MINISTERO DELL'ISTRUZIONE E DEL MERITO
UFFICIO SCOLASTICO REGIONALE PER LA CAMPANIA
Istituto Comprensivo "88° EDUARDO DE FILIPPO"
CODICE FISCALE 94097170636 - CODICE MECCANOGRAFICO NAIC8B300N
Via Il Flauto Magico Lotto I - CAP. 80147 – Napoli
☎/📠 081/7746448 - ☎dir. 081/7748581
e-mail: naic8b300n@istruzione.it - PEC: naic8b300n@pec.istruzione.it

www.pon20142020.it

Al ***Personale Docente e A.T.A. dell'Istituto Comprensivo "88°Eduardo De Filippo"***
LORO SEDI

e

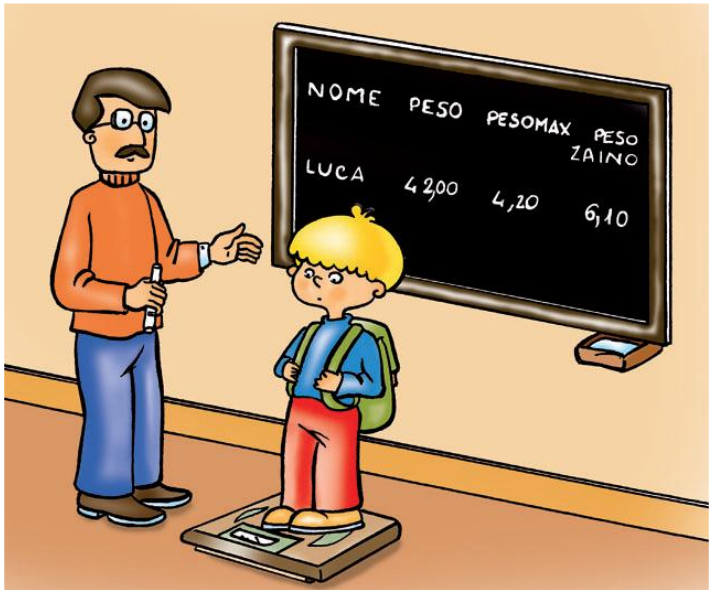
alle ***Alunne e agli Alunni dell'Istituto Comprensivo "88° Eduardo De Filippo"***
Registri di classe

e

ai ***Detentori della responsabilità genitoriale, ovvero ai Tutori, ovvero agli Affidatari delle Alunne e degli Alunni dell'Istituto Comprensivo Statale "88° Eduardo De Filippo"***
ALBO

OGGETTO: *adozione misura di tutela del rischio d'insorgenza di scoliosi o altri dismorfismi della colonna vertebrale a carico delle alunne e degli alunni.*

Al fine di adempiere al combinato disposto di cui alle lettere a), b), c), n), dell'art. 15, comma 1 del D. Lgs. 9 aprile 2008, n° 81 e s.m.i., nonché all'art. 2, lettera a) del qui citato decreto, la sottoscritta Dirigente Scolastico **dispone di limitare il peso dei sussidi didattici** che le allieve e gli allievi trasportano quotidianamente negli zainetti o nelle cartelle, durante i percorsi che compiono tra casa e scuola.



Più precisamente, recependo le raccomandazioni dell'Assemblea Generale del Consiglio Superiore della Sanità, segnala che è opportuno limitare il peso dello zaino entro un "range" tra il 10 e il 15% del peso corporeo, in modo da contrastare l'insorgenza di cifosi dorsale e lordosi lombare indotte dall'accentuazione della colonna vertebrale, oltre che di contratture, spesso anche dolorose, dei muscoli del collo, delle spalle e della schiena cagionate da squilibri della posizione ortostatica. Tale intervallo deve essere incoraggiato dai docenti, in particolare nei casi di soggetti di costituzione gracile e con scarsa massa muscolare, soprattutto se obbligati a percorrere lunghi tragitti.

