

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

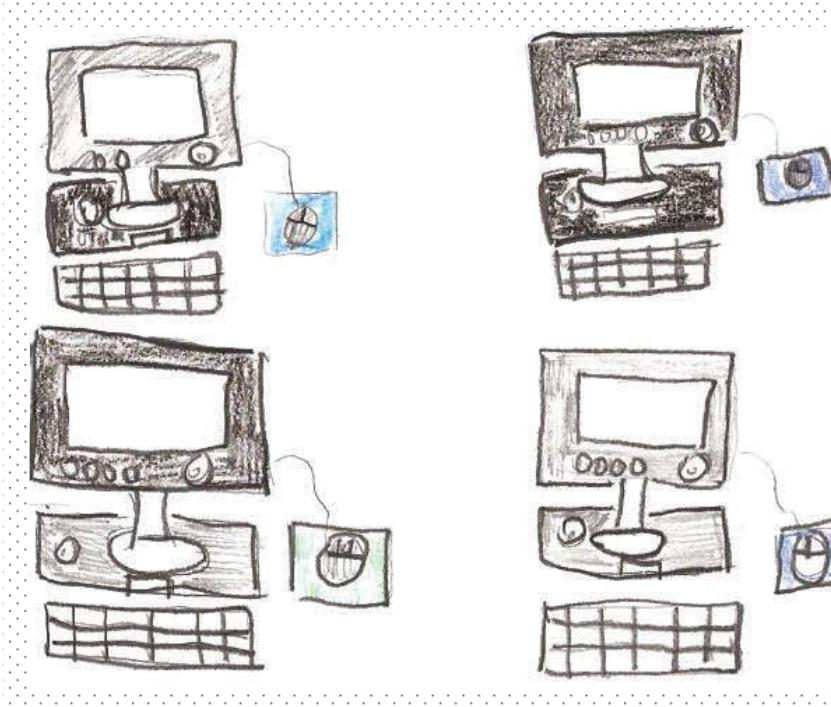
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

IL MAGNIFICO MONDO D'INFOLANDIA

presenta...

S.O.S. COMPUTER!

