Distretto Scolastico n. 28
ISTITUTO COMPRENSIVO "MAZZINI"
Scuola dell'Infanzia – Primaria – Secondaria di I grado
Via Oratorio San Francesco s.n.c. – 98122 Messina
E-Mail: meic89400v@istruzione.it – PEC: meic89400v@pec.istruzione.it
Sito: www.icmazzinimessina.gov.it - Tel. e Fax n. 090/771810
Codice Meccanografico: MEIC89400V - C.F.: 80008020838

Circolare n. 32

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE - "G. MAZZINI"-MESSINA
Prot. 0003558 del 16/10/2020
01-01 (Uscita)

Al Personale Docente
Al DSGA
Al Personale ATA
Alle famiglie e agli alunni
Al Sito Web
Alla bacheca del registro elettronico

OGGETTO: Peso zaino e possibili precauzioni

Facendo seguito a quanto segnalato da alcuni insegnanti e genitori in merito al peso degli zaini degli studenti, si ricorda che il Ministero della Salute in un documento del 2009 ha chiarito che il peso dello zaino non deve superare il 10-15% del peso corporeo dello studente. Ad esempio: "Un ragazzo di 50 chili dovrebbe portare uno zaino di circa 5 chili, pari al 10% della sua massa", con una tolleranza fino a 7 chili al massimo, pari al 15% del suo peso".
Risulta indispensabile condividere la problematica in oggetto 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 che ciascuno può integrare sulla base della propria personale esperienza.

PER I DOCENTI:

1. Modificare la programmazione disciplinare al fine di prevedere l'alternanza dei libri da portare a scuola per la stessa disciplina.
2. 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.

3. 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 le cartelle non vengano “completamente svuotate” ogni giorno.

4. Stimolare i genitori al controllo del contenuto degli zaini, onde evitare contenuti “non utili”

PER GLI ALLIEVI (da leggere in classe stimolando la riflessione):

5. 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.
6. Controllare la disposizione dei pesi. Deve essere equilibrata. 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.
7. Il contenuto deve essere ben compattato all’interno in modo tale che non possa spostarsi. Non sovraccaricarlo.
8. Regolare bene le fibbie delle bretelle in modo che una spalla non pesi più dell’altra.
9. Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale in modo che lo schienale sia sempre aderente alla schiena.
10. Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all’interno.
11. 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.

Si ringraziano tutte le componenti per la consueta fattiva collaborazione.

Dott. Domenico Maiuri
Firma autografa omessa ai sensi
dell’art. 3 del d. lgs. n. 39/1993