

 Istituto Comprensivo G. Palmieri – San Giovanni Bosco Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di Primo Grado Viale 2 Giugno – 71016 SAN SEVERO (FG) Tel. 0882/222110 – Fax 0882/222157 Sito web: www.icpalmierisangiovannibosco.edu.it		
Ministero dell'Istruzione e del Merito  TRINITY COLLEGE LONDON  Cambridge English Exam Preparation Centre	P.E.C. fgic869006@pec.istruzione.it Codice Fiscale 93061360710	P.E.O. fgic869006@istruzione.it Codice Me I.C. "PALMIERI - S.G. BOSCO" - SAN SEVERO Prot. 0006322 del 25/09/2025 IV-5 (Uscita)

CIRCOLARE N. 32

Scuola Primaria e Scuola Secondaria di 1° grado
Al Personale DOCENTE e ATA
Ai Genitori
Agli Alunni
AI SITO

Oggetto: Peso eccessivo degli zaini. Iniziative risolutive.

Sono pervenute alla scrivente diverse comunicazioni da parte dei genitori, che lamentano l'eccessivo peso degli zaini e delle cartelle trasportate quotidianamente dagli alunni nei percorsi che compiono da casa a scuola e viceversa.

È utile, a tal proposito, richiamare la nota MIUR prot. n. 0005922 avente per oggetto "Chiarimenti in merito agli zainetti scolastici", che testualmente riporta:

"A seguito di richieste pervenute da parte di diversi uffici in ordine alla questione del peso di cartelle e zaini trasportati dagli studenti sullo sviluppo della colonna vertebrale, si ritiene opportuno richiamare le seguenti raccomandazioni che il Consiglio Superiore di Sanità, anche tenendo conto della letteratura scientifica internazionale, ha sottolineato nella seduta del 16 dicembre 1999:

- *che il peso dello zaino non superi un "range" tra il 10 e il 15 per cento del peso corporeo. 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. Tali variabili andranno valutate caso per caso da tutti coloro che interagiscono con lo sviluppo del fanciullo;*
- *che per una proficua prevenzione delle rachialgie in età preadolescenziale e adolescenziale è necessario inserire la corretta gestione del peso dello zaino all'interno di una più ampia educazione alla salute e alla promozione di corretti stili di vita;*
- *che da studi pubblicati risulta esistere una discreta variabilità sul peso trasportato da diversi studenti della stessa classe: questo implica una necessaria educazione all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico da parte dei docenti e un maggior impegno in materia da parte delle case editrici di testi scolastici.*

Le conclusioni di tali raccomandazione che si ritiene utile portare alla conoscenza delle SS.LL. indicano che lo zaino pesa spesso più di quanto dovrebbe, con il superamento dei limiti consigliati, che il peso eccessivo è causa di disagio fisico, che influisce sulla postura, sull'equilibrio, sulla deambulazione, anche se non sembra ancora scientificamente provato che influisca in maniera determinante su deformità vertebrali, mentre ci sono aspetti, quali ad esempio le rachialgie dell'età evolutiva, che meritano ulteriori approfondimenti.

Infine si sottolinea l'importanza del fatto che lo zaino venga indossato in maniera corretta, facendo sì che il carico venga ripartito simmetricamente sul dorso e non su un solo lato: un carico asimmetrico comporta come noto carico aumentato per il rachide in atteggiamento posturale non fisiologico. Data l'importanza di tali suggerimenti se ne raccomanda la più ampia diffusione".

Con l'obiettivo di promuovere il benessere dei nostri alunni, si ritiene essenziale adottare misure efficaci per ridurre il peso degli zaini scolastici. L'onere fisico derivante dal trasporto quotidiano di zaini eccessivamente pesanti può influire negativamente sul benessere e sulla salute posturale dei nostri alunni. Pertanto, è fondamentale che i genitori, gli alunni e ciascun membro del corpo docente partecipi attivamente alla definizione e all'attuazione di soluzioni pratiche volte a mitigare questo problema.



