ISTITUTO COMPRENSIVO "SAN G. BOSCO – MANZONI"
Via A. Diaz, 89 – 70028 Sannicandro di Bari (BA)
C. M. BAIC832007 – C. F. 93423400725 – C. U. U. UFRJT6
Telefono/fax 080 632036 – sito web www.icsgboscomanzoni.edu.it
e-mail: baic832007@istruzione.it – p.e.c: baic832007@pec.istruzione.it

Sannicandro di Bari (fa fede la data del protocollo)

Alle Famiglie
Ai docenti
Al personale ATA
Al sito web

Oggetto: disposizioni sul peso dello zaino scolastico

Nella nota congiunta del MIUR e del 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", sono riassunte le raccomandazioni del Consiglio Superiore della Sanità il quale segnala che il peso degli zaini non deve superare un "range" tra il 10 e il 15 per cento del peso corporeo.
A tal proposito si invitano docenti, genitori ed alunni ad affrontare la problematica con la massima collaborazione:

- i docenti potranno organizzare il proprio lavoro in modo che gli alunni non siano sovraccaricati del peso degli zaini, invitando gli stessi a portare nello zaino solo i testi e i materiali strettamente utili allo svolgimento delle attività didattiche programmate per ciascuna giornata. È sicuramente utile un **coordinamento tra docenti sull'orario interno delle diverse classi, specie nella scuola secondaria di primo grado**. I docenti che hanno più ore nello stesso giorno in una determinata classe valuteranno di organizzare le attività didattiche in modo da ridurre il numero di libri.
- i genitori da parte loro, si occuperanno di controllare l'orario delle lezioni e gli zaini dei propri figli al fine di **evitare che essi contengano materiali non utili, dotando i figli di zaini e corredi scolastici non troppo pesanti e voluminosi;**
- gli alunni avranno cura di indossare lo zaino **in modo corretto, utilizzando entrambe le bretelle e facendo sì che il carico sia distribuito simmetricamente sul dorso e non su un solo lato.**

Allegata a questa circolare viene riportata la nota prot. n. 5922 del 30/11/2009 citata in premessa.

LA DIRIGENTE SCOLASTICA
Prof.ssa Giuseppa Rita DIGIROLAMO
(L'originale del documento informatico è stato prodotto e conservato dall'Istituto secondo le regole del Codice dell'Amministrazione Digitale)

Firmato da:
DIGIROLAMO GIUSEPPA RITA
26/09/2025 20:21:29

ISTITUTO COMPRENSIVO "S. G. BOSCO - MANZONI" - C.F. 93423400725 C.M. BAIC832007 - A5096D2 - PROTOCOLLO INFORMATICO
Prot. 0005656/U del 26/09/2025 20:21 IV.8 - Salute e prevenzione



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

Prot. n.0005922 del 30/11/2009

Ai Direttori Generali degli
Uffici Scolastici Regionali
LORO SEDI

Al Dipartimento per l'Istruzione
per la Provincia di
T R E N T O

Al Sovrintendente Scolastico per
la scuola in lingua italiana
B O L Z A N O

All'Intendente Scolastico
per la scuola in lingua tedesca
B O L Z A N O

All'Intendente Scolastico per la
scuola delle località ladine
B O L Z A N O

Al Sovrintendente Scolastico
per la Regione Valle d'Aosta
A O S T A

Ai Dirigenti degli
Uffici Scolastici Provinciali
LORO SEDI

E p.c. Ai Dirigenti scolastici delle scuole di ogni ordine e grado

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

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

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 sulla 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 raccomandazione 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.toMassimo ZENNARO

IL DIRETTORE GENERALE PER LA PREVENZIONE SANITARIA

f.toFabrizio OLEARI

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