



Distretto Scolastico N° 53 – Nocera Inferiore (SA)

**Scuola Secondaria di 1° grado  
“FRESA - PASCOLI”**

Viale Europa ~ 84015 Nocera Superiore (SA)

☎ 081 933111 Telefax: 081 936230 C.F.: 94041550651 Cod: Mecc.: SAMM28800N

[samm28800n@istruzione.it](mailto:samm28800n@istruzione.it) [www.fresapascoli.gov.it](http://www.fresapascoli.gov.it)



Scuola Secondaria Statale 1° grado -  
"Fresa - Pascoli"-Nocera Superiore  
Prot. 0002010 del 23/09/2019  
(Uscita)

Nocera Superiore, lì

**A TUTTI I DOCENTI  
ATTI**

**Oggetto: DISPOSIZIONI DI SERVIZIO. Peso degli zainetti.**

**ATTENZIONE ALLE CONSEGNE A CASA DEI COMPITI.**

**Si ricorda al personale docente, ai fini di una migliore qualità, efficienza e razionalità dell'offerta formativa le disposizioni di servizio miranti a disciplinare gli aspetti organizzativi dell'Istituzione scolastica per renderla sempre più funzionale e rispettosa del dettato normativo, in un clima proficuo di lavoro dove ognuno possa svolgere il proprio ruolo fattivamente e serenamente.**

**Onde evitare che si creino situazioni di disagio fisico per gli alunni si rammenta in particolare l'attenzione al carico degli zainetti.**

**La razionalizzazione dei compiti a casa, il peso adeguato del materiale scolastico è disciplinato dal CT. M. P.I. 286 del 12. 10. 94 e dalla Carta dei servizi D.P.C.M. 7.6.95.**

**NOTE INFORMATIVE- PESO ZAINETTO**

**Secondo alcune ricerche scientifiche, per evitare problemi alla spina dorsale, il peso degli zaini non dovrebbe superare il 10/15 per cento del peso corporeo. Ma, troppo spesso, si va oltre. E gli alunni vanno incontro a mille problemi: dalla scoliosi ad altre patologie della spina dorsale.**

**E' bene sapere che i bambini non hanno ancora un adeguato sviluppo muscolare ed il peso di uno zaino può accentuare il dolore alla schiena dovuto a contratture**

muscolari e costituire un fattore di rischio per la colonna vertebrale, specie per chi tende ad avere un atteggiamento scoliotico.

E' bene conoscere quali sono le caratteristiche di idoneità dello zainetto a spalla.

Lo zaino deve:



- essere dotato di schienale rigido e imbottito, *(la mancanza di queste caratteristiche fa sì che il peso introdotto si accumuli verso il basso e che comprima la schiena)*
- essere della "taglia" giusta, non troppo grande. La dimensione contenuta fa sì che il materiale introdotto risulti ben compresso e quindi non traballante al suo interno. *(Una dimensione inutilmente grande favorisce spesso il sovraccarico)*
- avere un peso complessivo a pieno carico non superiore al 10% del peso corporeo del bambino *(2,5 kg massimo per i bambini delle prime classi e 4 kg massimo per quelli di quinta)*
- avere bretelle larghe, imbottite e con fibbie regolabili anche dal bambino, in modo sicuro e semplice, *(la funzione delle bretelle è quella di favorire una distribuzione omogenea del peso su entrambe le spalle)*
- essere dotato di cintura addominale agganciabile in vita sul davanti in modo che lo zaino aderisca bene alla schiena senza "ballare" durante la camminata
- essere dotato di una maniglia superiore, per il trasporto a mano, confortevole e solida
- essere **non estensibile a soffietto** perché oltre a favorirne il sovraccarico inutile, l'aumento del loro volume favorisce lo sbilanciamento del carico posteriore e non permette il compattamento del contenuto qualora venga esteso nelle dimensioni *(il dispositivo di chiusura non è agevole ai bambini)*
- avere un tessuto lavabile, robusto e buone cuciture

### Modalità d'uso

Una volta scelto lo zaino è necessario conoscere **e far conoscere ai bambini** la modalità d'uso più corretta. E' soprattutto la trascuratezza di queste regole a favorire un aumento del rischio di danni alla colonna vertebrale.

Bisogna considerare che portare lo zainetto può rappresentare, se ben portato, una ginnastica valida per irrobustire i muscoli del tronco e per quei bambini che soffrono del peso dello zaino un'attività fisica sportiva regolare può favorire l'irrobustimento dei muscoli della schiena e quindi minor rischio di contratture muscolari dovute al peso dello zaino.

