

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G. Bruno"

Liceo Scientifico – Liceo delle Scienze Umane – Liceo Linguistico
Via Volpicelli, snc - 80022 - ARZANO (NA) – tel./fax 081 573 26 25
Cod. Fisc. 93032980638 - Cod. Mecc. NAPS43000T
@mail: naps43000t@istruzione.it – @pec: naps43000t@pec.istruzione.it

PROT. 7024 VI-9 DEL 02/09/2025

- Al** *Personale Docente e A.T.A. del
Liceo Scientifico Statale "Giordano Bruno"*
LORO SEDI
- e**
- alle** *Studentesse e agli Studenti del
Liceo Scientifico Statale "Giordano Bruno"*
Registri di classe
- e**
- ai** *Detentori della responsabilità genitoriale, ovvero
ai Tutori, ovvero agli Affidatari delle Studentesse
e degli Studenti del Liceo Scientifico Statale
"Giordano Bruno"*
ALBO

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

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 D. Lgs. 9 aprile 2008, n° 81 e s.m.i., la scrivente Dirigente scolastico rende in successione le corrette posture e taluni esercizi per il potenziamento delle abilità motorie, in modo da garantire la prevenzione delle rachialgie in età preadolescenziale e adolescenziale. Nel dettaglio, la posizione da assumere al banco deve conformarsi ai seguenti dettati:



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

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.

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G. Bruno"

Liceo Scientifico – Liceo delle Scienze Umane – Liceo Linguistico
Via Volpicelli, snc - 80022 - ARZANO (NA) – tel./fax 081 573 26 25

avambraccio di circa
90° gradi.

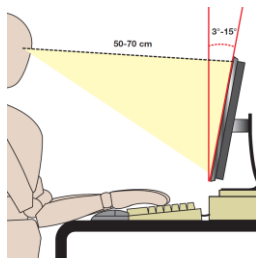
nonché al videoterminale:



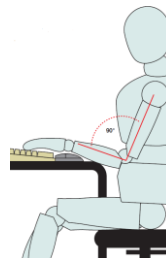
Lo schermo deve essere posizionato frontalmente a distanza di 50-70 cm dagli occhi.



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

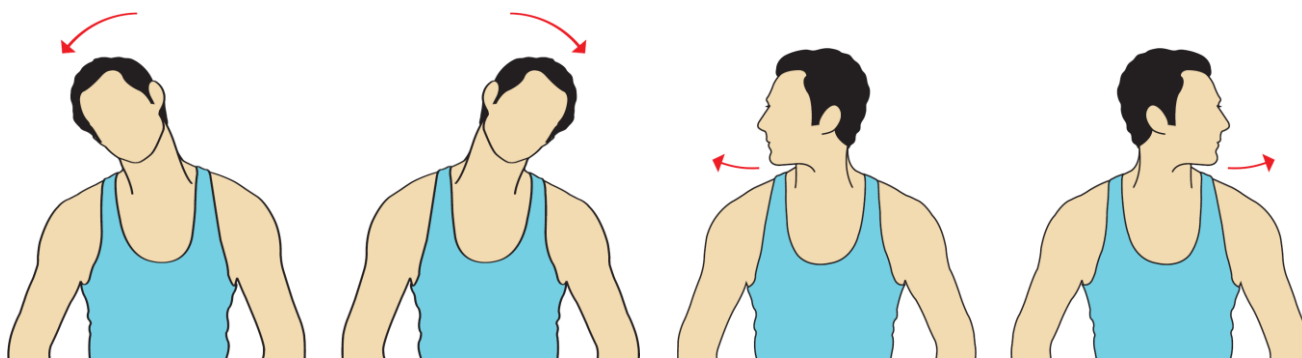
Per l'homo erectus la posizione ottimale è quella ortostatica (in piedi), giacché naturalmente dinamica e peraltro in grado di assecondare le curve fisiologiche della colonna vertebrale, permettendo così una spesa energetica muscolare minima e una distribuzione della pressione sui dischi intervertebrali 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 ragazzo, 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.

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G. Bruno"

Liceo Scientifico – Liceo delle Scienze Umane – Liceo Linguistico
Via Volpicelli, snc - 80022 - ARZANO (NA) – tel./fax 081 573 26 25

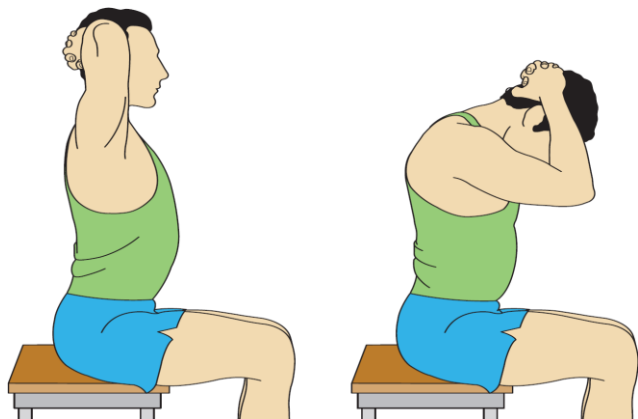
Esercizi per il collo

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 flessso (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'intorpidimento o il dolore.

