



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

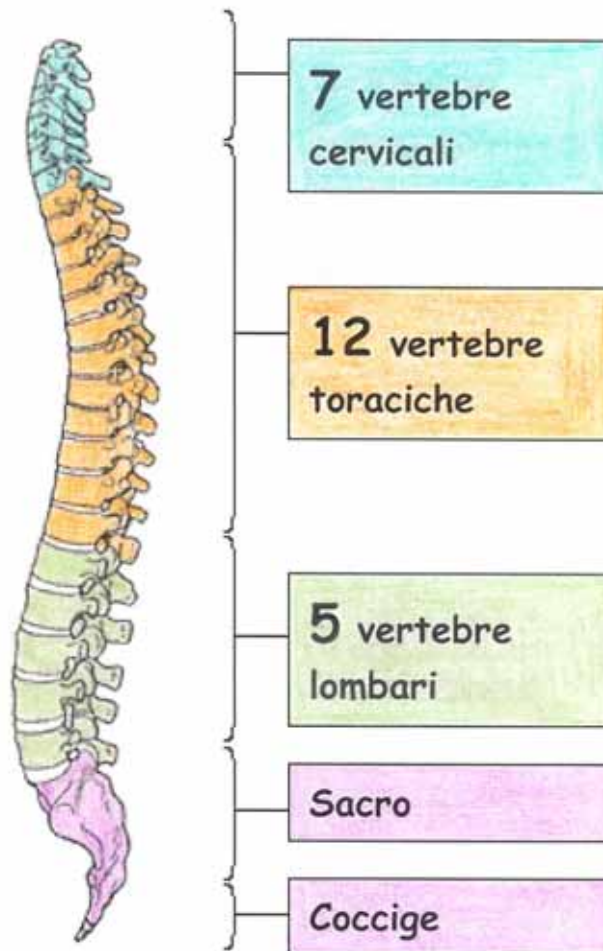
Schede didattiche

Le schede didattiche in formato digitale possono essere richieste inviando una e-mail al seguente indirizzo di posta elettronica:

lfepapale@tiscali.it



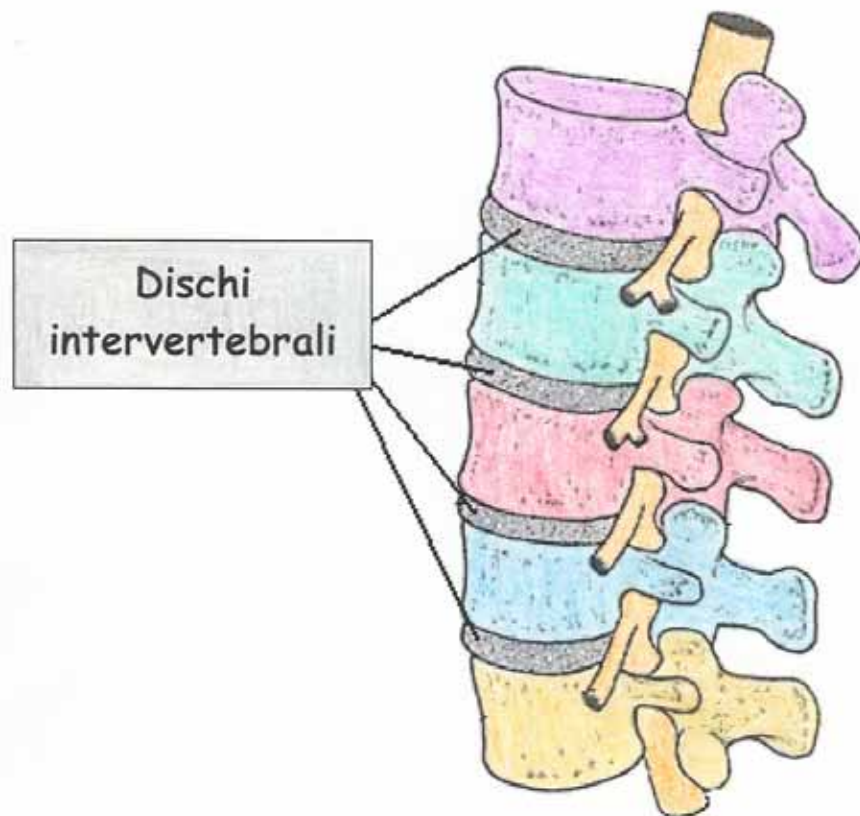
Scheda didattica n. 1



La colonna vertebrale è come l'albero maestro di una nave e ci permette di mantenere la postura eretta



Scheda didattica n. 2



Tra le vertebre ci sono i dischi intervertebrali che funzionano da ammortizzatori e permettono i movimenti della colonna vertebrale



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 3

Uno zainetto ergonomico deve avere:

