

Essere in buona salute – essere malati

3.1	Come va?	32
	Espressioni usate per parlare di malattie, della salute e del benessere	
	Esprimere i propri sentimenti	
	Gestire lo stress	
<hr/>		
3.2	Il corpo	34
	Gli organi interni	
	La respirazione, la circolazione del sangue e l'alimentazione	
<hr/>		
3.3	Aiuto, sto male!	36
	Le malattie e i loro sintomi	
	Medicamenti e rimedi	
<hr/>		
3.4	Primi soccorsi a casa	38
	Infortuni e ferite	
	La farmacia di casa	
<hr/>		
3.5	Attenti sul lavoro!	40
	Rischi e prevenzione a lavoro	
	Comportamento in caso di infortunio al lavoro	
	Risparmiare la propria schiena	

3.1 Come va?

Obiettivi	I PT sanno esprimere in maniera semplice come si sentono, dal punto di vista fisico e psichico. Sanno esprimere empatia e compassione in modo semplice. Riflettono su come migliorare le situazioni di stress.
Lessico	Stati d'animo: <i>triste, preoccupato, stanco, stressato, felice, pieno di energia, rilassato, ...</i> – sentimenti e bisogni: <i>paura, energia, sonno, fame, appetito, ...</i> – sintomi di malessere: <i>mal di testa, mal di pancia, mal di schiena, ...</i>
Strutture linguistiche	<i>Mi sento felice, triste, stanco, ...</i> (esprimere delle sensazioni, aggettivi m/f) – <i>Ho paura, l'insonnia, voglia di, ...</i> – <i>Non ho forze, appetito, ...</i> – <i>Riesco / non riesco a dormire, studiare, ...</i> – <i>Non ho voglia di mangiare, passeggiare, ...</i> (esprimere sensazioni e necessità) – <i>Mi sento / non mi sento bene...</i>

Procedimento suggerito

Come state oggi?

2-5 min.
plenum

L'IN chiede ai PT e reagisce di conseguenza: con gioia, o compassione, a seconda del caso.

Sentirsi bene / non sentirsi bene

15-25 min.
plenum

Utilizzare per questa attività i disegni del CD, oppure foto ritagliate o prese da collezioni «fotolinguaggio» pubblicate.

illustrazioni 3.1.1
fogli del lessico 3.1.2

Entrare nel tema «sentirsi bene / non sentirsi bene» con l'aiuto delle immagini: 1) *Come sta questa persona? Si sente bene? Perché? E voi, quando vi sentite bene? ecc.* 2) *Come sta questa donna? È malata? Perché non si sente bene? Cosa potrebbe fare? Cosa potrebbe consigliarle un'amica? Un'amica potrebbe aiutarla?* – Discuterne con il gruppo.

Se manca il lessico necessario, si possono attribuire le espressioni 3.1.2 alle foto o ai disegni (varie espressioni per ogni immagine). Event. segnalare alla lavagna alcuni modelli di frasi: *Mi sento... Ho... Non ho... Riesco a... Non riesco a...* Idem con espressioni in risposta: *Bene! Meglio così! Sono felice per te! Che peccato! Mi spiace! Condoglianze! ecc.*

Lui/lei sta bene (o non troppo bene o non sta per niente bene)

20-30 min.
gruppi > plenum
riviste, forbici, colla

I PT, in piccoli gruppi, svolgono l'attività cercando nelle riviste foto di persone che stanno o non stanno bene. Queste foto saranno quindi incollate su fogli e verranno aggiunte delle parole chiave pertinenti. Event. si può mostrare un esempio prima di iniziare o preparare insieme un primo foglio. Durante l'attività l'IN può introdurre delle espressioni o delle parole adatte alle situazioni specifiche.

I gruppi presentano i loro personaggi. Gli altri PT reagiscono con espressioni appropriate o danno dei consigli per risolvere i problemi presentati.

Cosa mi stressa? Cosa mi dà energia?

ca. 30 min.

piccoli gruppi o lavoro
individuale > plenum

foglio di lavoro 3.1.3

I PT lavorano individualmente o in piccoli gruppi sul foglio di lavoro 3.1.3. Il primo passo è di nominare le diverse cose che li scoraggiano o portano loro sconforto (situazioni difficili di soggiorno, disoccupazione, troppo lavoro a casa, ecc.). In piccoli gruppi, i PT discutono quindi su quali cose possono o non possono essere cambiate o influenzate per migliorare la propria situazione di stress (farsi aiutare, fare una pianificazione della giornata, ecc.).

