

## Possibili posizioni di lavoro nella quotidianità scolastica

Vi sono numerose posizioni di lavoro adatte per la quotidianità scolastica. Seduti sì, ma in modo dinamico, oppure perché non in piedi, distesi o in ginocchio? Ecco alcuni esempi di possibili posizioni di lavoro; il variare fa la differenza.





### Seduti sì, ma

- Stando seduti, i piedi toccano il suolo con tutta la pianta.
- Le cosce poggiano in posizione orizzontale sulla sedia.
- L'angolo tra gamba e coscia è di circa 90°.
- Gli incavi delle ginocchia non toccano il bordo anteriore della superficie di seduta, quest'ultima è arrotondata al fine di evitare punti di pressione.
- Stando seduti le cosce possono muoversi liberamente.
- La spalliera sostiene la schiena in posizione di ascolto al di sotto delle scapole.
- La spalliera sostiene la schiena in posizione di scrittura al bordo del bacino.
- Le punte dei gomiti si trovano all'altezza del piano del tavolo.
- Gli avambracci sono distesi sul piano del tavolo, le spalle sono rilassate.
- Il rivestimento della sedia è antisdrucchiolo.
- La libertà di movimento delle gambe non è limitata né dalla struttura della scrivania né da quella della sedia.
- Va resa possibile una postura dinamica quando si sta seduti.
- Il legame fra una postura da seduti sbagliata e disturbi alla schiena viene fatto notare regolarmente.