

E schiena dritta sia!

Cause di una scorretta POSTURA A SCUOLA

- Il lavoro qui documentato è compreso nella programmazione di scienze delle classi seconde della scuola secondaria I. L'argomento è stato trattato nel primo quadrimestre. E' collegato allo studio dell'anatomia e fisiologia dell'uomo.
- Il lavoro è stato svolto a gruppi, ogni gruppo ha sviluppato un argomento: foto e immagini, cause conseguenze di una scorretta postura a scuola, eventuali soluzioni
- Il lavoro ha occupato 8h, di cui due di laboratorio di informatica per imparare a utilizzare power point.

E schiena dritta sia!

- ◉ **MANTENERE UNA CORRETTA POSTURA CI PERMETTE EVITARE MOLTE COMPLICAZIONI CHE NON CI FANNO STARE BENE.!**
- ◉ **LA SCUOLA, AMBIENTE IN CUI VIVIAMO PER MOLTE ORE DELLA NOSTRA GIORNATA E' UN LUOGO DOVE SPESSO MANTENIAMO DELLE POSIZIONI SCORRETTE, CHE DOBBIAMO CORREGGERE E ALLE QUALI DOBBIAMO FARE MOLTA ATTENZIONE**

UNA CORRETTA POSTURA CI PERMETTE DI:

- Respirare meglio.
- Aprire il cuore.
- Eliminare il mal di schiena.
- Migliorare la circolazione del sangue.
- Diminuire la fatica muscolare.
- Muoversi meglio.
- e...molto altro..

LA POSTURA CORRETTA PARTE DAI BANCHI DI SCUOLA

LA POSTURA CORRETTA A SCUOLA- I 5 ERRORI Più COMUNI

1. SDRAIARSI O APPOGGIARSI CON LA TESTA AL BANCO
2. SEMI-SDRAIARSI SULLA SEDIA anziché STARE DRITTI CON LA SCHIENA APPOGGIATA ALLO SCHIENALE
3. INCLINARSI DA UN LATO, AD ESEMPIO PER SCRIVERE
4. STARE SEDUTI SOPRA AD UNA GAMBA
5. PIEGARSI IN AVANTI PER GUARDARE QUALCOSA O LEGGERE

**POSIZIONI
SCORRETTE** che
comunemente
assumiamo a
scuola....



**POSIZIONE
CORRETTA** che
dovremmo
assumere a
scuola....

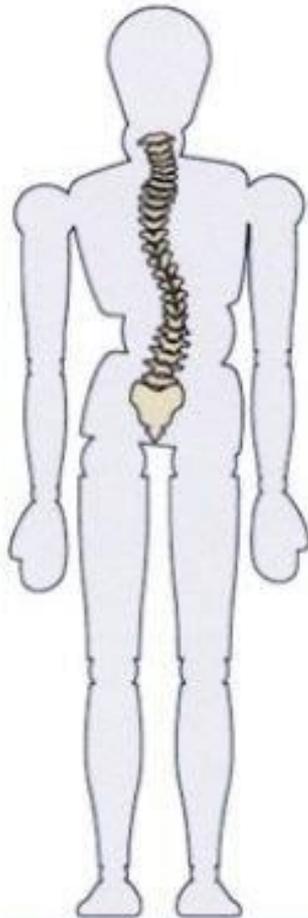


COME STARE SEDUTI CORRETTAMENTE

1. TENERE LE BRACCIA AD ANGOLO RETTO
2. TENERE IL CAPO , LA SCHIENA E SPALLE ERETTE, MA SENZA SFORZO
3. TENERE LE GINOCCHIA PIEGATE AD ANGOLO RETTO
4. TENERE I PIEDI BEN SALDI A TERRA UNO A FIANCO ALL'ALTRO

Difetti più comuni dovuti a una postura scorretta che si evidenziano con il passare degli anni

1
scoliosi



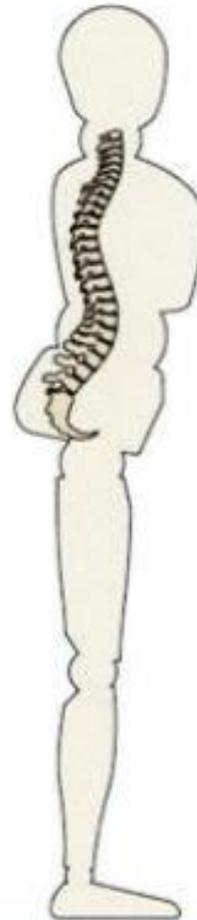
2
dorso piatto



3
ipercifosi dorsale



4
iperlordosi lombare



LE CARATTERISTICHE OTTIMALI DI UN BANCO DI SCUOLA:

Il banco



I banchi e le sedie devono essere rettangolari e di dimensioni adatte, combinabili tra loro per consentire attività di gruppo.

Le superfici di lavoro devono essere spaziose e di materiale idoneo con i bordi arrotondati.

I banchi dovrebbero avere dei ripiani per riporre i libri.

Il banco ergonomico deve avere:

- una superficie di colore chiaro (ma non bianco) e opaca (non riflettente);***
- pianale inclinato che rispetti una posizione ergonomica del corpo;***
- riduzione al minimo delle parti metalliche.***
- deve avere una profondità minima di 50 cm indipendentemente dalla “taglia” dello studente che lo utilizza e la lunghezza del top deve almeno arrivare ai 60 cm.***

LO ZAINO – L'IMPORTANZA DEL SUO PESO E DI COME LO INDOSSIAMO:

Il tempo è un fattore fondamentale, poiché un periodo prolungato trasportando un carico pesante può portare ad assumere una postura sbagliata e innaturale.

La conseguenza sono dolori e contratture alla schiena o alle spalle. Quindi, **alleggerire lo zaino è importante per indossarlo in maniera corretta impedendo una posizione asimmetrica della colonna.** Il peso dello zaino non dovrebbe superare il **10% del peso corporeo del bambino** che lo indossa.



scorretto



corretto

PESO DELLO ZAINO RILEVATO IN UN GIORNO DELLA SETTIMANA CON DIVERSE MATERIE. KG.8,9!!!!

Peso del mio zaino il giovedì: 8.9 Kg



PIUTTOSTO
PESANTE!!!
Per noi
BAMBINI.!

- ◉ MANTENERE UNA CORRETTA POSTURA
- ◉ UTILIZZARE BANCHI ADEGUATI
- ◉ FARE ATTENZIONE AL PESO DELLO ZAINO CHE TRASPORTIAMO
- ◉ FARE ATTIVITA' FISICA

**SE STIAMO ATTENTI
LA NOSTRA COLONNA VERTEBRALE
non avrà problemi e saremo più in forma che mai!**

FINE.

CLASSE 2g 2021/22– I.C Niccolini – Ponsacco (PI)
SUPERVISORE GABRIELE SALVADORI 2G