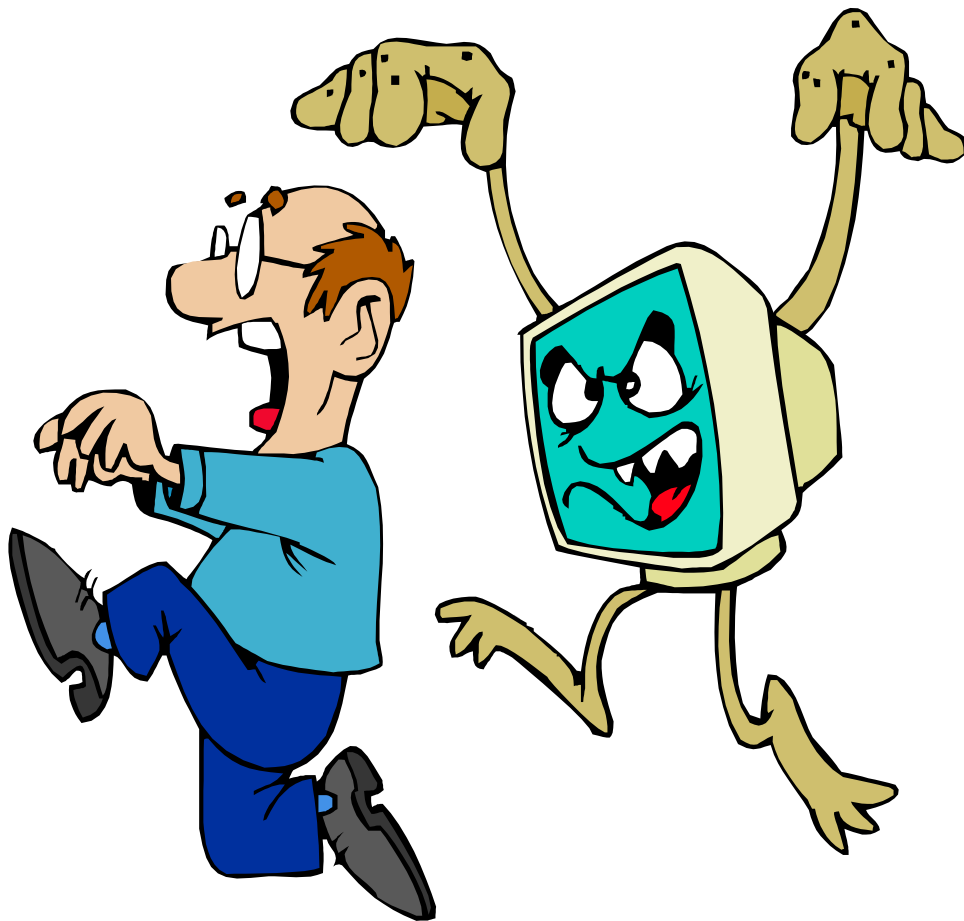


UNITÁ 2

SALUTE E SICUREZZA





SU CON LA SCHIENA!

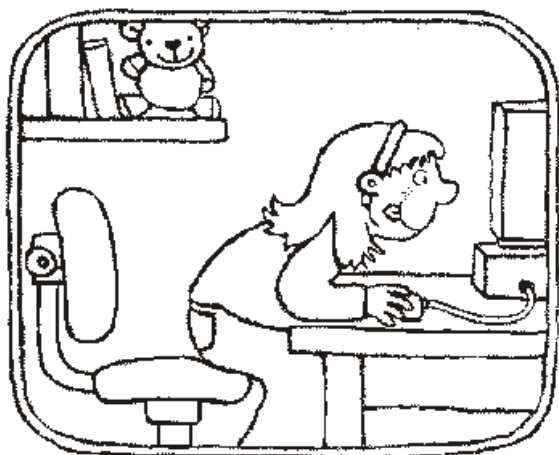
Per i "grandi"

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.

