



## ISTITUTO COMPRENSIVO SCHWEITZER

**Plesso Scuola Primaria:** CBEE856019 – **Plesso Scuola Secondaria di I Grado:** CBMM856018 **Plesso Infanzia via Stati Uniti:** CBAA856014 - **Plesso Infanzia via Catania:** CBAA856025

Via Stati Uniti D'America TERMOLI(CB) 0875/712820 - Fax 0875/712839 C.F. 91055140700  
email: cbic856007@istruzione.it sito web: www.comprensivoschweitzer.edu.it

Alle famiglie  
Alle alunne e agli alunni  
Al personale docente  
Scuola Secondaria di I grado  
All'Albo  
Al Sito web  
Sede

### **Oggetto: Indicazioni operative relative al peso dello zaino**

In merito al peso degli zaini degli alunni si ricorda che già nel 1999 il Consiglio Superiore della Sanità osservava che, per le alunne e 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.

Inoltre, il MIUR ed il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, hanno emesso una circolare congiunta il 30 novembre 2009 consultabile al seguente link:  
[https://www.istruzione.it/archivio/web/istruzione/prot5922\\_09.html](https://www.istruzione.it/archivio/web/istruzione/prot5922_09.html)

Si invitano, quindi, i docenti ad operare, ciascuno per quanto riguarda la propria disciplina, in modo tale da ridurre il peso di libri e materiali necessari al lavoro scolastico quotidiano.

Risulta indispensabile condividere la problematica in oggetto con l'utenza al fine di una fattiva collaborazione nell'applicazione di misure risolutive. A tale scopo si elencano alcune possibili precauzioni atte a ridurre il carico degli zaini.

#### **Per i docenti:**

- eventualmente modificare la programmazione disciplinare al fine di prevedere le alternanze dei libri da portare a scuola per la stessa disciplina;
- definire in modo stabile, e con comunicazione scritta sul registro elettronico di classe e sul diario degli 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;
- 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;
- Consentire la "spartizione" dei libri tra compagni responsabilizzando gli allievi sull'importanza di essere puntuali nel portare a scuola il testo giusto;

### **Per i genitori**

- Educare i ragazzi 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;
- Controllare il contenuto degli zaini, onde evitare contenuti “non utili”.

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

- 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;
- 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.
- controllare l’equilibrata disposizione degli oggetti nella cartella (i libri più pesanti sul fondo dello schienale, quindi, progressivamente, quelli più leggeri.
- riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.
- il contenuto deve essere ben compattato all’interno in modo tale che non possa spostarsi.
- regolare bene le fibbie delle bretelle in modo che lo scarico del peso sulle spalle sia equilibrato;
- usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale in modo che lo schienale sia sempre aderente al corpo;
- chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all’interno;
- non sollevarlo rapidamente: 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.

**Il Dirigente Scolastico**

**Prof.ssa Marina Crema**

Firma autografa sostituita a mezzo  
stampa ai sensi dell'art. 3.  
comma 2, del Dlgs. 39/93