



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "N. Iannaccone"

Via Ronca 11 - 83047 LIONI (AV)

CON PLESSO E SEZIONI ASSOCIATE DI SCUOLA DELL'INFANZIA, PRIMARIA E SEC. DI 1° GRADO DI TEORA (AV)
AVIC86000T - C.F.91007490641 - C.U. Fatt.UFIV4S

Sito web: www.iclioni.it

tel/fax: 082742046 e-mail: avic86000t@istruzione.it e-mail pec: avic86000t@pec.istruzione.it

Scuola dell'infanzia e scuola primaria
Scuola secondaria 1° grado
Scuola dell'infanzia, primaria e secondaria 1° grado

Via Ronca 11 83047 Lioni (AV)
Via Ronca 20 83047 Lioni (AV)
Largo Europa 10 83056 Teora (AV)

Tel/Fax Segreteria 082742046 – Tel. 0827270275
Tel. 082742015
Tel. 082751077

CIRCOLARE N. 60

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE - "N. IANNACCONE"-LIONI
Prot. 0007573 del 15/10/2019
08-01 (Uscita)

- Ai docenti dell'I.C. "N. Iannaccone"
- Agli studenti
- Ai genitori degli studenti

- Al sito web della Scuola www.iclioni.it
- Agli Atti

OGGETTO: peso degli zaini scolastici e possibili precauzioni.

In merito alla questione di cui all'oggetto, si fa riferimento alle raccomandazioni del Consiglio Superiore di Sanità del 2009, secondo cui il peso degli zaini non dovrebbe superare il 10-15% del peso corporeo degli alunni che li indossano.

Tanto premesso, si pone all'attenzione dei docenti l'opportunità di inserire un'attenta gestione del peso dello zaino all'interno di una più ampia educazione alla salute e alla promozione di corretti stili di vita; si invitano pertanto gli stessi ad attuare strategie educative finalizzate all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico (favorendo, ad esempio, ove possibile, il ricorso a testi digitali ed e-book), nonché ad organizzare la programmazione dell'insegnamento in modo tale da far portare agli alunni un numero di libri minore rispetto al numero delle ore complessive della giornata.

Si invitano i genitori ad acquistare zaini ergonomici, robusti ma leggeri, con spallacci ampi, imbottiti e ben regolati, delle giuste dimensioni rispetto alla statura dell'alunno/a.

Si invitano altresì gli studenti ad adottare accorgimenti semplici ma potenzialmente efficaci per alleggerire il peso dello zaino, come ad esempio dividere il carico quotidiano dei libri con il compagno di banco, oppure svuotare completamente lo zaino ogni sera e prepararlo con attenzione sostituendo libri e quaderni del giorno prima con libri e quaderni del giorno dopo.

E' fortemente sconsigliato, invece, l'uso degli zaini con rotelle, che, lungi dal risolvere il problema dell'affaticamento dei ragazzi nel trasporto del materiale scolastico, crea altresì situazioni di grande pericolo per l'incolumità e la sicurezza sia degli alunni che dei docenti accompagnatori soprattutto negli spazi interni della scuola e per le scale, oltre ad indurre una scorretta postura. Si suggerisce a tal proposito la lettura di un interessante articolo pubblicato nel 2019 dall'Ospedale Koelliker di Torino, allegato in formato pdf alla presente e rinvenibile sul sito web dell'Ospedale Koelliker al seguente link:

<https://www.osp-koelliker.it/zaino-scuola-prevenire-mal-di-schiena-nei-bambini/>

Si ringrazia anticipatamente per l'attenzione e la collaborazione che si vorrà assicurare.

I docenti visioneranno la presente comunicazione sul website e sulla bacheca della scuola.

I docenti, altresì, sono tenuti ad annotare sul registro elettronico l'avvenuta lettura della circolare stessa.



IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.^{ssa} Rosanna Sodano

Rosanna Sodano

Zaino e postura: tra le cause del "mal di schiena" in età pediatrica

Scegliere lo zaino adatto alla propria schiena e sapere come indossarlo correttamente può prevenire contratture muscolari e danni alla postura a bambini e ragazzi che si apprestano

([https://www.osp-](https://www.osp-koelliker.it/koellikerday/)

a riniziare la scuola. In occasione del Koelliker Day 2019([koelliker.it/koellikerday/](https://www.osp-koelliker.it/koellikerday/)) previsto per il prossimo 14 settembre, il Dott. Giuseppe Larosa e la Dott.ssa Marina Gobbi dell'Ospedale Koelliker offrono alcuni dati e approfondimenti per non gravare sulla salute della schiena in età pediatrica.