La tappa successiva è quella di prendere coscienza dei sentimenti e delle sensazioni che i PT provano quando stanno bene (per es. durante una domenica trascorsa in famiglia, quando ascoltano musica, quando incontrano gli amici, ecc.). In conclusione, i PT cercano di esprimere cosa dà loro energia per poter sviluppare delle strategie a cui fare ricorso quando si trovano in situazioni difficili (sentire la solidarietà della famiglia, pregare, parlare con un'amica, ecc.). Ci si dovrebbe concentrare su situazioni concrete e reali piuttosto che su situazioni ipotetiche o ideali! A seguire, scambio in plenum tra i diversi gruppi.

È possibile anche lavorare in senso inverso: i PT esprimono inizialmente ciò che li fa star bene e che dà loro energia ed entusiasmo, e poi spiegano come questi fattori positivi li aiutano a gestire le situazioni difficili.

Sintesi

ca. 10 min.

scheda 3.1

La scheda riassuntiva riguarda da un lato il lessico e dall'altro le strategie per gestire delle situazioni emotivamente difficili.

I PT annotano sulla scheda le proprie strategie per rilassarsi e ritrovare le forze (volendo, anche nella propria lingua madre o usando simboli o disegni). Aggiungono poi il recapito del loro medico di famiglia ed eventualmente l'indirizzo di un servizio di consulenza o di un consultorio psicologico.

Indicazioni utili:

Sul sito www.migesplus.ch si possono trovare opuscoli utili in diverse lingue, come **Essere sani – restare sani** (FemmesTISCHE), disponibile in albanese, arabo, francese, giapponese, inglese, italiano, portoghese, russo, serbo/croato/bosniaco, spagnolo, tamil, turco e tedesco, e **Depressione: Come nasce? Come si cura? Come è collegata allo stress?** (Lundbeck AG), entrambi gratuiti.

Il tema «relax» è anche trattato nelle parti 1.3 e 1.4 di questo materiale.

3.2 Il corpo

Obiettivi	I PT sanno nominare i principali organi e parti del corpo. Hanno delle conoscenze di base sul funzionamento del sistema respiratorio e del sistema digestivo.
Lessico utile	Organi: <i>cuore, polmoni, sangue, circolazione del sangue, pressione sanguigna, respirazione, esofago, stomaco, digestione, intestino, intestino tenue, fegato</i> ... – verbi legati agli organi e alle funzioni corporali: <i>respirare, digerire, trasportare, eliminare</i> ...
Strutture linguistiche	<i>Questo è ... / Si chiama ...</i> (per nominare) – <i>Prima ... poi ... dopo ...</i> (descrivere una catena di eventi) – <i>Se il cuore non funziona (bene), ...</i> (frasi ipotetiche semplici)

Procedimento suggerito

Le parti del corpo

5-10 min. plenum CD di musica	Un'attività per avviare l'argomento e ripetere le parti del corpo: i PT sono inizialmente in cerchio e si muovono al ritmo della musica, toccando con la mano le diverse parti del corpo e contemporaneamente chiamandole per nome: <i>testa, spalle, collo, pancia – naso, occhio, orecchio, bocca – spalla, braccio, mano, dito – a destra, a sinistra, in alto, in basso</i> ... (3 o 4 parole alla volta secondo il ritmo della musica). <u>Variante:</u> Ritagliare dei personaggi da un catalogo o disegnarli e indicare il nome delle diverse parti del corpo.
-------------------------------------	--

Come siamo fatti dentro?

ca. 10 min. plenum lucidi	Identificare e chiamare per nome gli organi e le loro funzioni con l'aiuto del lucido. Per es. <i>Il cuore pompa il sangue nelle arterie</i> . Il lucido può anche essere stampato e utilizzato come foglio di lavoro.
---------------------------------	--