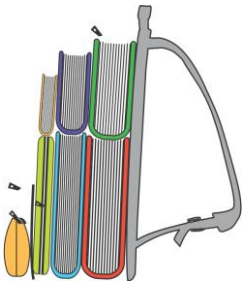
Peraltro, attuando tutte le strategie per evitare discriminazioni tra gli alunni, i sigg. Docenti vorranno potenziare il ricorso a testi digitali e suggerire l'uso di cartelle o zaini soluzioni conformi ai principi di ergonomia.



Dimensioni e peso limitati



Schienale rigido ed imbottito; bretelle ampie e imbottite, cintura da allacciare all'altezza delle vita



Dotato di più comparti interni per distribuire meglio il contenuto



Corredato di maniglia per sollevamento e trasporto a mano



Se del caso ricorrere a soluzioni con le rotelle per il traino

In tale ambito è più che opportuno ricordare alle alunne e agli alunni le regole per il corretto utilizzo dello zainetto o della cartella.



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.



Infilare le bretelle dello zaino senza piegare la schiena indietro, e senza ruotare il tronco (se il piano è basso piegare le ginocchia per trovarsi all'altezza giusta)



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



Non correre con lo zainetto sulle spalle

La presente disposizione rientra nell'esercizio delle prerogative di "*promozione e divulgazione della cultura della salute e sicurezza sul lavoro*" conferite alle Istituzioni scolastiche dall'art. 11, comma 4 del decreto richiamato in apertura e che la scrivente Istituzione scolastica intende offrire nel corso dell'anno scolastico, attraverso l'apprendimento di corrette posture e il potenziamento delle abilità motorie, in modo da garantire la prevenzione delle rachialgie in età preadolescenziale e

adolescenziale. Pertanto è il caso di segnalare la corretta posizione a da assumere al banco:



I piedi devono poggiare interamente sul pavimento o sulla barra poggia-piedi (**non** mettere i piedi intorno alle gambe della sedia – **non** sedersi in ginocchio).
La schiena deve essere ben poggiata allo schienale della sedia e **non** curva su banco.



Considerando il piano di seduta della sedia, deve esserci un spazio libero tra la parte posteriore delle ginocchia ed il bordo anteriore della sedia.
Le ginocchia **non** devono toccare la parte inferiore del piano del banco.
Gli avambracci devono poggiare sul banco con un angolo fra il braccio ed avambraccio di circa 90° gradi.



Evitare di poggiare il gomito sul banco con il mento poggiato sulla mano.



Tenere gli oggetti che si stanno usando vicino a sé, sul piano del banco.
Non dondolare con la sedia.



È bene che la sedia **non** sia troppo lontana dal piano d'appoggio utilizzato.

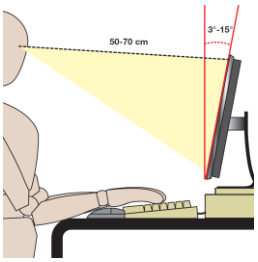
nonché al videoterminale:



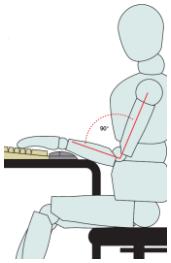
Lo schermo deve essere posizionato frontalmente a distanza di 50-70 cm dagli occhi.



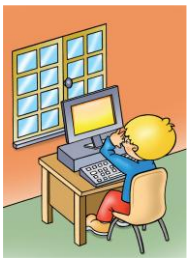
Gli occhi devono trovarsi all'altezza della parte superiore dello schermo. Per ottenere questo si può alzare il sedile della sedia, oppure mettere un cuscino o altro.



Il monitor deve essere inclinato dai 3° ai 15° per consentire durante la lettura e la scrittura un'attività visiva più confortevole e una posizione meno inclinata in avanti.



Gli avambracci debbono poggiare sulla scrivania davanti la tastiera.
La tastiera deve essere bassa, in maniera tale che la mano sia in linea con il polso.
Il gomito deve trovarsi all'altezza del piano della scrivania (angolo del gomito di 90°).



