



**ISTITUTO COMPRENSIVO "LUIGI FANTAPPIÈ"**

**Via Vetulonia, 44 – 01100 VITERBO - Tel. 0761/343161**

Pec: [vtic82900n@pec.istruzione.it](mailto:vtic82900n@pec.istruzione.it) E-mail: [vtic82900n@istruzione.it](mailto:vtic82900n@istruzione.it) Codice

Fiscale **80014890562** – Codice Univoco Scuola **UF1EZ0** – Codice Meccanografico **VTIC82900N**

# VEDEMECUM ZAINO

## (Estratto dal Regolamento d'Istituto)

approvato con Delibera n. 08 del Collegio Docenti nella seduta del 05 settembre 2023  
e con Delibera n. 05 del Consiglio di Istituto nella seduta del 07 settembre 2023

## **Art. 1 PREMESSA**

Nel corso degli anni si sono susseguiti interventi e note esplicative sul problema del peso degli zaini che alunni e studenti ogni giorno portano sulle loro spalle nel tragitto casa – scuola. In particolare si sottolinea la nota congiunta del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca ed il Ministero del Lavoro, della Salute e Politiche Sociali (nota MIUR, prot. n. 5922 del 30/11/2009), avente per oggetto "Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici" nella quale si sottolinea che: *"il peso dello zaino non superi un "range" tra il 10 e il 15 per cento del peso corporeo ... lo zaino pesa spesso più di quanto dovrebbe con il superamento dei limiti consigliati... il peso eccessivo è causa di disagio fisico, che influisce sulla postura, sull'equilibrio, sulla deambulazione..."*.

Sempre in questo documento vengono date delle indicazioni per la scuola e la famiglia per attenuare il problema:

- 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;
- la necessaria educazione all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico.

Il presente documento vuole suggerire i comportamenti che le diverse figure facenti parte della scuola possono mettere in atto per "alleggerire" lo zaino.

Per ulteriori informazioni è possibile consultare il documento Procedura per la movimentazione degli zaini ex.Ex D.Lgs. 81/08 nella sezione Sicurezza del nostro sito istituzionale e il seguente sito: <https://ospedalinokoelliker.it/zaino-e-postura-il-mal-di-schiena-in-eta-pediatria/>

## **Art. 2 Consigli per i genitori**

### **AI GENITORI SI SUGGERISCE DI:**

- acquistare zainetti ergonomici, robusti ma leggeri, che abbiano le seguenti caratteristiche:
  - spallacci ampi, imbottiti e regolabili per una distribuzione omogenea del carico su entrambe le spalle;
  - schienale imbottito e, preferibilmente, con altezza degli spallacci regolabile;
  - cintura in vita per distribuire il peso al meglio e scaricarlo sulla zona del bacino.
- educare il/la proprio/a figlio/a a preparare e indossare in modo corretto lo zaino:
- indossare sempre entrambi gli spallacci;
- regolare gli spallacci in modo che la parte più bassa dello zaino non arrivi a più di dieci centimetri al di sotto della vita;
- disporre all'interno dello zaino i pesi in modo equilibrato, posizionando gli oggetti maggiormente pesanti nella parte a contatto con la schiena, riempiendo lo zaino in altezza e in larghezza, mai in profondità; disporre il contenuto in modo che sia ben compatto e non possa quindi spostarsi;
- acquistare astucci e diari di dimensioni limitate, adatti a contenere solo il materiale necessario nel caso degli astucci e con un numero di fogli pari ai giorni dell'anno scolastico nel caso del diario;

- controllare che i propri figli abbiano nello zaino solo i libri necessari per le lezioni del giorno ed i relativi quaderni, tenendo in considerazione anche gli accordi presi con il compagno di banco. Il controllo si ritiene necessario perché spesso gli alunni tendono a non svuotare completamente lo zaino ogni sera dei libri dei giorni precedenti e a portare comunque tutti i libri del giorno, senza tener conto di eventuali richieste dei docenti o accordi con il proprio compagno di banco;
- nel caso dei più piccoli, evitare che vengano inseriti nello zaino giochi o altri oggetti di cui gli alunni non avranno bisogno o troppo ingombranti e pesanti.

