



Scuola statale  
**Istituto Comprensivo Statale**  
Capiago Intimiano

17 Settembre 2019

## **Peso eccessivo degli zaini**

**Istituto Comprensivo di Capiago Intimiano** Piazza IV Novembre – 22070 Capiago Intimiano CO tel. 031461447 – fax 031561408 – CF 80013500139 -Cod.Mecc. COIC 811002 Posta Elettronica Certificata: [coic811002@pec.istruzione.it](mailto:coic811002@pec.istruzione.it) – Posta elettronica: [coic811002@istruzione.it](mailto:coic811002@istruzione.it)

Circolare n. 8 Capiago Intimiano, 16 settembre 2019

A tutti i genitori

### **Oggetto: Peso eccessivo degli zaini**

Si ritiene opportuno segnalare con la presente circolare la necessità di contenere il peso eccessivo degli zaini e delle cartelle scolastiche trasportate quotidianamente dagli alunni nei percorsi che compiono da casa a scuola e viceversa e si forniscono indicazioni e informazioni sull'argomento:

Il peso dello zaino non deve superare un "range" tra il 10 e il 15% del peso corporeo. Vanno però tenute nella dovuta considerazione 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 devono essere valutate caso per caso da tutti coloro che interagiscono con lo sviluppo del minore. Per una proficua prevenzione 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. 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, considerando anche che le case editrici offrono testi scolastici in fascicoli, per alleggerire il peso degli zaini scolastici. Lo zaino pesa spesso più di quanto dovrebbe, superando i limiti consigliati e causando un disagio fisico che influisce sulla postura, sull'equilibrio e sulla deambulazione. Lo zaino deve essere indossato in maniera corretta, facendo sì che il carico venga ripartito simmetricamente sul dorso e non su un solo lato: un carico asimmetrico comporta carico aumentato per il rachide in atteggiamento posturale non fisiologico. Ciascun team e consiglio di classe potrà elaborare le strategie che riterrà più opportune ed efficaci per limitare il peso, adottando ogni misura organizzativa che possa essere funzionale allo scopo (es.: programmare le attività individuando i libri di testo da portare giornalmente, sollecitare alunni e famiglie a controllare la rispondenza tra orario delle lezioni e materiale scolastico presente nello zaino, ecc.). 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).

Considerato quanto sopra, si invitano i Docenti ed i Genitori ad affrontare la questione con spirito improntato alla massima collaborazione al fine di tutelare la salute e la sicurezza dei minori. Cordialmente

Il Dirigente Scolastico

Dott.ssa Magda Zanon

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