



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

Circ. n. 183

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

Oggetto: Misure raccomandate per la riduzione del peso degli zaini

Si comunica che, al fine di garantire la salute degli alunni del nostro istituto, è opportuno che il personale docente orienti gli studenti sulle dovute modalità da assumere nella composizione dello zaino, cercando di mediare tra la necessità di portare a scuola tutti i libri e gli strumenti utili all'attività didattica ed il bisogno di mantenere un carico inferiore al 10-15% del peso corporeo, al fine di prevenire disturbi e patologie.

Bisogna tenere conto che la colonna vertebrale dei bambini e degli adolescenti è una struttura molto delicata, che va purtroppo spesso incontro a disturbi funzionali non strutturati, cosiddetti paramorfismi ed in alcuni casi, molto più rari, ad alterazioni anatomiche strutturate talvolta evolutive dette dismorfismi, come nel caso della **scoliosi**.

Purtroppo tra i fattori di rischio rientra il peso degli zainetti oltre alle cattive abitudini posturali, a tale scopo il nostro istituto ha attivato un progetto di prevenzione presso strutture attrezzate dove gli alunni che ne hanno bisogno possono effettuare attività di ginnastica preventiva (attualmente sospeso a causa della chiusura delle palestre).

Nel documento "Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici", elaborato nel 2009 dal Ministero dell'istruzione, università e ricerca e dal Ministero del lavoro, salute e politiche sociali ed inviato agli assessorati scolastici regionali e a tutti i dirigenti scolastici, sono riportate le raccomandazioni del Consiglio Superiore di Sanità, fatte anche tenendo conto della letteratura scientifica internazionale, relative alla controversa questione dei superzaini che affligge soprattutto i ragazzi delle scuole medie inferiori e superiori:

1. Il peso degli zaini non dovrebbe superare il 10-15 per cento del peso corporeo dell'alunno che lo indossa
2. Lo zaino deve essere 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
3. È necessaria un'educazione all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico da parte dei docenti considerando anche che, già da qualche anno, le case editrici hanno iniziato a stampare i testi scolastici in fascicoli, proprio per consentire di alleggerire il peso degli zaini scolastici
4. 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
5. E' necessario promuovere tra gli studenti l'utilizzo di libri in formato digitale ed e-book inclusi a corredo del libro cartaceo, a tale scopo è sufficiente acquistare un tablet o un e-book reader, anche attraverso le convenzioni che il nostro istituto sta attivando, in tal modo il peso degli zaini dovrebbe ridursi drasticamente
6. E' raccomandabile infine far dotare gli alunni di una cartella in polionda delle dimensioni di cm. 38 x 27 x 8 da lasciare a scuola, dentro la quale riporre libri e materiali didattici. La cartella dovrà riportare all'esterno il nome e cognome dell'alunno e la classe, la

scuola non risponde del materiale lasciato all'interno, nel caso in cui la stessa venisse smarrita o persa.

Si invitano, pertanto, i docenti a mettere in atto tutte le azioni utili per ridurre il peso degli zaini (Adozione di Tablet o di e-book, cartelle in polionda, ecc.) e a organizzare le attività tenendo opportunamente in considerazione tale necessità e i genitori a vigilare e responsabilizzare i figli nel predisporre correttamente i materiali da inserire nello zaino, favorendone la progressiva autonomia

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Dott. Bruno Lorenzo CASTROVINCI

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