

# Prevenzione delle patologie muscolo-scheletriche

*Disponibile on line un Programma educativo sull'ergonomia scolastica.*

Pubblicità

Andare a scuola è un vero e proprio...lavoro. Anche i bambini della scuola primaria potrebbero incorrere in disturbi muscolo scheletrici (es. mal di schiena, scoliosi, iperlordosi lombare) derivanti da posture errate o dal peso della...cultura (gli zainetti carichi di libri).

Al fine di prevenire disturbi ed eventuali patologie a carico della schiena e del collo, l'IspeSl ha realizzato un programma educativo sull'ergonomia scolastica per il secondo ciclo della scuola elementare.

L'opuscolo "Ergonomia a scuola" illustra come gli insegnanti possano realizzare il programma, indicando per ogni modulo: obiettivi, materiali, metodologia.

Il programma ha l'obiettivo di sensibilizzare l'alunno, attraverso lo studio delle proprie esperienze e di alcuni semplici concetti di ergonomia, ai problemi derivati da un'inadeguata ergonomia scolastica. In particolare viene fornita una formazione all'uso dello zainetto scolastico ed alla postura corretta al banco di scuola e davanti al videoterminale.

Gli strumenti didattici proposti sono semplici e intendono coinvolgere e far leva sulla creatività dei bambini.

"Riteniamo - spiegano gli autori del programma - che la scuola rivesta un ruolo fondamentale nella formazione e preparazione del bambino in tutti i campi della vita, compresa l'educazione alla prevenzione delle malattie in generale e, in particolare, per quanto riguarda l'ergonomia scolastica, dei disturbi e delle patologie muscolo-scheletriche, dalle più gravi (scoliosi, iperlordosi lombare) a quelle meno gravi, ma non per questo trascurabili, come ad esempio il mal di schiena."

Gli argomenti affrontati nella pubblicazione sono i seguenti:

[Introduzione, struttura del programma](#)

[Il mal di schiena e la colonna vertebrale](#)

[Lo zainetto](#)

[Il banco di scuola](#)

[La postazione al videoterminale \(VDT\)](#)

[Schede didattiche](#)

[Bibliografia](#)



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).