

VADEMECUM IN MERITO AL PESO DEGLI ZAINI

Ecco alcune regole d'oro

- ✓ Lo zaino è “come un vestito”: controllare che la taglia non sia enorme. Più lo zaino è grande più pesa, anche da vuoto: scegliete dunque uno zaino dalla misura adeguata e verificate che lo zaino da vuoto sia il più leggero possibile.
- ✓ Preferite zaini divisi in scompartimenti, che aiutino a tenere le cose in ordine e a distribuire il peso. Eventualmente si possono utilizzare gli zaini con apertura a soffietto che possono essere adattati in base alle necessità.
- ✓ Lo zaino deve avere lo schienale rigido per distribuire la pressione sulla schiena.
- ✓ Le bretelle devono essere ampie e imbottite.
- ✓ Lo zaino, soprattutto se dotato di carrellino (trolley), deve avere una maniglia solida e confortevole nel caso sia necessario portarlo a mano per brevi tratti, come ad esempio nel pulmino o sulle scale.
- ✓ È preferibile che lo zainetto abbia una cintura per i fianchi, ed eventualmente anche una cintura pettorale, per distribuire meglio il peso.
- ✓ Si consiglia di non buttare dentro tutto alla rinfusa ma dedicare qualche minuto per riempire bene lo zaino prima di uscire da casa e da scuola.

Come usare e riempire lo zainetto scolastico

- Lo zaino va riempito mettendo i libri più pesanti dal lato della schiena e poi, via via, il materiale più leggero. In pratica, partendo dallo schienale si inseriscono i libri più grandi e pesanti, continuando con libri, quaderni o altro di dimensioni, volume e peso minore.
- Regolare bene le fibbie delle bretelle.
- Usare preferibilmente la cintura di fissaggio addominale, se presente.
- Quando lo si indossa, la parte inferiore dello zainetto non deve essere più bassa della linea delle anche. Lo schienale rigido dovrà essere sempre ben aderente alla schiena.

Per evitare danni alla schiena o piccoli incidenti:

- ❖ Non portare lo zaino su una spalla sola. Le bretelle vanno indossate entrambe.
- ❖ Non sovraccaricarlo con materiale non necessario.
- ❖ Non sollevarlo rapidamente.
- ❖ Non correre con lo zaino in spalla.
- ❖ Non stratonare un compagno tirandogli lo zaino.

AI DOCENTI SI CHIEDE DI:

- Definire in modo stabile la scansione e l'orario delle discipline (in particolare per i docenti che hanno più di una materia o più di un libro di testo), accertandosi che tutti gli alunni abbiano compreso l'organizzazione didattica, al fine di evitare che vengano portati a scuola tutti i testi possibili.
- Adattare la programmazione disciplinare in modo che gli alunni non siano sovraccaricati, per esempio compattando l'orario disciplinare laddove possibile.
- Dare precise indicazioni scritte sull'organizzazione dei materiali attraverso il libretto scolastico e il registro elettronico anche in caso di variazioni temporanee.
- Adottare, laddove possibile, libri editi in fascicoli.
- Qualora l'organizzazione dell'attività didattica lo consenta, sensibilizzare e responsabilizzare gli alunni a concordare e condividere con il compagno di banco i libri da portare in classe, evidenziando l'importanza di essere puntuali e precisi rispetto agli impegni presi.
- Educare “all'essenzialità organizzativa” del corredo scolastico, facendo portare solo libri e quaderni necessari per le lezioni del giorno, così come un astuccio contenente solo ciò che è realmente utile.

- Permettere all'alunno, su indicazione del docente stesso, di lasciare a scuola parte del materiale scolastico se non previsto il suo utilizzo a casa (libri, quaderni, cartelline, ...), favorendo l'utilizzo della versione digitale del testo in uso per lo svolgimento del lavoro domestico.

Nella scuola secondaria di primo grado, si chiede altresì attenzione per quanto segue:

ad inizio anno, in sede di Consiglio di classe, i docenti si impegnano a specificare, in modo concreto e dettagliato per ogni materia, quali delle misure riportate al paragrafo "Ai docenti si chiede di" del presente Vademecum intendono adottare, fornendo delle indicazioni pratiche e puntuali sulle misure e sui comportamenti per favorire la riduzione del peso in eccesso degli zaini, nel rispetto del limite consentito e in ottemperanza a quanto disposto dalle raccomandazioni del Consiglio Superiore (permettere all'alunno, su indicazione del docente stesso) Dare indicazione all'alunno di lasciare a scuola parte del materiale scolastico se non previsto il suo utilizzo a casa (libri, quaderni, cartelline, ...), favorendo l'utilizzo della versione digitale del testo in uso per lo svolgimento del lavoro domestico.

AI GENITORI SI SUGGERISCE DI:

- Educare il/la proprio/a figlio/a a preparare e indossare in modo corretto lo zaino, come suggerito.
- Controllare che i propri figli abbiano nello zaino solo i libri necessari per le lezioni del giorno ed i relativi quaderni, tenendo in considerazione anche gli eventuali accordi presi con il compagno di banco. Il controllo si ritiene utile perché spesso gli alunni tendono a non svuotare completamente lo zaino e a portare comunque materiale non necessario.
- Nel caso dei più piccoli, evitare che vengano inseriti nello zaino giochi o altri oggetti di cui non avranno bisogno.

AGLI ALUNNI SI CHIEDE DI:

- Preparare lo zaino in modo corretto, introducendo prima i libri più pesanti, partendo dallo schienale, quindi quelli più leggeri e a seguire i quaderni.
- Preparare responsabilmente lo zaino, giorno per giorno, sostituendo i libri e i quaderni del giorno prima con i libri e i quaderni del giorno dopo, accettando la supervisione del genitore.
- Chiudere sempre bene lo zaino in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno.
- Caricare lo zaino sulle spalle per il tempo strettamente necessario.
- Qualora l'organizzazione dell'attività didattica lo consenta, concordare e condividere con il compagno di banco i libri da portare in classe, assumendo responsabilità e puntualità rispetto agli impegni presi.
- Utilizzare il più possibile lo spazio disponibile nell'armadio di classe, riponendo i libri di testo e altro materiale (disegni, cartelline, ecc.) non necessario a casa.
- Utilizzare un quadernone ad anelli per più discipline, regolandosi in base all'orario giornaliero delle lezioni, utilizzando dei separatori.
- Attivare a casa la versione digitale secondo le modalità indicate dalla casa editrice (es. dal sito della casa editrice, dal CD allegato, dal QRcode se presente, ecc.). Altro materiale di supporto extra potrà essere presentato dal docente in Classroom (così la versione cartacea può rimanere anch'essa nell'armadio di classe).

L'utilizzo della versione digitale del libro non deve, tuttavia, essere letta dagli alunni come un'imposizione, ma solo come un'opportunità, in quanto molti ragazzi prediligono il cartaceo nello studio a casa. In ogni caso l'alunno deve presentarsi a lezione con i compiti svolti nel quaderno e accertarsi che il libro cartaceo sia presente durante la lezione in classe.

Approvato in Consiglio di Istituto del 04/07/2023 con delibera n. 15.