

Modulo 3 - Il banco di scuola



Copertina del volume INAIL " Ergonomia a scuola – a scuola di ergonomia" edizione 2011 scaricabile sul sito: www.inail.it



(Sezione Ricerca - Focus dedicato alla Promozione della Cultura della Sicurezza nella Scuola)

La slide di presentazione ha un sfondo verde a quadretti. In alto a sinistra c'è il logo INAIL e a destra un logo circolare con una ruota. Il titolo "Presentazione" è in un font verde. Il testo principale spiega l'obiettivo del programma educativo "Ergonomia a scuola - A scuola di ergonomia", che mira a sensibilizzare gli alunni sulla prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici. Si menziona che il programma è composto da quattro moduli informativi/formativi, un modulo con esercizi ginnici e una valutazione finale. In basso, si annuncia che in questa sezione verrà trattato il modulo "Il banco di scuola".

Presentazione

Educare alla salute e sicurezza significa aiutare i ragazzi a sviluppare la capacità di prendere decisioni consapevoli nei riguardi del proprio benessere, in difesa del proprio equilibrio fisico, psichico e sociale, promuovendo una corretta percezione dei rischi e l'adozione di comportamenti che diventino parte integrante dello stile di vita e quindi di lavoro.

In questo contesto nasce il programma educativo "Ergonomia a scuola - A scuola di ergonomia" che intende sensibilizzare gli alunni della scuola primaria alla prevenzione dei disturbi e delle patologie muscolo-scheletriche partendo dalla loro esperienza di postura e di carico che quotidianamente sperimentano e fornendo concetti di prevenzione che, a lungo termine, saranno bagaglio culturale e stile di vita sano e di lavoro in sicurezza.

Il programma educativo è composto da quattro moduli informativi/formativi, un modulo con esercizi ginnici e la valutazione finale. All'interno di ogni modulo sono presenti gli approfondimenti teorici (organizzati in schede didattiche) ed infine gli strumenti di valutazione.

In questa sezione verrà trattato il Modulo: "Il banco di scuola"

Ragazzi, buon lavoro!

Presentazione

Obiettivo del Programma Educativo sull'ergonomia scolastica

Struttura del Programma Educativo

Sezione dedicata al modulo "il banco di scuola"

La slide di indice ha un sfondo verde a quadretti. In alto a sinistra c'è il logo INAIL e a destra un logo circolare con una ruota. Il titolo "A scuola di Ergonomia parleremo di" è in un font verde. Sotto il titolo, il titolo del modulo "IL BANCODISCUOLA" è preceduto da un'icona di un banco. Tre punti elenco, ciascuno con un'icona di un banco, descrivono i contenuti: "Scheda didattica 5: L'arredamento scolastico", "Piccolo Test sulla postura al banco" e "Scheda didattica 6: La postura corretta al banco di scuola". A destra c'è un'illustrazione di un bambino seduto a un banco di scuola. In basso a destra c'è un riquadro con il testo "Cliccando qui si può conoscere il dettaglio di ERGONOMIA A SCUOLA".

A scuola di Ergonomia parleremo di

IL BANCODISCUOLA

- Scheda didattica 5: L'arredamento scolastico
- Piccolo Test sulla postura al banco
- Scheda didattica 6: La postura corretta al banco di scuola

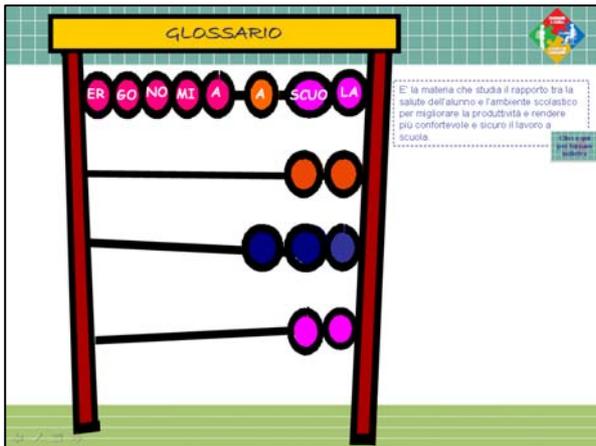
Cliccando qui si può conoscere il dettaglio di ERGONOMIA A SCUOLA

Indice sugli argomenti contenuti nel modulo
La durata del modulo è di circa 1 ora

Gli strumenti per lo svolgimento delle attività sono indicati in ogni slide

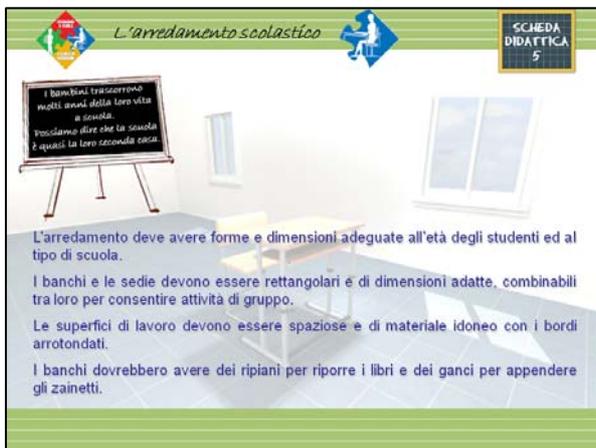
**Per informazioni consultare pagine 37-42 del volume