Sentire la respirazione

ca. 10 min. plenum palloncini da gonfiare	Attività guidata dall'IN: <i>insirate dal naso – espirate dalla bocca – sentite l'aria che scende nei polmoni – i polmoni si gonfiano come un palloncino – ... ecc.</i> Spiegare che quando si inspira, l'aria circola dentro dei tubicini sempre più sottili che vanno a finire in palloncini minuscoli, detti alveoli polmonari. Qui avvengono gli scambi gassosi tra l'aria e il sangue. Soffiando nei palloncini, i PT possono vedere quanta aria sono in grado di inspirare / espirare (normalmente ca. 0,5 l, e tra i 3 e i 6 l per gli sportivi e i cantanti). Per il normale approvvigionamento di ossigeno, un adulto ha bisogno di un minimo di ca. 7-8 l/min, e in caso di sforzo fisico sostenuto fino a 90 l/min.) Portare l'attenzione sul fatto che il fumo danneggia i vasi nei bronchi/polmoni (tosse del fumatore, bronchite cronica) che di conseguenza trasmettono meno ossigeno al sangue.
---	--

La circolazione del sangue

ca. 15 min.
plenum > lavoro individuale > event. gruppi
foglio di lavoro 3.2.1
e lucidi

I PT indicano con i colori il sistema sanguigno sul foglio di lavoro (rosso per le arterie, blu per le vene) e copiano le parole.

Insieme, ed eventualmente poi in piccoli gruppi, si descrivono a voce i processi della respirazione e della circolazione del sangue, p. es. *Inspiriamo l'aria. L'aria contiene ossigeno. L'aria va nei polmoni. Negli alveoli polmonari l'ossigeno va nel sangue. Il sangue trasporta l'ossigeno al cervello, alle braccia, alle gambe, ecc. attraverso le arterie.*

La pressione sanguigna

attività supplementare
20-40 min.
plenum
lucidi, event. apparecchio per misurare la pressione

Spiegare brevemente cosa si intende per pressione sanguigna (la pressione che il sangue esercita sulle pareti delle arterie). Per semplicità, si terrà conto solo del valore della pressione massima.

Spiegare che il medico di famiglia misura regolarmente la pressione durante una visita medica. Nel caso in cui un apparecchio per la misurazione della pressione sia disponibile, misurare la pressione a qualche volontario e (far) descrivere come si fa, come funziona, e come si ottengono i valori.

La digestione

ca. 30 min.
piccoli gruppi > lavoro individuale
schema e foglio del lessico 3.2.2
foglio di lavoro 3.2.3

I PT colorano gli organi di colori diversi e con una freccia li collegano ai testi corrispondenti (schema incollato su un foglio grande).

Lavorano quindi individualmente con il foglio di lavoro 3.2.3: copiare le parole e indicare con una freccia a cosa si riferiscono.

Possibile sviluppo dell'argomento: *Che cosa fate se la digestione non funziona bene?* I PT si scambiano ricette e soluzioni contro la stitichezza o la diarrea. Sarà anche l'occasione di menzionare l'importanza del movimento.

Ripetizione ludica del lessico

ca. 10 min.
gruppi
illustrazioni ritagliate

Ritagliare le illustrazioni di questa lezione per avere su ciascun pezzo di carta un organo e un po' di ciò che gli è intorno (ca. 10–12 foglietti). I pezzi di carta sono impilati sul tavolo, a faccia in giù. I PT ne prendono uno a turno. Se il PT indovina il nome corretto dell'organo, può tenere il pezzo di carta, altrimenti viene rimesso sotto il mazzetto.

Sintesi

scheda 3.2

Distribuire la scheda riassuntiva. I PT rileggono i termini con cui si indicano gli organi e li associano al disegno. Portare l'attenzione sulla necessità di fare regolari visite di controllo, inclusi i controlli dal dentista.

Indicazioni utili:

Gli argomenti respirazione, circolazione del sangue e alimentazione possono anche essere trattati separatamente.

Altri schemi sul corpo umano possono essere scaricati da Internet, p. es. dal sito <http://www.infovisual.info>.