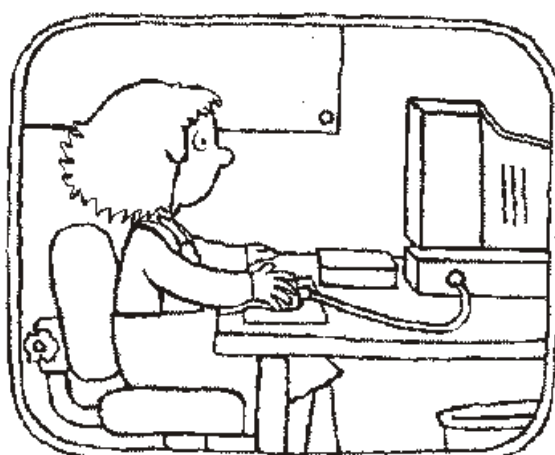
Per i "bambini"

NO

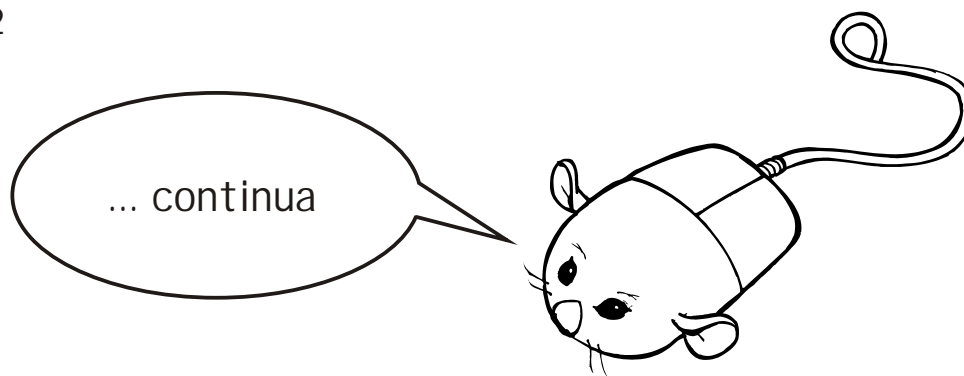


Non sedersi sul bordo della sedia ma soprattutto non piegare il busto in avanti.

si

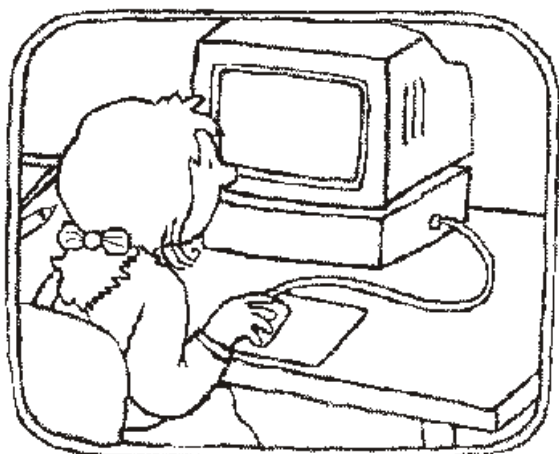


La schiena deve essere ben appoggiata alla sedia.



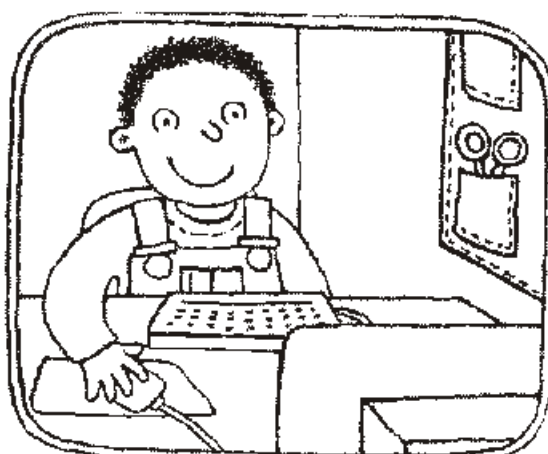
SU CON LA SCHIENA!

