

Modulo 2 - lo zainetto



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)

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 dalla 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: "Lo zainetto"

Ragazzi, buon lavoro!

Presentazione

Obiettivo del Programma Educativo sull'ergonomia scolastica

Struttura del Programma Educativo

Sezione dedicata al modulo "lo zainetto"

A scuola di Ergonomia parleremo di ...

LO ZAINETTO

- Scheda didattica 2: uno zainetto ergonomico deve avere
- Scheda didattica 3: come usare lo zainetto
- Scheda didattica 4: come indossare bene lo zainetto
- Quanto deve pesare al massimo uno zaino quanto è pieno?

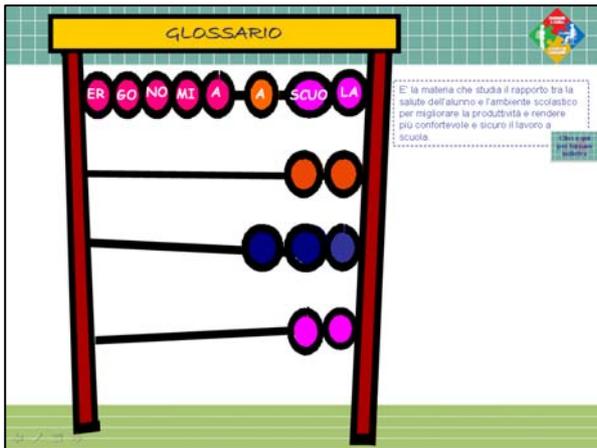
Cliccando qui si compone il dizionario di ERGONOMIA A SCUOLA

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 31-35 del volume

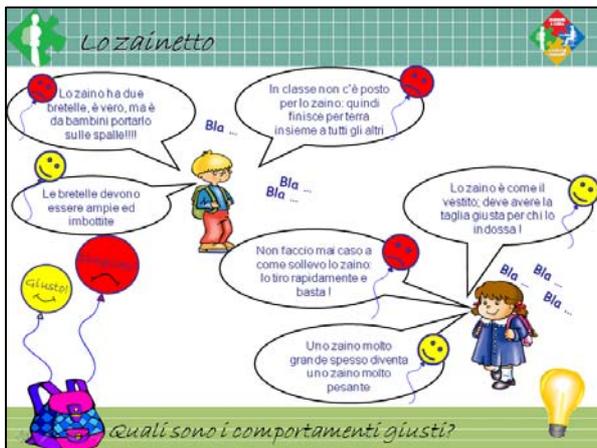
**Cliccando sulla lavagna, compare la slide "Glossario" altrimenti si prosegue con la slide successiva



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



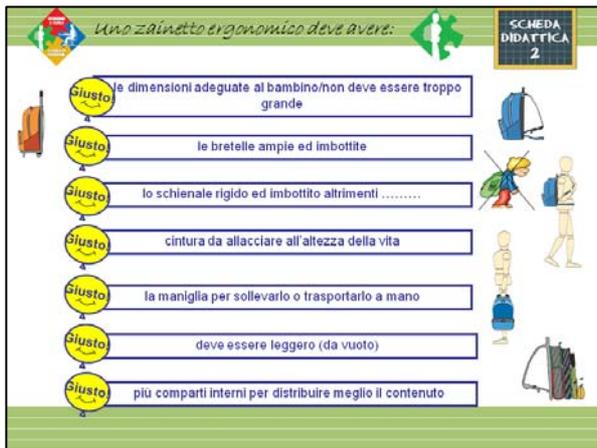
Attività “individua i comportamenti giusti” (durata 10”)

Svolgimento:

Fase 1. Lettura dei dialoghi all’interno delle vignette

Fase 2. Individuare le vignette che contengono i comportamenti giusti

Fase 3. Verifica cliccando sui dialoghi nelle vignette: il palloncino giallo indica il comportamento giusto; il palloncino rosso indica il comportamento sbagliato.



Presentazione della scheda didattica 2.