### Cose da fare e da insegnare a fare



1. Il contenuto dello zaino deve essere inserito a partire dallo schienale con i libri più pesanti e via via quelli più leggeri, tutto ben compattato all'interno, in modo tale che non possa spostarsi. Riempire lo zainetto in altezza e non in larghezza.
2. Chiudere sempre bene lo zainetto in modo da compattare il più possibile il materiale all'interno.
3. Indossare lo zainetto utilizzando entrambe le bretelle.
4. Regolare bene e sempre le fibbie delle bretelle in modo che una spalla non pesi più dell'altra e che la parte inferiore dello zainetto indossato non oltrepassi la linea delle anche.
5. Ricordarsi di usare sempre e bene la cintura di fissaggio addominale in modo che lo schienale sia sempre aderente alla schiena.
6. **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
  - sollevarlo mantenendolo contro la schiena.
7. appoggiarlo a terra in autobus
8. per i lunghi tragitti a piedi portarlo a mano afferrandolo per la maniglia ed alternando la mano destra con la sinistra
9. non indossarlo per più di 15 minuti

### Cose da NON fare



- NON** sovraccaricarlo con materiale non necessario
- NON** sollevarlo rapidamente.
- NON** portare lo zaino su una spalla sola
- NON** correre o saltare con lo zaino in spalla (*brusche accelerazioni e decelerazioni ne fanno aumentare il peso che grava sulla schiena*)
- NON** "Tirare" un compagno per lo zainetto

Il Dirigente Scolastico

Prof. Michele Cirino

## **IL DIBATTITO**

Compiti a casa sì o no? Ogni occasione è buona per riaprire il dibattito. Soprattutto d'estate con i "famigerati" compiti delle vacanze. Il dibattito sull'utilità del lavoro a casa coinvolge tutto il sistema scolastico. Ben due ministri dell'istruzione si sono espressi contro: nel 2012 **Francesco Profumo**, favorevole alla limitazione dei compiti in "presenza di altri stimoli", nell'estate 2013 **Maria Chiara Carrozza**, molto critica sui compiti estivi.

Evidentemente i compiti non sono un problema solo per chi deve farli. Si interrogano sulla loro utilità e quantità le istituzioni, i genitori, gli insegnanti, i pedagogisti. Quasi tutti d'accordo sulla necessità di non caricare troppo i ragazzi di lavoro extrascolastico commisurandolo con l'età e le ore passate in classe. Ma per alcuni non è una questione di misura: i compiti andrebbero semplicemente aboliti perché dannosi e di nessuna utilità per l'apprendimento.

### **Pro e contro**

Ad auspicare una vita scolastica senza pomeriggi chini sui libri è **Maurizio Parodi**, pedagogo e dirigente scolastico in servizio presso il Coordinamento genitori democratici nonché autore dell'eloquente *Basta compiti!* (Sonda editore) [[Perché i compiti a casa servono](#)].

Crede nel loro valore, invece, **Manuela Cantoia**, coordinatrice delle attività formative dello *Spaee* (Servizio di psicologia dell'apprendimento e dell'educazione in età evolutiva dell'Università Cattolica di Milano) e coautrice del libro *Come si impara. Teorie, costrutti e procedure nella psicologia dell'apprendimento* (Mondadori).

[[Perché i compiti a casa non servono](#)].

### **Perché sì**

La funzione dei compiti è legata al lavoro che si fa a scuola. Per avere la massima efficacia devono avere un feedback da parte degli insegnanti (che purtroppo non sempre li guardano). Così non solo viene riconosciuto un valore all'impegno richiesto, ma gli insegnanti hanno anche modo di verificare eventuali difficoltà.

### **Ruolo chiaro**

I compiti non devono necessariamente "piacere" però gli studenti devono capire bene a che cosa servono. Per esempio, leggere a casa tutti i giorni in prima elementare serve ad automatizzare il processo di lettura. E così per le tabelline in seconda. Altro "compito dei compiti": permettono di fare collegamenti, favoriscono l'apertura mentale, stimolano curiosità e attenzione (per es. con ricerche e approfondimenti), consolidano il metodo di studio e l'autonomia. In generale, i compiti dovrebbero riprendere l'attività svolta in classe con una sfida in più, affinché vengano messe in atto più capacità e stimolato l'interesse.

### **Imparare il metodo**

Alle medie e alle superiori i ragazzi sono chiamati anche a studiare da soli e memorizzare: questo è un lavoro che ha senso se i docenti hanno insegnato un metodo di studio (l'uso delle mappe, le sottolineature, gli schemi, le linee del tempo...), altrimenti diventa un esercizio di memoria e le nozioni apprese si perdono facilmente. È quello che succede quando si studia solo per la prestazione. Si chiama apprendimento difensivo e avviene quando lo studente punta a rispondere semplicemente alle prestazioni richieste dalla scuola: studia per superare una verifica, ma non impara niente. Le informazioni ben elaborate, invece, restano, o comunque si riapprendono molto velocemente.

