



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



ISTITUTO COMPRENSIVO N. 2 "L. PIRANDELLO"

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Sec. di 1°gr.

Piazza XXV Aprile, n. 7 – 98066 PATTI (ME) ☎ Tel. 0941/193.99.97

Cod. Mec. MEIC848005 – C.f. 94007190831 - Codice Univoco Ufficio UFBRJB

E-mail meic848005@istruzione.it Pec meic848005@pec.istruzione.it – Sito web www.istitutopirandellopatti.edu.it

I.C. N.2 "Luigi Pirandello" di Patti
Prot. 0005952 del 11/09/2025
I-1 (Uscita)

Al Personale docente

Alle Famiglie

Al DSGA

Al sito web

Istituto Comprensivo n 2 "L. Pirandello"

Circolare n. 14

OGGETTO: Peso zaino e lezioni di ergonomia scolastica.

I dati riferiti nella letteratura degli ultimi decenni dimostrano un preoccupante aumento del mal di schiena tra i bambini già dall'età di 6-7 anni e tra i ragazzi compresi nella fascia di età tra gli 11 e i 15 anni.

Tra le cause di questa alta incidenza di mal di schiena nei bambini particolare rilievo sembrano rivestire:

- le posizioni viziate e fisse che i bambini assumono e mantengono per molte ore al giorno quando sono seduti al banco di scuola, al computer, alla scrivania dove fanno i compiti e davanti alla televisione;
- gli zainetti scolastici troppo pesanti o mal portati.

L'ergonomia scolastica riferita all'apparato osteo-mio-tendineo si pone quale strumento preventivo di eccellenza, intendendo per ergonomia scolastica riferita all'apparato osteo-miotendineo tutto quell'insieme di strategie che possono essere messe in atto al fine di permettere allo studente di eseguire le varie attività della vita scolastica con il minor sovraccarico funzionale possibile del rachide e degli arti superiori e inferiori.

Corretta posizione al banco

La posizione seduta rappresenta la postura più statica e quella che nel tempo influenza maggiormente lo sviluppo della struttura della colonna vertebrale, perciò se è viziata può risultare molto dannosa per lo sviluppo della schiena del ragazzo oltre che fonte di mal di schiena.

PER ALUNNI E DOCENTI

Quando siamo seduti al banco di scuola

- I piedi devono poggiare completamente sul pavimento o sulla barra poggipiedi (non



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



ISTITUTO COMPRENSIVO N. 2 "L. PIRANDELLO"

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Sec. di 1°gr.

Piazza XXV Aprile, n. 7 – 98066 PATTI (ME) ☎ Tel. 0941/193.99.97

Cod. Mec. MEIC848005 – C.f. 94007190831 - Codice Univoco Ufficio UFBRJB

E-mail meic848005@istruzione.it Pec meic848005@pec.istruzione.it – Sito web www.istitutopirandellopatti.edu.it

mettiamo i piedi intorno alle gambe della sedia - non sediamoci in ginocchio)

- Sotto al banco deve esserci spazio sufficiente per muovere le gambe; le ginocchia non devono toccare la parte inferiore del piano del banco.
- Il piano di seduta della sedia non deve comprimere sulle cosce e deve esserci uno spazio libero tra la parte posteriore delle ginocchia ed il bordo anteriore della sedia.
- Gli avambracci devono poggiare sul banco con un angolo tra braccio ed avambraccio di circa 90°
- La schiena deve essere ben poggiata allo schienale della sedia e non curva sul banco.
- Non poggiare il gomito sul banco con il mento poggiato sulla mano.
- Non dondolarsi con la sedia
- Gli oggetti che usiamo devono trovarsi sul piano del banco, vicino a noi

Ricordiamo che qualsiasi posizione fissa se mantenuta a lungo è scomoda - quindi cerchiamo di cambiare spesso posizione e ogni tanto alziamoci in piedi (*specialmente durante le lezioni che richiedono di stare seduti per lunghi periodi dovrebbe essere l'insegnante stesso a ricordare ai bambini di alzarsi ogni tanto per pochi minuti*).

Come usare bene lo zainetto

Nel ribadire quanto osservato dal Consiglio Superiore della Sanità, ovvero che per gli alunni, il carico degli zaini non dovrebbe – in linea di massima - superare il 10/15% del peso corporeo, si invitano tutti i docenti a operare, ciascuno per quanto riguarda la propria disciplina, in modo tale da ridurre il peso di libri e materiali che i ragazzi devono portare a scuola ogni giorno. Risulta indispensabile condividere la problematica in oggetto con alunni e genitori al fine di una fattiva collaborazione nell'applicazione di misure risolutive.

