**  
**Ai genitori**  
**Agli atti, Al sito web**

### **Oggetto: Misure per la riduzione del peso dello zaino**

Molti genitori nel corso dei consigli di classe e nei consigli di Istituto hanno evidenziato che il peso degli zaini trasportati a spalla dagli studenti è eccessivo rispetto al peso corporeo dei ragazzi ovvero nettamente superiore ai limiti consigliati dall’OMS. La questione si inserisce nel tema dell’educazione alla salute e della adozione di corretti stili di vita anche in vista della partecipazione dei ragazzi al progetto Erasmus+ Kigo.

Sulla questione sono intervenuti il MIUR, il Ministero del lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali il 30.11.2009 con una nota congiunta, avente per oggetto “ *Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici*” ( *allegato*).

In tale nota vengono richiamate le raccomandazioni del Consiglio Superiore della Sanità, il quale sottolinea che **il peso degli zaini non deve superare un “range” tra il 10 e il 15 % del peso corporeo dell’alunno** (orientativamente 4-5 Kg.).

Al fine di salvaguardare gli studenti dai potenziali rischi legati al trasporto quotidiano di pesi superiori alle loro possibilità,

### **SI INVITANO**

**i docenti tutti, ed in particolare i coordinatori di classe** ad adoperarsi al meglio affinché il peso dei libri e materiali didattici che gli studenti portano a scuola **sia ridotto e limitato all’essenziale** affrontando la questione con la collaborazione dei genitori, per condividere l’applicazione di misure risolutive.

In particolare si suggeriscono le precauzioni da adottare, utili a contenere il peso degli zaini:

**PER I DOCENTI:**

- suggerire agli alunni di portare a scuola **testi e materiali strettamente necessari** allo svolgimento delle attività programmate;
  - ridefinire il layout delle classi in modo da favorire il cooperative learning e di dividere i testi da portare con i compagni;
  - consentire l'uso dei tablet e dei libri in formato digitale;
  - adottare libri editi in fascicoli.
  - definire in modo stabile la scansione delle discipline con un "orario settimanale interno", in modo tale da non costringere gli alunni, nel dubbio, a portare a scuola tutti testi possibili;
  - programmare anzitempo le attività didattiche per la classe in modo da fornire precise indicazioni agli studenti sul materiale da portare a scuola in determinate giornate;
  - adottare la prassi di proiettare sulla Digital Board i materiali e i documenti contenuti nei libri in modo da affrancare gli studenti dall'onere di portare i test cartacei non necessari a scuola;
  - **educare gli allievi a preparare responsabilmente lo zaino, giorno per giorno, sostituendo libri e quaderni del giorno prima con libri e quaderni del giorno dopo (*chiedere la collaborazione dei genitori in vista di una progressiva autonomia degli alunni*);**
  - **chiedere ai genitori di controllare che i propri figli abbiano nello zaino solo i libri necessari per le lezioni del giorno e i relativi quaderni (*questa operazione concorre a realizzare un controllo sullo svolgimento dei compiti assegnati per casa*);**
  - effettuare controlli a campione, in un clima di serena collaborazione, informando i genitori su eventuali situazioni problematiche, per cercare insieme soluzioni condivise;
  - i docenti di Educazione fisica dedicheranno la dovuta attenzione all'argomento, spiegando agli alunni che trasportano lo zaino a spalla in che modo dovranno indossarlo, affinché il carico venga ripartito in modo simmetrico sul dorso.
- I coordinatori di classe monitoreranno la situazione nelle classi.

#### **PER I GENITORI:**

Oltre alle indicazioni sopra riportate (evidenziate in neretto) che richiedono la collaborazione dei genitori, si consigliano i seguenti accorgimenti:

Lo zaino deve avere lo **schienale rigido** per evitare che i libri possano premere sulla schiena e far male con "gli angoli";

Lo zaino **non deve essere troppo grande**, in modo da tenere il contenuto più compatto;

Lo si deve riempire mettendo i **libri più pesanti dal lato della schiena** e poi, via via, il materiale più leggero;

Le **bretelle** devono essere larghe e imbottite e vanno indossate entrambe. Usarne una sola è un trend diffuso a scuola ma fa molto male alla postura

Anche **lo zaino vuoto ha un peso significativo**: lo zaino vuoto non dovrebbe superare il 15/20 per cento del peso corporeo;

Preferire **zaini divisi in scompartimenti**, per tenere i materiali in ordine e a distribuire il peso;

Lo zaino dovrebbe avere una **cintura da allacciare intorno alla vita**, per evitare che "balli".

Allegato: nota MIUR, prot. n. 5922 del 30.11.2009

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
**Prof. Saverio ORDINE**