Istituto Comprensivo "Cittadella - Margherita Hack"
Via Tiziano, 50 – 60125 Ancona Tel.- 0712805041 Fax.- 0712814625
codice fiscale: 93084460422 - codice meccanografico: ANIC81600P
PEO: anic81600p@istruzione.it - PEC: anic81600p@pec.istruzione.it
Sito web: www.cittadellascuola.gov.it - **Codice univoco fatturazione elettronica: UF7CYZ**

COMUNICAZIONE N. 81

Ai Docenti di Istituto

Ai Genitori degli alunni

Oggetto: **chiarimenti ed indicazioni in merito al peso degli zaini scolastici – comunicazione permanente.**

Ricorrentemente viene segnalato al Dirigente Scolastico il problema del peso eccessivo degli zaini.
Si fornisce ora una comunicazione, con valore permanente, che riporta anche le raccomandazioni del Consiglio Superiore della Sanità, contenute nella Nota MIUR "Chiarimenti in merito al peso degli zaini".

- Per una proficua prevenzione delle rachialgie in età preadolescenziale - adolescenziale, la corretta gestione del peso dello zaino va inserita all'interno di una più ampia *educazione alla salute e alla promozione di corretti stili di vita*, per la quale servono la collaborazione congiunta di docenti e genitori.
- Il peso degli zaini non dovrebbe superare un range compreso tra il 10 e il 15% del peso corporeo, tenuto comunque conto della *struttura scheletrica*, della *massa muscolare*, del *tempo e dello spazio* di *percorrenza con lo zaino sulle spalle.*
- Lo zaino deve essere indossato in maniera corretta, facendo sì che il carico venga *simmetricamente* distribuito sul dorso.
- È necessaria una educazione, tanto da parte della scuola che della famiglia, alla *essenzialità organizzativa* del corredo scolastico:
  - ✓ particolare attenzione debbono prestare i docenti, che sono tenuti a programmare gli orari delle lezioni senza apportare abitualmente modifiche impreviste, evitando "il trasporto di libri o materiali che non vengono di fatto utilizzati, o che vengono impiegati raramente, definendo in modo stabile la scansione delle discipline, dell'orario interno di ciascun insegnante, in modo tale da non costringere gli alunni, nel dubbio, a portare a scuola tutti i testi possibili".
  - ✓ Le famiglie debbono a loro volta orientare opportunamente all'acquisto del corredo scolastico, ad accordi di alternanza con i compagni di banco e alla preparazione quotidiana dello zaino, evitando la presenza di peso inutile.
- La nostra Scuola ha fatto da tempo la scelta del digilibro, con una doppia versione digitale e cartacea ... la possibilità di *utilizzo e fruizione in digitale* può offrire - magari in specifiche circostanze o in giornate con orari pesanti – valido aiuto a limitare il peso da trasportare.
- Si segnala infine che esistono in commercio *zaini muniti di carrello*, utili per quanti dovessero affrontare lunghi tragitti. Essi risolvono in modo più che soddisfacente la problematica, consentendo anche più ordine all'interno delle aule, in quanto stanno più facilmente in posizione verticale.

LA DIRIGENTE SCOLASTICA
Daniela Romagnoli