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

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G. Bruno"

Liceo Scientifico – Liceo delle Scienze Umane – Liceo Linguistico
Via Volpicelli, snc - 80022 - ARZANO (NA) – tel./fax 081 573 26 25

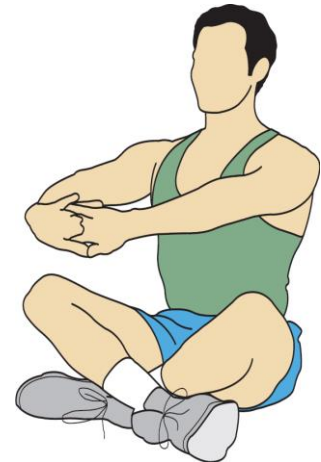
ESERCIZIO N. 1



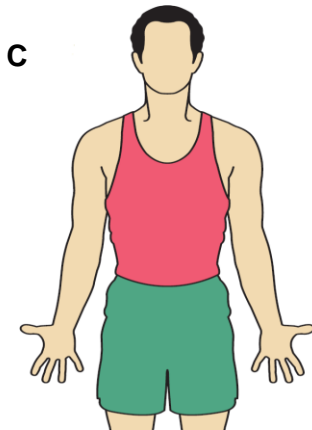
A

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).

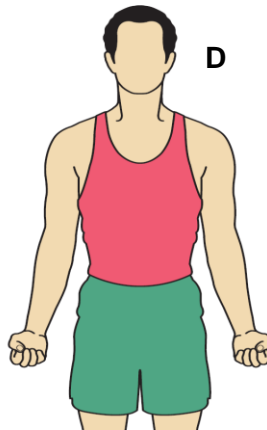
Mantenere la posizione, rilassate e ripetete.



B



C



D

ESERCIZIO N. 2

Aprire le mani a ventaglio, i palmi rivolti verso l'alto (C).

Tenete la posizione per 5 secondi, i polsi più fermi possibile.

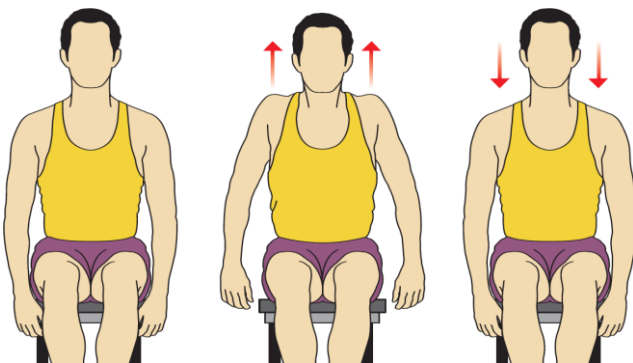
Chiudete le mani a "pugno". Ripetere 5 volte. (D).

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

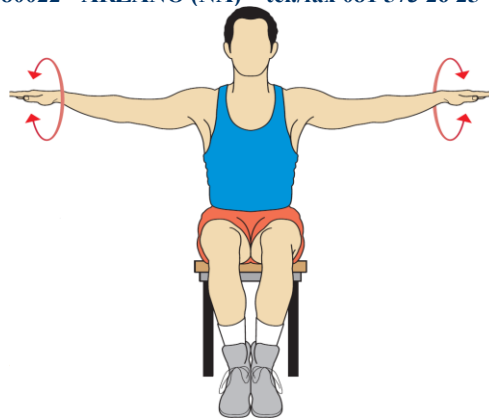
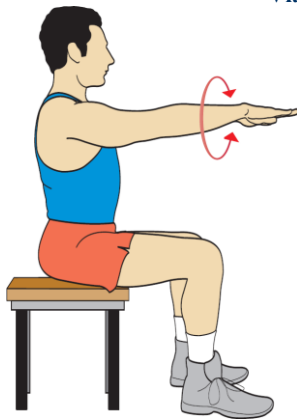
Sollevare le spalle per 10 secondi poi rilassarle.

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

Ripetere l'esercizio per 5 volte.

