



**REGIONE AUTONOMA  
DELLA SARDEGNA**

**Assessorato Pubblica Istruzione, Beni  
Culturali, Informazione, Spettacolo e Sport**

**PER  
STARE  
BENE**

**A CASA  
A SCUOLA**

**per ragazzi dai 9 agli 11 anni**

a cura della Federazione Italiana Scuole Materne (FISM) della Provincia di Sassari

# PER STARE BENE a CASA ed a SCUOLA

Con questa breve Scheda vogliamo aiutarvi a pensare un po' alla vostra salute.

Sia a casa che a Scuola i ragazzi ormai passano moltissime ore seduti, prendono molte posizioni sbagliate, danneggiano, o almeno affaticano molto, alcune parti del corpo.

Ma fino a 25 anni il vostro organismo è in crescita e quindi va aiutato a crescere bene.

I vostri nonni, ma anche i vostri genitori, non sono cresciuti in un ambiente come il vostro, giocavano di più all'aria aperta, spesso non avevano la televisione, certamente non avevano computer e videogiochi.

Oggi voi passate almeno 8 o 10 ore della vostra giornata in luoghi chiusi, spesso seduti ed in attività che vi obbligano ad impegnare molto la vista.

Siete seduti, spesso male, ad un banco a scuola, a casa, quando studiate, ad una scrivania o ad un tavolo, state seduti al computer, seduti o sdraiati davanti alla televisione o ad un videogioco.

**STARE TROPPO TEMPO SEDUTI e seduti nel modo sbagliato, fa invecchiare troppo presto la colonna vertebrale.**

## LA SCHIENA è in PERICOLO



I nostri antenati, da cui deriviamo, non erano uomini che stavano spesso seduti.

L'uomo in milioni di anni di evoluzione è passato dall'andare a 4 zampe fino al movimento a stazione eretta dell'homo sapiens.

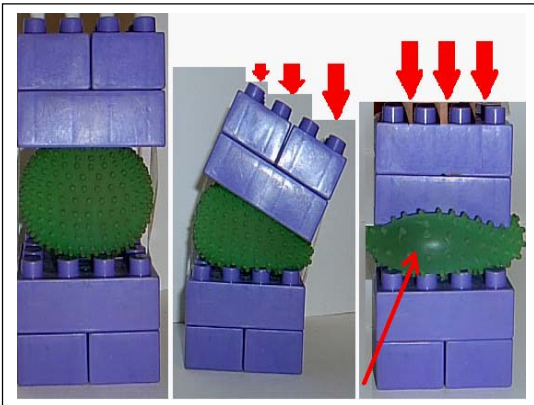
Gli scienziati che hanno studiato questa evoluzione dell'uomo ci dicono che la nostra colonna vertebrale è oggi uno dei punti più deboli del nostro corpo e che va aiutata usando posizioni corrette.

# Come funziona la COLONNA VERTEBRALE

La nostra schiena è costituita da una serie di piccole ossa impilate una sull'altra e chiamate vertebre.

Tra una vertebra e l'altra c'è una specie di "cuscinetto" (disco intervertebrale) che, insieme alle ossa, va a formare come un pilastro su cui si regge tutto il corpo.

Non sono le ossa a rischiare, nemmeno i muscoli o le articolazioni, ma **quei piccoli dischetti** che si trovano tra una vertebra e l'altra perché, per rimanere efficienti, devono potersi schiacciare e rigonfiare periodicamente durante la nostra giornata e così ricevere nutrimento ed espellere sostanze di rifiuto.



## UN ESPERIMENTO

Provate a prendere una pallina gonfiabile e dei pezzi di lego e montate i cubetti sovrapponendoli alla pallina. (vedi foto).

Quello che si forma rappresenta un pezzetto della vostra colonna vertebrale, ossia la pallina è il disco intervertebrale, i cubetti le vertebre..

