



*Istituto Comprensivo Giovanni XXIII – Pascoli  
Margherita di Savoia (BT)*

---

Circ. n. 38

Margherita di Savoia, 03/10/2022

Ai docenti dell'Istituto Comprensivo  
Alle famiglie  
Al personale Ata

Al sito Web

**OGGETTO: Peso zaino e possibili precauzioni. Orario prolungato del giovedì.**

Facendo seguito a quanto segnalato da alcuni insegnanti e genitori in merito al peso degli zaini degli studenti, si ricorda che per gli alunni della scuola primaria e secondaria di primo 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 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):

- 1) Non correre con lo zainetto in spalla. Spesso all'uscita i ragazzi corrono o saltano imponendo alle loro 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 brevi, se 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, progressivamente, quelli più leggeri. Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.



*Istituto Comprensivo Giovanni XXIII – Pascoli  
Margherita di Savoia (BT)*

---

- 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) Non sollevarlo rapidamente: un peso può diventare pericoloso anche se viene applicato troppo bruscamente.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Margherita Di Pumpo

Firma autografa sostituita a mezzo stampa  
ex art.3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993  
(Originale con firma autografa agli atti della scuola)