



## ISTITUTO COMPRENSIVO SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SEC. I GR

Via Dante snc, Tel. 0784/65196 Fax 0784/65268 C.F. 81002190916

nuic86500x@istruzione.it nuic86500x@pec.istruzione.it www.comprensivoatzara.gov.it

**08030 ATZARA Nu**

Atzara, 28/01/2021

AI DOCENTI

AI GENITORI

AGLI ALUNNI

### **OGGETTO:DISPOSIZIONI SUL PESO DEGLI ZAINI**

A seguito di richieste pervenute da parte di diversi genitori in ordine alla questione del peso di cartelle e zaini trasportati dagli studenti 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 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 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.

Al fine di garantire la salute e la sicurezza degli alunni frequentanti le nostre scuole, è opportuno che i docenti e i genitori orientino i bambini e i ragazzi sulle dovute accortezze da assumere nella composizione dello zaino, mediando tra la necessità di portare a scuola libri e strumenti utili all'attività didattica ed il bisogno di mantenere un carico inferiore al 10-15% del peso corporeo, così come consigliato, al fine di prevenire disturbi e patologie.

Si invitano, pertanto, i docenti ad organizzare le attività tenendo opportunamente in considerazione tale necessità ed i genitori a vigilare e a responsabilizzare i figli nel predisporre correttamente i materiali da inserire nello zaino, favorendone la progressiva autonomia.

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. Al riguardo si invitano i docenti, i genitori e gli alunni di tutti gli ordini di scuola (primaria e secondaria di primo grado) ad affrontare la problematica con la massima collaborazione.

LA DIRIGENTE SCOLASTICA

Prof.ssa Daniela Sau