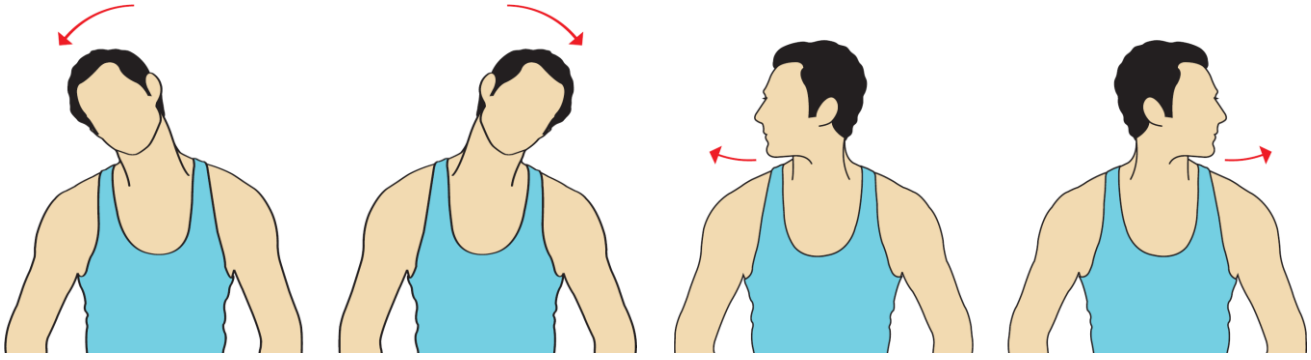
Non vi devono essere finestre e o luci poste alle spalle, né vi devono essere forti fonti di luce nel campo visivo in quanto possono provocare abbagliamento.
È bene che le finestre siano poste solo lateralmente rispetto alla postazione al videoterminale e che siano dotate di tende o tapparelle.

MISURE PER LA CONSERVAZIONE IN SALUTE DEL SISTEMA MUSCOLO-SCHELETRICO E PER IL CONTRASTO ALLA STATICITÀ DELLE ATTIVITÀ AL BANCO DI SCUOLA, AL TAVOLO DI STUDIO E AL VIDEOTERMINALE

Per l'homo erectus la posizione ottimale è quella ortostatica (in piedi), giacché naturalmente dinamica e peraltro in grado di assecondare le curve fisiologiche della colonna vertebrale, permettendo così una spesa energetica muscolare minima e una distribuzione della pressione sui dischi intervertebrali ottimale. Da tanto deriva che la posizione seduta rappresenta la postura più statica e quella che nel tempo influenza maggiormente lo sviluppo della struttura della colonna vertebrale, perciò se è viziata può risultare molto dannosa per lo sviluppo della schiena del bambino, oltre che fonte di disturbi quali senso di tensione alla nuca, dolore al collo, alle braccia, alla schiena o alle gambe. Questi effetti negativi possono essere contrastati anche mediante il ricorso ad una attività fisica regolare, da esercitare non solo nel tempo libero, ma anche durante brevi pause dell'attività scolastica: è quindi opportuno prevedere delle interruzioni, tenendo conto sia delle esigenze scolastiche sia dei tempi e del contesto didattico per permettere a ciascuno (docenti e discenti) di variare la postura, alleggerire il carico ai muscoli del capo, della schiena, delle braccia e anche per distrarre la mente.

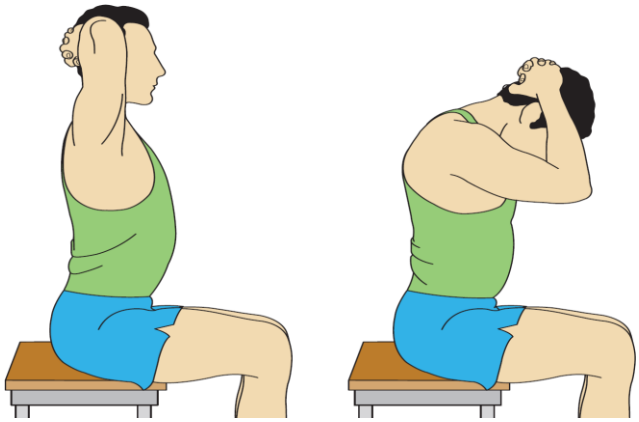
Esercizi per il collo

Il collo è progettato per muoversi e far muovere la testa, invece quando si sta seduti al banco di scuola, nella maggior parte dei casi, si sta fermi in una postura fissa con il collo o flesso (quando si scrive, si disegna) o esteso (quando si guarda la lavagna o l'insegnante). Questo porta alla contrattura della muscolatura con conseguente carenza di ossigenazione dei muscoli e dolore. Pertanto è importante effettuare degli esercizi di mobilizzazione del collo.



