



C.M.  
FGIC84500N



## ISTITUTO COMPRENSIVO "DANTE-GALIANI"

Via Dante, 9 – 71013 – San Giovanni Rotondo (FG) C.F.



C.F.  
83002380711

Circ. 16

San Giovanni Rotondo, 08/10/2014

Ai Genitori  
Ai Docenti  
Sito della scuola

Oggetto: Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici.

A seguito di lamentele da parte di alcuni genitori, è opportuno ritornare sul problema del peso eccessivo degli zaini.

In tal senso, poiché 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, confidando sulla consueta collaborazione dei docenti, appare utile ricordare le raccomandazioni del Consiglio Superiore della Sanità e la Nota MIUR che si riportano in allegato.

L'invito a fare attenzione alle disposizioni di legge è rivolto in primo luogo ai docenti, che devono programmare gli orari delle lezioni senza apportare modifiche impreviste che comportino, per gli studenti, di dover portare a scuola tutti i libri, anche quelli non necessari, "a scanso di equivoci". Bisogna evitare "il trasporto di libri o materiali che non vengono di fatto utilizzati, o che vengono impiegati raramente, definendo in modo stabile la scansione delle discipline, dell'orario interno di ciascun insegnante, in modo tale da non costringere gli alunni, nel dubbio, a portare a scuola tutti i testi possibili".

In tal senso, è necessario trovare forme di collaborazione tra i docenti e i genitori finalizzate alla riduzione massima possibile del disagio derivante dal peso degli zainetti.

Le problematiche relative al peso degli zainetti saranno oggetto di discussione al prossimo incontro scuola-famiglia previsto per la sottoscrizione del *Patto di Corresponsabilità*..

Il Dirigente scolastico  
Prof. Francesco D'Amore



C.M.  
FGIC84500N



## ISTITUTO COMPRENSIVO "DANTE-GALIANI"

Via Dante, 9 – 71013 – San Giovanni Rotondo (FG) C.F.



C.F.  
83002380711

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

Destinatari

*e p.c. Ai Dirigenti scolastici delle scuole di ogni ordine e grado*

**Nota prot. n. 0005922 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 sulla 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 pre-adolescenziale 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.

*MIUR - Il Direttore Generale per lo Studente, l'integrazione,  
la Partecipazione e la Comunicazione: Massimo Zennaro*

*MLSPS - Il Direttore Generale per la Prevenzione Sanitaria: Fabrizio Oleari*