NO

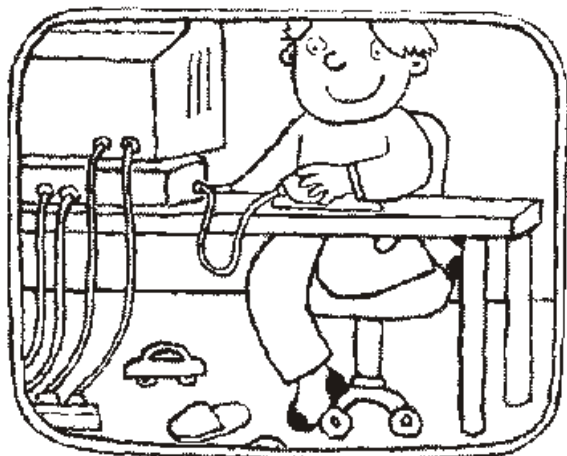


Gli arti superiori non devono essere inclinati nè appoggiati sul bordo del tavolo.

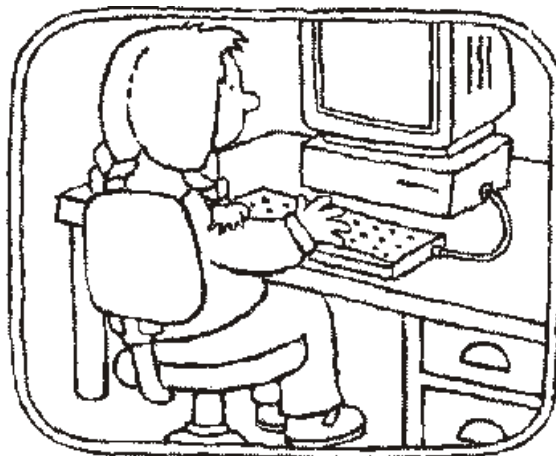
si



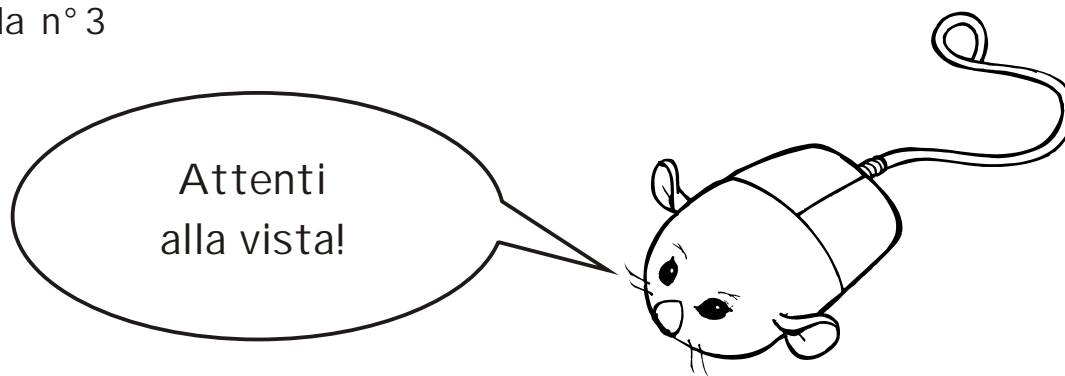
Il gomito deve essere a 90°, gli avambracci paralleli al tavolo e i polsi appoggiati ad un supporto.



Non incrociare le gambe e non piegarle sotto il corpo.



Tenere le gambe ad angolo retto rispetto alla colonna vertebrale e i piedi ben appoggiati.



OCCHIO AL COMPUTER!