3.3 Aiuto, sto male!

Obiettivi	I PT conoscono i nomi delle malattie più comuni e i loro sintomi. Conoscono alcuni rimedi per calmare i sintomi delle malattie. Sanno elencare i tipi di medicinali più comuni. Event. sanno trovare indicazioni utili sul foglietto illustrativo di un medicinale.
Lessico	Malattie e sintomi: <i>influenza, raffreddore, congiuntivite, ... mal di pancia, di schiena, di gola, esaurimento, ...</i> – forme di medicinali: <i>compresse, tè, gocce, supposte, ...</i>
Strutture linguistiche	<i>Ho mal di pancia, dolori alla schiena, ...</i> (descrivere i sintomi) – <i>Mi serve qualcosa per il mal di pancia, ...</i> – <i>La tisana di salvia fa bene contro il raffreddore, ...</i> – <i>Buona guarigione! Rimettiti presto!</i> (esprimere auguri) – <i>Devi bere tè, prendere una compressa, ...</i> (dare consigli)

Procedimento suggerito

Scoprire il lessico

10-15 min.

plenum

L'IN scrive MAL di pancia / DOLORI alla schiena sulla lavagna o su un cartellone (spiegare che con *mal* e *dolori* si intende la stessa cosa). I PT si dividono in due o tre gruppi e a turno propongono un'espressione utilizzando *mal* o *dolori*. Se l'espressione esiste, l'IN la scrive alla lavagna (o sul cartellone) e il gruppo riceve un punto. Lo scopo del gioco è di permettere ai PT di sperimentare nuove combinazioni.

Continuare a giocare finché ci sono proposte. Organizzare la lavagna in modo da poter utilizzare le parole più tardi, per proporvi dei rimedi.

Dopo il gioco, proporre di elencare esempi di malattie e sintomi che non si costruiscono con *mal* o *dolori* per es. *tosse, raffreddore* (se non li hanno già utilizzati).

Per finire, permettere ai PT di rivedere il lessico: pronunciare delle malattie o dei sintomi e contemporaneamente toccare la parte del corpo relativa (da svolgere preferibilmente stando in piedi in semicerchio davanti alla lavagna o al cartellone).

Non sto bene, ho mal di pancia

15-20 min.

lavoro a coppie > plenum

illustrazioni 3.3.1 e lucidi

I PT lavorano a coppie. Le immagini 3.3.1 (ritagliate) sono distribuite e i gruppi preparano un gioco di ruolo: PT1 chiama PT2 al telefono e descrive come si sente (PT1 e PT2 sono seduti di spalle). PT2 reagisce in maniera appropriata e può dare dei consigli. Event. avviare l'attività con un esempio tratto dai lucidi.

Rimedi diversi

30-35 min.

plenum

Ritornare al gioco di ruolo: *Quali rimedi avete proposto? Separare i rimedi dai medicinali.*

Per i «rimedi»: quali sono quelli noti ai PT? (*Cosa usava la vostra nonna?*). Scambi tra i PT, quindi annotare il rimedio alla lavagna (o sul cartellone) accanto al nome della malattia o del sintomo. L'IN può menzionare qualche rimedio «tradizionale» usato ancora oggi in Svizzera: impacchi caldi (es. per il mal di pancia), compresse fredde sui piedi (febbre), tisana di tiglio (febbre, influenza), sciroppo di cipolle (tosse), fare gargarismi con tisana di salvia o acqua salata (mal di gola), ecc.

Ho bisogno di qualcosa contro il mal di testa

ca. 20 min.
gruppi
illustrazioni 3.3.1 (ritagliate a carte) e fogli del lessico 3.3.2

Un'attività ludica in piccoli gruppi. Ogni gruppo ha a disposizione delle carte di immagini e carte di parole. Ogni PT riceve 2 immagini e 4 parole (se necessario, dare a più PT copie delle stesse carte, a seconda del numero dei PT). PT1 dice agli altri PT: *Ho bisogno di qualcosa contro il mal di pancia.* – Se qualcuno ha una carta con un rimedio adatto, la dà al PT1 (*Ecco, un impacco caldo, ti farà bene.*). Quindi sarà il turno del PT2, ecc. I PT potranno proporre i loro stessi rimedi sulle carte lasciate appositamente in bianco. Vince chi per primo finisce il proprio mazzetto di carte.

Comprese, pomate, ecc.

20-35 min.
plenum > piccoli gruppi
medicamenti vari
foglietti
foglio di lavoro 3.3.3

Portare medicinali di tipo diverso (comprese, spray, gocce, supposte...). Preparare le schede delle parole (*comprese, ecc.*). I PT associano le parole ai medicinali. Quindi discussione su quali tipi di medicinali siano più adatti per chi e per quale scopo, p. es.: supposte per i bambini, gocce per misurare dosi con precisione. A seguire, piccoli gruppi lavorano con il foglio di lavoro 3.3.3. I tipi di medicamento che non sono illustrati verranno disegnati.

