



**ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE CERVIA 2**  
Codice MIUR RAIC829007 - C.F. 92082630390  
Via Caduti per la Libertà, 16 - 48015 CERVIA (RA) - tel.0544/71955  
fax 0544/72246  
E mail: raic829007@istruzione.it - Pec: raic829007@pec.istruzione.it  
web: www.iccervia2.it



**PROGETTUALITÀ PER L'AMPLIAMENTO DELL'OFFERTA FORMATIVA  
A.S.2016-2017/ 2017-2018/2018-2019**

**Scheda progetto**

**PLESSO: Scuola Primaria "Alberto Manzi" - Tagliata di Cervia (RA)**

**Titolo del progetto:**  
**Obiettivo benessere**

**Responsabile del Progetto (n. 1 solo docente)**  
**Zoffoli Cristina**

**Individuare competenze e/o disponibilità docenti del Plesso**

**INSEGNANTI:**

**BIANCHI, BOLOGNESI, CIVIELLO, DI NICOLA, FAEDI (suppl. Colledà), FANTINI,  
GUIDI (suppl. Tulumiero), AMADORI, ZOFFOLI**

- per attività di progettazione e di organizzazione in occasione di eventi;
- partecipazione ad iniziative promosse dal Quartiere, Pro-Loco, Associazioni;
- feste;
- uscite didattiche;
- incontri con lo psicologo e le famiglie.

**Bisogni educativi e formativi individuati**

La salute, secondo la definizione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, più che assenza di malattia è una qualità della vita, che implica una dimensione sociale, mentale, morale ed affettiva, oltre che fisica. Essa è un bene che bisogna acquisire, difendere e ricostruire costantemente durante tutto l'arco dell'esistenza.

L'equilibrio tra queste dimensioni va inteso in modo dinamico, chiama in causa la cultura della persona, definibile non tanto come un "bagaglio" da portare con sé, quanto come un modo di essere, di pensare, progettare, agire ed interagire.

**Destinatari del progetto**

Tutti gli alunni (classe prima, classe seconda, classe terza, classe terza, classe quarta).

**Individuare le macroaree interessate**

**Macro Area**

*motivazioni*

<b>ORIENTAMENTO/CONTINUITÀ</b>	
<b>DISABILITÀ/ INCLUSIONE</b>	
<b>POF / PROGETTI</b>	<p>Sicurezza, prevenzione, comfort e benessere attraverso: banchi e sedie a misura di bambino (ergonomici); movimento e sport; autocontrollo e gestione delle emozioni; alimentazione sana ed equilibrata; rispettare se stessi e gli altri.</p> <p>Il progetto nasce dall'analisi e dall'accoglienza di Bisogni importanti, portati dai tre protagonisti che costituiscono e popolano l'Universo Scuola Primaria: Alunni, Insegnanti, Genitori.</p>

### **Finalità e obiettivi**

- OBIETTIVO BENESSERE 1: MOBILI FLESSIBILI A MISURA DI BAMBINO**

La scuola come la famiglia ha l'obbligo di dare l'esempio istruendo e dotando ogni studente degli strumenti adatti. Gli oggetti con cui un giovane interagisce devono essere progettati e costruiti non per arrecargli danno ma per favorire il suo benessere, in una parola devono essere ergonomici. La difficoltà è però che le dimensioni di un bambino cambiano costantemente durante la scuola dell'obbligo, con differenze da bambino a bambino a parità di età, anche di diverse decine di centimetri. La comunità europea ha creato un'apposita norma tecnica (UNI EN 1279) che individua le misure e le caratteristiche di banchi e sedie in base alle dimensioni del bambino.

Oltre ai riferimenti dimensionali, a garanzia di un sano sviluppo psicofisico, la norma introduce un concetto fondamentale: la taglia dei mobili. Otto taglie (da 0 a 7) definite in base alle dimensioni effettive del singolo alunno e non in base all'età o alla classe frequentata. Riconoscere le diverse misure è molto semplice, i prodotti che rispettano la norma devono riportare ben visibile la "taglia", oltre che specificare la marca e la data di fabbricazione. In questo modo è sempre possibile valutare se il banco e la sedia rispondono alle esigenze dello studente che li occupa. In molti paesi europei è uso, per esempio, monitorare la statura dell'alunno all'inizio e alla fine dell'anno per verificare che gli siano assegnati oggetti della sua taglia.

Il mobilio certificato garantisce poi la sicurezza degli arredi prevedendo spigoli arrotondati, superfici lisce e materiali rivestiti per evitare scheggiature pericolose.

### **IL MOBILE GIUSTO**

Taglia Mobile	0	1	2	3	4	5	6	7
Codice colore	bianco	arancione	viola	giallo	rosso	verde	blu	marrone
Altezza del bambino in mm (senza scarpe)	800 950	930 1.160	1.080 1.210	1.190 1.420	1.330 1.590	1.460 1.765	1.590 1.880	1.740 2.070

Purtroppo i banchi delle classi prima, seconda, terza e quarta hanno altezze non adeguate ai bambini e i leggi in dotazione implicano un ulteriore disagio.