- seconda parte -



Infolandia2

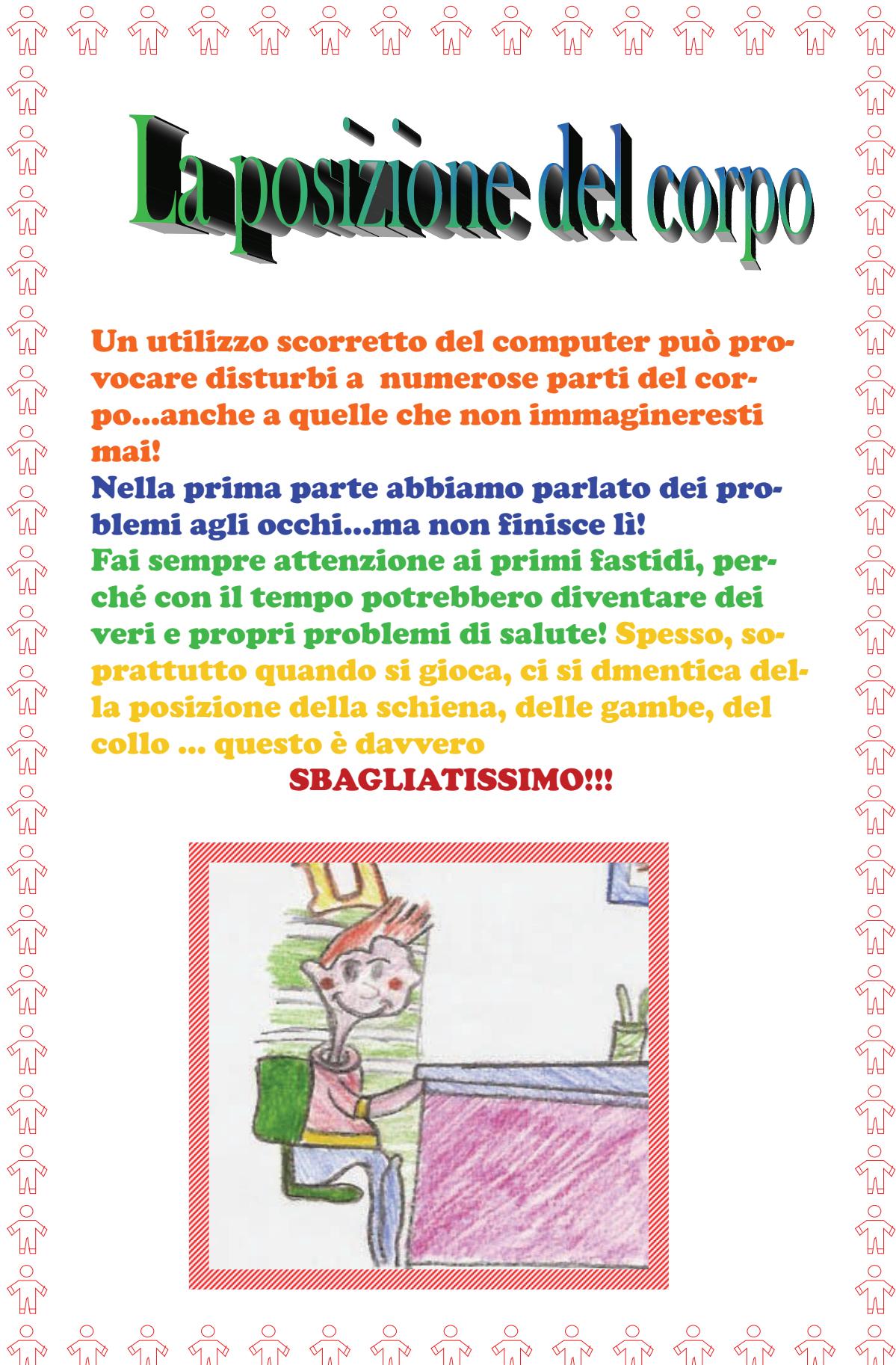
2° laboratorio 07 /11/2011-30/11/2011

Matteo (classe 3^a)
Vittoria(classe 3^a)
Andrea(classe 3^a)
Matia(classe 3^a)

Cristiano (classe 4^a)
Christian (classe 4^a)
Sabrina (classe 4^a)
Michele (classe 4^a)
Silvia (classe 4^a)

Caterina (classe 5^a)
Alex (classe 5^a)
Lorenzo (classe 5^a)
Jean Gabriel (classe 5^a)
Asja (classe 5^a)

insegnante
DI GIAMMARINO ANGELA



Un utilizzo scorretto del computer può provocare disturbi a numerose parti del corpo...anche a quelle che non immagineresti mai!

Nella prima parte abbiamo parlato dei problemi agli occhi...ma non finisce lì!

Fai sempre attenzione ai primi fastidi, perché con il tempo potrebbero diventare dei veri e propri problemi di salute! Spesso, soprattutto quando si gioca, ci si dimentica della posizione della schiena, delle gambe, del collo ... questo è davvero

SBAGLIATISSIMO!!!



Fastidì, dolori e problemi

Se non fai attenzione a mantenere il corpo in posizione corretta, puoi andare incontro a:

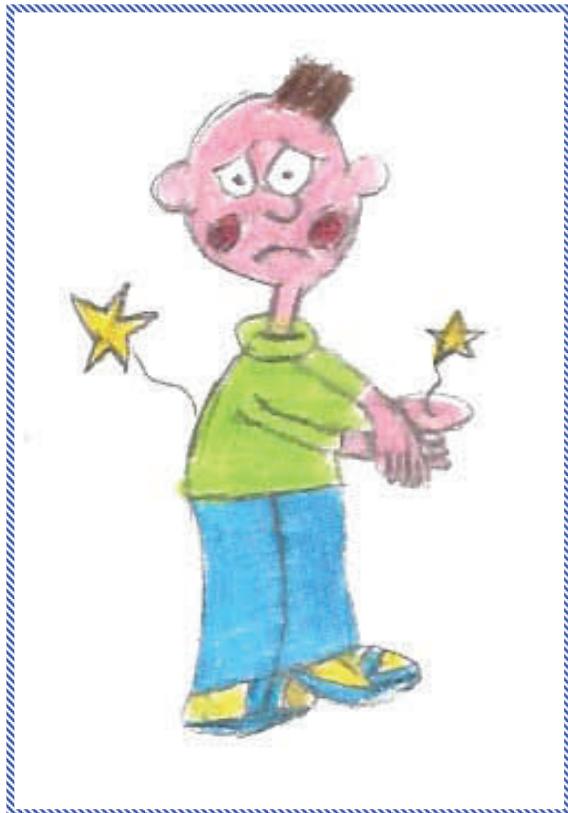
Mal di schiena.

Dolori al collo.

Dolori alle braccia e ai gomiti.

Dolori ai polsi e alle mani.

Formicolio e dolori alle gambe.



Scopriamo le cause

Quando si sta al computer a volte si assumono delle posizioni che ci sembrano naturali...ma che in realtà sono scorrette. È proprio da tali posizioni che dipendono i fastidi.

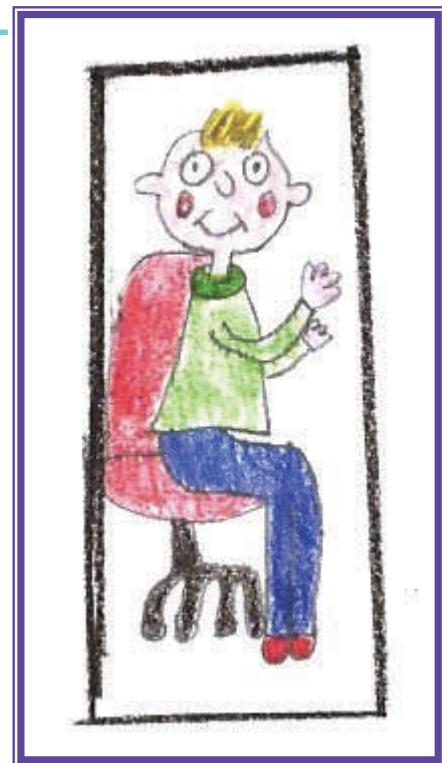
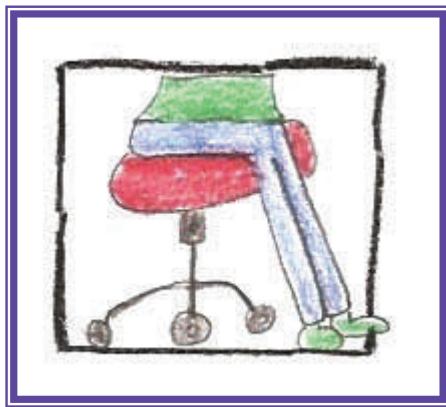
- △ La schiena è storta o ricurva
- △ La sedia scomoda o non adatta per lavorare al computer
- △ La sedia non è stata ben regolata: è troppo alta ,o troppo bassa, troppo lontana dalla scrivania
- △ Le braccia e i gomiti non sono nella giusta posizione
- △ Le spalle non sono rilassate
- △ I polsi e le mani non sono ben posizionati
- △ il monitor, la tastiera e il mouse non sono disposti nel modo giusto



COME EVITARE I DISTURBI

Fai bene attenzione ai buoni suggerimenti che ti aiuteranno ad utilizzare il computer mantenendo il corpo in posizione corretta... così rimarrai sano come un pesce!