Per i "grandi"

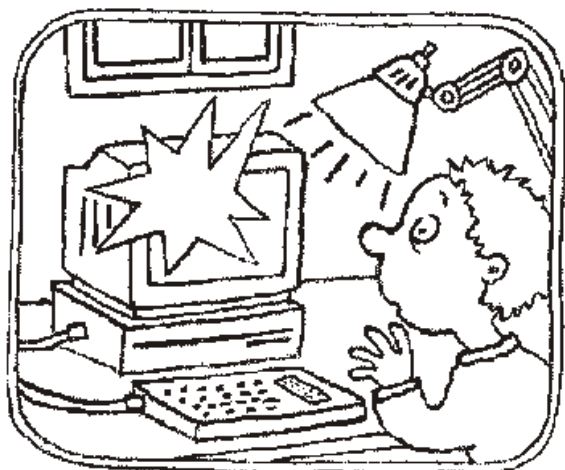
Il computer è nemico della salute dei bambini?

No di certo! È solo sufficiente non sottovalutare i problemi che potrebbero nascere con un uso smodato del computer.

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. È inoltre molto importante che l'illuminazione della stanza non provochi riflessi sullo schermo. Bisogna anche stare attenti a non mettere mai il computer contro luce rispetto alla finestra.

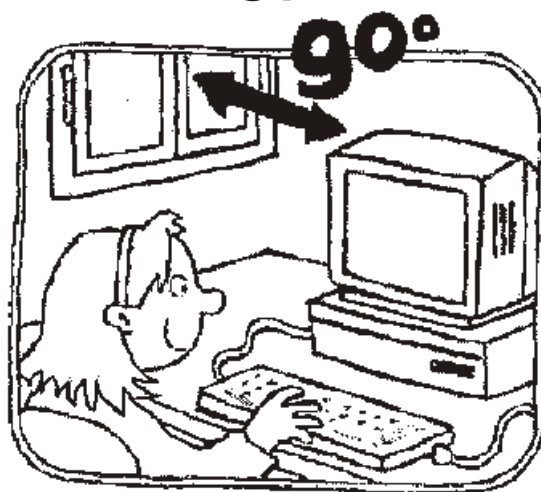
Per i "bambini"

NO

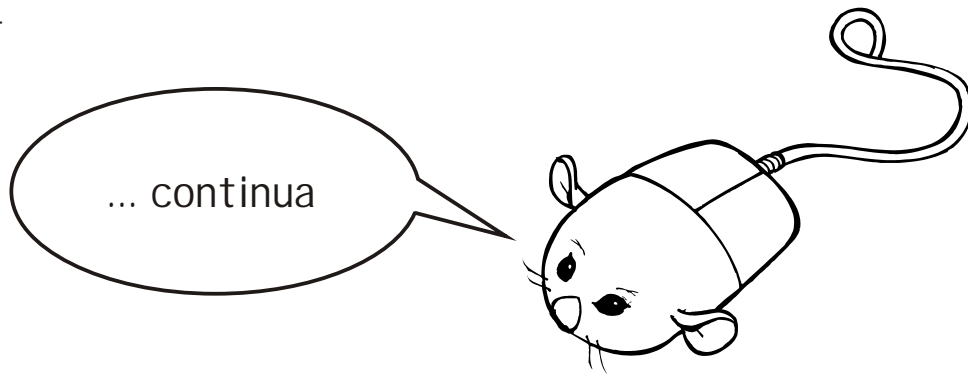


Da evitare le fonti di luce davanti o dietro lo schermo, che provocano abbagliamento o riflesso.

si

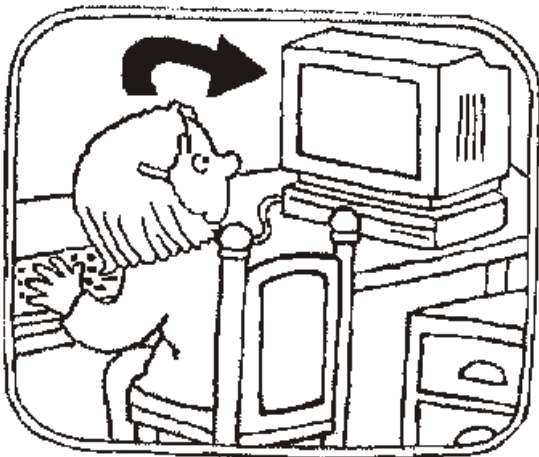


Il monitor va posizionato a 90° rispetto alle finestre.



