



Istituto Comprensivo 13

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE N°13 DI BOLOGNA

Via dell'Angelo Custode 1/3 - 40141 BOLOGNA

Tel.051/471998 - fax 051/478227

C.F. 91201430377 e-mail: boic85700e@istruzione.it

Sito: www.ic13bo.gov.it



Circ. n. 15.

Bologna, 15/09/2018

**Ai Docenti
Ai Genitori
Agli Alunni
e p.c. Agli Stakeholders
Nel sito:
1. Circolari online**

Oggetto: iniziative da attivare per il contenimento del peso degli zaini scolastici.

il numero di alunni che avverte disagio e mal di schiena, trasportando lo zainetto, nel tragitto casa scuola è documentato dagli studi statistici, anche se la relazione tra mal di schiena e trasporto dello zainetto rimane da dimostrare con totale certezza.

Anche se non esistono nessi di causalità diretta, scientificamente documentati, tra zaino pesante e deformità o deviazione della colonna vertebrale (tenuto conto che l'uso abituale dello zaino è generalmente limitato a 20-30 minuti al giorno), non si può non considerare che maggiore è la quantità di tempo in cui si trasporta un carico e più alta è la possibilità di un'eventuale contrattura dolorosa alla muscolatura della schiena o che si assumano posture di compensazione sbagliate.

Il Consiglio Superiore di Sanità ha preso in esame da tempo la questione: Sessione XLII - Sezione III

- Seduta del 14 dicembre 1994; Sessione XLIII - Assemblea Generale - Seduta del 16 dicembre 1999, dalla quale si riporta quanto segue: *"la prevenzione delle rachialgie in età preadolescenziale e adolescenziale non*

può essere ristretta esclusivamente alla "gestione" del peso dello zainetto, ma quest'ultima va inserita all'interno di programmi più completi di "educazione alla salute", in cui l'apprendimento di corrette posture e il potenziamento delle abilità motorie dovranno essere sviluppati con determinazione e capillarità. Da studi pubblicati sembra anche che vi sia una discreta variabilità sul peso trasportato da scolari della medesima classe. Da questa rilevazione si evince che deve essere "educata" e "orientata" la formazione del ragazzo all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico."

Premesso che la problematica degli zaini troppo pesanti non rappresenta di per sé una novità e considerato che spesso i medesimi contengono anche materiale non strettamente scolastico, tuttavia educare gli studenti ad un corretto uso del materiale didattico e alle modalità del loro trasporto rientra negli interessi generali che possono essere perseguiti indirettamente dall'organizzazione scolastica. Si ricorda, a tale proposito, **la nota congiunta n. 0005922 del 30/11/2009** recante in oggetto *"Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici"*, emanata da MIUR e Ministero del Lavoro, della Salute e Politiche Sociali.



Istituto Comprensivo 13

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE N°13 DI BOLOGNA

Via dell'Angelo Custode 1/3 - 40141 BOLOGNA

Tel.051/471998 - fax 051/478227

C.F. 91201430377 e-mail: boic85700e@istruzione.it

Sito: www.ic13bo.gov.it



Per ovviare al problema del peso dello zaino, possono essere utili accordi tra insegnanti affinché, attraverso la programmazione e l'organizzazione del lavoro scolastico, distribuiscano nell'arco della settimana il materiale da portare in classe.

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, necessaria per tutelare attivamente la salute dei ragazzi, concorre contestualmente a realizzare un controllo sullo svolgimento dei compiti assegnati per casa.

A supporto di quanto sopra espresso si segnala che il Ministero della Salute, a partire dal settembre 2013 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

Inoltre, in tema di prevenzione, si richiama l'attenzione alla promozione di corretti stili di vita:

- limitare la posizione seduta,
- evitare di stare, per ore, seduti a guardare la televisione, oppure a giocare ai videogiochi,
- fare attività fisica regolare, di varia tipologia e durata, per favorire lo sviluppo morfo-fisiologico e l'implementazione delle competenze motorie, nella consapevolezza che il movimento, svolto regolarmente, migliora la mobilità articolare e l'efficienza neuromuscolare,
- imparare a prendersi cura della propria salute, attraverso la pratica sportiva.

In relazione a questi temi si ricorda che la Società Italiana di Pediatria, nel 2013, ha definito la "Piramide dell'attività motoria", che è stata scelta, anche a fini divulgativi, come prova di Italiano nell'anno scolastico 2015/16 per le prove INVALSI del quinto anno della scuola primaria.

La Dirigente scolastica
Dott.ssa Serafina Patrizia Scerra