

Codice Studente

Data

 / / 2012

Giorno      Mese

**Denominazione della scuola**

**Indirizzo della scuola**

**CAP**

**Città**

**Provincia**

**Regione**

**Classe**

**Sezione**

**Sesso**



**Età**

## ISTRUZIONI

Compila i questionari Pre e Post inserendo come codice studente il numero che corrisponde alla tua posizione nel registro di classe.

Leggi ogni domanda attentamente e rispondi con sincerità. Non ci sono voti finali, quindi ti chiediamo di farlo da solo e di non confrontarti con i tuoi compagni.

Segna una croce sul quadratino della risposta che hai scelto.

Se ti accorgi di aver sbagliato puoi correggere; devi scrivere NO vicino alla risposta sbagliata e mettere una crocetta sul quadratino accanto alla risposta che ritieni giusta.

Leggi attentamente per ogni domanda le indicazioni su come rispondere e scrivi in stampatello.

**BUON LAVORO!**



### 1. Secondo te, chi è che vive sano e sicuro?

(metti una crocetta su un solo quadratino)

- chi adotta comportamenti corretti per evitare di ammalarsi o di avere incidenti.
- chi legge e sa tutto sulle norme di salute e sicurezza.
- chi va sempre dal medico.

### 2. Indica per ogni frase o domanda la risposta giusta.

Metti una crocetta su un solo quadratino (A, B, C) per ogni riga.

2.1 Uno zainetto è sicuro quando:

- |                                   |                                     |                                   |               |                                   |                                            |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>A</b> | è adatto ai gusti di chi lo indossa | <input type="checkbox"/> <b>B</b> | è chiuso bene | <input type="checkbox"/> <b>C</b> | è adatto alle dimensioni di chi lo indossa |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|

2.2 Quando riempio lo zainetto devo:

- |                                   |                                     |                                   |                              |                                   |                                                                         |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> <b>A</b> | inserire prima i libri meno pesanti | <input type="checkbox"/> <b>B</b> | mettere tutto ciò che voglio | <input type="checkbox"/> <b>C</b> | utilizzare le tasche esterne dello zainetto per gli oggetti più leggeri |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

2.3 Secondo Te, quanto dovrebbe pesare il tuo zainetto?

- |                                   |               |                                   |                                |                                   |              |
|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> <b>A</b> | Non più 10 Kg | <input type="checkbox"/> <b>B</b> | Non più del tuo peso diviso 10 | <input type="checkbox"/> <b>C</b> | Più di 10 Kg |
|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------|

### 3. Indica la sequenza corretta delle azioni da fare per indossare lo zainetto (numera le caselle da 1 a 4)

- Prendere lo zaino per la maniglia e posizionarlo su di un piano (tavolo, banco).
- Infilare le bretelle dello zaino senza piegare la schiena indietro e senza ruotare il tronco.
- Avvicinarsi il più possibile al piano dove è stato poggiato lo zaino e girarsi di spalle.
- Se il piano è basso piegare le ginocchia per trovarsi all'altezza giusta.

### 4. Indica se le seguenti frasi sono giuste o sbagliate.

- |                                                                                                                       |                                    |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| A. Quando si è seduti per tanto tempo al banco si può dondolare con la sedia così da cambiare posizione.              | <input type="checkbox"/><br>Giusto | <input type="checkbox"/><br>Sbagliato |
| B. Sotto al banco di scuola deve esserci spazio sufficiente per muovere le gambe. Il poggia piedi è utile se c'è.     | <input type="checkbox"/><br>Giusto | <input type="checkbox"/><br>Sbagliato |
| C. Quando si è seduti per tanto tempo al banco, si può poggiare il gomito sul banco con il mento poggiato sulla mano. | <input type="checkbox"/><br>Giusto | <input type="checkbox"/><br>Sbagliato |

**5. Indica la frase per te corretta.**

(Metti una crocetta su un solo quadratino)

- Il computer deve essere posizionato lontano dalla portata dei bambini.
- Evitare di stare troppo a lungo davanti al computer, e fare ogni tanto una pausa (es. fare una passeggiata con gli amici).
- Stare molto vicino al monitor del computer.
- Usare il computer solo per studiare.

**6. Secondo TE qual è la frase corretta per spiegare il significato di Ergonomia a scuola?  
L'ERGONOMIA SCOLASTICA...**

- è una materia che studia il rapporto tra l'alunno e l'ambiente scolastico per migliorare le condizioni di salute e rendere più confortevole e sicuro il lavoro a scuola.
- è la capacità dell'alunno di stare in equilibrio, dritto e in piedi durante la lezione in classe.
- è una malattia che colpisce la schiena degli alunni troppo tempo seduti al banco di scuola.

**7. Quale delle seguenti immagini rappresenta una colonna vertebrale sana?**

(Metti una crocetta su un solo quadratino)



A.



B.



C.

**8. Trova i bambini che sono in una posizione scorretta e segnali con una crocetta.**



9. Quanto ti è piaciuto il Progetto di “Ergonomia a scuola” svolto in classe? (metti una crocetta su una sola casella per ogni riga che rappresenta lo smile scelto)

A. L’argomento trattato è stato interessante

 Per nulla	 Poco	 Abbastanza	 Molto	 Moltissimo
------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

B. Le attività svolte in classe mi sono piaciute

 Per nulla	 Poco	 Abbastanza	 Molto	 Moltissimo
------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

C. Ho imparato cose nuove

 Per nulla	 Poco	 Abbastanza	 Molto	 Moltissimo
------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

10. Secondo Te, tra gli strumenti utilizzati in classe, quale è stato il più interessante? (Metti una crocetta su un solo quadratino)

- la presentazione al computer dell’argomento       il libro che parla dell’argomento  
 i giochi svolti       Altro (specificare) \_\_\_\_\_

11. Ordina gli argomenti di seguito elencati in base all’importanza che hanno per te. Numera le caselle da 1 (più importante) a 4 (meno importante).

- La colonna vertebrale e il mal di schiena       L’uso corretto dello zainetto  
 La posizione al banco di scuola       La posizione al computer

12. Hai altro da aggiungere o osservazioni da fare?

.....  
.....  
.....