

Azienda Sanitaria Locale N° 5 “Spezzino”



S.C. Formazione e Promozione alla Salute

“Una postura corretta”

PROGETTO D'EDUCAZIONE ALLA SALUTE PER LE CLASSI DI 1^ELEMENTARE DELLA SPEZIA

Ideato e realizzato da: Cavallini & Grandi & Ferrari

LINEE GUIDA ED OBIETTIVI DEL PROGETTO

Il progetto è stato realizzato per la prima volta nell'anno scolastico 2002-2003 ed era rivolto a tutte le classi delle scuole elementari. All'iniziativa, proposta all'Azienda dall'Associazione Onlus PEAS, aderirono con contributo il Comune della Spezia e quello di Sarzana, mentre la Regione Liguria diede il solo patrocinio. Da allora è riproposto solo per gli alunni in entrata (classi di 1[^]).

Il progetto, perché i maggiori studiosi di patologie vertebrali sostengono che la “postura dello studente” è la causa principale dei problemi alla colonna vertebrale, giacché l'attività principale degli studenti è studiare. Pertanto, la posizione seduta è quella che “tengono” più di ogni altra per letture e scrivere. Da qui la necessità di porre l'attenzione sulla postura assunta dallo studente quando lavora, affrontando la prevenzione delle problematiche relative alla colonna vertebrale e della vista, sia fornendo adeguati strumenti informativi ai docenti ed ai genitori, sia facendo conoscere il proprio corpo agli scolari. Conoscere il corpo, infatti, può aiutare ad evitare atteggiamenti ed abitudini dannose per la salute della schiena e della vista. Ed il progetto insegna che certe patologie possono essere evitate (o curate con maggiore facilità), semplicemente prestando attenzione al comportamento, correggendo le abitudini scorrette per la salute.

Fra le finalità del progetto, anche quella di evidenziare che per l'attività del lavoratore-studente non ci sono leggi che definiscano le postazioni di lavoro-studio, né le attività preventive ed educative da svolgere in classe o altro luogo. Per questo motivo - in piena sintonia con le linee sanitarie nazionali e con le leggi a tutela della salute dei lavoratori (in primis, la legge 626/94) - il progetto parifica il lavoro degli studenti a quello dei “colleghi” lavoratori impegnati in attività manuali o intellettuali; inoltre, dato il particolare momento di crisi economica, prevenire significa diminuire le spese e nella sanità i problemi alla schiena rappresentano il primo costo.

ARTICOLAZIONE DEL PROGETTO

DESTINATARI

- Scolari delle classi di 1^a delle scuole elementari e loro genitori ed insegnanti

OBIETTIVI FORMATIVI SPECIFICI ED OBIETTIVI DI RISULTATO

Aumentare la consapevolezza e la sensibilità degli adulti (attuali e futuri). Tramite un miglioramento della postura, una maggiore attenzione verso gli atteggiamenti viziati e una maggiore conoscenza dei problemi della colonna vertebrale e della vista, col fine di ottenere:

- una riduzione dei problemi classici riscontrati tra gli studenti
- permettere diagnosi più rapide relativamente ai problemi strutturali, con una conseguente maggior facilità di cura delle patologie.
- ottenere una riduzione percentuale delle problematiche lombari
- una correlata diminuzione dei costi relativi a cure mediche, assistenza sanitaria e sociale.

METODO DIDATTICO

- Incontri con le scolaresche, con i loro docenti e, quando chiesto, con i genitori.

MATERIALE UTILIZZATO

- Un porta-book ergonomico che si apre e diventa un leggio

TEMPI e PROGRAMMA

Per ogni intervento sono previsti:

- presentazione del corso ai docenti responsabili del progetto

Le date sono concordate dall'esperto con il docente responsabile