Con un gruppo più avanzato, consultare il foglietto illustrativo di un medicamento e la sua confezione: *Qual è la data di scadenza? Un bambino può prendere questo medicamento? Una donna incinta? Quando non bisogna prenderlo?*

Trovare informazioni sul foglietto illustrativo

ca. 20 min.
lavoro indiv. > plenum
foglio di lavoro 3.3.4

Con PT più avanzati proporre questa attività di lettura selettiva. Eventualmente riprendere l'attività in plenum (in questo caso, preparare un lucido). Si può anche lavorare nello stesso modo su foglietti originali (possibilmente ingranditi).

Sintesi

ca. 10 min.
scheda 3.3

Distribuire e completare la scheda riassuntiva: i PT traducono nella loro lingua e completano la scheda. Marcano inoltre i nomi delle diverse forme di medicinali (event. da completare).

Indicazioni utili:

Una lista di rimedi casalinghi si trova p. es. su www.creafarma.ch.

3.4 Primi soccorsi a casa

Obiettivi	I PT sanno indicare ferite e spiegarne le cause. Sanno medicare piccole ferite. Sanno cosa contiene una farmacia di casa e indicarne per nome il contenuto. Event.: i PT sono consapevoli delle fonti di pericoli in casa.
Lessico	Contenuti della farmacia di casa: <i>termometro, cerotto, fascia (elastica), ovatta, forbici, pinze, ... pomata, gocce, compresse, tè, ...</i> – ferite: <i>tagliarsi, ferirsi, cadere, ...</i> – trattamenti delle ferite: <i>disinfettare, raffreddare, medicare, fasciare, ...</i>
Strutture linguistiche	<i>Si è tagliato, è caduta...</i> (descrivere fatti o incidenti, passato prossimo) – <i>Bisogna disinfettare, mettere un po' di ghiaccio sopra, mettere una fascia, ...</i> (bisogna) – <i>La tisana di salvia fa bene per il mal di gola, questa pomata è per le scottature, ... Mi serve qualcosa per disinfettare, ...</i> (spiegare uno scopo)

Procedimento suggerito

La farmacia di casa

15-25 min.

plenum

L'IN porta la proprie farmacia di casa o utilizza la farmacia di primo soccorso dell'istituzione. Event. sarà necessario ridurre all'essenziale i contenuti da esaminare e commentare con il gruppo: il nome dei diversi articoli e a cosa servono (*X si usa per le ustioni, Y serve a disinfettare, ecc.*). Event. disporli su un tavolo e annotare i nomi su schede.

Event. fissare questo vocabolario con un'esercitazione pratica, p. es.:

- In cerchio, utilizzando le schede: i PT indicano per nome un articolo (*È una fascia elastica.*) e prendono la scheda corrispondente, finché non ne rimane nessuna. Ogni PT a questo punto consegna le proprie schede alla persona alla propria destra, che le leggerà di nuovo e le metterà vicino agli articoli corrispondenti.
- Fare la valigia: PT1 comincia col dire *Parto in viaggio e porto un cerotto.* PT2 ripete tutto e in più aggiunge un nuovo elemento: *Parto in viaggio e porto un cerotto e compresse contro la diarrea; ecc.*

Cos'è successo?

25-30 min.

lavoro a coppie > plenum

illustrazioni e descrizioni

3.4.1

I PT ricevono un'illustrazione oppure una descrizione. Quindi cercano la persona con cui formare la coppia in modo che illustrazione e descrizione corrispondano. Insieme, la coppia di PT decide quindi cosa bisogna fare e cerca insieme nella farmacia di casa cosa usare per medicare la ferita.

In caso di numero dispari di PT, copiare due volte una scheda per formare un gruppo a tre.

Le coppie presenteranno poi il loro caso in plenum: cos'è successo e cosa bisogna fare, o quali articoli della farmacia di casa si dovranno utilizzare.