Dimensioni adeguate al bambino - non deve essere troppo grande

Schienale rigido ed imbottito

Bretelle ampie ed imbottite



Cintura da allacciare all'altezza della vita

Maniglia per sollevarlo o trasportarlo a mano

Deve essere leggero (da vuoto)

Più compartimenti interni per distribuire meglio il contenuto



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 4

Come usare bene lo zainetto (1):

Riempire lo zainetto partendo dallo schienale e mettendo le cose più pesanti vicino allo schienale e poi via, via le cose meno pesanti

Regolare le bretelle affinché siano della stessa lunghezza, affinché lo schienale sia ben aderente alla schiena ed in modo che la parte inferiore dello zainetto messo sulla schiena non scenda al di sotto della vita

Non portare lo zainetto su una spalla sola, ma indossare sempre ambedue le bretelle



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 5

Come usare bene lo zainetto (2):

**Allacciare sempre la cintura in vita
(se c'è)**

**Quando è possibile (sull'autobus,
quando si è fermi) togliere lo zainetto
dalle spalle e poggiarlo**

Non correre con lo zainetto sulle spalle

Non tirare i compagni per lo zainetto

**Controllare giornalmente il contenuto
dello zainetto e riempirlo solo con le
cose strettamente necessarie per quel
giorno di scuola**



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 6

Come indossare lo zainetto:

Prendere lo zainetto per la maniglia e posizionarlo su di un piano (tavolo, banco), nel fare questa operazione stare attenti a non flettere o ruotare la colonna vertebrale, ma , se c'è bisogno, piegarsi con le ginocchia.

Avvicinarsi il più possibile al piano dove è stato poggiato lo zainetto e girarsi di spalle.

Infilare le bretelle dello zainetto senza flettere la schiena in dietro, né ruotare il tronco - se il piano è basso flettere le ginocchia per trovarsi all'altezza giusta.



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 7

Troppo peso negli zainetti !

Quanto deve pesare al massimo lo zainetto quando è pieno ?

Per saperlo . . .basta dividere per **10** il proprio peso !

Se non riusciamo in nessuna maniera a far rientrare lo zainetto nel peso previsto ...
l'unica soluzione possibile è dotarlo di ruote





Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 8

Quando siamo seduti al banco di scuola (1):

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



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 9

Quando siamo seduti al banco di scuola (2):

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 poggiamo il gomito sul banco con il mento poggiato sulla mano

Non dondoliamo con la sedia

Gli oggetti che usiamo devono trovarsi sul piano del banco, vicino a noi



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 10

Quando siamo seduti al banco di scuola (3):

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)



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 11

La postazione al videoterminale (1)

La schiena deve essere sempre ben poggiate allo schienale.
Se la seduta della sedia è troppo profonda, usiamo un cuscino o un giaccone ripiegato per dare un buon appoggio alla schiena





Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 12

La postazione al videoterminale (2)

I piedi debbono avere sempre un appoggio.

Se la sedia è alta utilizziamo un poggiapiedi, uno scatolone, un elenco del telefono o

altro per fornire un appoggio ai piedi

Sotto la scrivania vi deve essere abbastanza spazio libero per alloggiare le gambe





Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 13

La postazione al videoterminale (3)

Lo schermo deve essere posizionato frontalmente a distanza di 50 -70 cm dagli occhi.

Gli occhi devono trovarsi all'altezza della parte superiore dello schermo. Per ottenere questo si può alzare il sedile della sedia, oppure metterci un cuscino o altro.





Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 14

La postazione al videoterminale (4)

Gli avambracci debbono poggiare sulla scrivania al davanti della tastiera.

La tastiera deve essere bassa, in maniera tale che la mano sia in linea con il polso (e non flessa in alto o lateralmente)

Il gomito deve trovarsi all'altezza del piano della scrivania (angolo del gomito di 90°)





Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 15

La postazione al videoterminale (5)

Nel caso in cui si utilizzi il mouse per lunghi periodi è bene spostare la tastiera di lato e mettere il mouse davanti a sé





Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 16

La postazione al videoterminale (6)

Non vi devono essere riflessi sullo schermo (le finestre e le luci poste alle spalle del bambino si riflettono inevitabilmente sullo schermo), né vi devono essere forti fonti di luce nel campo visivo in quanto possono provocare abbagliamento (evitiamo finestre e luci poste di fronte al bambino).

È bene che le finestre siano poste solo lateralmente rispetto alla postazione al videoterminale, e che siano dotate di buoni schermi (tende, tapparelle)





Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Scheda didattica n. 17

La postazione al videoterminale (7)

Evitiamo di stare troppo a lungo davanti al videoterminale, ed interrompiamo saltuariamente la nostra attività al videoterminale con pause. È bene effettuare anche una buona attività fisica per mantenere il nostro sistema muscolo-scheletrico in salute e per contrastare la staticità delle attività al videoterminale, al banco di scuola e al tavolo di studio.

