



**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE  
DI SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA e SECONDARIA DI I GRADO  
"SAN GIOVANNI BOSCO"**

ISTITUTO C. - "S.G. BOSCO"-NARO  
Prot. 0006564 del 14/10/2024  
IV-8 (Uscita)

**VIA DANTE, 18 – 92028 NARO (AG)**

**Naro, 14/10/2024**

**C.I. n. 59**

**AI DOCENTI  
AI GENITORI  
AGLI ALUNNI  
AL SITO WEB  
ALLA BACHECA SCUOLANEXT**

**OGGETTO: CARICO ZAINO ALUNNI E MISURE PER RIDURLO**

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

**SI RICHIEDE**

a tutti i docenti, 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.

Si allega, a tal proposito la circolare MIUR del 30/11/2009.

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

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

**PER I DOCENTI:**

- 1) Modificare la programmazione disciplinare al fine di prevedere alternanze tra i libri da portare a scuola per la stessa disciplina;
- 2) Ciascun insegnante deve definire 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;
- 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 (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.
- 6) Stimolare i genitori al controllo del contenuto degli zaini, onde evitare contenuti "non utili"

**PER GLI ALLIEVI (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 molto lunghi, 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, via via, quelli più leggeri. Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.
- 4) Il contenuto. Deve essere ben compattato all'interno, in modo tale che non possa spostarsi. Non sovraccaricarlo.
- 5) Regolare bene le fibbie delle bretelle. In modo che una spalla non pesi più dell'altra.
- 6) Ricordarsi di usare sempre e bene 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 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**

**Ing. Francesco Paolo Pulselli**

*Firma sostituita a mezzo stampa  
ai sensi dell'art. 3 comma 2 della L. n. 39/1993*