STRATEGIE GIÀ ADOTTATE

Ciascun docente:

- definisce in modo stabile, facendolo indicare per iscritto sull'orario settimanale agli allievi, la scansione delle discipline, del proprio orario interno, in modo tale da non lasciare che gli allievi, nel dubbio, ogni giorno portino tutti i testi di quella disciplina;
- Informa gli alunni in anticipo riguardo al materiale didattico strettamente necessario per le lezioni successive, limitando il trasporto di libri e quaderni non essenziali;
- adotta la prassi di proiettare sulla LIM i materiali documentari contenuti nei libri in modo da affrancare gli studenti dall'onere di portare i testi cartacei a scuola;
- adotta, quando i tetti di spesa ministeriali lo consentono, libri in fascicoli e non volumi unici;
- sensibilizza ed educare gli alunni a preparare responsabilmente lo zaino giorno per giorno sostituendo libri e quaderni del giorno prima con libri e quaderni del giorno dopo così da portare i libri e i materiali strettamente necessari alle attività programmate per ciascuna giornata;
- quando possibile, privilegia l'utilizzo di risorse digitali e la condivisione di materiali online, per minimizzare la necessità di trasportare libri e quaderni in formato cartaceo;
- quando possibile, le ore di tecnologia e di arte vengono messe nella stessa giornata per consentire agli alunni di portare un'unica cartellina.

POSSIBILI STRATEGIE DA ADOTTARE

Si elencano ora alcune possibili ulteriori precauzioni atte a ridurre il carico degli zaini degli alunni.

PER I DOCENTI:

- 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;
- suggerire ai genitori l'utilizzo di un trolley in sostituzione dello zaino a spalla;
- verificare per gli alunni la possibilità di tenere a scuola alcuni libri, in accordo con i genitori e limitatamente alle discipline che non necessitano quotidianamente di esercizi/studio a casa riponendoli nell'armadietto.
- permettere la condivisione dei libri di testo tra compagni di classe, ove possibile, per alleggerire ulteriormente il carico individuale;
- Incoraggiare gli studenti e le loro famiglie a scegliere zaini ergonomici e a organizzare il contenuto in modo da distribuire equamente il peso;
- stimolare i genitori al controllo del contenuto degli zaini, onde evitare contenuti "non utili";
- i docenti di Educazione fisica dedicheranno la dovuta attenzione sull'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. Di tale spiegazione prenderanno nota sul registro personale.



PER I GENITORI:

- Ai genitori si chiede di adoperarsi affinché i propri figli seguano le indicazioni dei docenti e verificare che abbiano nello zaino solo i libri necessari per le lezioni del giorno ed i relativi quaderni. Il controllo si ritiene indispensabile perché spesso gli alunni tendono a non estrarre dallo zaino i libri dei giorni precedenti o a portare comunque tutti i libri del giorno, senza tener conto di eventuali richieste dei docenti o di accordi con il proprio compagno di banco. Questa operazione, tesa a tutelare attivamente la salute dei ragazzi, concorre a realizzare un controllo da parte dei genitori sullo svolgimento dei compiti assegnati per casa.
- Ciascuna famiglia potrà inoltre dotare i propri figli di corredi scolastici non troppo pesanti e voluminosi (es. presenza nello zaino di molti astucci di grandi dimensioni) e valutare la scelta dello zaino anche sulla base del percorso casa-scuola-casa e del tempo impiegato per lo spostamento (es.: gli zaini trolley riducono il tempo di trasporto sulle spalle).
- 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.

Considerato quanto sopra, si richiede la collaborazione di tutti per mettere in pratica queste misure o per suggerirne altre che soddisfino la finalità in oggetto, nella piena consapevolezza del loro potenziale impatto positivo sul benessere fisico e sull'esperienza scolastica dei nostri studenti.

Confidando nella Vostra fattiva collaborazione e spirito di iniziativa, si rimane a disposizione per qualsiasi chiarimento e si ringrazia in anticipo per il vostro impegno costante a favore del benessere dei nostri alunni.

Cordialmente



IL DIRIGENTE SCOLASTICO
(Dott.ssa Valentina CILIBERTI)

Documento firmato digitalmente ai sensi del c.d.
Codice dell'Amministrazione Digitale e normativa conne

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