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G. Bruno"

Liceo Scientifico – Liceo delle Scienze Umane – Liceo Linguistico
Via Volpicelli, snc - 80022 - ARZANO (NA) – tel./fax 081 573 26 25



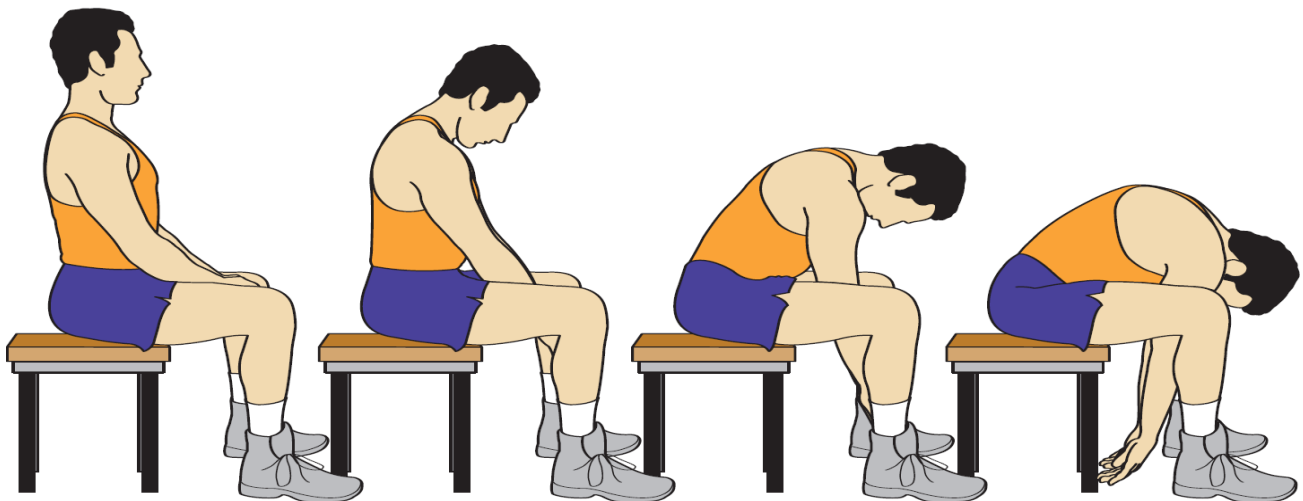
ESERCIZIO N. 2

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

LICEO SCIENTIFICO STATALE "G. Bruno"

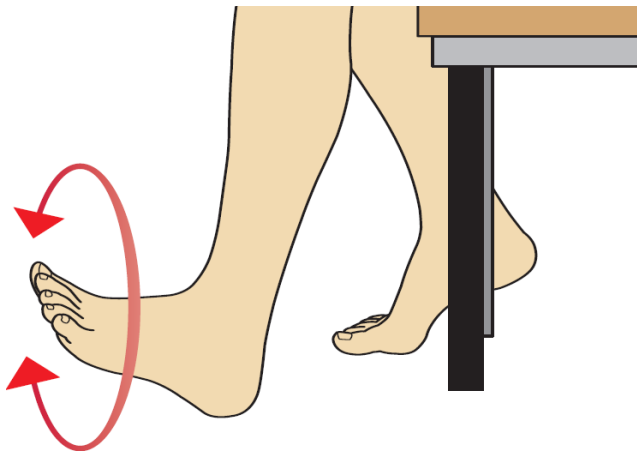
Liceo Scientifico – Liceo delle Scienze Umane – Liceo Linguistico
Via Volpicelli, snc - 80022 - ARZANO (NA) – tel./fax 081 573 26 25

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.

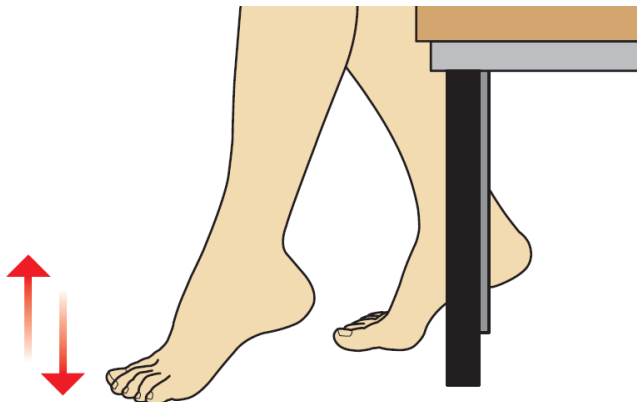
Alcuni semplici esercizi possono riattivare la pompa muscolare e portare beneficio alle gambe



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.

La Dirigente Scolastica
Prof.ssa Maria Luisa Buono
*Firma autografa sostituita a mezzo stampa
ai sensi dell'art. 3, comma 2, D.lgs. 39/1993*