



Istituto Comprensivo "E. De Amicis"

Infanzia-Primaria-Scuola Secondaria I grado

Via Roma 20 – 89039 Platì (RC) - Tel: 0964-478088 –

Sito www.icdeamicis-plati.edu.it

e- mail: rcic83700b@istruzione.it – rcic83700b@pec.istruzione.it

Circolare n.49

DOCENTI, FAMIGLIE, ALUNNI

Oggetto: raccomandazioni per promuovere la salute dei bambini.

La colonna vertebrale dei bambini e degli adolescenti è una struttura delicata, quindi è importante **un'adeguata attenzione ai possibili fattori di rischio.**

Il documento ministeriale [Chiarimenti in merito al peso degli zainetti scolastici](#) (2009), riporta le raccomandazioni del Consiglio Superiore di Sanità.

- Il peso degli zaini non dovrebbe superare il 10-15 % del peso corporeo dell'alunno che lo indossa
- lo zaino va indossato simmetricamente sul dorso e non su un solo lato
- è necessaria un'educazione all'essenzialità organizzativa del corredo scolastico da parte dei docenti anche evitando di far portare agli alunni il materiale che può essere lasciato in classe
- 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 (stare seduti correttamente, controllo delle ore trascorse a guardare la televisione o davanti ai videogiochi, attività fisica regolare).

Si ringrazia per la consueta collaborazione

Platì, 10/11/2022

LA DIRIGENTE SCOLASTICA

Prof.ssa Daniela Perrone



Istituto Comprensivo "E. De Amicis"

Infanzia-Primaria-Scuola Secondaria I grado

Via Roma 20 - 89039 Platì (RC) - Tel: 0964-478088 -

Sito www.icdeamicis-plati.edu.it

e- mail: rcic83700b@istruzione.it - rcic83700b@pec.istruzione.it