1. **Fai sempre attenzione a mantenere la schiena in posizione eretta**
2. **Regola la sedia e il monitor in modo da non dovere girare, abbassare o alzare il collo per vedere lo schermo. Ricorda che gli occhi devono essere all'altezza del centro dello schermo.**
3. **Avvicina il più possibile la sedia al tavolo**
4. **Piega i gomiti a 90 circa**
5. **Regola la base di appoggio dalla tastiera in modo da riuscire a tenere braccia e polsi appoggiati alla scrivania.**



6. Assicurati che sul tavolo ci sia sempre un'area libera sufficientemente grande su cui posizionare il suo tappetino.
7. Tieni il mouse il più possibile vicino al corpo.
8. Non accavallare le gambe e stai con entrambi i piedi ben appoggiati a terra.
9. Stai rilassato soprattutto con le spalle.
10. Come al solito, non rimanere davanti al computer troppo a lungo, fai numerose pause, anche brevi.
11. Appena avverti qualche dolore alzati immediatamente e dillo ai tuoi genitori se sei a casa, o all'insegnante se sei a scuola.



**POSIZIONE
SCORRETTA**

**POSIZIONE
CORRETTA**



Ora... sai che cosa puoi fare?

Stampare queste pagine e attaccarle vicino al tuo PC:
in questo modo non dimenticherai le buone regole per
il corretto utilizzo del computer e per la prevenzione
dei disturbi agli occhi e al corpo.



Non metterti né
troppo vicino né
troppo lontano
dal PC



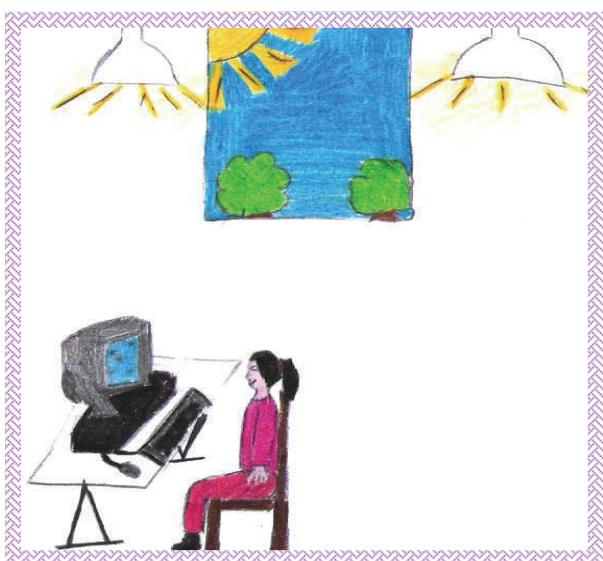
Ricorda di ave-
re una postura
corretta



*Non stare troppo
al computer perché
avrai problemi agli
occhi*



*Regola la luce:
nè poca ...*



... nè troppa



**Regola la
luminosità del
monitor
e della stanza**



**Fai ogni tanto
una piccola
pausa.**

Fai bene attenzione ai buoni suggerimenti che ti aiuteranno ad utilizzare il computer mantenendo il corpo in posizione corretta... proteggendo al tempo stesso occhi e vista!

**Così rimarrai sano come un pesce!
E se ve lo diciamo noi di Infolandia...**

Ci potete credere!

S.O.S. COMPUTER – COPIONE – INFOLANDIA 2

LORENZO: I ragazzi di Infolandia si sono occupati di un tema vicinissimo al laboratorio stesso: le norme di sicurezza legate all'uso del computer, anche nel rispetto della Legge 626.

I due gruppi che vi stiamo per presentare, dopo aver appreso le tecniche principali legate all'uso del computer, hanno concentrato la loro attenzione sui possibili disturbi legati alla vista, alla colonna ed alle articolazioni, quando e se non si utilizza il computer adeguatamente o quando si sta di fronte ad una qualsiasi consolle informatica per troppo tempo.

Tutto questo è stato raccolto in due dispense molto utili da leggere e conservare (*mostrarle*).

La socializzazione sarà abbastanza spiritosa e, attraverso gag, battute e due coreografie, indurrà il pubblico a riflettere attentamente su questo delicato argomento.

TUTTI: La posizione del corpo

ANDREA: Nella prima parte abbiamo parlato dei problemi agli occhi, ma non finisce lì!