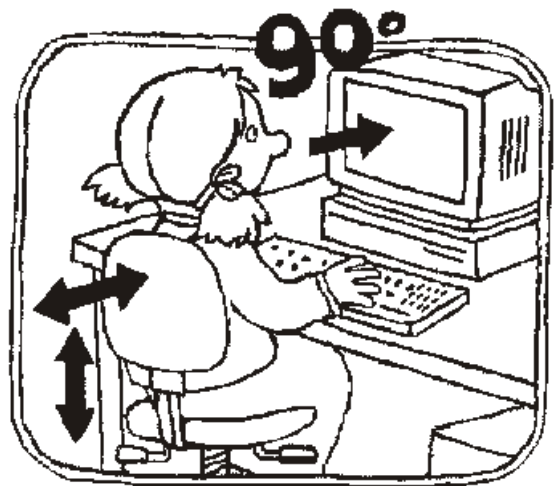
OCCHIO AL COMPUTER!

NO

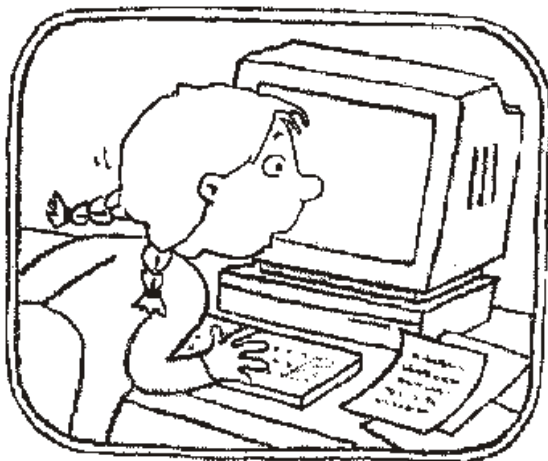


Non sistemare il monitor lateralmente, come succede quando c'è poco spazio.

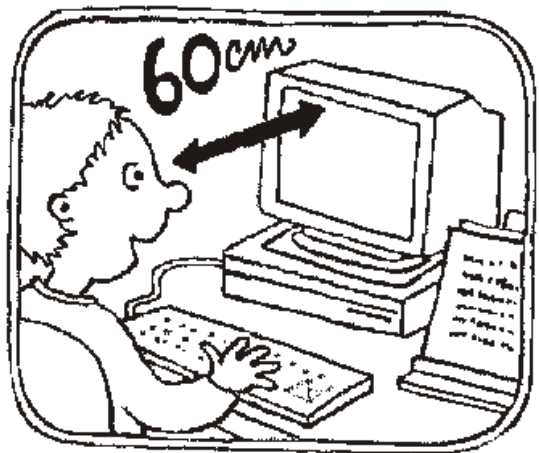
si



Lo schermo va posto di fronte a chi è seduto alla scrivania, la sedia deve essere regolabile in altezza e inclinazione.

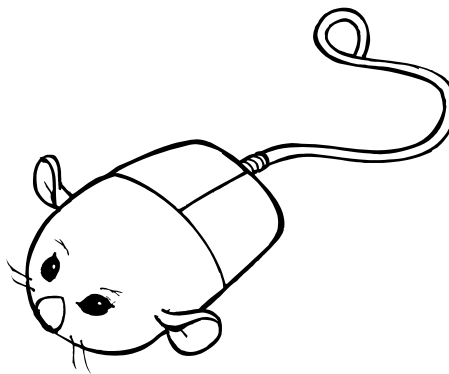


Non avvicinarsi troppo allo schermo: gli occhi si sforzano e si rischiano problemi visivi.



La distanza dal monitor dagli occhi deve essere compresa tra i 40 e i 60 centimetri.

