



Programma educativo "Ergonomia a scuola"

Modulo informativo/formativo n. 2: lo zainetto

Obiettivi:

Obiettivo di questo modulo è fornire al bambino gli elementi per scegliere uno zainetto con buone caratteristiche ergonomiche. Insegnare come utilizzare lo zainetto senza mettere a rischio la schiena. Far valutare al bambino il peso dello zainetto e suggerire come ridurlo.

Materiali: Lavagna
Zainetti dei bambini
Bilancia pesapersone
Schede didattiche n. 3 - 7

Metodologia:

Iniziamo chiedendo ai bambini in base a quali caratteristiche hanno scelto lo zainetto che hanno. Presentiamo quindi la scheda didattica n. 3 , e insieme ai bambini osserviamo tutti gli zainetti e vediamo tra le caratteristiche elencate nella scheda quali sono presenti e quali no.

Vediamo ora come utilizzare in maniera corretta lo zainetto (schede didattiche n. 4 e 5). In particolare invitiamo ogni bambino ad indossare lo zaino in maniera corretta: sollevarlo da terra piegandosi sui ginocchi, poggiarlo su di un tavolo, girarsi con le spalle al tavolo ed indossare le bretelle, senza flettere o ruotare il tronco, eventualmente piegandosi sui ginocchi (scheda didattica n.6).

Infine parliamo del peso dello zainetto. Quanto deve pesare al massimo lo zainetto? (scheda didattica n. 7). Per saperlo basta dividere il proprio peso per 10.

Con l'ausilio della bilancia invitiamo i bambini a pesarsi con e senza zainetto sulle spalle ed alla lavagna scriviamo il peso del bambino, il peso dello zainetto ed il peso massimo che lo zainetto dovrebbe avere.



Pesiamo i bambini con lo zainetto sulle spalle e poi senza. Scriviamo alla lavagna il peso dei bambini, i pesi degli zainetti ed il peso massimo che dovrebbero avere.

Valutazione:

Invitiamo i bambini a cercare di far rientrare il peso del proprio zainetto nei limiti trovati. Chiediamogli di controllare a casa il contenuto dei propri zainetti e di togliere le cose di cui possono fare a meno, ed infine di ricontrollare il peso dello zainetto.

Facciamo scrivere ai bambini le caratteristiche buone e quelle sbagliate dei propri zainetti e cosa hanno tolto dallo zainetto per ridurre il peso e se sono riusciti a rientrare nel peso consigliato.