

Pillola di sicurezza N. 03

27 aprile 2020 ... al tempo del Covid-19 a scuola e a casa

Se utilizzi per diverse ore un dispositivo dotato di schermo, sicuramente avrai necessità di eseguire esercizi di rilassamento a beneficio del tuo apparato muscolo scheletrico e oculo visivo. Prenditi l'abitudine di utilizzare i videotermini per non più di 30 minuti, prenditi una pausa di 5 minuti per potere poi riprendere un'altra sessione di lavoro. Magari i 5 minuti di pausa utilizzali per eseguire alcuni degli esercizi proposti nel video che accompagna questa pillola.

Questo è il terzo contributo di una serie dal titolo "pillole di sicurezza" che ha lo scopo di fornire indicazioni non solo al personale della scuola, ma anche a famiglie e a studenti.



Rischio al videoterminale:
buone abitudini ed esercizi di
rilassamento



Se vuoi saperne di più guarda questo video
https://youtu.be/qjeVrv_UQec

Tutte le pillole di sicurezza le trovi pubblicate su
<http://www.animazionedigitale.it/pillole-di-sicurezza/>

L'argomento viene affrontato considerando come luogo di lavoro anche l'abitazione, visto che per l'emergenza dovuta al Covid-19 tutto il personale scolastico, gli studenti e le famiglie si ritrovano a lavorare da casa.



Ciao, sono Giuseppe Sardo, autore della "pillola di sicurezza". Se vuoi rimanere informato sulle prossime uscite iscriviti al mio canale



per info: sardo.giuseppe74@gmail.com