



ICS RITA LEVI-MONTALCINI - SCUOLA DELL'INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA DI I GRADO

VIA TRIESTE, 11 - 91028 PARTANNA (TP) - ☎ 0924/88327 ☎ 0924/88350 - Cod. Mecc. TPIC82400T - C.F. 90010390814 -
Sito web: www.icpartanna.edu.it - ✉ tpic82400t@istruzione.it - PEC tpic82400t@pec.istruzione.it

Circ. n. 78

Ai Docenti
Agli Alunni
Ai Genitori
Scuola Primaria e Secondaria di 1° Grado
LORO SEDI
Sito Web

Oggetto: Carico zaino alunni e misure per ridurlo

Ancora una volta mi è d'obbligo richiamare la vostra attenzione sul carico degli zaini degli alunni.

Pervengono all' Ufficio di Dirigenza parecchie e motivate lamentele da parte dei genitori degli alunni della scuola primaria e secondaria di 1° grado, per l'eccessivo carico degli zaini, dovuto al numero elevato e alla pesantezza di libri da portare a scuola ogni giorno.

Quest'anno, il problema del carico degli zaini si è ulteriormente inasprito, perché ogni giorno gli alunni hanno 6-7 tempi (primaria -secondaria) e non è possibile la "spartizione" dei libri fra compagni di banco, in quanto i banchi sono monoposto e distanziati.

Nel ribadire quanto nel 1999 aveva osservato il Consiglio Superiore della Sanità, ovvero che, per gli alunni, 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, nessuno escluso, di operare, ciascuno per quanto riguarda la propria disciplina, in modo tale da ridurre il peso di libri e materiali che i fanciulli e i ragazzi devono portare a scuola ogni giorno.

Per esempio, i docenti delle discipline, i cui libri di testo non prevedono particolari eserciziari, invitino gli alunni a lasciare a casa il libro di testo, abituandoli così a prendere appunti.

E' bene, comunque, che la problematica in oggetto si condivida con alunni e genitori, al fine di una fattiva collaborazione nell'applicazione di misure risolutive.

Si elencano 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 alunni, nel dubbio, ogni giorno portino tutti i testi di quella disciplina;
- 3) Verificare la possibilità di tenere a scuola alcuni libri (riposti in armadi chiusi in classe, laddove presenti, o sotto il banco), in accordo con i genitori e limitatamente alle discipline che non necessitano quotidianamente di esercizi/studio a casa;



ICS RITA LEVI-MONTALCINI - SCUOLA DELL'INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA DI I GRADO

VIA TRIESTE, 11 – 91028 PARTANNA (TP) – ☎ 0924/88327 ☎ 0924/88350 – Cod. Mecc. TPIC82400T – C.F. 90010390814 –
Sito web: www.icpartanna.edu.it – ✉ tpic82400t@istruzione.it – PEC tpic82400t@pec.istruzione.it

- 4) Invitare gli alunni ad utilizzare un numero esiguo di quadernoni, suddividendo questi ultimi in varie sezioni (Esempio un solo quaderno di matematica, con le varie sezioni di aritmetica, geometria, algebra, elementi di statistica etc..)
- 5) Educare gli alunni (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 ALUNNI (da leggere in classe incoraggiando la riflessione):

- 1) Non correre con lo zainetto in spalla. Correndo e saltando si impongono alle 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, 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; 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 il peso si distribuisca equamente;
- 6) Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale, in modo che lo schienale sia sempre aderente alla schiena;
- 7) Compattare il più possibile il materiale all'interno, chiudendo sempre bene lo zainetto;
- 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.

PER I GENITORI:

- 1) Porre attenzione al peso dello zaino quando è vuoto (oggi esistono modelli che sono realizzati in un materiale leggero) e al peso e al numero degli astucci di colori e pennarelli.
- 2) Porre attenzione alle dimensioni eccessive: esistono zaini di diverse dimensioni ed è importante scegliere il modello in base alla statura e alla struttura fisica del proprio figlio. Optare per un modello delle dimensioni giuste.
- 3) Controllare gli zaini dei propri figli, affinché non contengano oggetti inutili: i resti delle merende dei giorni precedenti, accumuli di fazzolettini sporchi, giocchini vari ... , ecc... È quindi essenziale **far portare solo quello che occorre realmente**. La merenda e la borraccia con l'acqua possono essere portate in un sacchetto a mano.
- 4) Controllare le bretelle che devono essere della giusta lunghezza. Lo zaino non va portato su una sola spalla perché in questo modo è sovraccaricato un solo lato del corpo. Le bretelle devono essere imbottite per non tagliare le spalle e devono essere regolate in modo che la base dello zaino



ICS RITA LEVI-MONTALCINI - SCUOLA DELL'INFANZIA - PRIMARIA - SECONDARIA DI I GRADO

VIA TRIESTE, 11 - 91028 PARTANNA (TP) - ☎ 0924/88327 ☎ 0924/88350 - Cod. Mecc. TPIC82400T - C.F. 90010390814 -
Sito web: www.icpartanna.edu.it - ✉ tpic82400t@istruzione.it - PEC tpic82400t@pec.istruzione.it

arrivi all'altezza dei lombi. Se sono troppo corte il ragazzino si sentirà imprigionato, mentre se sono allentate lo zaino tende a cadere indietro e la schiena deve assumere una postura innaturale per sostenerlo.

5) Far indossare lo zaino in modo corretto utilizzando entrambi gli spallacci

Quanto sopra, si richiede ai destinatari della presente di prodigarsi per applicare nel migliore dei modi le succitate indicazioni.

F.to Il Dirigente Scolastico
Prof.ssa Vita Biundo