I PT parlano delle loro esperienze personali: *Vi è capitato di recente di farvi male? Qualcuno della vostra famiglia di recente si è ferito in qualche modo? Si è tagliato? È caduto? Era grave? Cos'avete fatto? Cos'avete utilizzato della farmacia di casa?* ecc. L'IN racconta allo stesso modo le proprie esperienze personali.

Lista di controllo per la farmacia di casa

20-30 min.
piccoli gruppi > plenum
fogli di lavoro 3.4.2

I PT in piccoli gruppi confrontano la lista e la foto 3.4.2. La correzione verrà poi fatta da ogni gruppo confrontando i propri risultati con quelli di un altro.

Event. controllare anche la farmacia portata dall'IN o quella della scuola e scrivere una lista di articoli che andrebbero acquistati per completarla. Si avrà così occasione di discutere dove si possono acquistare gli elementi mancanti (supermercato, drogheria, farmacia).

Approfittarne per attirare l'attenzione dei PT sulle date di scadenza e su un controllo regolare della farmacia di casa.

Attenzione!

attività supplementare:
giro dell'edificio
ca. 20 min.

Molti infortuni avvengono proprio a casa o durante il tempo libero. L'attività qui proposta riguarda il saper valutare i rischi tra le mura di casa. La classe fa un giro dell'edificio, l'aula, i corridoi, l'ingresso, i dintorni ed esamina i pericoli possibili e dice cosa potrebbe capitare, p. es. una finestra (cadere mentre si pulisce la finestra), una presa (i bambini possono inserirci degli oggetti, può essere difettosa), un tappeto (inciampare, scivolare se non è antiscivolo), la cucina (i bambini possono toccare le pentole calde e bruciarsi), un prodotto per la pulizia (i bambini possono metterlo in bocca), una scala (si può cadere, p. es. mentre si porta di peso qualcosa), ecc.

In caso in cui si svolga anche l'unità 3.5, questa attività supplementare può essere integrata durante quella parte.

Sintesi

ca. 10 min.
scheda 3.4

Distribuire e completare insieme la scheda riassuntiva, aggiungendo i numeri di emergenza.

3.5 Attenti sul lavoro!

Obiettivi	I PT sono sensibili ai rischi di infortunio sul lavoro e conoscono le principali misure di sicurezza. Sanno quali comportamenti adottare in caso di infortunio. Sanno come sollevare dei pesi risparmiando la loro schiena.
Lessico	Situazioni di infortunio, ferite: <i>cadere, inciampare, scivolare, sollevare, portare, bruciarsi, tagliarsi, ...</i> – macchine da lavoro, attrezzatura, ambiente di lavoro: <i>guanti, casco, impalcature, fune, presa, apparecchio, macchina, attrezzo, ...</i>
Strutture linguistiche	<i>Molto, più/meno frequente, ...</i> (frequenza e quantità, statistiche) – <i>È caduto, si è bruciata, ...</i> (passato prossimo per descrivere un incidente) – <i>Devi / bisogna staccare la corrente, chiedere aiuto, ...</i> (esigenze) – <i>Prendi! Metti! Porta! ...</i> (imperativo) – <i>Metti la cassa sul tavolo, davanti alla porta, ...</i> (preposizioni di luogo)

Procedimento suggerito

Statistiche

ca. 15 min.
plenum
lucidi (CD)

L'IN scrive alla lavagna o su un cartellone *casa – lavoro – traffico – tempo libero* e chiede ai PT, secondo loro, dove avvenga la maggior parte degli infortuni. I PT possono attribuire 10 punti (indicati con stanghette sulla lavagna) ed event. commentare la loro scelta, o possono provare a indovinare delle percentuali. L'IN propone la soluzione basata sulle cifre della Suva).

Quindi event. stesso procedimento per i tipi di infortunio più frequenti: *essere investiti, sbandare, cadere, tagliarsi/pungersi, caduta di oggetti, sbattere, ...*
Risposta sul lucido (Statistiche degli infortuni LAA, edizione 2010 su www.suva.ch).

Il lessico è molto esigente. L'obiettivo principale è che i PT comprendano le situazioni, non che acquisiscano padronanza del lessico.

Proteggersi dai pericoli

30-40 min.
esempio > piccoli gruppi
> plenum

L'IN prepara un foglio/cartellone (in orizzontale) che rappresenta i diversi ambienti di lavoro familiari ai PT: il luogo di lavoro come titolo, sotto una colonna *rischi* e una colonna *protezione*.

