

enordovest

di Rodolfo Bosio

La Fondazione De Agostini lancia progetto per sostenere 100 studenti tra i più fragili

Curare la fragilità educativa, aggravata dall'attuale emergenza sanitaria, con un programma di sostegno allo studio a distanza. Questo l'obiettivo di "compiti@casa", il progetto promosso dalla Fondazione De Agostini, presieduta da Chiara Boroli, in collaborazione con l'Università di Torino, che ha preso avvio a Milano, Torino e Novara e rivolto agli studenti della scuola secondaria di primo grado con difficoltà di apprendimento.

"Compiti@casa" è un progetto di sostegno ai ragazzi più fragili che vuole offrire una risposta ai bisogni educativi attraverso il supporto allo studio a distanza, coinvolgendo gli studenti universitari in qualità di tutor. Questa iniziativa consente da un lato di sfruttare il salto tecnologico che i ragazzi stessi sono stati in grado di conseguire durante l'emergenza e, dall'altro, vuole aiutarli a colmare le difficoltà che continuano a sperimentare nei loro percorsi scolastici. Il progetto, svolgendosi interamente online, può inoltre garantire ai ragazzi la continuità educativa in un anno scolastico caratterizzato dall'incertezza e da continue interruzioni nell'apprendimento.

Gli studenti coinvolti sono 100 (dagli 11 ai 13 anni), frequentanti la prima e la seconda classe di scuole secondarie di primo grado di tre istituti "pilota" a forte caratterizzazione multietnica e collocati nei quartieri periferici delle tre città: I.C. Renzo Pezzani di Milano (zona Corvetto); I.C. Leonardo da Vinci-Frank di Torino (Zona Falchera); I.C. Rita Levi Montalcini di Novara (quartiere di Sant'Andrea). Le attività – che dureranno 15, per un totale di 6.000 ore di assistenza – sono svolte a distanza utilizzando una piattaforma digitale progettata e sviluppata dall'Università di Torino.

a gennaio 25, 2021



[Post più recente](#)

[Home page](#)

[Post più vecchio](#)

Le cause del mal di schiena: consigli e cure per evitarlo

di Roberto Rey*

La colonna vertebrale è la struttura cardine su cui noi organizziamo ogni posizione che assumiamo nella vita quotidiana. Il dolore alla schiena, che a sorpresa ci blocca per qualche giorno, è spesso dovuto ad accumulo di tensioni, errori di postura, scarsa attenzione nei confronti delle posizioni scorrette che assumiamo durante le varie attività giornaliere.

Per evitare la comparsa di eventi acuti è bene rispettare alcune indicazioni di corretta postura: non rimanere troppo a lungo nella stessa posizione, in quanto l'immobilità sulla sedia causa tensioni muscolari che nel lungo periodo possono portare a contratture dolorose da una parte e a debolezza dall'altra. La schiena durante la posizione seduta è sollecitata sia nella zona lombare che in quella cervicale e questo spiega perché è consigliabile fare, ogni due ore, regolari intervalli finalizzati all'allungamento della colonna dorsale oppure fare una breve camminata. In ufficio è utile stare seduti su sedie che consentano di appoggiare le braccia e non obblighino a pesare solo sulla regione lombosacrale. Non accavallare le gambe: è un'abitudine che fa distribuire in modo non armonico il peso del corpo.

Quando si è alla guida di un'auto, non ci si deve insaccare sul sedile, ma fare in modo che i fianchi abbiano una posizione più alta di quella delle ginocchia in modo da non gravare troppo sulla zona lombare. È bene appoggiarsi allo schienale e al poggiatesta in modo che la schiena sia ben dritta durante la guida. Se il viaggio è lungo è bene fare una sosta ogni 2-3 ore, per camminare e rilassare la muscolatura delle gambe, delle braccia e delle spalle.

Le tre principali cause del mal di schiena sono: 1. Il sovrappeso. 2. La scarsa attività fisica. 3. Le posture scorrette. A queste possono aggiungersene altre, che, incidendo sugli equilibri posturali, finiscono per causare problemi di tipo muscolare, tendineo e articolare. Una causa importante sono anche