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

PER I DOCENTI:

- 1) Modificare la programmazione disciplinare al fine di prevedere alternanze tra i libri da portare a scuola per la stessa disciplina, suggerendo nel contempo quali libri possano essere condivisi tra alunni in banchi vicini;
- 2) Ciascun insegnante deve definire in modo stabile, facendolo indicare per iscritto sull'orario settimanale agli allievi, la scansione delle discipline, del proprio orario interno, in modo tale da non lasciare che gli allievi, nel dubbio, ogni giorno portino tutti i testi di quella disciplina;
- 3) Educare gli allievi (e chiedere in tal senso la collaborazione dei genitori), 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



Ministero dell'Istruzione
e del Merito



ISTITUTO COMPRENSIVO N. 2 "L. PIRANDELLO"

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Sec. di 1°gr.

Piazza XXV Aprile, n. 7 – 98066 PATTI (ME) ☎ Tel. 0941/193.99.97

Cod. Mec. MEIC848005 – C.f. 94007190831 - Codice Univoco Ufficio UFBRJB

E-mail meic848005@istruzione.it Pec meic848005@pec.istruzione.it – Sito web www.istitutopirandellopatti.edu.it

svuotate" ogni giorno;

4) Invitare i genitori al controllo del contenuto degli zaini, onde evitare contenuti non necessari nella giornata.

PER GLI ALLIEVI

1) Non correre con lo zainetto in spalla. Spesso all'uscita dalle scuole i ragazzi corrono o saltano imponendo alle loro schiene dei pesi che si moltiplicano per effetto delle brusche accelerazioni e decelerazioni;

2) Indossare lo zainetto utilizzando entrambe le bretelle. Non portarlo mai su una spalla sola, per non avere sbilanciamenti della colonna. Non portarlo con una sola mano, anche se, durante i tragitti molto lunghi, se il peso non è eccessivo, si può saltuariamente toglierlo dalle spalle e tenerlo in mano, come una cartella;

3) Controllare la disposizione dei pesi. Deve essere equilibrata. Si parte con i libri più pesanti sul fondo dello schienale, quindi, progressivamente, quelli più leggeri. Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza;

4) Il contenuto. Deve essere ben compattato all'interno, in modo tale che non possa spostarsi. Non sovraccaricarlo;

5) Regolare bene le fibbie delle bretelle. In modo che una spalla non pesi più dell'altra; 6) Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale. In modo che lo schienale sia sempre aderente alla schiena;

7) Invitare all'utilizzo di carrelli a rotelle porta zaino;

8) Chiudere sempre bene lo zainetto. In modo da compattare il più possibile il materiale all'interno;

9) Non sollevarlo rapidamente. Un peso può diventare pericoloso anche se viene applicato troppo bruscamente. Per indossare lo zaino, piegare le ginocchia, sollevarlo e portarlo sul banco o sul tavolo. Girarsi di schiena, flettere le ginocchia e le anche, anziché la schiena, infilare le braccia nelle bretelle e sollevarlo mantenendolo contro la schiena;

10) Verificare la possibilità di condividere i libri di testo.

Si allega il volume "**Ergonomia a scuola – A scuola di ergonomia**" pubblicato da INAIL che propone un progetto educativo sull'ergonomia scolastica ideato per fornire agli insegnanti strumenti didattici che siano in grado di sensibilizzare gli alunni sui problemi derivati da posture scorrette e comportamenti ergonomici sbagliati.

Tutti i docenti ne curino la lettura e la riflessione in classe.



*Ministero dell'Istruzione
e del Merito*



ISTITUTO COMPRENSIVO N. 2 "L. PIRANDELLO"

Scuola dell'Infanzia, Primaria e Sec. di 1°gr.

Piazza XXV Aprile , n. 7 – 98066 PATTI (ME) ☎ Tel. 0941/193.99.97

Cod. Mec. MEIC848005 – C.f. 94007190831 - Codice Univoco Ufficio UFBRJB

E-mail meic848005@istruzione.it **Pec** meic848005@pec.istruzione.it – **Sito web** www.istitutopirandellopatti.edu.it

Si ringraziano tutte le componenti per l'usuale fattiva collaborazione.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Clotilde Graziano

Firma autografa omessa ai sensi dell'art. 3 D. Lgs. n. 39/1993