Un esempio sarà realizzato in classe: a sinistra si elencheranno i pericoli relativi a un certo posto di lavoro, a destra come proteggersene. Quindi i PT lavorano in piccoli gruppi, suddivisi secondo il loro ambiente solito di lavoro.

Esempi di ambiente di lavoro: **casa**: inciampare su un cavo, su un tappeto, cadere da una sedia o da una scala (mentre si pulisce una finestra), portare bambini piccoli, borse pesanti, apparecchi elettronici, ...; **cantiere**: caduta di oggetti, cadere da un'impalcatura, ferite usando macchine o attrezzi, ... (casco, scarpe da lavoro, guanti, ...); **fabbrica**: elettricità, macchine, sostanze tossiche, rumore, ... (abbigliamento di protezione, protezioni auditive, ...);

pulizia di edifici: finestre, sostanze tossiche, scale, fili, ... (guanti di lattice, scarpe da lavoro, ...); **logistica:** caduta di oggetti, portare/ sollevare carichi, ... **agricoltura:** macchine e attrezzi, animali, ... **cucina:** bruciature, liquidi bollenti, vapore, coltelli taglienti, sollevare pesi, ... **ristorante:** sollevare/portare pesi, scivolare, tagliarsi, ... ecc.

Alla fine, i gruppi presentano i loro cartelloni. Sottolineare le misure di protezione importanti e, se necessario, completarle. L'obiettivo di questa attività è la sensibilizzazione dei PT ai pericoli e non l'esprimersi correttamente in italiano.

Sul sito della suva sono inoltre a disposizione diversi brevi filmati e programmi di apprendimento sui pericoli e la prevenzione di infortuni sul lavoro: www.suva.ch/files/wbt_gefahren_im_griff/index.it.html.

Si può usare a questo punto l'attività supplementare di 3.4.

Cosa fare in caso di incidente sul lavoro?

10-20 min.
plenum

Se alcuni PT hanno già seguito un corso di primi soccorsi (per es. per ottenere la patente di guida), riattivare le loro conoscenze.

Discutere insieme che cosa bisogna fare in caso di un incidente sul lavoro: chi chiamare, quali primi soccorsi prestare, ecc.

Facciamo come i sollevatori di pesi

ca. 30 min.
plenum > gruppi >
plenum
scopa (o bastone)
lucidi e foglio di lavoro
3.5.1
pesi diversi: scatole,
borse, bottiglie, piccoli
mobili, valigie, ecc.

Questa parte può anche essere trattata separatamente dal resto dell'unità. Introduzione con una foto (lucido su CD) oppure domandando a un PT di mostrare (utilizzando la scopa o bastone come fossero i pesi) come fa un sollevatore di pesi (posizione, respirazione, passaggi).

In piccoli gruppi, quindi, i PT ricevono ciascuno una parte del foglio di lavoro 3.5.1. (v. indicazioni utili). Event. aiutarli per la comprensione dei consigli. I gruppi mostrano in plenum come comportarsi nelle situazioni date.

Come prolungamento pratico, i PT si riuniscono in piccoli gruppi (3-4 PT). PT1 è capogruppo e dà istruzioni agli altri PT, per es. *Mettete questa cassa / la borsa / quella valigia / i libri ... per terra / sul tavolo / davanti alla porta* etc. PT1 controlla che i pesi vengano correttamente sollevati e spostati. È poi il turno di PT2 a fare il capo, ecc.

Sintesi

ca. 10 min.
scheda 3.5

Distribuire la scheda riassuntiva e completandola riprendere insieme gli elementi importanti.

Indicazioni utili:

Il sito internet della SUVA (www.suva.ch) è ricco di informazioni e documenti (lucidi, programmi didattici, ecc.) per differenti ambiti e professioni, p. es www.suva.ch/it/startseite-suva/service-suva/kurse-suva/wbt-gefahr-im-griff-suva.htm.

I fogli di lavoro 3.5.1 espongono informazioni tratte dal sito della Lega svizzera contro il reumatismo, sul quale è possibile anche trovare opuscoli utili come **Mal di schiena** e **Per il bene della vostra schiena** www.rheumaliga.ch.