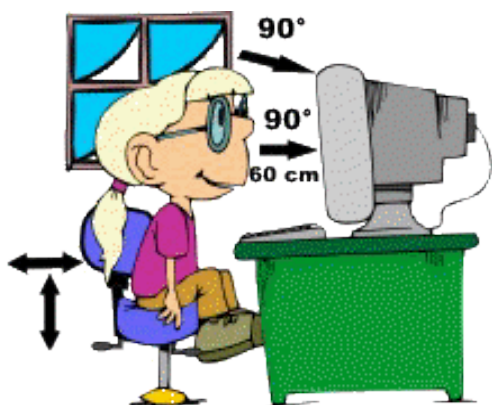


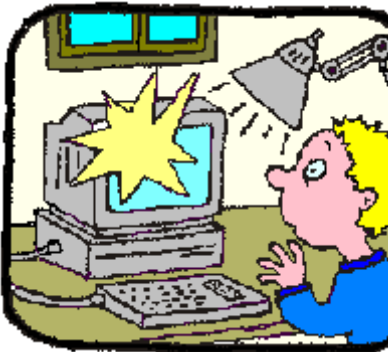
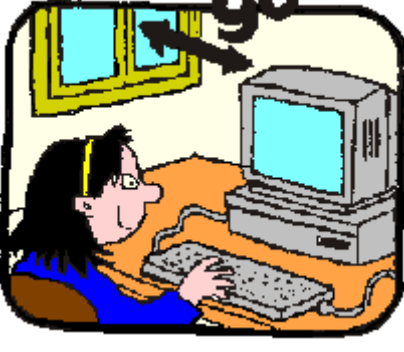
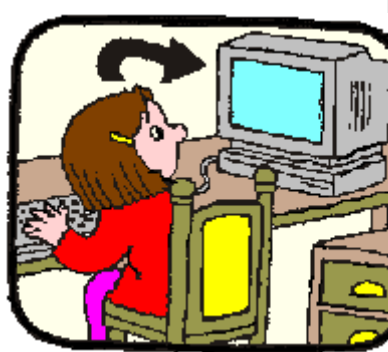


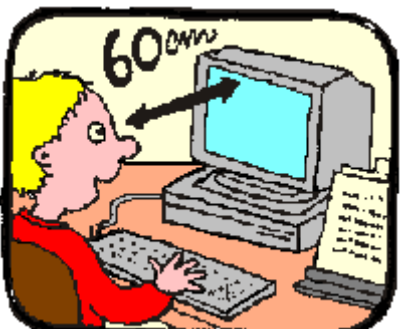


Uso del PC in sicurezza per alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado

1) ATTENTI ALLA VISTA!



La lunga permanenza di fronte ad un terminale può provocare disturbi ed irritazioni agli occhi; per questo è bene che i bambini non utilizzino il computer per più di un'ora consecutiva al giorno. **LE PAUSE SONO MOLTO IMPORTANTI!!! (e durante la pausa non si gioca con smartphone e tablet!!!)** Inoltre l'illuminazione della stanza non deve provocare riflessi sullo schermo.









NO  NO		SI  SI	
	<p>Da evitare le fonti di luce davanti o dietro lo schermo, che provocano abbagliamento o riflesso.</p>		<p>Il monitor va posizionato a 90° rispetto alle finestre.</p>
	<p>Non sistemare il monitor lateralmente, come succede quando c'è poco spazio.</p>		<p>Lo schermo va posto di fronte a chi è seduto alla scrivania, la sedia deve essere regolabile in altezza e inclinazione.</p>
	<p>Non avvicinarsi troppo allo schermo: gli occhi si sforzano e rischiano problemi visivi.</p>		<p>La distanza del monitor dagli occhi deve essere compresa tra i 40 e i 60 centimetri.</p>

Uso del PC in sicurezza per alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado

2) COME SI STA SEDUTI CORRETTAMENTE



L'uso prolungato del computer può provocare la comparsa di disturbi fisici soprattutto nei bambini, che vi si avvicinano sempre più numerosi sia per studiare che per divertirsi. Per questo è molto importante stare seduti in posizioni corrette, mettendo la schiena ben aderente allo schienale della sedia. Durante l'utilizzo della tastiera e del mouse, poi, è molto importante controllare anche la posizione delle braccia e delle gambe, regolando la distanza e l'altezza del tavolo e del computer




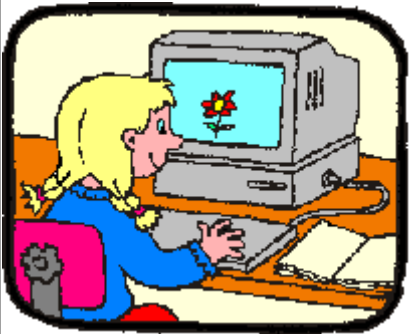

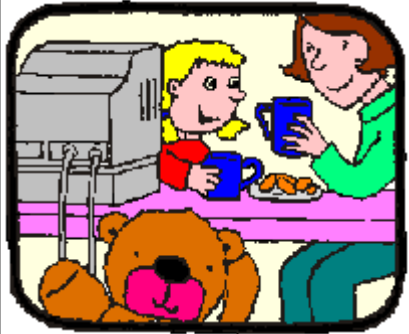
NO  NO		SI  SI	
	<p>Non sederti sul bordo della sedia, ma soprattutto non piegare il busto in avanti</p>		<p>La schiena deve stare ben appoggiata alla sedia</p>
	<p>Gli arti superiori non devono essere inclinati né appoggiati sul bordo del tavolo.</p>		<p>Il gomito deve essere a 90°, gli avambracci paralleli al tavolo e i polsi appoggiati ad un supporto.</p>
	<p>Non incrociare le gambe e non piegarle sotto il corpo.</p>		<p>Tenere le gambe ad angolo retto rispetto alla colonna vertebrale e i piedi ben appoggiati.</p>

Usa del PC in sicurezza per alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado

3) COMPAGNO DI GIOCHI e di STUDIO!!!



La maggior parte dei bambini considera il computer un giocattolo, ma è anche un utile strumento di lavoro (**come stiamo sperimentando in questo periodo...**). Questo nuovo "compagno" infatti è capace di stimolare la fantasia, la creatività e sviluppare le loro capacità intellettuali in modo del tutto autonomo. Bisogna evitare di avvicinarlo a giochi violenti e di lasciarlo da solo davanti al computer per troppo tempo. L'ideale è intervallare le ore passate davanti allo schermo con una merenda o con una conversazione.

NO  NO	SI  SI
 <p data-bbox="619 1102 785 1460">Sono da evitare giochi violenti che possono nuocere allo sviluppo personale del bambini.</p>	 <p data-bbox="1225 1124 1433 1447">Il computer è un aiuto per lo svolgimento dei compiti o per giochi in grado di stimolare la creatività.</p>
 <p data-bbox="619 1482 785 1877">Stare soli troppo tempo davanti al computer può creare isolamento e una minore risposta agli stimoli.</p>	 <p data-bbox="1225 1527 1433 1845">L'ideale è intervallare le ore passate davanti allo schermo con una merenda o con una conversazione.</p>

Uso del PC in sicurezza per alunni della scuola primaria e secondaria di primo grado

PER I GENITORI: misure di prevenzione per rischio elettrico connesso all'uso delle attrezzature della postazione di studio (pc, stampante, modem)

- Prima di usare un'apparecchiatura, controllare che non vi siano cavi, spine, prese di corrente, interruttori, senza protezione.
- Non sovraccaricare una linea elettrica con collegamenti di fortuna.
- Non toccare mai le apparecchiature elettriche con le mani bagnate o se il pavimento è bagnato.
- Non collegare tra loro più prese e attorcigliare i cavi elettrici molto lunghi; non usare prese multiple e "ciabatte" per non creare sovraccarico.
- Spegnerne il computer quando si termina l'attività.