Allegato 3
Attività e soluzioni organizzative

Era soprattutto importante far scattare in loro l'interesse, la domanda sull'esistenza di un problema a riguardo che non poteva lasciarli indifferenti perché veniva coinvolto un bene prezioso: quello del loro corpo, un dono che va salvaguardato - come già avevano imparato, tutta la natura - per essere felici.
Per introdurre una consapevolezza è stato preventivato un lavoro graduale di scoperta di come è fatto e **funziona il nostro corpo**, quando esso non funziona più bene e perché, esplorando cause e conseguenze delle varie patologie e cercando di capire se almeno era possibile evitarne alcune.
A questo punto è avvenuto l'innesto con l'osservazione della postura adottata durante lo studio e le abitudini di vita familiare nello stare davanti al computer o alla play-station per ore e come questi fattori avrebbero in qualche modo nuociuto alla salute della propria schiena e dei propri occhi. Da ultimo nasceva la necessità di incontrare uno specialista che chiarisse e desse indicazioni di lavoro.
Avendoli coinvolti nella scoperta del **sistema scheletrico** ne abbiamo potuto rilevare il funzionamento, in particolare quello della colonna vertebrale, e notare quali posture erronee ne impediscono una crescita armonica, generando vari tipi di patologie.
Lo stesso itinerario è stato percorso con lo studio dell'**occhio** e del funzionamento della vista; attraverso ricerche personali e di gruppo relazionate ai compagni, i ragazzi hanno preso confidenza con i nomi delle più importanti malattie visive, scoprendo che alcune di esse possono essere di tipo genetico.

A questo punto però rimaneva nei miei studenti ancora da capire se poteva esserci veramente una relazione **tra la visione corretta e le posizioni** che vengono assunte durante lo studio e, ancora, se esistevano delle **regole** da adottare per preservare da malattie i propri occhi, ecc….Avendo avuto l'opportunità di conoscere il **Progetto di Ottici optometristi** (Federottica) e la loro Campagna d'informazione-formazione P.E.A.V. - Proteggi Educa Allena la tua Visione - (vedi www.peav.org) ho invitato gli alunni a formulare alcune domande da rivolgere poi ad una optometrista della nostra zona aderente a tale Progetto.

L'incontro, molto caloroso ed istruttivo, ha permesso agli alunni di esporre dubbi, porre molteplici domande, confrontare abitudini e stili di vita e ricevere spiegazioni calibrate, ricche di esemplificazioni e di dimostrazioni, consigli ed esercizi, correzione di posture errate e di conoscere quali sono gli ambienti inadatti a tutelare una buona visione. Gli allievi hanno avuto anche la possibilità di conoscere **vari strumenti** utili per migliorare e correggere la funzione visiva applicata alla lettura, alla scrittura e allo studio in generale: **matite e pastelli prismatici** per **l'impugnatura ergonomica**, **palline di legno** per l'esercizio atto a migliorare la motricità fine, e soprattutto un **leggio in materiale plastico**, denominato "Leggicomodo", nato dall'esperienza P.E.A.S., che è stato poi distribuito gratuitamente ai ragazzi ed anche a noi insegnanti perché li accompagnassimo nello sperimentare da subito in classe ed poi anche a casa questo nuovo strumento di lettura (molto utile anche quando i ragazzi devono leggere un libro e scrivere al **computer**).
Le relazioni che ho chiesto di svolgere a fine lavoro hanno tutte evidenziato un notevole grado di soddisfazione per l'esperienza vissuta, sia nella fase preparatoria all'incontro – poiché si era generata una forte curiosità e attesa con il lavoro di documentazione e ricerca individuale e di gruppo – sia in quella successiva: i ragazzi hanno ricevuto attenzione, consigli e indicazioni utili per proteggere la propria visione da parte di un esperto competente e convincente, non solo durante lo studio ma anche nel tempo libero. Posso dunque dire di aver raggiunto l'obiettivo che mi ero prefissa, quello cioè di porre in atto un'esperienza che potesse generare una maggiore consapevolezza rispetto al bisogno di salvaguardare la propria salute.