- **OBIETTIVO BENESSERE 2: MOVIMENTO E SPORT** (vd. Progetti d'Istituto, di Associazioni e di classe).
- **OBIETTIVO BENESSERE 3: PROGETTO "IL PIACERE DI STARE INSIEME 3"** (questo progetto prevede un percorso con il Dott. Tarlassi (psicoterapeuta) rivolto a studenti, insegnanti e genitori (vd. progetto di Plesso allegato "Il piacere di stare insieme3").
- **OBIETTIVO BENESSERE 4: MANGIARE IN MODO SANO ED EQUILIBRATO** (vd. Progetto di Plesso "C'era una volta...e adesso?", Progetti d'Istituto, Adesione al programma europeo: Frutta nelle scuole, AIC, Associazione Culturale "Casa delle Aie", Regolamento di Plesso...)
- **OBIETTIVO BENESSERE 5: RISPETTARE SE STESSI E GLI ALTRI** (vd. Progetto di Plesso "C'era una volta...e adesso?", Progetti d'Istituto, del Territorio, Anpi...).
- **OBIETTIVO BENESSERE 6: UTILIZZARE GLI ZAINETTI ADEGUATI E IN MODO CORRETTO.**



**Riflettori puntati su OBIETTIVO BENESSERE 1** (parte del progetto ancora da realizzare in quattro classi).

**Analisi delle necessità emerse** (problemi rilevati e che cosa si desidera cambiare):

L'uomo nella sua struttura altro non è che un sistema multi articolare complesso, in disequilibrio quasi permanente, che necessita di continui aggiustamenti posturali organizzati in senso disto-prossimale (nelle sequenze degli aggiustamenti i primi muscoli ad intervenire sono quelli periferici). La postura, quindi, può essere definita come uno stato di equilibrio permanente, che a sua volta dipende dalla disposizione dei segmenti corporei in relazione alla forza di gravità, all'ambiente e allo stato psicologico, dovuta a meccanismi di anticipazione e di correzione.

La postura è regolata da sensori nervosi chiamati propriocettori, che informano continuamente il Sistema Nervoso Centrale, il quale come risposta regola il grado di tensione muscolare. Questi recettori sono sparsi in tutto il corpo e segnalano al cervello qualunque variazione in modo che il Sistema Nervoso Centrale predisponga contrazioni muscolari adeguate per compiere i movimenti e conservare l'equilibrio. Siccome le risposte agli stimoli da parte del cervello avvengono in modo automatico senza nessuna selezione, atteggiamenti sbilanciati e posizioni scorrette nel tempo danno origine a tensioni muscolari poco equilibrate, che svilupperanno una postura poco armonica e simmetrica. Ecco quindi **l'importanza di soluzioni ergonomiche** soprattutto per quanto riguarda la stazione di studio seduta, **ovvero sedia e banco**.

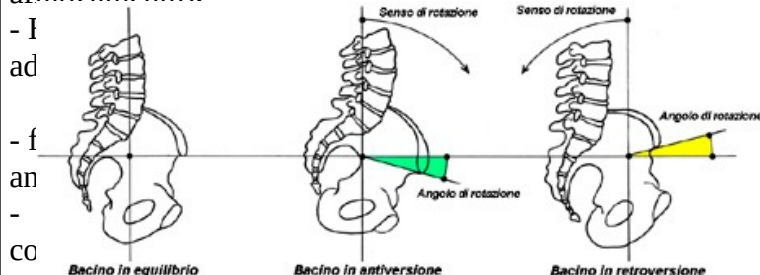
## Finalità ed Obiettivi

**Finalità** (Stato desiderato):

Sicurezza, prevenzione, comfort e benessere: sono i principi che l'ergonomia segue per adattare gli ambienti, gli oggetti e gli strumenti alle esigenze degli uomini, delle donne e finalmente anche dei bambini. Per contrastare i rischi di disturbi e malformazioni che, fin dalla tenera età, possono compromettere uno sviluppo fisico corretto e armonico si dovrebbero mettere a disposizione oggetti, strumenti e arredi ergonomici che impediscano di compiere "movimenti sbagliati" e sforzi pericolosi.

