

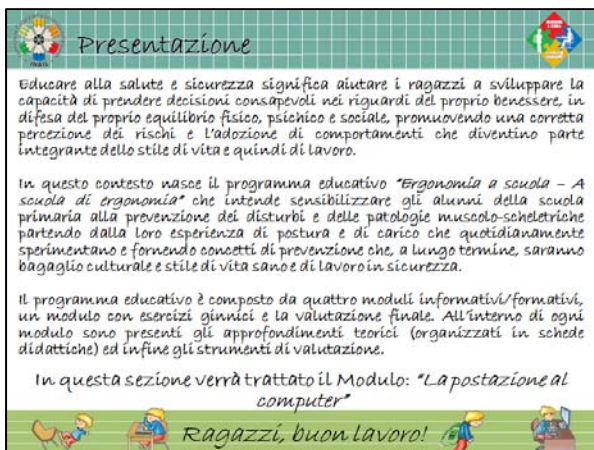
Modulo 4 - La postazione al computer



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

Obiettivo del Programma Educativo sull'ergonomia scolastica

Struttura del Programma Educativo

Sezione dedicata al modulo "la postazione al computer"

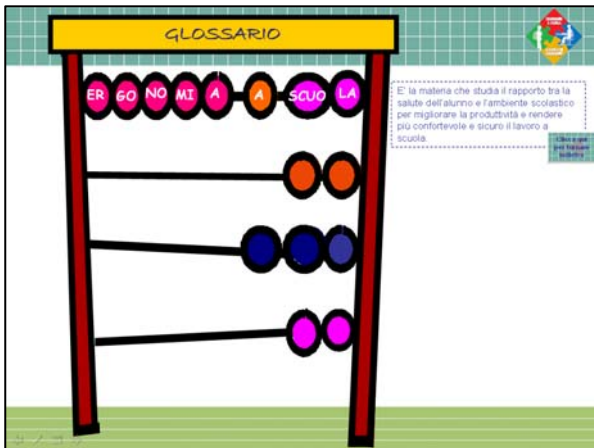


Indice sugli argomenti contenuti nel modulo
La durata del modulo è di circa 40 minuti

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

****Per informazioni consultare pagine 41-42 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”

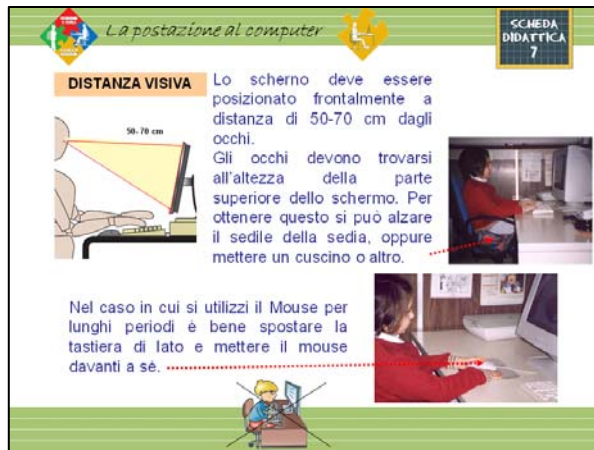
**Cliccando la casella “*clicca qui per tornare indietro*” si ritorna alla slide indice altrimenti si prosegue con la slide successiva



Presentazione della scheda didattica 7

**Per informazioni consultare pagine 74-75 del volume

Svolgimento attività:
Fase 1. chiedere agli studenti se la postazione al computer (a scuola o a casa) è comoda.
Fase 2. far identificare le cause di una eventuale postazione al pc scomoda



Continuo presentazione della scheda didattica 7.

**Per informazioni consultare pagine 74-75 del volume

La postazione al computer

SCHEDA DIDATTICA 8

INCLINAZIONE



Il monitor deve essere inclinato dai 3° ai 15° per consentire durante lettura e scrittura un'attività visiva più confortevole permettendo 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°).

Presentazione della scheda didattica 8.


**Per informazioni consultare pagine 76 - 77 del volume

La postazione al computer

SCHEDA DIDATTICA 8

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

Evitiamo di stare troppo a lungo davanti al videoterminale, ed interrompiamo saltuariamente la nostra attività al videoterminale con pause.



E' 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.

P PERSONAL COMPUTER C

Continuo presentazione della scheda didattica 8.

**Per informazioni consultare pagine 76 - 77 del volume

Grazie per l'attenzione!

A scuola di Ergonomia interviene il
 team monitorare il sistema muscolo-scheletrico in salute e contrastare la staticità delle attività al videoterminale, al banco di scuola e al tavolo di studio.



Continua con il prossimo modulo sugli esercizi

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!