Zaino e postura: tra le cause del "mal di schiena" in età pediatrica

Gli episodi di mal di schiena tra i giovani sono in aumento: come riporta lo studio di salute pubblica del BMC Public Health condotto in 28 Paesi, si stima che a soffrirne sono il 37 % dei ragazzi tra i 10 e i 17.

Zaino e postura, i responsabili del mal di schiena

Può lo zaino essere una delle cause del dolore alla schiena? Se è troppo pesante o non viene indossato correttamente, sì.

([https://www.osp-](https://www.osp-koelliker.it/medico/dott-g-larosalarosa-m-d2/)

[koelliker.it/medico/dott-g-](https://www.osp-koelliker.it/medico/dott-g-larosalarosa-m-d2/)

Come spiega il Dott. Larosalarosa-m-d2/) – Responsabile del centro Koelliker Fisio

([https://www.osp-](https://www.osp-koelliker.it/fisio/)

[koelliker.it/fisio/](https://www.osp-koelliker.it/fisio/))

– "lo zaino può comportare contratture muscolari e posture scorrette, e incidere sulla salute della schiena dei ragazzi."

Piccoli accorgimenti per limitare grandi danni

Secondo un articolo del 2013, pubblicato su American School Health Association, la percentuale di bambini che porta lo zaino correttamente, indossando cioè sempre entrambi gli spallacci, oscilla tra il 50% e il 70%.

"Ma non è questa l'unica regola da seguire. Bisogna valutare anche il peso dello zaino in relazione a quello del bambino, la distribuzione degli oggetti al suo interno e, ancor prima, scegliere lo zaino giusto,

([https://www.osp-](https://www.osp-koelliker.it/medico/dott-possibilmente-ergonomico/)

[koelliker.it/medico/dott-](https://www.osp-koelliker.it/medico/dott-possibilmente-ergonomico/)

possibilmente ergonomico" – consiglia la Dott.ssa Marina Gobbissa-m-l-gobbi-md/) , Medico

Chirurgo Specialista in Medicina Fisica e Riabilitativa dell'Ospedale pediatrico Koelliker

(<https://ospedalinokoelliker.it/>)

Le "10 regole d'oro" per portare lo zaino

Come indossare dunque lo zaino per salvaguardare la salute della schiena di bambini e ragazzi? In un

([https://ospedalinokoelliker.it/zaino-](https://ospedalinokoelliker.it/zaino-recente-approfondimentodolore-schiena-bambini/)

recente approfondimentodolore-schiena-bambini/) pubblicato sul sito web dell'Ospedale i nostri medici

hanno riassunto in 10 punti le best practice da non dimenticare:

1. Ridurre il peso dello zaino, non superando quello massimo consentito (pari al 15% del peso corporeo del bambino).
2. Scegliere uno zaino ergonomico, che abbia quindi le seguenti caratteristiche:
 - spallacci ampi, imbottiti e regolabili.
 - schienale imbottito e, preferibilmente, con altezza degli spallacci regolabile.
 - cintura in vita per distribuire il peso al meglio e scaricarlo sulla zona del bacino.
1. Indossare sempre entrambi gli spallacci.
2. Regolare gli spallacci in modo che la parte più bassa dello zaino non arrivi a più di 10 centimetri al di sotto della vita.
3. Posizionare gli oggetti maggiormente pesanti nella parte a contatto con la schiena.
4. Riempire lo zaino in altezza e larghezza, mai in profondità. Se ha cerniere per ampliarlo (regolando la profondità) NON utilizzarle.
5. Non correre né fare sforzi quando si sta indossando lo zaino.
6. Utilizzare lo zaino per un tempo limitato, al massimo 30 minuti totali al giorno.
7. Quando è possibile (es. sull'autobus o alla fermata) togliere lo zaino dalle spalle.
8. Evitare i trolley: provocano una scorretta postura mentre si cammina, sbilanciata dal lato dello zaino e non rendono possibile il pendolamento di un arto, creando quindi uno squilibrio nello schema del passo.