



**Istituto Comprensivo Brolo**  
*Scuola dell'infanzia – Primaria e Secondaria di I° grado*  
*Brolo – Sant'Angelo di Brolo e Ficarra*

Circ. n. 50

Agli alunni e alle famiglie  
Al Personale Docente e ATA  
AI DSGA  
Al sito web

**Oggetto: Misure raccomandate per la riduzione del peso degli zaini.**

Sono pervenute allo scrivente diverse comunicazioni da parte dei genitori, che lamentano l'eccessivo carico degli zaini dovuto al numero elevato di libri da portare a scuola ogni giorno.

È utile, a tal proposito, richiamare la nota MIUR prot. n. 0005922 avente per oggetto "Chiarimenti in merito agli zainetti scolastici", che riporta: "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. 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.



**Istituto Comprensivo Brolo**  
*Scuola dell'infanzia – Primaria e Secondaria di I° grado*  
*Brolo – Sant'Angelo di Brolo e Ficarra*

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”.

Pertanto, si richiede a tutti i docenti della scuola primaria e secondaria di I grado, 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. 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, in accordo con i genitori e limitatamente alle discipline che non necessitano quotidianamente di esercizi/studio a casa riponendoli in una cartella polionda dalle dimensioni di cm 38x27x8
- 4) 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.
- 5) Stimolare i genitori al controllo del contenuto degli zaini, onde evitare contenuti “non utili”

Fornisco di seguito un link che riporta ad un articolo, curato dallo scrivente per una rivista scolastica nazionale, in cui viene affrontata la tematica:

<https://www.edscuola.eu/wordpress/?p=138888#:~:text=Il%20peso%20degli%20zaini%20non,dell'alunno%20che%20lo%20indossa>

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO**

Dott. Bruno Lorenzo CASTROVINCI

*Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 D.lgs. n. 39/1993*