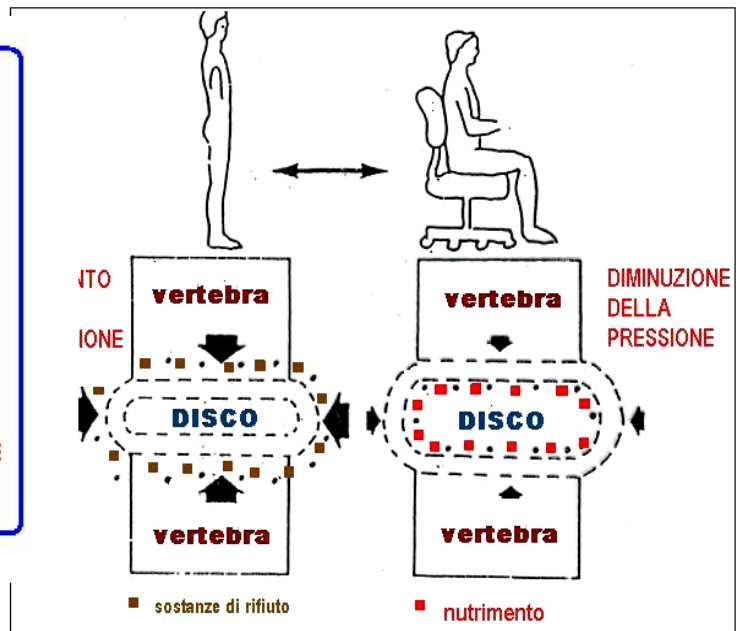
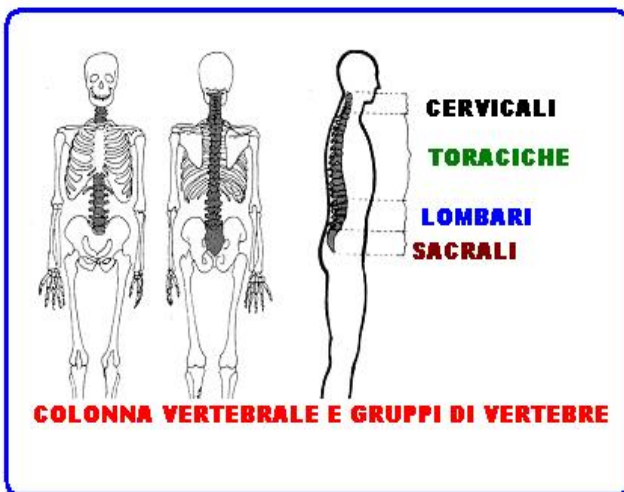
Osservate cosa succede alla pallina se le vertebre si schiacciano solo da un lato o se su tutta la vertebra superiore c'è un forte peso.

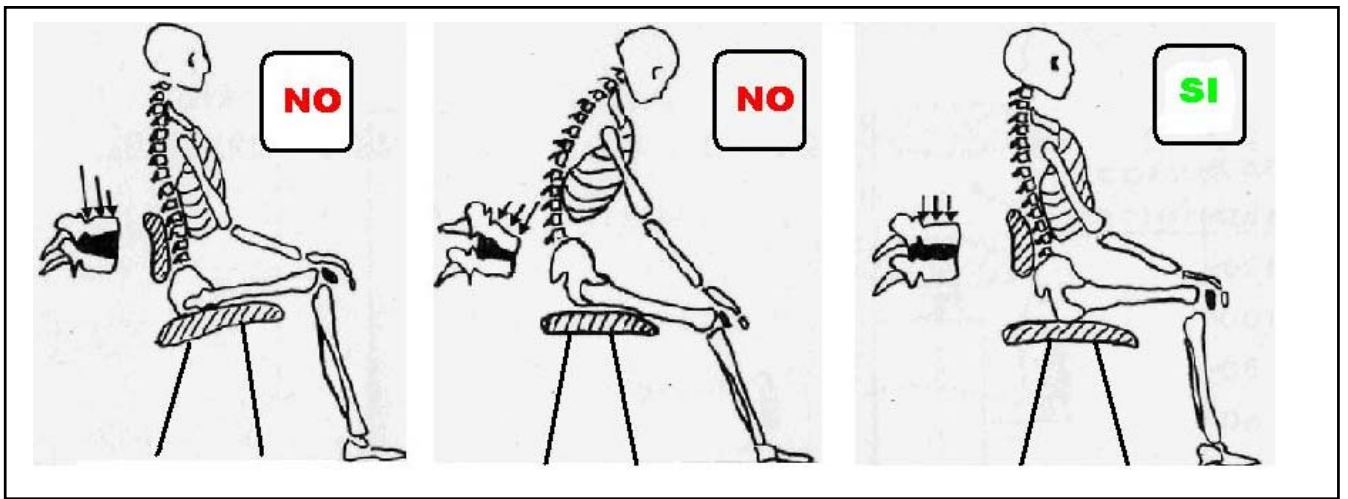
Questo è quello che accade ai vostri dischi intervertebrali:

1. se state seduti tutti inclinati da un lato,
2. se seduti non tenete bene la schiena appoggiata allo schienale
3. se camminate ingobbiti
4. se sollevate o portate cose pesanti

**E' importante quindi imparare:**

- 1. AD ALTERNARE SPESSO LE POSIZIONI (un po' in piedi, un po' seduti)**
- 2. A STARE SEDUTI IN MODO CORRETTO**
- 3. A CAMMINARE CON LA SCHIENA DIRITTA e NON portando GROSSI PESI.**





Imparate a tenere la schiena diritta ed appoggiata allo schienale della sedia.

Inclinate il libro da leggere, non la vostra schiena.

Non sdraiatevi su un lato, inclinando la colonna vertebrale che non può fare questi movimenti.

Se tenete le gambe troppo piegate all'indietro non scorre bene il sangue dietro al ginocchio e non arriva bene l'ossigeno alla zona delle caviglie



**RICORDATEVI CHE MUOVERSI A PIEDI, ALL'ARIA APERTA, OGNI GIORNO ALMENO PER 1 ORA, E' UNA DELLE COSE CHE FANNO STARE MEGLIO TUTTO IL VOSTRO CORPO !**

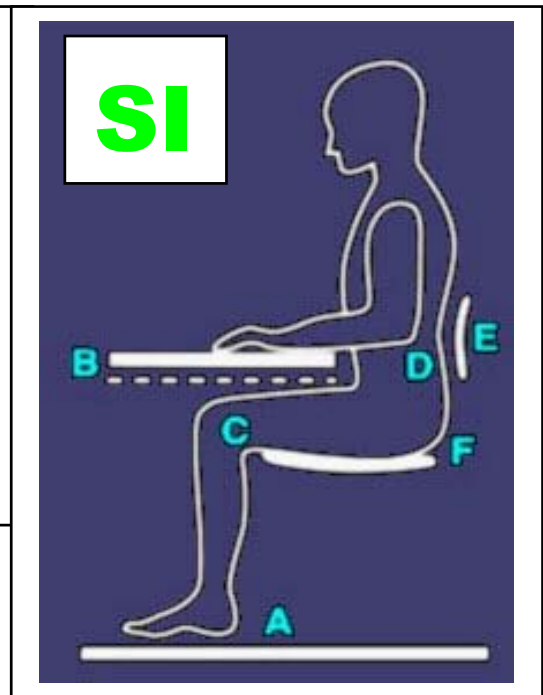
QUINDI:

**ANDARE A SCUOLA A PIEDI**

**PRATICARE ALMENO UNO SPORT ALLA SETTIMANA**

**GIOCARE IN CORTILE O AL PARCO CON AMICI E' MEGLIO CHE STARE DAVANTI ALLA TV O A UN VIDEOGIOCO**

## E al computer !!



## Difendiamoci dalle Sostanze PERICOLOSE !!

Nel mondo, ogni anno, si inventano circa 3000 nuove sostanze chimiche, molte delle quali utili, ma da trattare con cautela.

Uno dei pericoli per la salute dei ragazzi rimane quello di poter venire in contatto con sostanze chimiche pericolose ormai diffusissime sia a casa che a scuola.

Un esempio per tutti i ragazzi possono essere le colle, soprattutto gli attaccatutto (bostiK, attak..) e gli "sbianchetti".

### CHE COSA PROVOCANO QUESTE SOSTANZE SUL VOSTRO ORGANISMO?

Sia gli sbianchetti che le colle e le vernici in genere sono diluiti con sostanze chiamate solventi. I solventi NON devono essere respirati soprattutto da un organismo ancora in crescita come quello di un ragazzo/a delle medie.

