



Ministero dell'Istruzione
ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "LEONARDO DA VINCI"
Codice Fiscale 81004790143



Licei Scientifico, Scienze Umane, Linguistico e Sportivo
Istituti Tecnici AFM-RIM e CAT
Via Bottonera, 21 - 23022 CHIAVENNA (Sondrio) - Tel. 034332750 - Fax 0343290398
e-mail: sois00600d@istruzione.it - itet.licei@gmail.com - e-mail pec:
sois00600d@pec.istruzione.it sito web: www.davincichiavenna.edu.it

Circ. 180

Chiavenna, 31 marzo 2020

Agli studenti
Ai genitori
Ai docenti

Oggetto: Evitare i rischi della Didattica a distanza

La "Didattica a distanza" può configurarsi, per studenti e docenti, come "lavoro al video terminale" in quanto, in buona parte, si svolge con l'interazione di PC, tablet, cellulari ecc.

Il D.lgs 81/80 obbliga il datore di lavoro a valutarne i rischi per la sicurezza e la salute del lavoratore, ad adottare le misure per farvi fronte e a fornire specifica informazione e formazione.

Tenuto conto che la scuola non può adottare le misure richieste in quanto il lavoro non si svolge nell'istituto e che la stessa formazione, di studenti e docenti, in questo periodo è per ovvie ragioni improponibile, ci si limita qui di seguito a fornire le **informazioni e i consigli necessari** volti ad evitare i rischi di cui sopra.

- Evitare lunghe permanenze davanti ai dispositivi digitali;
- Il D.lgs stabilisce l'obbligo di una pausa di 15 minuti ogni 120 minuti di applicazione continuativa al videoterminale, ma **la nostra raccomandazione è quella di non aspettare assolutamente i 120 minuti, di limitarsi a fare lezioni di non più di 40-50 minuti, dopodiché lasciare agli studenti il tempo di distrarsi e prendersene come docenti per fare altrettanto;**
- Si tenga conto che l'attività svolta con l'interazione del video terminale richiederebbe anche un controllo sanitario, che in questo periodo è impensabile, per cui, a maggior ragione, è d'obbligo ridurre i tempi di esposizione;
- Durante le pause sarebbe opportuno fare qualche leggero esercizio fisico, anche solo un po' di stretching;

- Sarebbe opportuno individuare un ambiente di massimo comfort e di cambiare spesso postura e assicurarsi che sia sempre una postura corretta (es.: poggiare bene i piedi sul pavimento o su un poggiapiedi; distribuire il peso in maniera uniforme utilizzando l'intero sedile e lo schienale; tenere il gomito all'altezza dei tasti della tastiera; tenere i polsi in una posizione comoda e naturale; posizionare il monitor in modo da garantire un corretto bilanciamento tra collo e spalle; eliminare eventuali riflessi...);

- Concedere agli occhi frequenti pause di riposo allontanandosi dal monitor.

Il rispetto di queste regole può evitare disturbi alla vista, all'apparato scheletrico e muscolare.

Rispettate le regole e a tutti buon lavoro in buona salute!

Il Dirigente Scolastico
Prof. Salvatore La Vecchia
"Firma digitale ai sensi D.Lgs 82/2005"