### **Supporto di fiducia**

Alle primarie quasi tutto il lavoro viene svolto in classe, dove le maestre indirizzano anche sul metodo di studio. A casa i bambini non devono studiare ma recuperare il lavoro svolto e sistematizzarlo. Spesso i

genitori non hanno chiare le aspettative degli insegnanti e pretendono dai piccoli prestazioni che la maestra non intendeva richiedere. Ci vuole più fiducia dei genitori sia negli insegnanti sia nei bambini.

### **Il compito dei prof**

Anche se per un compito “ideale” l’80% del lavoro a casa dovrebbe poter essere svolto in autonomia fin dalla prima elementare, la famiglia fa la differenza. Talvolta, i genitori non sono in grado di supportare il lavoro dei figli. E non sempre quello che è indicato per un ragazzo va bene per un altro. Un compito troppo facile può far perdere la fiducia nel senso del lavoro, uno troppo difficile rischia di incrinare l’autostima del ragazzo. Dare compiti, è il caso di dirlo, è un compito molto delicato, ma non vuol dire che vada abolito.

Aiutarsi a fare i compiti fra sorelle? Può essere una soluzione (Foto: Corbis).

### **Tolgono tempo.**

Nessuno ha mai dimostrato l’utilità dei compiti: si assegnano, e si svolgono, perché lo si è sempre fatto; non si pensa a possibili alternative e nemmeno ci si preoccupa di giustificare un impegno così gravoso che toglie tempo ad altre attività (sport, arte, musica, spesso ignorate dalla scuola) e può causare rigetto per lo studio, un’attività invece eccitante quando sia frutto di ricerca e ispirata da desideri autentici. Se i compiti servissero a consolidare gli apprendimenti e ad acquisire un metodo di studio, allora dovrebbero essere svolti a scuola: è qui che si deve imparare a imparare.

**Discriminanti.** I compiti sono uguali per tutti. Ma non tutti gli studenti sono allo stesso livello e ognuno ha il suo modo di imparare: per qualcuno farli è semplice, altri devono impegnarsi molto di più, troppi non riescono. Inoltre risultano avvantaggiati gli scolari che possono contare sul sostegno della famiglia.

### **La didattica cooperativa.**

La scuola ignora gli stili cognitivi dei ragazzi. Ogni persona usa strategie ed espedienti mentali per affrontare determinati compiti. Gli insegnanti per lo più ignorano il modo con cui i loro allievi apprendono e le loro potenzialità; pretendono riflessione, attenzione, memoria senza indicare i “gesti mentali” da compiere. Talvolta basterebbe che i ragazzi confrontassero fra loro le rispettive strategie per superare le difficoltà di chi non riesce. Se si chiedesse allo scolaro che meglio ha risolto un problema, ostico per altri, di spiegare ai compagni come è arrivato alla soluzione, la volta dopo tutti avrebbero uno strumento in più. È il principio del mutuo insegnamento, ma la didattica cooperativa è assente nella scuola.

### **Abitudini.**

L’apparato scolastico funziona per postulati non dichiarati: più si ascolta più si apprende (e invece i ragazzi hanno una capacità di ascolto molto limitata); a scuola si insegna, a casa si impara (ma l’apprendimento deve avvenire in classe)... Tutto procede sui soliti binari, secondo riti e tradizioni obsolete. Si pensi al “tema”, la forma di scrittura più utilizzata e, tra l’altro, bandita già dai programmi del 1985. Per un ragazzo svolgere un tema significa scrivere per forza, sapendo che tutto ciò che scrive potrà essere usato contro di lui. Per non parlare della lettura: che piacere può scaturire da un libro letto per dovere, sezionato con accanimento?

### **Problem solving.**

Inoltre la scuola continua a promuovere le abilità cognitive più basse (la memorizzazione di contenuti da ripetere a comando) ignorando le strategie cognitive più evolute come il problem solving o il pensiero divergente. La selezione per merito privilegia chi ricorda meglio. Ma si tratta di memoria a breve termine, utile ai fini di un’interrogazione. Poi non resta nulla: le

**L'appello ai docenti di attenzionare le consegne a casa tenendo presente le esigenze formative degli alunni e i diversi stili cognitivi, il quadro familiare ed il contesto socio-culturale degli alunni nell'ottica di favorire una piena inclusività ed il successo formativo degli alunni.**

Il D.S.  
dott. Michele Cirino