ESERCIZIO N. 1

Inclinare il collo verso il lato destro, guardando dritto davanti a sé (Non alzare la spalla sinistra). L'esercizio risulta più efficace se ci si aiuta con la mano destra nell'inclinazione del capo. Ripetere 10 volte alternando con il lato sinistro. Si può completare l'esercizio compiendo alcune rotazioni laterali del capo.



ESERCIZIO N. 2

Tirare il capo lentamente verso il basso con le dita intrecciate su di esso e i gomiti vicini.
Fermarsi in questa posizione per 10 secondi.
Ripetere l'esercizio 10 volte.

Esercizi per le braccia

Le braccia e le mani vanno incontro a disturbi causati dalla posizione fissa e dalla contrazione dei muscoli. Il mantenere gli avambracci poggiati sulla superficie del banco permette di scaricare la tensione muscolare e prevenire l'intorpimento o il dolore.

È comunque consigliabile effettuare degli esercizi per "sgranchire" i muscoli, specialmente se si usa il computer.

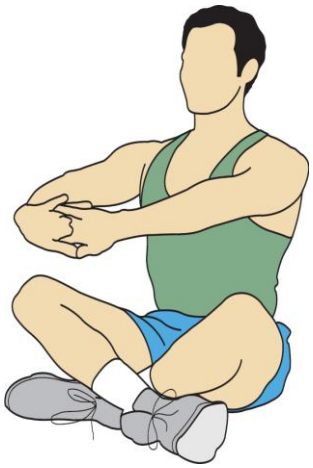
A



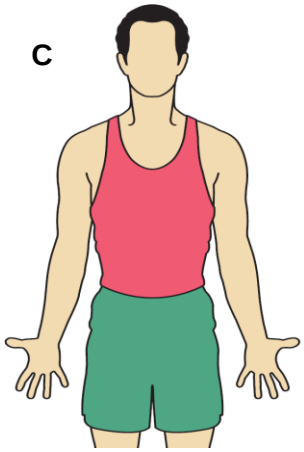
ESERCIZIO N. 1

Seduti, dita delle mani incrociate e palmi delle mani rivolti all'interno (A).
Espirando, estendere le braccia in avanti, portando i palmi delle mani verso l'esterno, senza staccare le dita tra loro (B).
Mantenere la posizione, rilassate e ripetete.

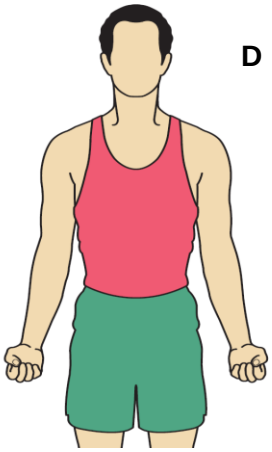
B



C



D



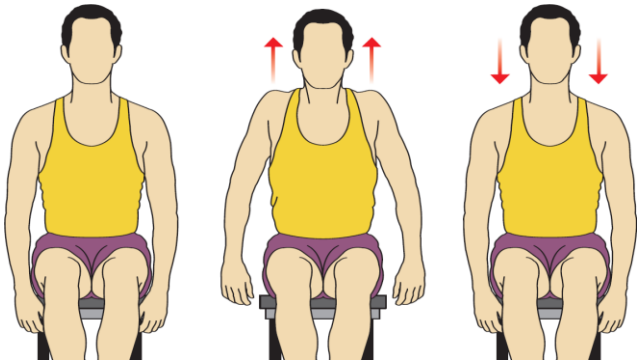
ESERCIZIO N. 2

Aprite le mani a ventaglio, i palmi rivolti verso l'alto (C).
Tenete la posizione per 5 secondi, i polsi più fermi possibile.
Chiudete le mani a "pugno". Ripetere 5 volte. (D).
Alternare con i palmi rivolti verso il basso.

