



- Tema** > Sperimentare una nuova consapevolezza
- Compito** > Con il cellulare assumiamo giorno dopo giorno una posizione malsana. Chiniamo la testa sul piccolo schermo dello smartphone e con il tempo abbiamo così problemi con la colonna cervicale: è la cervicale da smartphone. Per focalizzare l'attenzione su noi stessi e non sull'cellulare e per contrastare questa posizione dannosa, ti presentiamo alcuni semplici esercizi per prevenire questa sindrome da cellulare.
- Competenze**
- > Mediante degli esercizi mirati, le scolare e gli scolari sperimentano come focalizzare la loro attenzione, staccarsi dal mondo esterno e rilassarsi. L'esercizio favorisce l'equilibrio, tonifica le gambe, la vita e la colonna vertebrale. Promuove inoltre l'equilibrio mentale, la concentrazione e la forza di volontà.
 - > Le scolare e gli scolari conoscono degli esercizi che favoriscono una corretta postura del corpo e aumentano la capacità di concentrazione.
 - > Rivolgono maggiore attenzione al proprio corpo.
 - > Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: MI.1.1.e, MI.1.1.f, MI.1.2.f, ERC.5.1.b
- Svolgimento**
- A.** Rinforzare la cervicale con degli esercizi mirati
 - B.** Rilassare il collo
 - C.** Muovere il collo
 - D.** Assumere la «posizione dell'albero»
(Ogni esercizio può essere svolto indipendentemente dagli altri)
- Tempo necessario** > 20 minuti
- Materiale** > Istruzioni con illustrazioni (scheda da fotocopiare, pagina 2)
- Commento** I continui messaggi, i suoni o le vibrazioni provenienti dal nostro cellulare ci distraggono continuamente e ci fanno perdere la concentrazione. Secondo le statistiche, il cellulare ci distrae ogni 7–10 minuti. Una situazione che può ridurre gradualmente la nostra capacità di focalizzare l'attenzione su un unico argomento per un periodo di tempo più o meno prolungato. Per questo motivo è fondamentale adottare delle strategie e delle misure che favoriscano la nostra concentrazione.



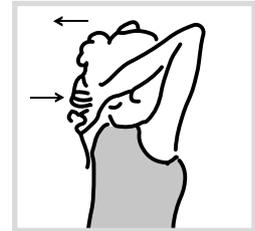
Scheda da fotocopiare

Istruzioni

Inizialmente rimangono tutti al posto, seduti sulla loro sedia, badando che la schiena sia dritta.

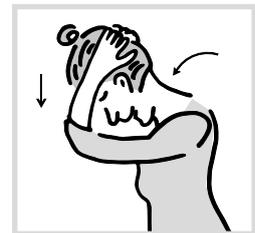
A. Rafforzamento

- > Tenere la testa e il collo dritti e spingere il mento leggermente verso il basso.
- > Incrociare le dita delle mani dietro la testa.
- > Mantenere la testa nella stessa posizione e spingerla leggermente indietro. Fare pressione in senso contrario con le mani e guardare all'insù. Alternare questi esercizi con quelli di allungamento; ripeterli tre volte alternativamente per 10 secondi.



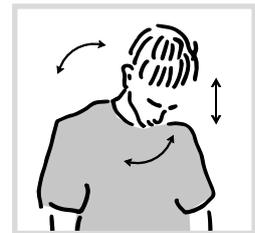
B. Allungamento

- > Incrociare le dita delle mani dietro la testa. Con le mani spingere lentamente la testa in avanti/verso il basso; rivolgere lo sguardo all'ingiù.
- > Alternare questo esercizio con quelli di rafforzamento; ripeterli tre volte alternativamente per 10 secondi.



C. Mobilizzazione del collo

- > La testa viene reclinata in avanti e girata alternativamente e lentamente verso destra e verso sinistra. Lo sguardo è rivolto all'ingiù. Svolgere l'esercizio 5 volte in ambedue le direzioni.
- > La testa viene reclinata indietro e girata alternativamente e lentamente verso destra e sinistra. Lo sguardo è rivolto verso l'alto. Svolgere l'esercizio 5 volte in ambedue le direzioni.



(Gli esercizi da A a C riducono la tensione alla «cervicale da smartphone» e nel contempo rafforzano la muscolatura del collo).

D. La posizione dell'albero – Favorire la concentrazione

Le scolare e gli scolari si alzano in piedi e si dispongono in aula in maniera tale da avere spazio a sufficienza. Per garantire la riuscita dell'esercizio bisogna controllare che tutti stiano ritti in piedi tendendo la muscolatura del corpo.

- > Gli occhi fissano un punto che si trova alla loro altezza. Per migliorare la concentrazione, le allieve e gli allievi possono anche chiudere gli occhi.
- > A questo punto viene piegato il ginocchio sinistro e la pianta del piede viene appoggiata sulla parte interna della coscia destra. Unire i palmi delle mani davanti al petto e inspirare ed espirare lentamente 2–3 volte.
- > In seguito tendere le mani di lato, mantenendole all'altezza delle spalle e inspirare ed espirare lentamente 2–3 volte. Infine girare i palmi delle mani verso l'alto.
- > Mantenendo tese le braccia, unire le mani sopra la testa e poi inspirare ed espirare lentamente 2–3 volte.
- > Mantenendole tese, abbassare le braccia fino all'altezza delle spalle e nel contempo inspirare ed espirare lentamente 2–3 volte.
- > Abbassare lentamente le braccia, abbassare la gamba sinistra e piegare ora quella destra. Ripetere alternativamente l'esercizio 2 volte.



Fonte: Gli esercizi A, B e C riprendono le raccomandazioni della SUVA; l'esercizio D si rifà a una posizione dello Hatha Yoga