**Cliccando sulla lavagna, compare la slide "Glossario" altrimenti si prosegue con la slide successiva



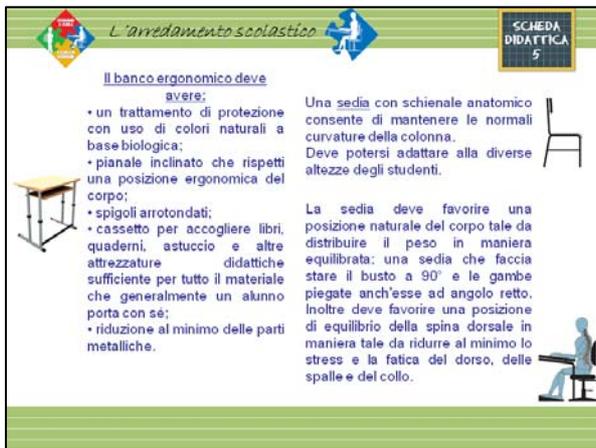
Slide nascosta che si visualizza solo cliccando precedentemente sulla lavagna. Significato del concetto di “ergonomia a scuola”

**Cliccando la casella “*clicca qui per tornare indietro*” si ritorna alla slide indice altrimenti si prosegue con la slide successiva



Presentazione della scheda didattica 5 sull'arredamento scolastico.

**Per informazioni consultare pagine 70-71 del volume



Presentazione della scheda didattica 5.

**Per informazioni consultare pagine 70-71 del volume

Piccolo Test sulla postura al banco

Guarda attentamente il compagno accanto a te. La sua schiena è:

- a) dritta come un palo
- b) da "Gobbo di Notre Dame"
- c) non si vede, sta quasi sotto il banco.
- d) Appoggiata allo schienale
- e) Curva a destra o a sinistra
- f) altro

Disegna la mappa della tua classe con la posizione che assume ogni compagno seduto al banco (compresa la tua). Successivamente, segnala con una x le posizioni sbagliate rappresentate nel tuo disegno.

Piccolo test sulla postura al banco da somministrare in classe agli studenti (modello allegato). Sulla lavagna segnare la somma delle singole risposte.

Svolgimento attività di osservazione e sviluppo:

Fase 1. disegnare la mappa della classe e la postura al banco di ogni studente.

Fase 2. segnalare all'interno del disegno le posizioni non corrette.

La postura corretta al banco di scuola

La colonna vertebrale non è rettilinea, ma presenta delle curve che tendono a portare l'addome in avanti.

Qual è la tua posizione più comoda al banco di scuola?

- 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.
- Considerando il piano di seduta della sedia, deve esserci un spazio libero tra la parte posteriore (dietro) delle ginocchia ed il bordo anteriore (avanti) della sedia.

Presentazione della scheda didattica 6

**Per informazioni consultare pagine 72-73 del volume

Attività di Brainstorming sulle posizioni comode al banco.

Svolgimento:

Fase 1. racconto di posizioni comode assunte al banco da riportare in breve sulla lavagna.

Fase 2. Verifica accorpando le esperienze in 2 gruppi di posture (corrette; non corrette).

La postura corretta al banco di scuola

Gli avambracci devono poggiare sul banco con un angolo fra il braccio ed avambraccio di circa 90° gradi.

La schiena deve essere ben poggiate allo schienale della sedia e non curva sul banco.

Non poggiare il gomito sul banco con il mento poggiato sulla mano.

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

Non dondoliamo con la sedia.

Continuo presentazione della scheda didattica 6

**Per informazioni consultare pagine 72-73 del volume

Rappresentazione grafica di comportamenti non corretti.

La postura corretta al banco di scuola  **SCHEDE DIDATTICA 6**

- E' bene che la sedia non sia troppo lontana dal piano d'appoggio utilizzato.
- Abituarsi a sedersi in modo corretto, evitare traumi e sforzi alla colonna vertebrale e praticare una regolare attivita fisica, che interessi tutte le ossa e i muscoli in modo simmetrico, aiutano a prevenire i difetti di postura e i dolori alla schiena.
- Ricordiamo che qualsiasi posizione fissa se mantenuta a lungo è scomoda, quindi cerchiamo di cambiare spesso posizione e ogni tanto con il permesso dell'insegnante alziamoci in piedi per sgranchire i muscoli.






In queste due immagini sono rappresentati due comportamenti sbagliati.

Quali sono i comportamenti giusti? Disegnali tu!

Continuo presentazione della scheda didattica 6

Svolgimento attività:

Fase 1. identificare i comportamenti non corretti rappresentati in due disegni

Fase 2. disegnare i relativi comportamenti corretti.

Grazie per l'attenzione! 



IV

Continuare con il prossimo modulo per terminare il puzzle

Slide di fine modulo

Si invita a proseguire con i successivi moduli per affrontare tutti gli argomenti del programma educativo sull'ergonomia.

Grazie per l'attenzione!