



**Ministero dell'Istruzione  
ISTITUTO COMPRENSIVO DI TIRANO**

Via Pedrotti, 17 – 23037 TIRANO (SO) -Tel. 0342/701138 – Fax 0342/711007  
e-mail ministeriale: [soic81800g@istruzione.it](mailto:soic81800g@istruzione.it) – e-mail PEC: [soic81800g@pec.istruzione.it](mailto:soic81800g@pec.istruzione.it)  
Codice Meccanografico: SOIC81800G -CODICE FISCALE: 92024630144

Avviso n° 21

Tirano, 14/09/2021

A TUTTI I DOCENTI  
p.c. a TUTTI I GENITORI  
ATTI

**Sito web**

**Agli ATTI**

**Oggetto: peso degli zainetti scolastici.**

Si rimanda alla nota congiunta del Ministero dell'Istruzione e della salute Prot. n.0005922 del 30/11/2009, che specifica quanto segue:

- 1) il peso dello zaino non deve superare 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 sulle spalle. Tali variabili andranno valutate caso per caso da tutti coloro che interagiscono con lo sviluppo del fanciullo;
- 2) 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;
- 3) 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.
- 4) 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, 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.

Pertanto, si invitano i docenti ad una gestione organizzata del corredo scolastico, in modo da evitare che gli alunni portino pesi eccessivi.

Cordiali saluti.

**IL DIRIGENTE SCOLASTICO  
Elena Panizza**