Come
far diventare il
computer un buon
compagno di giochi



COMPAGNO DI GIOCHI

Per i "grandi"

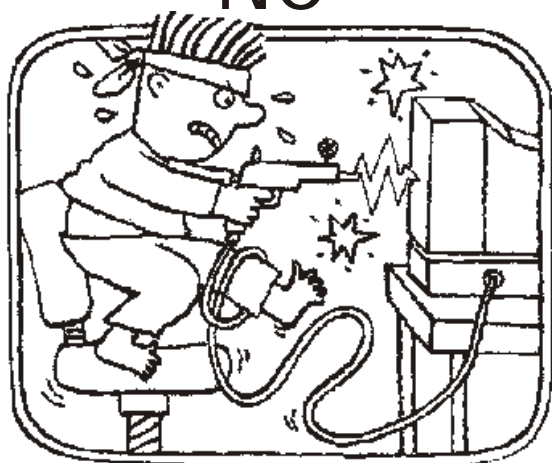
La maggior parte dei bambini considera il computer un giocattolo, ma anche un utile strumento di lavoro. Sono molti quelli che trascorrerebbero ore interminabili davanti al monitor. Questo nuovo compagno di giochi infatti è capace di stimolare la fantasia, la creatività e sviluppare le loro capacità intellettuali in modo del tutto autonomo.

Questo profondo interesse però, senza la guida dell'adulto, può portare a dipendenza ed isolamento. È quindi importante condurre il bambino a farne un uso intelligente e non passivo, evitando di avvicinarlo a giochi violenti e di lasciarlo da solo davanti al computer per troppo tempo.

Con gli amici davanti allo schermo, passare un pomeriggio può essere piacevole e istruttivo, sia per giocare che per studiare. L'ideale è intervallare le ore passate davanti allo schermo con una merenda o con una conversazione.

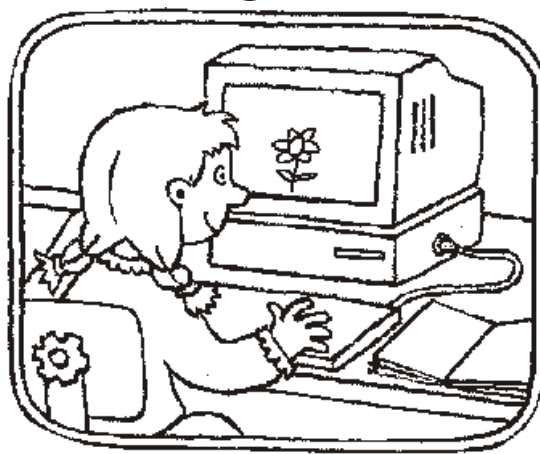
Per i "bambini"

NO

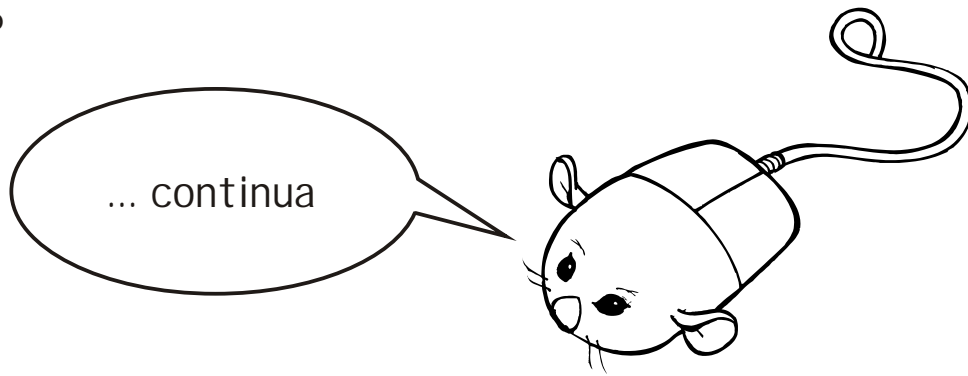


Sono da evitare giochi violenti che possono nuocere allo sviluppo personale del bambino.

