



55° Distretto Scolastico  
**ISTITUTO COMPrensIVO LANZARA**  
Via Calvanese n.22 Castel San Giorgio-Lanzara



Sito Web: [www.ic.lanzara.gov.it](http://www.ic.lanzara.gov.it)  
e-mail: [saic84600r@istruzione.it](mailto:saic84600r@istruzione.it)  
Casella Pec: [saic84600r@pec.istruzione.it](mailto:saic84600r@pec.istruzione.it)  
Tel. e Fax: 081 – 5162111 CF 80028610659



ISTITUTO COMPrensIVO STATALE - "LANZARA"-CASTEL SAN GIORGIO  
Prot. 0004891 del 09/10/2019  
(Uscita)

**Al personale docente e ATA**  
**Ai genitori degli alunni**  
**All'Albo d'Istituto**  
**Sito Web**

## **OGGETTO: Peso zaino alunni e possibili precauzioni**

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

Nel ribadire quanto nel 1999 aveva osservato il Consiglio Superiore della Sanità, ovvero che per gli alunni della scuola secondaria di primo grado, il carico degli zaini non dovrebbe – in linea di massima - superare il 10/15% del peso corporeo

### **SI RICHIEDE**

a tutti i docenti e in particolare ai docenti della scuola secondaria 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.

Risulta indispensabile condividere la problematica in oggetto con alunni e genitori al fine di una fattiva collaborazione nell'applicazione di misure risolutive.

Qui di seguito si elencano alcune possibili precauzioni atte a ridurre il carico degli zaini degli alunni che ciascuno può integrare sulla base della propria personale esperienza.

### **Per i docenti:**

- 1) **Modificare la programmazione disciplinare** al fine di prevedere l'alternanza dei libri da portare a scuola per la stessa disciplina.
- 2) **Definire in modo stabile**, facendolo indicare per iscritto sul diario agli allievi, **la scansione delle discipline e del proprio orario interno**, in modo tale da non lasciare che gli allievi, nel dubbio, ogni giorno portino tutti i testi di quella disciplina.

- 3) **Verificare la possibilità di tenere a scuola alcuni libri** (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) **Consentire agli allievi la “spartizione” dei libri tra compagni:** organizzare, ad esempio, tale suddivisione a file, responsabilizzando gli allievi sull’importanza di essere puntuali nel portare a scuola il testo giusto.
- 5) **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. Spesso accade che gli zaini non vengano completamente svuotati ogni giorno.
- 6) **Stimolare i genitori al controllo del contenuto degli zaini**, onde evitare contenuti non utili.

**Per gli alunni:** (da leggere in classe stimolando la riflessione):

- 1) **Non correre con lo zainetto 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.
- 2) **Indossare lo zainetto 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 brevi, se il peso non è eccessivo, si può saltuariamente toglierlo dalle spalle e tenerlo in mano come una cartella.
- 3) **Controllare la disposizione dei pesi.** Deve essere equilibrata. Si parte con i libri più pesanti sul fondo dello schienale, quindi, progressivamente, quelli più leggeri. Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.
- 4) **Non sovraccaricare lo zaino.** Il contenuto deve essere ben compattato all’interno in modo tale che non possa spostarsi.
- 5) **Regolare bene le fibbie delle bretelle** in modo che una spalla non pesi più dell’altra.
- 6) **Ricordarsi di usare sempre la cintura di fissaggio addominale** in modo che lo schienale sia sempre aderente alla schiena.
- 7) **Chiudere sempre bene lo zainetto** in modo da compattare il più possibile il materiale all’interno.
- 8) **Non sollevare rapidamente lo zainetto:** 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.

Si ringraziano tutte le componenti per la collaborazione.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**

Prof.ssa Clotilde Franco

*Firma autografa omessa ai sensi  
dell’art. 3 D. Lgs. n. 39/1993*