

SCUOLA SECONDARIA STATALE I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE "T. TASSO"

Via M. Iannicelli - 84126 SALERNO - C.F.: 80024690655- C.M.SAMM181002

Email – samm181002@istruzione.it – P.E.C. : samm181002@pec.istruzione.it

Sito web: www.scuolatasso-sa.gov.it - Tel. 089/405294- Fax. 089/799550 – Codice Univoco IPA: UFAFXC

Prot.n.1411 - 4.1.o

Salerno, 16.03.2019

Al Personale Docente
SEDE

Albo pretorio on-line www.scuolatasso-sa.gov.it

ATTI/FSE

OGGETTO: Peso zaino e suggerimenti e precauzioni.

Facendo seguito a quanto segnalato da molti genitori ed insegnanti 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 I Grado, il carico degli zaini non dovrebbe – in linea di massima - superare il 10/15% del peso corporeo.

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.

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

Si suggeriscono alcune precauzioni atte a ridurre il carico degli zaini degli alunni.

PER I DOCENTI:

- 1) 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 allievi, nel dubbio, ogni giorno portino tutti i testi di quella disciplina;
- 2) Verificare la possibilità di tenere a scuola alcuni libri (riposti in armadi chiusi in classe, laddove presenti), in accordo con i genitori e limitatamente alle discipline che non necessitano quotidianamente di esercizi/studio a casa.
- 3) Consentire agli allievi 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
- 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 gli zaini non vengano "completamente svuotati" ogni giorno.
- 5) 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.

SCUOLA SECONDARIA STATALE I GRADO AD INDIRIZZO MUSICALE "T. TASSO"

Via M. Iannicelli - **84126 SALERNO** - C.F.: 80024690655- C.M.SAMM181002

Email – samm181002@istruzione.it – P.E.C. : samm181002@pec.istruzione.it

Sito web: www.scuolatasso-sa.gov.it - Tel. 089/405294- Fax. 089/799550 – Codice Univoco IPA: UFAFXC

- 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 equilibrata dei pesi; 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 perchè 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 la consueta collaborazione.


Il Dirigente Scolastico
Dr Elvira Vittoria BONINFANTE



*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

Prot. n.0005922 del 30/11/2009

Ai Direttori Generali degli
Uffici Scolastici Regionali
LORO SEDI

Al Dipartimento per l'Istruzione
per la Provincia di
T R E N T O

Al Sovrintendente Scolastico per
la scuola in lingua italiana
B O L Z A N O

All'Intendente Scolastico
per la scuola in lingua tedesca
B O L Z A N O

All'Intendente Scolastico per la
scuola delle località ladine
B O L Z A N O

Al Sovrintendente Scolastico
per la Regione Valle d'Aosta
A O S T A

Ai Dirigenti degli
Uffici Scolastici Provinciali
LORO SEDI

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

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



*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

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

IL DIRETTORE GENERALE PER LA
PREVENZIONE SANITARIA

f.toMassimo ZENNARO

f.toFabrizio OLEARI