

ISTITUTO COMPRENSIVO "MARIA GRAZIA CUTULI"  
VIA Boccioni, 1 Tel/Fax. 0962/961635  
88900 CROTONE



Ai docenti dell'Istituto  
Alle famiglie  
Al personale Ata  
per il tramite del Sito della scuola e Bacheca NUVOLA

### **CIRCOLARE PERMANENTE**

#### **OGGETTO: A.S. 2019/2020: Peso zaino e possibili precauzioni**

Facendo seguito a quanto segnalato da alcuni genitori in merito al peso degli zaini degli studenti, si ricorda che già nel 1999 il Consiglio Superiore della Sanità osservava che per gli alunni, il carico degli zaini non dovrebbe – in linea di massima - superare il **10/15%** del peso corporeo.

Si richiede, pertanto, a tutto il personale docente 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 giornalmente.

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

Anche alla luce del documento ufficiale allegato, 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) Ciascun insegnante deve 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 alunni, nel dubbio, ogni giorno portino tutti i testi di quella disciplina;
- 3) Verificare 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.

- 4) Consentire agli alunni 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 alunni (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 ALUNNI** (da leggere in classe stimolando la riflessione) e **I GENITORI**:

- 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) 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.

*Si confida nella fattiva collaborazione di tutte le componenti*

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**  
**(Dott.ssa Annamaria Maltese)**  
*Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi  
e per gli effetti dell’art. 3, c. 2 D.Lgs n. 39/93*