Esercizi per le spalle

Bruciore alla base del collo che si irradia alle scapole, sensazione tra collo e spalla come se l'uno tirasse l'altro o come se ci fosse su un peso, sono i segni di contratture causati dalla posizione fissa o dal peso degli zainetti sulle spalle.

Per prevenirli è consigliabile fare degli esercizi per rinforzare la muscolatura delle spalle!

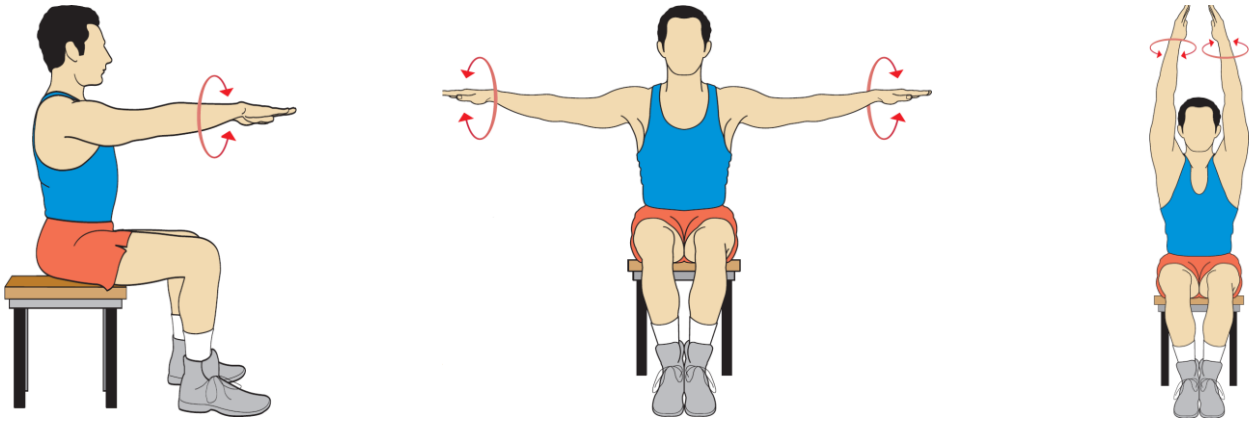


ESERCIZIO N. 1

Sollevare le spalle per 10 secondi poi rilassarle.

Far scendere le spalle (curvandole leggermente) per 10 secondi poi rilassarle.

Ripetere l'esercizio per 5 volte.



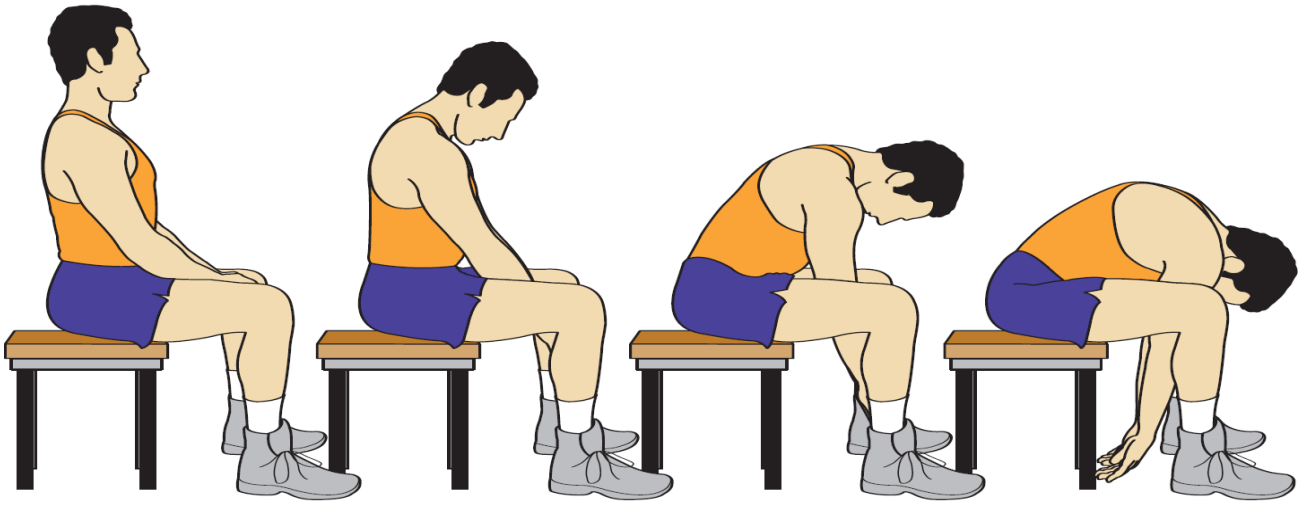
ESERCIZIO N. 2

Stendere le braccia in avanti all'altezza delle spalle e formare dei piccoli cerchi, in senso orario e antiorario.

