



MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
Ufficio Scolastico Regionale per la Puglia - Ufficio V – Ambito Territoriale Foggia
ISTITUTO OMNICOMPRESIVO “PADRE GIULIO CASTELLI”

Circolare n. 185

Ist. Omnicomprensivo Statale " P.G. Castelli" - Carpino
Prot. 0001841 del 11/03/2025
VI-9 (Uscita)

Ai Docenti
Ai Genitori/Tutori degli alunni/studenti

OGGETTO: “ZAINI TROPPO PESANTI” – RACCOMANDAZIONI PER I DOCENTI.

Dopo diverse segnalazioni pervenute a questa Dirigenza da parte di tanti genitori sulla tematica “**zaini troppo pesanti**” si ritiene necessario comunicare le seguenti **raccomandazioni ai docenti** per prendere in seria considerazione il problema e prestare un’adeguata attenzione ai possibili fattori di rischio.

La colonna vertebrale dei bambini e degli adolescenti è una struttura delicata che se sollecitata oltre modo porta a **dismorfismi**, come nel caso della scoliosi, della iperlordosi lombare, della ipercifosi dorsale, di dolori muscolari e articolari.

Nel documento [Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici](#) (anche allegato alla presente) elaborato nel 2009 dal Ministero dell'istruzione, università e ricerca e dal Ministero del lavoro, salute e politiche sociali ed inviato agli assessorati scolastici regionali e a tutti i dirigenti scolastici, sono riportate le raccomandazioni del Consiglio Superiore di Sanità, fatte anche tenendo conto della letteratura scientifica internazionale, relative alla questione dei **superzaini** che affligge gli alunni della Scuola Primaria e i ragazzi delle Scuole Secondarie di I e II grado:

- **il peso degli zaini** non dovrebbe superare il 10-15 per cento del peso corporeo dell’alunno che lo indossa;
- **lo zaino deve essere 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;
- è necessaria **un’educazione all’essenzialità organizzativa del corredo scolastico** da parte dei docenti considerando anche che tutte le case editrici provvedono alle estensioni digitali dei testi scolastici e questo consente di alleggerire il peso degli zaini;
- 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**.

Ne consegue che **i docenti tutti** sono chiamati a **mettere in atto** misure adeguate per contenere il peso degli zaini, tenendo conto dell’età degli alunni. Questo implica una maggiore attenzione nella distribuzione dei compiti e nell’organizzazione del materiale didattico.

Si confida nella consueta collaborazione del Personale Docente.

LA DIRIGENTE SCOLASTICA
Prof.ssa Rosa BATTISTA

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi dell’art. 3 comma 2 del D.L. 39/93)