### UN PO' di MATEMATICA ?

***Provate a contare quante volte al giorno "sbianchettate". In quel momento voi respirate sopra alla correzione ed il solvente entra nell'aria che ispirate !!!***

In media se uno studente usasse il correttore 3 volte al giorno per 5 giorni alla settimana per 40 settimane all'anno, in 13 anni di scuola, dalla prima elementare all'ultimo anno delle scuole superiori, quanto solvente respirerebbe ?

$$(3 \times 5) \times 40 \times 13 = \dots\dots\dots$$



## COME CI SI PUO' DIFENDERE?

- ❖ usare la gomma o tirare una riga sopra agli errori invece di usare gli sbianchetti.
- ❖ se proprio dovete usarli comprate quelli ad acqua o a secco.
- ❖ usare colle e vernici a base di acqua come vinavil o le colle a stick.
- ❖ fare usare agli adulti le colle attaccatutto. Molta attenzione all'Attak



## Se l'ambiente sta BENE stiamo BENE anche noi.

L'uomo è l'animale che più di ogni altro sul pianeta consuma le risorse che la Terra ci offre. Negli ultimi 100 anni ha consumato enormi risorse ed immesso nell'atmosfera una quantità di inquinanti pari a quelli immessi dagli uomini vissuti nei 100.000 anni precedenti.

Nella vita di ogni studente sono tanti i gesti che NON FANNO BENE ALL'AMBIENTE.

Bastano però piccole attenzioni che anche voi potete prestare per inquinare e consumare meno ed aiutare a conservare il Pianeta Terra.

**Imparate ad adottare la regola delle 4R in molti dei comportamenti che adottate ogni giorno sia a casa che a Scuola !!**

- ❖ **Ridurre** ► la produzione di rifiuti e gli sprechi imparando ad usare prodotti che durano nel tempo, non l'usa e getta.  
*esempio ▷ usare penne ricaricabili anziché quelle monouso*
- ❖ **Riutilizzare** ► prodotti, oggetti e materiali più volte.  
*esempio ▷ usare fogli già scritti nella loro parte bianca  
▷ riusare per più anni zainetto ed astuccio*
- ❖ **Riciclare** ► i rifiuti in un materiale simile e riutilizzabile.  
*esempio ▷ NON gettare i giornali vecchi e la carta usata, ma fare la raccolta differenziata della carta nella vostra classe e scuola per riciclarla in carta nuova*
- ❖ **Recuperare** ► un rifiuto o uno scarto per ricavare energia o altra materia seconda.  
*esempio ▷ la raccolta differenziata delle lattine di alluminio delle bibite permette di recuperare moltissimo alluminio ed energia. CHIEDETE al Comune di farla!!!*

# Diventiamo ricicloni !!

Simbolo del riciclaggio



Ognuno di noi produce 1 kg al giorno di rifiuti e in un anno:

- 164 bottiglie di vetro
- 22 lattine
- 130 giornali
- 110 bottiglie di plastica
- 150 Kg di rifiuti alimentari

**Non gettate nella pattumiera carta, cartoncino e giornali vecchi, riciclando la carta si risparmiano alberi, acqua ed energia (schema in ultima pagina).**

I RIFIUTI sono brutti da vedere e rovinano l'ambiente, ma possono anche:

## 1. causare infortuni alle persone:

per esempio le bottiglie rotte e le lattine arrugginite possono nascondersi nel sottobosco, provocando ferite a chi vi cammina sopra accidentalmente

## 2. costituire un pericolo per la salute:

insetti e parassiti si annidano spesso negli imballi per alimenti causando diffusione di malattie

## 3. uccidere o ferire animali:

un innocuo sacchetto di plastica può diventare una trappola mortale per un animale che vi infili la testa o scambiato per una medusa dalle testuggini che se ne nutrono, causare la loro morte