Presentazione di 7 caratteristiche per indicare uno zainetto ergonomico

Rappresentazione grafica di uno zainetto ergonomico

**Per informazioni consultare pagine 64-65 del volume

Come usare bene lo zainetto  **SCHEDA DIDATTICA 3**

- Riempire lo zainetto partendo dallo schienale e mettendo le cose più pesanti vicino allo schienale e poi via, via le cose meno pesanti. Nella tasca esterna mettere solo materiale molto leggero.
- 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.
- Quando è possibile (es. sull'autobus, quando si è fermi) togliere lo zainetto.
- Allacciare sempre la cintura in vita (se c'è).
- Non correre con lo zainetto sulle spalle.
- Non tirare i compagni per lo zainetto.





Presentazione della scheda didattica 3.

Presentazione di 7 indicazioni per usare bene lo zainetto

Le rappresentazioni grafiche indicano dei comportamenti scorretti

****Per informazioni consultare pagine 66 - 67 del volume**

Come indossare bene lo zainetto  **SCHEMA DIDATTICA 4**

- Prendere lo zainetto per la maniglia e posizionarlo su di un piano (tavolo, banco).

****Nel fare questa operazione stare attenti a non piegare 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 piegare la schiena in dietro, e senza ruotare il tronco(se il piano è basso piegare le ginocchia per trovarsi all'altezza giusta).

Non era sono pronto per andare a scuola!







Attività da svolgere in classe utilizzando lo zainetto e un banco (durata 10")

Svolgimento:

Fase 1. Prima di mostrare la slide, chiedere ad uno o più studenti una dimostrazione su come indossano lo zainetto.

Fase 2. Dimostrazione corretta contenuta nella slide.

Fase 3. Far ripetere allo studente il procedimento corretto.

Quanto deve pesare al massimo lo zainetto quando è pieno?

Per saperlo basta dividere per 10 il proprio peso!!

kg : 10 = **kg**

Peso massimo (max) del tuo zaino

Ora proviamo a misurare il peso del tuo zainetto

PESIAMOCI = **kg**

Peso del tuo zaino

Scriviamo sulla lavagna il peso dei bambini, i pesi degli zainetti ed il peso che dovrebbero avere.

NOME	PESO	PESO MAX ZAINETTO	PESO DEL ZAINETTO
...








Attività per conoscere il peso corretto dello zainetto in base al peso dello studente.

****Strumenti:** zaino; bilancia; lavagna.

Svolgimento:

Fase1. regola matematica per conoscere il peso massimo del proprio zainetto.

Fase 2. Regola matematica per misurare il peso dello zainetto indossato dallo studente.

Fase 3. indicare su una lavagna il nome dello studente, il suo peso, il peso massimo del suo zainetto e il peso attuale del suo zainetto.

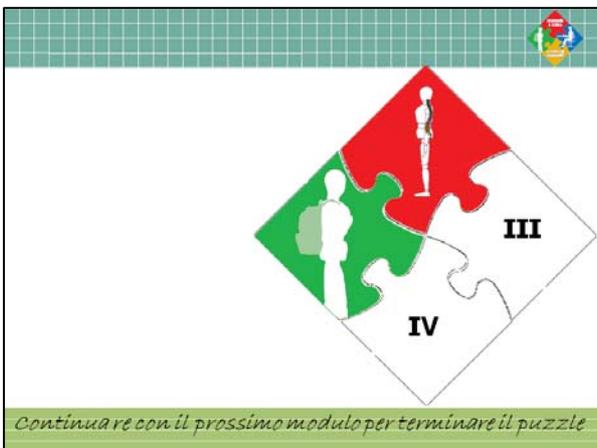
****Più studenti possono partecipare all'esercizio.**



Quesito da porre agli studenti che dovranno trovare una soluzione per trasportare uno zainetto pesante.

clickare la slide per mostrare la soluzione sia concettualmente che graficamente.

**Per informazioni consultare pagina 34 del volume



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!