## Obiettivi

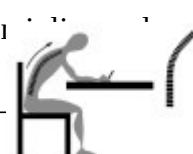
- Assumere posizioni sedute corrette (Un carico posturale eccessivo, riconducibile a posizioni inadeguate, necessita, inoltre, di un elevato dispendio energetico, con conseguente penalizzazione dell'apprendimento e del profitto, per via di una riduzione sia dell'attenzione sia della concentrazione e per un precoce stato di affaticamento):



stazione seduta imposta da sedie e tavoli non ad assumere posizioni poco corrette;

sforzi di accomodamento, consentendo tra l'altro

più attenti e i ... capacità di



- Subire molte meno tensioni posturali e stress visivi per concentrare tutti gli sforzi del bambino sull'apprendimento;
- Evitare che posizioni poco corrette assunte per lungo tempo possano portare ad atteggiamenti posturali sbagliati;
- Offrire la possibilità di inclinare il piano di lavoro per consentire, nei momenti operativi, di mantenere i gomiti più bassi rispetto alla mano, ciò comporta minor affaticamento e miglior fluidità e controllo dei movimenti di destrezza fine della mano stessa, tipici delle attività grafiche;
- Favorire anche la respirazione e l'ossigenazione di tutti i tessuti in quanto, con la posizione assunta su banchi ergonomici, si hanno migliori possibilità cinetiche costali, diaframmatiche e circolatorie rispetto alla posizione seduta tradizionale;
- Consentire di adattare il banco alle caratteristiche anatomiche individuali in modo tale da trovare una posizione personalizzata e corretta;
- Limitare le possibilità di assumere posizioni scorrette, che frequentemente i ragazzi adottano nelle sedute tradizionali.

### **Strategie**

**Attivare** Laboratori: ed. posturale (in aula e in palestra)

*Si cercheranno sponsor per dotare le aule di arredi scolastici con le seguenti caratteristiche:*

Le caratteristiche di banchi e sedie sono descritte dalle norme della serie UNI EN 1729 che stabiliscono ad esempio che:

- gli spigoli devono essere arrotondati con un raggio minimo di 2mm. Le superfici devono essere lisce, le estremità rivestite per evitare di generare schegge taglienti;
- ogni sedia o banco "a norma" deve superare una serie di prove di laboratorio tra le quali quelle di stabilità, di resistenza, di durata e d'urto.
- in relazione all'altezza dello studente (da 80 cm per i bambini fino ai due metri per i ragazzi), le norme assegnano agli arredi scolastici delle vere e proprie "taglie". In questo modo le norme intendono favorire l'adozione di una corretta postura contribuendo allo sviluppo psicofisico di bambini e ragazzi che ormai trascorrono gran parte della loro giornata a scuola.

Per una corretta postura, la norma prescrive che lo schienale debba avere un'inclinazione compresa tra i 95° e i 110°, questo indipendentemente dalla statura dello studente.

Gli arredi scolastici a norma sono progettati in modo che gli studenti possano appoggiare le braccia mantenendo le spalle rilassate.

### **Scelte metodologiche**

Lezioni frontali, laboratori pratici, lavori di gruppo, letture di fiabe, attività ludiche, esperienze nel Territorio.

Laddove possibile, si chiederà l'ausilio di personale specializzato (ASL, AIFI...) e di esperti per incontri formativo-informativi che interesseranno non solo gli alunni ma anche gli insegnanti, il personale ATA ed i genitori interessati.

Sempre in collaborazione con esperti si effettueranno misure antropometriche sui bambini di classe quinta per regolare il banco sistemato su misura.

### **Risultati attesi**

- Da un punto di vista comportamentale I bambini dovrebbero essere meno agitati che sulle vecchie sedie tradizionali, perché stanno più comodi.

Facile a questo punto ipotizzare come con questo banco migliorino le capacità attentive.

Concludendo risulta abbastanza chiaro che i banchi ergonomici favoriscano posizioni corrette, verificabili in termini di portamento, concentrazione, attenzione, produttività, quindi apprendimento di competenze che nel tempo saranno verificabili in termini comportamento.

- Sviluppo dello spirito esplorativo per instaurare un corretto rapporto con se stessi, con gli altri e con il proprio ambiente;

- Acquisizione dei contenuti di base relativi all'importanza di una corretta alimentazione: leggere le etichette, assaggiare gli alimenti e mangiare in modo sano ed equilibrato;

- Assunzione di comportamenti corretti di prevenzione.

### **INDICATORI DI VALUTAZIONE**

Al fine di valutare l'efficacia degli interventi potranno essere somministrati appositi strumenti di valutazione degli aspetti emotivi e sociali implicati nell'intervento (es. sociogramma, competenza emotiva, indici di adattamento sociale ecc.). Sulla base delle esigenze potranno essere effettuate alcune osservazioni in classe.

### **Rapporti e relazioni che si terranno con altre istituzioni:**

-ESPERTI SPORT E BENESSERE

(ISTRUTTORI FITNESS E WELLNESS, PERSONAL TRAINER, FISIOTERAPISTI, OPTOMETRISTI...)

-PSICOTERAPEUTA

-Associazione AIFI (Ass. Italiana Fisioterapisti) - Adesione al Progetto "La schiena va a scuola"

-AUSL, NUTRIZIONISTI, AGRICOLTORI.

(Vd. Progetti: "C'era una volta...e adesso?" - "Il Piacere di stare insieme3")

Il presente progetto potrà essere dimensionato nel caso in cui si superino i finanziamenti previsti.

Tagliata, 22 ottobre 2015

*Responsabile del Progetto*

*Ins. Cristina Zoffoli*

