

 <p>M.I.U.R. Ministero Istruzione, Università, Ricerca</p>	<p>Istituto Comprensivo "28 GIOVANNI XXIII-ALIOTTA" Infanzia – Primaria – Secondaria 1°grado</p> <p>✉ Via Nuova Toscanella, 235 – 80145 Napoli VIII Municipalità</p> <p>☎ Uff. di segreteria 081 7405899</p> <p>naic8dc00v@istruzione.it naic8dc00v@istruzione.pec.it Cod. Mecc. NAIC8DC00V - C.F. 80031860630 www.ic28aliotta.it</p>	 <p>Unione Europea</p> 
--	--	---

Prot. n° 6224

Napoli, 18 settembre 2013

- **A tutto il personale docente della scuola primaria e secondaria**
- **Alle famiglie**
- **All'albo**
- **Al sito web della scuola**

Oggetto: peso zaini e cartelle

In considerazione delle numerose Raccomandazioni emanate negli ultimi anni dal Consiglio Superiore della Sanità e recepite dal Ministero della Pubblica Istruzione, riguardanti il peso di zaini e cartelle, si sollecitano vivamente docenti, alunni e genitori ad attivare tutte le procedure organizzative per limitare il contenuto delle cartelle al solo materiale necessario per la giornata, evitando inutili sovraccarichi.

A corredo, s riporta, di seguito, la circolare MIUR di riferimento.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO
prof. ssa Silvana Casertano

Ministero dell'Istruzione, dell' Università e della Ricerca Dipartimento per l'Istruzione Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, la Partecipazione e la Comunicazione	Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali Dipartimento Prevenzione e Comunicazione
---	---

Roma, 30 novembre 2009

Oggetto: **Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici**

A seguito di richieste pervenute da parte di diversi uffici in ordine alla questione del peso di cartelle e zaini trasportati dagli studenti sullo sviluppo della colonna vertebrale si ritiene opportuno richiamare le seguenti raccomandazioni che il Consiglio Superiore di Sanità, anche tenendo conto della letteratura scientifica internazionale, ha sottolineato nella seduta del 16 dicembre 1999:

- che il peso dello zaino non superi un "range" tra il 10 e il 15 per cento del peso corporeo. In tal proposito è però utile ricordare altre variabili di rilievo quali la massa muscolare dello studente, la struttura scheletrica, il tempo e lo spazio di percorrenza con il carico dello zaino sulle spalle. Tali variabili andranno valutate caso per caso da tutti coloro che interagiscono con lo sviluppo del fanciullo;
- che per una proficua prevenzione delle rachialgie in età preadolescenziale e adolescenziale è necessario inserire la corretta gestione del peso dello zaino all'interno di una più ampia educazione alla salute e alla promozione di corretti stili di vita;
- che da studi pubblicati risulta esistere una discreta variabilità sul peso trasportato da diversi studenti della stessa classe: **questo implica una necessaria educazione all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico da parte dei docenti e un maggior impegno in materia da parte delle case editrici di testi scolastici.**

Le conclusioni di tali raccomandazioni che si ritiene utile portare alla conoscenza delle SS.LL. indicano che lo zaino pesa spesso più di quanto dovrebbe con il superamento dei limiti consigliati, che il peso eccessivo è causa di disagio fisico, che influisce sulla postura, sull'equilibrio, sulla deambulazione, anche se non sembra ancora scientificamente provato che influisca in maniera determinante su deformità vertebrali, mentre ci sono aspetti, quali ad esempio le rachialgie dell'età evolutiva, che meritano ulteriori approfondimenti.

Infine si sottolinea l'importanza del fatto che lo zaino venga indossato in maniera corretta, facendo sì che il carico venga ripartito simmetricamente sul dorso e non su un solo lato: un carico asimmetrico comporta come noto carico aumentato per il rachide in atteggiamento posturale non fisiologico. Data l'importanza di tali suggerimenti se ne raccomanda la più ampia diffusione.

**IL DIRETTORE GENERALE PER LO STUDENTE,
L'INTEGRAZIONE, LA PARTECIPAZIONE E LA
COMUNICAZIONE**
f.to Massimo ZENNARO

**IL DIRETTORE GENERALE PER LA PREVENZIONE
SANITARIA**
f.to Fabrizio OLEARI