MATIA: Un utilizzo scorretto del computer può provocare disturbi a numerose parti del corpo... anche a quelle che non immaginereste mai!

SABRINA: Fate sempre attenzione ai primi fastidi, perché con il tempo potrebbero diventare dei veri problemi di salute!

LORENZO: Quando si sta al computer a volte si assumono delle posizioni che ci sembrano naturali... ma che in realtà sono scorrette. È proprio da tali posizioni che dipendono i fastidi.

SILVIA: Spesso, soprattutto quando si gioca, ci si dimentica della posizione della schiena, delle gambe, del collo...

CRISTIANO: questo è davvero SBAGLIATISSIMO!!!

TUTTI: Scopriamo le cause!

MATTEO: la schiena è storta o ricurva

ALEX: la sedia è scomoda o non adatta per lavorare al computer
CATERINA: oppure non è stata ben regolata: è troppo alta, o troppo bassa, o troppo lontana dalla scrivania
ASIA: le braccia e i gomiti non sono nella giusta posizione
SABRINA: le spalle non sono rilassate
VITTORIA: i polsi e le mani non sono ben posizionati
MATIA: il monitor, la tastiera e il mouse non sono disposti nel modo giusto.
ANDREA: Se non fai attenzione a mantenere il corpo in posizione corretta, puoi andare incontro a:

MUSICHETTA SPIRITO SA

LORENZO: mal di schiena (*Entra Gabriel tutto dolorante*)
SILVIA: dolori al collo (*Entra Christian tutto fasciato*)
CRISTIANO: dolori alle braccia e ai gomiti
MATIA: dolori ai polsi e alle mani (*Entra Michele con guantoni*)
LORENZO: formicolio e dolore alle gambe
ALEX: In conclusione...
VITTORIA: fai bene attenzione ai buoni suggerimenti che ti aiuteranno ad utilizzare il computer, proteggendo al tempo stesso occhi e vista!
SILVIA: Così rimarrai sano come un pesce!
ASIA: È molto importante essere tecnologici senza danneggiare il nostro corpo...
CATERINA: Perché è vero che noi siamo la nuova generazione elettronica...
MATTEO: ma siamo fatti di carne, ossa e muscoli e...
TUTTI: non siamo dei robot!

COMPUTER CAPRICCIO

Computer Capriccio (*Alberto Camerini*)

PERSONAGGI ED INTERPRETI

MUSICISTI: Tolloso Andrea, Mappo Lorenzo, Forcone Alex, Cornacchia Matteo.

ROBOT: Caporale Cristiano, Di Girolamo Christian, Mincone Michele, Palucci Silvia, Nibaruta Jean Gabriel

BAMBINE ELETTRONICHE: Tomassetti Matia, Rocci Vittoria, Mammarella Sabrina, Bascelli Caterina, Sciorilli Asia.

Computer capriccio. Computer capriccio.
E volerò, ti cercherò,
come Mercurio,
arriverò vicino a te
nella tua radio,
le antenne e poi
le onde azzurre del
Mediterraneo
da Roma sì, all'Olimpo su,
in volo a Hollywood.
Giove e il suo computer
sono sempre lì,
dorata nel petrolio Venere
lo aspetterà
Hotel Mediterraneo
c'è un messaggio,
la grande novità.
Noi siamo così,
generazione elettronica,
generazione elettronica.
Videogames.
Si alienano e giocano
gli automatic kids
e crescono e vincono
gli automatic kids,
si cercano, si aiutano,
si contano.
Il mondo sai, adesso già
assomiglia a te,
puoi vivere.
Il tempo delle macchine ormai è qui,
la macchina del tempo poi ti porterà
se il futuro ti spaventa,
non puoi più farci niente,
ormai è qui.

Noi siamo così, generazione elettronica
Noi siamo così, alienazione elettronica,

Videogames

[Computers, programmi, matematica,
logica, videogames, opera, melodrama]

Punk, rock, opera

Punk, rock, opera. Ei o uau uau!