Ministerodell'Istruzione e del Merito
I. C."G. B.NICOLOSI – GIOVANNI XXIII"
Via Scala Vecchia, 95047 Paternò (CT) - Tel. 095.842978
www.icgbnicolosi.edu.it - ctic893008@istruzione.it -ctic893008@pec.istruzione.it
Cod. Mecc.:CTIC893008-CF:80013300878 – COD. UNIV.: UFMW1S

Ai docenti di scuola primaria e sec. di I grado
Alle famiglie degli alunni di scuola primaria e sec. di I grado
Al registro elettronico
Agli Atti
p.c. alla DSGA

I.C. - "G.B. NICOLOSI-GIOVANNI XXIII" PATERNO'
Prot. 0017299 del 28/10/2026
IV (Uscita)

Oggetto: DISPOSIZIONI SUL PESO ECCESSIVO DEGLI ZAINI E MISURE PER RIDURLO

Gentili,

la problematica indicata in oggetto si inserisce all'interno di un percorso educativo di prevenzione di tutela della salute dei bambini e dei ragazzi, in particolare del rischio d'insorgenza di scoliosi o altri disformismi della colonna vertebrale a carico degli alunni e delle alunne.
Nella la nota congiunta del MIUR e del Ministero del lavoro, della Salute e Politiche Sociali (Nota Miur, prot. n. 5922 del 30/1 1/2009) avente per oggetto "Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici", che richiama le raccomandazioni del Consiglio Superiore della Sanità il quale segnala che **il peso degli zaini non deve superare un "range" tra il 10 e il 15 per cento del peso corporeo**.
Al fine di adempiere al combinato disposto di cui alle lettere a), b), c), n), dell'art. 15, comma 1 del D. Lgs. 9 aprile 2008 no 81 e s.m.i., nonché dall'art. 2, lettera a), è consigliabile seguire le seguenti misure:
• Scuola Secondaria I grado: calendarizzazione delle discipline per ogni giornata, con non più di 3 libri al giorno;
• Scuola Primaria: educazione "all'essenzialità organizzativa" del corredo scolastico.
• Scuola Primaria/Secondaria I grado: possibilità di tenere a scuola alcuni libri, in accordo con i genitori e limitatamente alle discipline che non necessitano quotidianamente di esercizi/studio a casa.
Sarà compito degli insegnanti mettere in atto tutte le misure idonee a contenere il peso degli zaini, in misura proporzionata all'età degli alunni. Tutti i docenti, quindi, sono invitati a suggerire agli alunni le migliori e più opportune strategie per rendere agevole l'uso dello zaino.

Si ribadisce l'importanza della collaborazione dei genitori nell'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. Ai genitori si chiede di controllare che i propri figli abbiano nello zaino solo i libri necessari per le lezioni del giorno ed i relativi quaderni.

Ulteriori informazioni e suggerimenti:
1) Regolare le bretelle
Le bretelle dello zaino devono essere regolate in modo che la parte inferiore dello zainetto indossato non arrivi sino al livello dei glutei; ed ovviamente devono essere di lunghezza uguale, in modo che il peso non si scarichi su una sola spalla.
2) Posizione dello zainetto durante l'uso
E' assolutamente necessario mantenere lo zainetto il più vicino possibile alla schiena. E' un problema di leve: tutto lo spazio che si lascia tra lo schienale dello zainetto e la schiena si trasforma in peso maggiore

da sopportare per il corpo.
3) Come riempire lo zainetto
Occorre mettere tutti gli oggetti più pesanti il più vicino possibile alla schiena, più sono vicine le cose pesanti e meno fatica è richiesta al corpo.
4) Cosa mettere nello zainetto
Una delle soluzioni principali al problema è quella di condividere con il proprio compagno/a di banco i testi più pesanti del giorno (magari portarli a giorni alterni). - Questa modalità dovrebbe essere accompagnata anche dalle famiglie. La mancanza di controllo dello zainetto da parte dei genitori a volte consente un arricchimento progressivo di materiale superfluo, inutile, ma pesante (astucci, cartelle, ecc).
Per evitare un numero eccessivo di quadernoni, si suggerisce l'utilizzo di un unico raccoglitore, a cui cambiare i fogli delle varie discipline, magari di colore diverso, giornalmente.
5) I divieti dello zainetto:
Non correre con lo zaino in spalla
Non sollevare lo zaino troppo rapidamente
Non portare lo zaino su una spalla sola
Non strattonare o spingere un compagno per lo zaino.

Si ringrazia per la collaborazione.
Cordiali saluti

DIRIGENTE
Melita Barbara Olga Prof.ssa Clemenza
Documento firmato digitalmente