



Istituto Comprensivo Statale
Adelaide Ristori

Prot. n.772

A tutti i Docenti
Ai Genitori degli Alunni
Al sito web della scuola

OGGETTO: Disposizioni sul peso degli zaini.

Facendo seguito a quanto segnalato da alcuni insegnanti e genitori in merito al peso degli zaini degli studenti, si ricorda che già nel 1999 il MIUR, congiuntamente con il Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, richiamava la raccomandazione del Consiglio Superiore della Sanità secondo cui, per gli alunni della scuola secondaria di primo grado, il carico degli zaini non dovrebbe – in linea di massima - superare il 10/15% del peso corporeo. 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.

DOCENTI

I docenti avranno cura di mettere in atto tutte le misure idonee a contenere il peso degli zaini degli alunni in misura proporzionata all'età degli allievi. Si elencano alcune precauzioni che ciascuno può integrare sulla base della propria, personale esperienza:

- Adattare la programmazione disciplinare in modo che gli alunni non siano sovraccaricati del peso degli zaini;
- Educare gli alunni a portare soltanto i libri e i materiali strettamente necessari alle attività programmate per ciascuna giornata;
- Responsabilizzare gli allievi sull'importanza di essere puntuali nel portare a scuola il testo giusto.

GENTORI

- Educare i propri figli 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;
- Dotare i propri figli di zaini non troppo pesanti o voluminosi.
- Far riempire le borracce a scuola e non far portare nello zaino le borracce piene

ALUNNI

- Non correre con lo zainetto in spalla. Spesso all'uscita dalle scuole i ragazzi corrono o saltano imponendo alle loro schiene dei pesi che si moltiplicano per effetto delle brusche accelerazioni e

ISTITUTO COMPRESIVO STATALE “ADELAIDE RISTORI”

Via L. D'Alagno, 16 - 80138 - Napoli - C.F. 80024200638 - tel/fax 081.5546902
naic8a400v@istruzione.it - segreteria@adelaideristori.it - www.adelaideristori.it



Istituto Comprensivo Statale
Adelaide Ristori

- decelerazioni;
- Indossare lo zainetto utilizzando entrambe le bretelle. Non portarlo mai su una spalla sola, per non avere sbilanciamenti della Colonna;
 - 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.
 - Regolare bene le fibbie delle bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra.

Si ringraziano tutte le componenti per l'usuale fattiva collaborazione.

Napoli, 03/02/2021

La DIRIGENTE SCOLASTICA
dott. Stefania Colicelli
Firma autografa sostituita a mezzo stampa,
ai sensi dell'art.3, comma 2, del D.lgs n.39/1993

ISTITUTO COMPRESIVO STATALE "ADELAIDE RISTORI"

Via L. D'Alagno, 16 - 80138 - Napoli - C.F. 80024200638 - tel/fax 081.5546902
naic8a400v@istruzione.it - segreteria@adelaideristori.it - www.adelaideristori.it



Istituto Comprensivo Statale
Adelaide Ristori