

Modulo 1 - Il mal di schiena e la colonna vertebrale



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 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 giuridici 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 mal di schiena e la colonna vertebrale”

Ragazzi, buon lavoro!

Presentazione

Obiettivo del Programma Educativo sull'ergonomia scolastica

Struttura del Programma Educativo

Sezione dedicata al modulo “Il mal di schiena e la colonna vertebrale”

A scuola di Ergonomia parleremo di

- il mal di schiena e la colonna vertebrale
- Quando hai avuto il mal di schiena? (brainstorming)
- Scheda didattica 1: la colonna vertebrale
- Come funziona la colonna vertebrale
- Problemi posturali

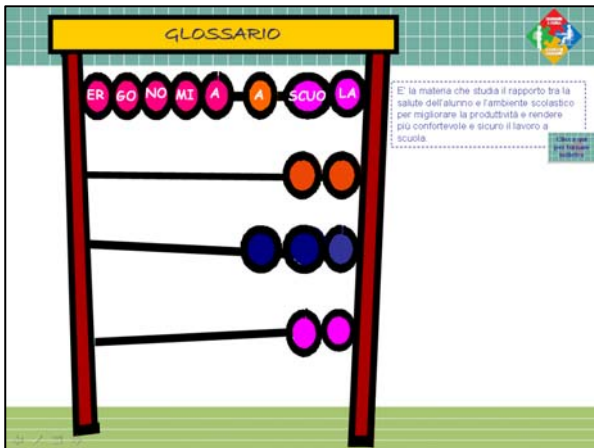
A small illustration of a person in a white lab coat pointing at a whiteboard. The whiteboard has the text 'Ergonomia a scuola' written on it. Below the illustration is a small box with the text 'cliccare qui per conoscere il significato di ERGONOMIA A SCUOLA'.

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

**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”

Esercizio sull’attenzione: Gli studenti dovranno ricordare il numero delle palline scritte e a fine glossario sarà indicata la somma come soluzione.

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



Attività di Brainstorming (durata 20')

Svolgimento:

Fase 1. racconto di alcune esperienze di mal di schiena da riportare in breve sulla lavagna.

Fase 2. Accorpamento delle esperienze in 3 gruppi di cause. Usare 3 colori differenti.

Fase 3. Associazione delle immagini (1,2,3) ai singoli gruppi di cause (A,B,C).

Fase 4. Verifica cliccando su ogni immagine



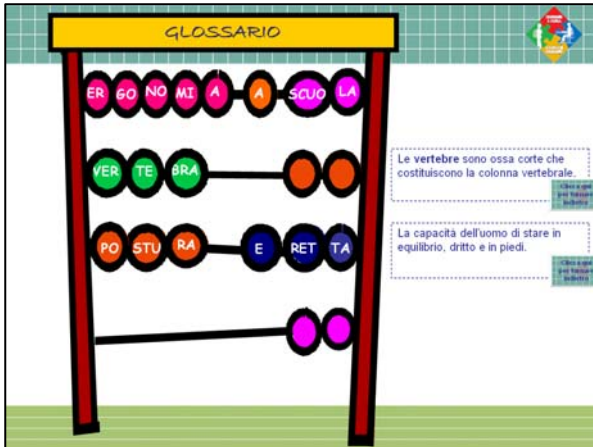
Presentazione della scheda didattica sulla colonna vertebrale.

Utilizzo dell’associazione per immagini per spiegare alcuni concetti

Rappresentazione grafica sulla struttura della colonna vertebrale

**Per informazioni consultare pagine 21-26 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 “vertebra” e di “postura eretta”.

Esercizio sull’attenzione: Gli studenti dovranno ricordare il numero delle palline scritte e a fine glossario sarà indicata la somma come soluzione.

**Cliccando la casella “*clicca qui per tornare indietro*” si ritorna alla slide “scheda didattica 1” altrimenti si prosegue con la slide successiva



Attività da svolgere in classe utilizzando le costruzioni e il GEOMAG (durata 10’)

Svolgimento:

Fase 1. Prima di mostrare tutta la slide, chiedere allo studente di utilizzare le costruzioni o il GEOMAG per rappresentare la colonna vertebrale.

Fase 2. Valutazione dell’esercizio e approfondimento attraverso la dimostrazione contenuta nella slide



Dimostrazione del funzionamento della colonna vertebrale utilizzando le costruzioni e una pallina morbida.

Suggerimenti per la valutazione intermedia:

- svolgimento di un tema “Racconta di una volta in cui hai avuto il mal di schiena”
- Rappresentazione della struttura e movimento della colonna vertebrale attraverso disegni, cartelloni attività di collage

Disturbi posturali

ZONA DORSALE ←

ZONA LOMBAKE →

ipercifosi
La ipercifosi o dorso curvo, è un aumento della curva dorsale nel soggetto visto di lato. Questo disturbo è causato da posture scorrette mantenute a lungo e trascurate, da scarso esercizio fisico, o, a volte, vere e proprie difficoltà di crescita delle vertebre.

scoliosi
Lo stare seduto in modo scorretto va a sollecitare eccessivamente le regioni del collo e delle spalle e favorisce l'accoppiarsi della curvatura della colonna vertebrale comportando disturbi come la scoliosi. La scoliosi è un problema che colpisce maggiormente le ragazze e deforma la colonna vertebrale nel periodo dello sviluppo. Può interessare la zona lombare, la zona dorsale o entrambe, della colonna vertebrale.

iperlordosi
La iperlordosi è un disturbo dovuto a una curvatura della colonna vertebrale a livello lombare. Il bacino è ruotato in avanti così sembra che la pancia risulti sporgente.

ESERCIZIO

Storie di mal di schiena...	Per evitare il mal di schiena...
.....
.....

CONTRACCANO
INSISTETE

Dalle precedenti esperienze, segnalare i comportamenti corretti per evitare che il mal di schiena ritorni

** Cliccare qui per osservare il significato di scoliosi*

Spiegazione di alcuni disturbi posturali

Esercizio: in base ai racconti sulle esperienze di mal di schiena, chiedere agli studenti di segnalare i comportamenti corretti per evitare che il mal di schiena ritorni

****Per informazioni consultare pagine 21-26 del volume**

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

GLOSSARIO

la scoliosi è lo spostamento laterale della colonna vertebrale

Clicca qui per tornare indietro

Slide nascosta che si visualizza solo cliccando precedentemente sulla lavagna.

Significato del concetto di "scoliosi"

Esercizio sull'attenzione: Fine Glossario - chiedere agli studenti la somma delle palline scritte incontrate in tutte le slide "glossario"

soluzione: 20 palline scritte.

****Cliccando la casella "clicca qui per tornare indietro" si ritorna alla slide "disturbi posturali"**

II **III**

IV

Continua 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!