



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE DELL'UNIVERSITA' E DELLA RICERCA
ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "M. SCHININA"

Via Canova – Tel. Segret. 0932/247764 – Presidenza 0932/247290 – Fax 0932/247654 - C. F. 80003090885
97100 RAGUSA

rgic824005@istruzione.it

rgic824005@pec.istruzione.it

www.scuolaschinina.edu.it

Circ. n. 16

Ragusa, 04 /11/2020

Alle famiglie degli alunni

Ai docenti

Agli alunni

Scuola Primaria e Scuola Secondaria di I grado

OGGETTO: 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 della scuola secondaria di primo grado, il carico degli zaini non dovrebbe – in linea di massima - superare il 10-15% del peso corporeo.

Ciò significa che **un alunno con:**

- **peso corporeo di 40 Kg = zaino con peso che oscilla da un minimo di 4 Kg ad un massimo di 6 Kg;**
- **peso corporeo di 45 Kg = zaino con peso che oscilla da un minimo di 4,5 Kg ad un massimo di 7 Kg;**
- **peso corporeo di 50 kg = zaino con un peso che oscilla da un minimo di 5 Kg ad un massimo di 7,5 Kg;**
- **peso corporeo di 60 kg = zaino con un peso che oscilla da un minimo di 6 Kg ad un massimo di 9 Kg.**

Pertanto si richiede a tutti i docenti 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 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 le alternanze dei libri da portare a scuola per la stessa disciplina; in particolar modo, visto che non è consentito agli allievi la “spartizione” dei libri tra compagni, per emergenza Covid-19, sarà sufficiente garantire quotidianamente almeno il 50% dei libri da portare per le diverse discipline, attivando forme di didattica diverse dalla tradizionale lezione con il libro di testo (DDI – flipped classroom- o altra metodologia). Si ricorda altresì, che oltre ai libri, gli studenti portano anche materiali didattici come corredo da disegno, corredo per l'attività musicale del mattino e corredo per l'attività musicale del



pomeriggio. Pertanto appare quanto mai opportuno e necessario non superare la dotazione libraria giornaliera all'interno dello zaino del 50%, come già indicato.

- 2) Ciascun insegnante deve definire in modo stabile, facendolo indicare per iscritto sul diario agli allievi, la scansione delle discipline con il relativo occorrente nel proprio orario interno, in modo tale da non lasciare che gli allievi, nel dubbio, ogni giorno portino tutti i testi di quella disciplina;

GENTORI

- 1) Educare i propri figli 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.
- 2) Dotare i propri figli di zaini non troppo pesanti o voluminosi.
- 3) 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 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 ringraziano tutte le componenti per l'usuale fattiva collaborazione.

Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Lucia Palummeri
(firmato digitalmente)