## 4. essere costosi da rimuovere: pulire una strada costa circa 40 Euro al Km.

Ogni rifiuto è fatto di sostanza chimica con diversi gradi di biodegradabilità cioè la capacità di un composto chimico di decomporsi per mezzo di batteri. Un problema molto grave di biodegradabilità è costituito dalla plastica, che si presenta in 50 diversi tipi ricavati tutti dal petrolio. Nelle discariche le plastiche impiegano dai 100 ai 1000 anni per degradarsi. **Date un'occhiata alla tabella con i tempi di decomposizione di diversi oggetti che ogni giorno facciamo diventare rifiuti.**

|                                   |                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| <u>Fazzolettino di carta</u>      | <u>4 settimane</u>            |
| <u>Quotidiano</u>                 | <u>6 settimane</u>            |
| <u>Torsolo di mela</u>            | <u>2 mesi</u>                 |
| <u>Stoffa di lana</u>             | <u>8 -10 mesi</u>             |
| <u>Rivista</u>                    | <u>8 -10 mesi</u>             |
| <u>Mozzicone di sigaretta</u>     | <u>1 anno e più'</u>          |
| <u>Chewing-gum</u>                | <u>5 anni</u>                 |
| <u>Lattina di alluminio</u>       | <u>10 anni</u>                |
| <u>Barattolo di conserva</u>      | quasi <u>50 ANNI</u>          |
| <u>Contenitore di polistirolo</u> | oltre <u>50 ANNI</u>          |
| <u>Lattina di alluminio</u>       | <u>200 ANNI</u>               |
| <u>Sacchetto di plastica</u>      | <u>500 ANNI E PIU'</u>        |
| <u>Tessuto sintetico</u>          | <u>500 ANNI E PIU'</u>        |
| <u>Bottiglia di plastica</u>      | <u>QUASI 1000 ANNI</u>        |
| <u>Bottiglia di vetro</u>         | <u>un tempo indeterminato</u> |

**Ora che sapete qualcosa di più sulle conseguenze delle vostre azioni, vi fermerete a riflettere prima di dare un contributo al problema dei rifiuti?**

**Uno dei passi importanti per la soluzione del problema dei rifiuti è cercare di far comprendere che siamo tutti responsabili della creazione di rifiuti.**













*Per l'uomo bianco la terra è un nemico  
Egli prende da essa qualunque cosa gli serve;  
la compra, la sfrutta, la vende,  
per lasciare dietro di sé il deserto*

*Capo Indiano Capriolo Zoppo*

## QUANTO E' RICICLONA LA MIA CLASSE ?

Bastano due conti.

1. Provate a calcolare quanti chili di carta riuscite a separare nella vostra classe in un mese di scuola e quindi quanti alberi, energia ed acqua risparmierete.
2. Pesate i vostri libri di scuole e calcolate quanti alberi (chili di legno) sono stati abbattuti per produrli tenendo presente che sono stati fatti con carta di qualità comune.

| Acqua, energia e legno/carta che servono per produrre 1.000 chili di carta                            |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Materia Prima   | Carta di ottima qualità  | Carta di qualità comune   | CARTA RICICLATA ECOLOGICA  |
| <br><b>Legno</b>     | <br>servono<br>2385 chili di legno      | <br>servono<br>1710 chili di legno      | <br>servono<br>solo giornali vecchi   |
| <br><b>Acqua</b>   | <br>servono<br>440.000 litri di acqua | <br>servono<br>250.000 litri di acqua | <br>servono<br>1.800 litri di acqua |
| <br><b>Energia</b> | <br>servono<br>7.600 KWh di energia   | <br>servono<br>4.750 KWh di energia   | <br>servono<br>2.750 KWh di energia |

## COLLANA DI MATERIALI PER LE SCUOLE

Assessorato Pubblica Istruzione, Beni Culturali, Informazione, Spettacolo e Sport  
REGIONE AUTONOMA della SARDEGNA

curata dalla FISM della Provincia di Sassari

Coord.Editoriale: FISM Sassari V.Costa 74 Tel.079/237095 email [fism.sassari@tiscalinet.it](mailto:fism.sassari@tiscalinet.it) .sitoweb [fismsassari.org](http://fismsassari.org)  
 Testi, disegni e grafica: Coop.ECO 86 via Cairoli 69 23900 Lecco tel. 0341/365798 email [coopeco@tin.it](mailto:coopeco@tin.it)  
 Stampa: presso Industria Grafica Poddighe srl Sassari

Chiuso in stampa Febbraio 2004