Ripetere l'esercizio portando le braccia lateralmente e in alto.

Esercizi per la schiena

Quando stiamo seduti il fatto di obbligare la parte bassa della nostra colonna vertebrale ad adattarsi ad una posizione che non è la sua naturale provoca problemi... primo fra tutti il mal di schiena. Tenere la schiena poggiata ad un buon schienale della sedia è senza dubbio di grande aiuto.



ESERCIZIO N. 1

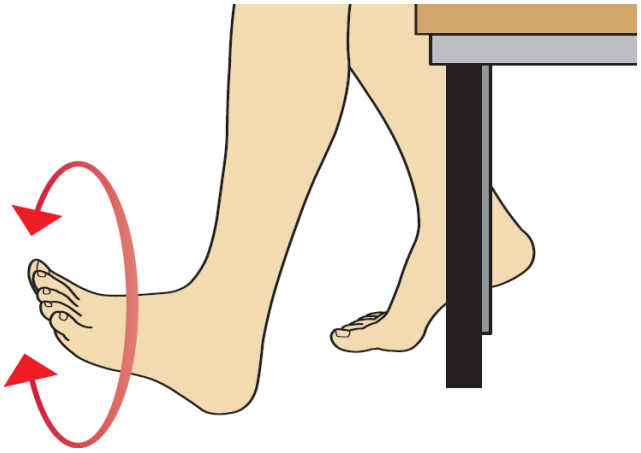
Seduti su una sedia, la schiena ben dritta, i piedi appoggiati a terra, le gambe leggermente divaricate. Abbandonare le braccia fra le gambe, lasciarsi cadere in avanti a partire dalla testa fino a toccare terra con il dorso delle mani.

Restare in questa posizione qualche istante, poi tirarsi su lentamente: prima la schiena, poi il dorso, le spalle ed infine la testa.

Esercizi per le gambe e i piedi

La posizione seduta fissa mantenuta per lungo tempo, senza l'attività muscolare a far da pompa, fa ristagnare i liquidi nei tessuti delle gambe, specie nelle zone più basse, con conseguente gonfiore e senso di pesantezza agli arti inferiori.

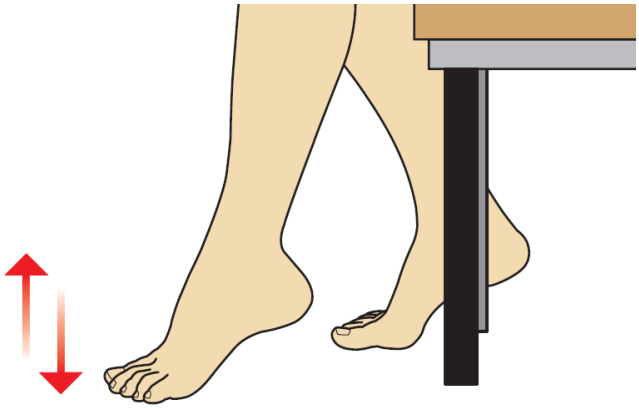
Alcuni semplici esercizi possono riattivare la pompa muscolare e portare beneficio alle gambe



ESERCIZIO N. 1

Stando seduti compiere con la punta del piede dei piccoli cerchi in entrambi i sensi.

Alternare con l'altro piede.



ESERCIZIO N. 2

In posizione seduta spingere sulla punta del piede.

Alternare con l'altro piede.

Certa di una puntuale applicazione di quanto disposto, le è gradita l'occasione per porgere cordiali saluti.

Il Dirigente scolastico
dott.ssa Concetta STRAMACCHIA