si



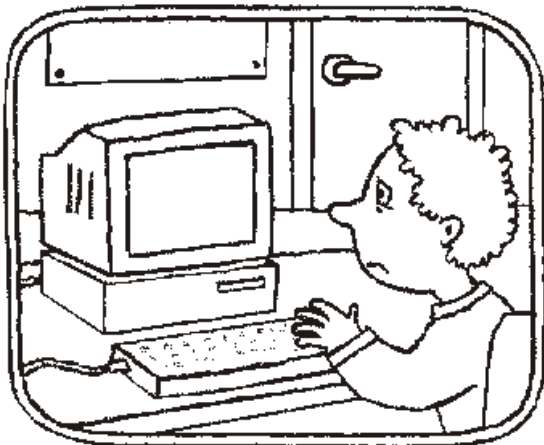
Il computer è un aiuto per lo svolgimento dei compiti o per giochi in grado di stimolare la creatività.



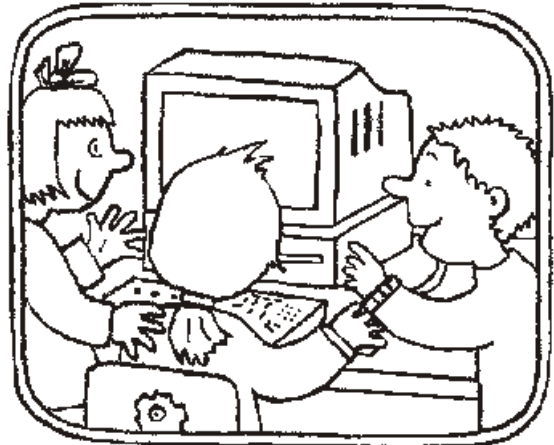
COMPAGNO DI GIOCHI

NO

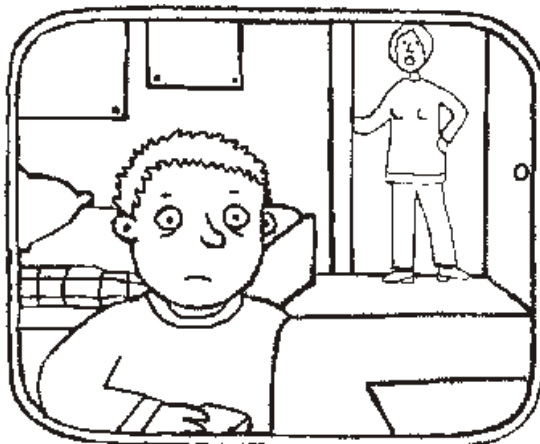
si



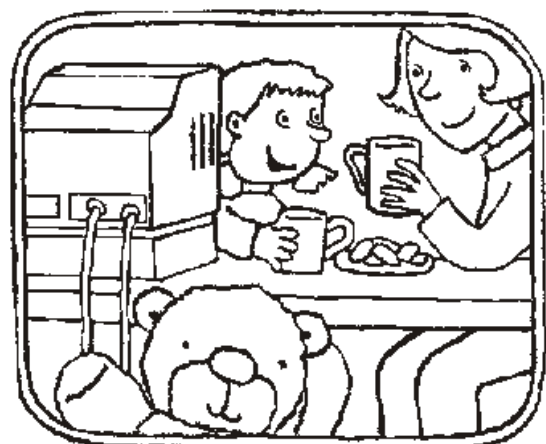
Evitare di lasciare il bambino da solo davanti al computer troppo a lungo.



Con gli amici davanti allo schermo passare un pomeriggio può essere piacevole e istruttivo, sia per studiare che per giocare.



Stare soli troppo tempo davanti al computer può creare isolamento e una minore risposta agli stimoli esterni.



L'ideale è intervallare le ore passate davanti allo schermo con una merenda o con una conversazione.