### **Art.3**

#### **Consigli per i docenti**

##### **AI DOCENTI SI CHIEDE DI:**

- aver cura di mettere in atto tutte le misure idonee a contenere il peso degli zaini degli alunni in misura proporzionata all'età degli utenti;
- definire in modo stabile la scansione delle discipline, dell'orario "interno" di ciascun insegnante, accertandosi che tutti gli alunni abbiano compreso la scansione oraria, per evitare che nel dubbio vengano portati a scuola tutti i testi possibili;
- adattare la programmazione/organizzazione disciplinare in modo che gli alunni non siano sovraccaricati del peso degli zaini;
- sensibilizzare gli studenti di scuola secondaria di primo grado a concordare con il compagno di banco, se l'organizzazione dell'attività didattica lo consente, i libri da portare in classe ogni giorno della settimana, prevedendo una divisione equa sul numero e sul peso e responsabilizzando gli allievi sull'importanza di essere puntuali nel portare a scuola il testo giusto;
- educare "all'essenzialità organizzativa" del corredo scolastico, facendo portare solo libri e quaderni necessari per le lezioni del giorno, così come un astuccio contenente solo ciò che è realmente utile;
- permettere all'alunno, su indicazione del docente stesso, di lasciare a scuola parte del materiale scolastico se non previsto il suo utilizzo a casa;
- i docenti di educazione fisica dedicheranno la dovuta attenzione sull'argomento, spiegando agli alunni come indossare lo zaino affinché il carico venga ripartito in modo simmetrico sul dorso;
- prevedere momenti in cui attraverso attività pratiche e giochi anche interattivi si insegni ai più piccoli cosa portare nello zaino e come distribuire il peso;
- adottare la prassi di proiettare sulla lavagna digitale i materiali documentari contenuti nei libri quando ciò sia possibile (ovvero quando non sia richiesta evidenziazione/sottolineatura di parti di testo o svolgimento di esercizi sul libro cartaceo).

### **Art. 4**

#### **Consigli per gli alunni**

##### **AGLI ALUNNI SI CHIEDE DI:**

- preparare lo zaino in modo corretto ovvero:

- riempire lo zainetto in altezza e non in profondità
- riempirlo partendo dallo schienale, introducendo prima i libri più pesanti, quindi quelli più leggeri e a seguire i quaderni

- preparare responsabilmente lo zaino, giorno per giorno, sostituendo i libri e i quaderni del giorno prima con i libri e i quaderni del giorno dopo, accettando la supervisione del genitore;
- chiudere sempre bene lo zaino in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno;
- regolare le bretelle per distribuire equamente il peso sulle spalle;
- indossare lo zaino utilizzando entrambe le bretelle: non portarlo mai su una spalla sola, per non avere sbilanciamenti della colonna;
- indossare lo zaino facendo attenzione che la parte inferiore dello zaino non oltrepassi la linea delle anche;
- non sovraccaricare mai lo zainetto;
- non inserire giochi o materiali non necessari;
- non correre con lo zaino 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 decelerazioni;
- quando è possibile, nei momenti in cui non si è in movimento, togliere lo zaino dalle spalle.

**FUTURA**

Finanziato dall'Unione europea NextGenerationEU



Ministero dell'Istruzione e del Merito

**LA SCUOLA PER L'ITALIA DI DOMANI**

Italiadomani

# ZAINO A SCUOLA

## SCEGLI

**1**

Lo zaino è come un vestito: la taglia deve essere adeguata all'età e non troppo grande.

**2**

- Scegli uno zaino con lo schienale.
- Senza lo schienale c'è un accumulo di peso verso il basso, la schiena si sbilancia e assume posizioni scorrette.

## PREPARA

**3**

- Prepara lo zaino la sera controllando l'orario delle lezioni del giorno dopo e le indicazioni dei docenti
- Riempi lo zaino in altezza e non in profondità, partendo dallo schienale
- Metti prima i libri più pesanti e a seguire quelli leggeri e i quaderni.

**4**

- Sfrutta le tasche e gli scompartimenti dello zaino per tenere separati i vari articoli (es. borraccia-merenda-smartphone)
- Non inserire materiali non necessari e giochi

## INDOSSA

**5**

- Regola bene e sempre fibbie e bretelle
- Indossa entrambe le bretelle
- Lo schienale rigido deve aderire alla schiena

## EVITA

**6**

- di portare lo zaino su una spalla sola
- di correre con lo zaino in spalla
- di sovraccaricarlo

