



## ***Istituto Comprensivo Statale ad Indirizzo Musicale “D. Cimarosa - IV Circolo”***

Via P. Riversono, 27 - 81031 AVERSA (CE) - Tel. e Fax 0815039947

e-mail: [ceic84500l@istruzione.it](mailto:ceic84500l@istruzione.it) - e-mail PEC: [ceic84500L@pec.istruzione.it](mailto:ceic84500L@pec.istruzione.it)

sito web: [www.cimarosaaversa.gov.it](http://www.cimarosaaversa.gov.it) -

### **COMUNICAZIONE N. 71**

AI DOCENTI  
AI GENITORI  
SCUOLA PRIMARIA  
SCUOLA SECONDARIA

Oggetto: Proposte e iniziative per il contenimento del peso degli zaini scolastici

A seguito di condivisibili segnalazioni da parte dei rappresentanti di classe della scuola primaria e secondaria, si rende necessaria la diffusione della presente comunicazione con lo scopo di sensibilizzare genitori e docenti ad adottare idonee soluzioni per ridurre il peso degli zaini, che, in genere, non dovrebbe superare il 10-15 % del peso corporeo dell'alunno. Uno zaino troppo pesante è molto spesso causa di disagio fisico, influisce negativamente sulla postura (posture di compensazione sbagliate), sull'equilibrio, sulla deambulazione e spesso è causa di rachialgie (dolori alla schiena).

Per ovviare al problema, è necessaria una sinergia tra scuola e famiglie ed una corretta educazione degli studenti.

Si propongono, pertanto, alcuni suggerimenti che i **docenti** potrebbero adottare per ridurre il peso degli zaini:

- ripartizione dei libri necessari per le lezioni del giorno tra gruppi di alunni, anche attraverso una diversa organizzazione spaziale dei banchi (formazione di isole con tre-quattro banchi) che agevolerebbe anche l'apprendimento cooperativo;
- un'attenta pianificazione della lezione del giorno con l'indicazione del materiale didattico necessario per lo svolgimento della lezione;
- laddove possibile, utilizzare gli armadi o i contenitori presenti nelle classi per conservare i materiali e i sussidi didattici che non servono per i compiti a casa;
- privilegiare l'utilizzo del quaderno (e non del libro) per lo svolgimento di esercizi o compiti scritti;
- limitare l'uso del libro cartaceo a favore del libro digitale e delle sue parti integrative, anche attraverso una più attenta selezione del libro di testo nella fase dell'adozione;
- incrementare l'uso di metodologie innovative e delle tecnologie didattiche (realizzazione di mappe concettuali, utilizzo della versione digitale del libro attraverso la LIM, preparazione di slides per lo svolgimento della lezione del giorno, flipped classroom ed ogni altra tecnica utile per il raggiungimento dello scopo)

Il ruolo delle **famiglie** non deve essere da meno, anche perché spesso gli alunni tendono a non estrarre dalla cartella i libri dei giorni precedenti o a portare comunque tutti i libri senza cogliere l'opportunità di accordarsi tra compagni.

La vigilanza del genitore, quindi, è necessaria per tutelare attivamente la salute dei ragazzi e per tale motivo dovrà:

- scegliere un modello adeguato all'età e al peso del bambino, con bretelle ampie e imbottite, con un rinforzo schienale e una cintura addominale;
- educare il ragazzo ad un corretto uso del materiale didattico, orientandolo all'essenzialità del corredo scolastico;
- condividere con il genitore/i genitori la necessità di ripartire i libri con il proprio compagno di banco o con il gruppo;
- controllare che nello zaino siano presenti solo i libri necessari, cioè quelli condivisi con il proprio compagno di banco e quelli previsti per le lezioni del giorno (controllo dell'orario scolastico);
- controllare che gli esercizi assegnati, laddove possibile, non vengano svolti sul libro, ma trascritti e svolti sul quaderno;
- non sovraccaricare i "trolley"; spesso il carico è eccessivo "perché ci sono le ruote", ma il peso rende necessari movimento bruschi e sollevamenti, anche per brevi tratti, di carichi eccessivi per un bambino, che possono provocare strappi e contratture lombari

Va, inoltre, ricordato che l'azione di contenimento del peso degli zaini rientra in un'azione di prevenzione più ampia di "educazione alla salute", che prevede anche l'apprendimento di corrette posture e il potenziamento delle abilità motorie.

A supporto di quanto sopra espresso, si segnala che il Ministero della Salute ha diffuso un apposito decalogo pubblicato al link:

[http://www.salute.gov.it/portale/news/p3\\_2\\_3\\_1\\_1.jsp?menu=dossier&p=dadossier&id=19](http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_3_1_1.jsp?menu=dossier&p=dadossier&id=19).

Aversa, 14/01/2019

Il Dirigente Scolastico  
Mario Autore

*Firma autografa sostituita a mezzo stampa,  
ai sensi dell'art. 3, comma 2 del D.Lgs. n. 39/1993*