



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca  
ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE

Scuola dell'infanzia-Scuola primaria-Scuola secondaria di 1° a indirizzo musicale  
"BOER-VERONA TRENTO"

Via XXIV Maggio, 84 - 98122 MESSINA

Tel. 090.42910/fax 090.3710517

MEIC893003

C.F. 80007240833

[meic893003@istruzione.it](mailto:meic893003@istruzione.it)

[meic893003@pec.istruzione.it](mailto:meic893003@pec.istruzione.it)

Prot. n. 0008735/B19

20/10/2016

A tutti i docenti in servizio nella  
**Scuola secondaria di I grado**  
LORO SEDI

Ai rappresentanti dei genitori degli  
Alunni della scuola secondaria di I grado  
LORO SEDI

E p.c.

Ai docenti della scuola primaria  
LORO SEDI

Oggetto: CARICO ZAINO ALUNNI E MISURE PER RIDURLO

Pervengono a questo Ufficio diverse comunicazioni da parte dei genitori, specialmente delle **classi prime della scuola secondaria**, che lamentano l'eccessivo carico degli zaini dovuto al numero elevato di libri da portare a scuola ogni giorno.

Nel ribadire quanto nel 1999 aveva osservato il Consiglio Superiore della Sanità, ovvero che per 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,

**SI RICHIEDE**

**A tutti i docenti della scuola secondaria, 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 (chiudendo a chiave l'aula), 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



**Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**  
**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE**  
**Scuola dell'infanzia-Scuola primaria-Scuola secondaria di 1° a indirizzo musicale**  
**"BOER-VERONA TRENTO"**

Tel. 090.42910/fax 090.3710517  
[meic893003@istruzione.it](mailto:meic893003@istruzione.it)

Via XXIV Maggio, 84 - 98122 MESSINA  
MEIC893003

C.F. 80007240833  
[meic893003@pec.istruzione.it](mailto:meic893003@pec.istruzione.it)

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.

SI RICHIEDE AI FIDUCIARI DI PLESSO E AI COORDINATORI DI CLASSE DI PRODIGARSI PER APPLICARE NEL MIGLIORE DEI MODI LE PRESENTI DISPOSIZIONI.

La presente Circolare è pubblicata sul sito web dell'Istituto - nelle comunicazioni ai docenti e ai genitori, e consegnata in copia cartacea ai rappresentanti dei genitori in seno ai consigli di classe (scuole secondarie).

Si allega la nota MIUR prot. n. 0005922 del 30/11/2009

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Antonio Sabato



## **MIUR - Prot. n.0005922 del 30/11/2009**

**Ministero dell'Istruzione, dell' Università e della  
Ricerca**  
Dipartimento per l'Istruzione  
Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la  
Partecipazione e la Comunicazione

**Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali**  
Dipartimento Prevenzione e Comunicazione

Roma, 30 novembre 2009

**Oggetto: Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici**

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. In tal proposito 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.

**IL DIRETTORE GENERALE PER LO STUDENTE,  
L'INTEGRAZIONE, LA PARTECIPAZIONE E LA  
COMUNICAZIONE**  
f.to Massimo ZENNARO

**IL DIRETTORE GENERALE PER LA PREVENZIONE  
SANITARIA**  
f.to Fabrizio OLEARI