



Unione Europea
Fondo Sociale Europeo



REGIONE CALABRIA



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria

Ambito Territoriale Cosenza 1

Istituto Comprensivo Cosenza III "Roberta Lanzino"

Via Negroni – Cosenza

Scuole Infanzia, Primaria, Secondaria di Primo Grado e Scuola in Ospedale



We prepare for

Cambridge

English Qualifications

Prot.6041U/IV.8

Cosenza, li 16/09/2026

Scuola Primaria e Scuola Secondaria di primo grado

Al Personale DOCENTE e ATA

Ai Genitori degli Alunni

Al SITO

Oggetto: Peso eccessivo degli zaini. Iniziative risolutive

Sono pervenute alla scrivente diverse comunicazioni, da parte dei genitori, che lamentano l'eccessivo peso degli zaini e delle cartelle trasportate quotidianamente dagli alunni nei percorsi che compiono da casa a scuola e viceversa.

È utile, a tal proposito, richiamare la nota MIUR prot. n. 0005922 avente per oggetto "Chiarimenti in merito agli zainetti scolastici", che testualmente riporta:

"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. 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 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".

Con l'obiettivo di promuovere il benessere dei nostri alunni, si ritiene essenziale adottare misure efficaci per ridurre il peso degli zaini scolastici. L'onere fisico derivante dal trasporto quotidiano di zaini eccessivamente pesanti può influire negativamente sul benessere e sulla salute posturale dei nostri alunni. Pertanto, è



Unione Europea
Fondo Sociale Europeo



REGIONE CALABRIA



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria

Ambito Territoriale Cosenza 1

Istituto Comprensivo Cosenza III "Roberta Lanzino"

Via Negroni – Cosenza

Scuole Infanzia, Primaria, Secondaria di Primo Grado e Scuola in Ospedale



We prepare for

Cambridge

English Qualifications

fondamentale che i genitori, gli alunni e ciascun membro del corpo docente partecipi attivamente alla definizione e all'attuazione di soluzioni pratiche volte a mitigare questo problema.

POSSIBILI STRATEGIE DA ADOTTARE

Si elencano ora alcune possibili ulteriori precauzioni atte a ridurre il carico degli zaini degli alunni.

PER I DOCENTI:

- chiedere ai genitori di controllare che i propri figli abbiano nello zaino solo i libri necessari per le lezioni del giorno e i relativi quaderni, questa operazione concorre a realizzare un controllo sullo svolgimento dei compiti assegnati per casa;
- effettuare controlli a campione, in un clima di serena collaborazione, informando i genitori su eventuali situazioni problematiche, per cercare insieme soluzioni condivise;
- verificare per gli alunni della Scuola Primaria e la Scuola Secondaria la possibilità di tenere a scuola alcuni libri, in accordo con i genitori e limitatamente alle discipline che non necessitano quotidianamente di esercizi/studio a casa riponendoli in classe
- Incoraggiare gli studenti e le loro famiglie a scegliere zaini ergonomici e a organizzare il contenuto in modo da distribuire equamente il peso;
- stimolare i genitori al controllo del contenuto degli zaini, onde evitare contenuti "non utili";

PER I GENITORI:

- Ai genitori si chiede di adoperarsi affinché i propri figli seguano le indicazioni dei docenti e verificare che abbiano nello zaino solo i libri necessari per le lezioni del giorno ed i relativi quaderni. Il controllo si ritiene indispensabile perché spesso gli alunni tendono a non estrarre dallo zaino i libri dei giorni precedenti o a portare comunque tutti i libri del giorno, senza tener conto di eventuali richieste dei docenti. Questa operazione, tesa a tutelare attivamente la salute dei ragazzi, concorre a realizzare un controllo da parte dei genitori sullo svolgimento dei compiti assegnati per casa.

- Ciascuna famiglia potrà inoltre dotare i propri figli di corredi scolastici non troppo

pesanti e voluminosi (es. presenza nello zaino di molti astucci di grandi dimensioni) e valutare la scelta dello zaino anche sulla base del percorso casa-scuola-casa e del tempo impiegato per lo spostamento

- Educare i propri figli a preparare responsabilmente lo zaino giorno per giorno, sostituendo libri e quaderni del giorno prima con libri e quaderni del giorno dopo. Spesso accade che le cartelle non vengano "completamente svuotate" ogni giorno.

Considerato quanto sopra, si richiede la collaborazione di tutti per mettere in pratica queste misure o per suggerirne altre che soddisfino la finalità in oggetto, nella piena consapevolezza del loro potenziale impatto



Unione Europea
Fondo Sociale Europeo



Ministero dell'Istruzione e del Merito

Ufficio Scolastico Regionale per la Calabria

Ambito Territoriale Cosenza 1

Istituto Comprensivo Cosenza III "Roberta Lanzino"

Via Negroni – Cosenza

Scuole Infanzia, Primaria, Secondaria di Primo Grado e Scuola in Ospedale



REGIONE CALABRIA



We prepare for

Cambridge

English Qualifications

positivo sul benessere fisico e sull'esperienza scolastica dei nostri studenti. Confidando nella Vostra fattiva collaborazione e spirito di iniziativa, si rimane a disposizione per qualsiasi chiarimento e si ringrazia in anticipo per il vostro impegno costante a favore del benessere dei nostri alunni.

Trasporto zaini in ascensore

Il servizio di “trasporto degli zaini in ascensore”, erogato agli alunni che ne abbiano fatto richiesta scritta e motivata, riguarda esclusivamente il trasporto degli zaini al piano ove è situata la classe.

Si invitano pertanto i genitori degli alunni richiedenti ad apporre una targhetta sullo zaino da trasportare, indicando la classe e il nome del proprietario.

Il materiale da trasportare deve essere lasciato all'ingresso della scuola entro le ore 8.15. I collaboratori provvederanno al trasporto degli zaini e al loro scarico al piano. Gli alunni potranno prelevare il proprio materiale presso l'ascensore e tornare rapidamente in classe.

Entro le ore 13.30 i collaboratori passeranno nelle classi per ritirare e scendere gli zaini che verranno posti all'ingresso in un'area dedicata; il ritiro da parte degli alunni potrà essere effettuato al passaggio, mentre ai genitori sarà consentito entrare dopo l'uscita di tutte le classi, ciò al fine di evitare assembramenti per assicurare la sicurezza degli studenti.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof. ssa Marina Del Sordo

documento firmato digitalmente ai sensi e per gli effetti
del Codice dell'Amministrazione Digitale e norme ad esso connesse

Al Dirigente Scolastico
IC Cosenza III "R. Lanzino"
Via Negroni

OGGETTO: Richiesta trasporto zaino al primo piano

Il/la sottoscritto/a _____,

genitore dell'alunno/a _____

frequentante la classe _____ sez. _____ a.s. 20__ - 20__ sita al primo piano di codesto

plesso, chiede di poter usufruire del servizio di trasporto in ascensore dello zaino

- ☐ per l'intero anno scolastico
- ☐ per giorni _____ (dal __/__/____ al __/__/____)

Motivo della richiesta:

Documentazione allegata*:

Firma

*** Saranno prese in considerazione esclusivamente le patologie certificate da medici specialisti in Ortopedia e Traumatologia."**