

# **Dove è meglio seguire le lezioni e studiare a casa?**

**Per il prossimo anno si avanzano proposte per un'attività didattica da svolgersi in forma alternata tra attività a scuola e attività a casa. Gli studenti, secondo questa ipotesi, trascorreranno tra le mura domestiche una buona parte del tempo scuola lavorando in modalità DAD. Esistono delle norme tecniche europee sugli arredi scolastici progettati in modo da favorire l'adozione di una corretta postura anche in caso di utilizzo di computer. Queste misure riguardano banchi e sedie più sicuri e stabili, regolabili in altezza mediante semplici meccanismi, è opportuno, quindi, che tali norme siano osservate anche in ambito domestico per assicurare una corretta e sana attività dei ragazzi.**

**In generale, le prescrizioni relative alla postura, si prescrivono che lo schienale debba avere un'inclinazione compresa tra i 95° e i 110°, indipendentemente dalla statura dello studente in modo da mantenere: la posizione della schiena eretta, la corretta distribuzione del peso del corpo su entrambe le anche e il posizionamento delle ginocchia alla stessa altezza delle anche. Inoltre per evitare disturbi quali senso di tensione alla nuca, dolore al collo, alle braccia, alla schiena o alle gambe, i ragazzi dovrebbero prevedere ogni tanto brevi pause per dedicarsi a qualche tipo di attività fisica.**

**Non vi devono essere riflessi sullo schermo (le finestre e le luci poste alle spalle del bambino si riflettono inevitabilmente sullo schermo), né vi devono essere forti fonti di luce nel campo visivo in quanto possono provocare abbagliamento (evitiamo finestre e luci poste di fronte al bambino). È bene che le finestre siano poste solo lateralmente rispetto alla postazione al videoterminale e che siano dotate di buoni schermi (tende, tapparelle).**

**Data di pubblicazione: 24/06/2020**