

Piano scolastico per la didattica digitale
Approvato con delibera n.15 del Collegio dei docenti n.1 dell'01/09/2020
Approvato con delibera n.6 del Consiglio di Istituto n.1 del 02/09/2020

Il presente Piano, redatto in conformità al Decreto recante "Adozione delle Linee guida sulla Didattica digitale integrata, di cui al Decreto del Ministro dell'Istruzione 26 giugno 2020, n. 39" prot. 39 del 07/08/2020 è adottato dal Collegio docenti chiamato a fissare criteri e modalità per erogare didattica digitale integrata, adattando la progettazione dell'attività educativa e didattica in presenza alla modalità a distanza, anche in modalità complementare, affinché la proposta didattica del singolo docente si inserisca in una cornice pedagogica e metodologica condivisa, che garantisca omogeneità all'offerta formativa dell'istituzione scolastica al fine di garantire il successo formativo e la continuità dell'azione educativodidattica, nel caso di la sospensione delle lezioni in modalità ordinaria.

Scopo e finalità della DAD

La DAD consente di dare continuità all'azione educativa e didattica, secondo il mandato costituzionale della garanzia del diritto allo studio, e di non perdere il contatto "umano" con gli allievi, permettendo di supportare gli studenti in questo momento di particolare complessità e di ansie. Attraverso la DAD è possibile:

1. raggiungere gli allievi e riproporre la classe in modalità live;
2. lavorare senza spostarsi da casa;
3. diversificare l'offerta formativa con il supporto di metodologie comunicative e interattive;
4. personalizzare il percorso formativo in relazione alle esigenze dell'allievo

Al team dei docenti e ai consigli di classe è affidato il compito di rimodulare le progettazioni didattiche individuando i contenuti essenziali delle discipline, i nodi interdisciplinari, gli apporti dei contesti non formali e informali all'apprendimento, al fine di porre gli alunni, pur a distanza, al centro del processo di insegnamento-apprendimento per sviluppare quanto più possibile autonomia e responsabilità.

Gli strumenti da utilizzare

La scuola assicura unitarietà all'azione didattica con l'utilizzo di piattaforme (Zoom per la scuola dell'infanzia e We school per la scuola primaria e secondaria di I grado), lo spazio di archiviazione è individuato nel registro elettronico utilizzato anche per la comunicazione e gestione delle lezioni e delle altre attività, al fine di semplificare la fruizione delle lezioni medesime nonché il reperimento dei materiali, anche a vantaggio di quegli alunni che hanno maggiori difficoltà ad organizzare il proprio lavoro, tenendo anche conto delle opportunità di gestione di tale forma di didattica che sono all'interno delle funzionalità del registro elettronico, che assicura un agevole svolgimento dell'attività asincrona.

Per il necessario adempimento amministrativo di rilevazione della presenza in servizio dei docenti e per registrare la presenza degli alunni a lezione, si utilizza il registro elettronico così come per le comunicazioni scuola-famiglia e l'annotazione dei compiti giornalieri tanto perché la DDI, di fatto, rappresenta lo "spostamento" in modalità virtuale dell'ambiente di apprendimento e, per così dire, dell'ambiente giuridico in presenza.

L'Animatore e il Team digitale garantiscono il necessario supporto alla realizzazione delle attività digitali della scuola, attraverso collaborazione rivolta ai docenti meno esperti e, nel rispetto della normativa sulla protezione dei dati personali e adottando misure di sicurezza adeguate, la creazione e/o la guida all'uso di repository, in locale o in cloud per la raccolta separata degli elaborati degli alunni e dei verbali delle riunioni degli organi collegiali, qualora svolte a distanza, in modo da garantire la corretta conservazione degli atti amministrativi e dei prodotti stessi della didattica.

La creazione di repository scolastiche, che siano esplicitamente dedicate alla conservazione di attività o video-lezioni svolte e tenute dal docente, al di là dei prodotti a tal fine dedicati messi a disposizione dalle principali applicazioni di registro elettronico, potrà costituire strumento utile non solo per la conservazione, ma anche per ulteriore fruibilità nel tempo di quanto prodotto dai docenti stessi, anche in modalità asincrona, sempre nel rispetto della disciplina in materia di protezione dei dati personali con specifico riferimento alla necessaria regolazione dei rapporti con eventuali fornitori esterni, e della normativa di settore applicabile ai rapporti di lavoro, con particolare riguardo alla conservazione di immagini e/o audio.

Nel caso in cui la DDI divenga strumento unico di espletamento del servizio scolastico, a seguito di eventuali nuove situazioni di lockdown, si prevedono quote orarie settimanali minime di lezione:

Scuola dell'infanzia

L'aspetto più importante è mantenere il contatto con i bambini e con le famiglie. Le attività, oltre ad essere accuratamente progettate in relazione ai materiali, agli spazi domestici e al progetto pedagogico, saranno calendarizzate evitando improvvisazioni ed estemporaneità nelle proposte in modo da favorire il coinvolgimento attivo dei bambini.

Diverse possono essere le modalità di contatto: dalla videochiamata, al messaggio per il tramite del rappresentante di sezione o anche la videoconferenza, per mantenere il rapporto con gli insegnanti e gli altri compagni.

Tenuto conto dell'età degli alunni, è preferibile proporre piccole esperienze, brevi filmati o file audio.

È cura dell'animatore digitale attivare una apposita sezione del sito della scuola dedicata ad attività ed esperienze per i bambini della scuola dell'infanzia.

Vanno garantite almeno 5 ore in modalità sincrona con l'intero gruppo sezione.

Scuola del primo ciclo

sulla base del dettato delle Linee guida del Ministero che afferma che occorre assicurare almeno quindici ore settimanali di didattica in modalità sincrona con l'intero gruppo classe (dieci ore per le classi prime della scuola primaria), organizzate anche in maniera flessibile, in cui costruire percorsi disciplinari e interdisciplinari, con possibilità di prevedere ulteriori

attività in piccolo gruppo, nonché proposte in modalità asincrona secondo le metodologie ritenute più idonee. Si determina il seguente orario di attività sincrone:

Classi prime di scuola primaria

Numero di ore minime da garantire su base settimanale (quota oraria che ciascun docente dedica alla didattica digitale sulla base della disciplina/educazione assegnata). Le ore scandite con orario bisettimanale, rappresentano il numero minimo, le stesse discipline possono essere trattate settimanalmente su base interdisciplinare o pluridisciplinare.

Italiano Ed.civica	Storia e geografia	Matematica e scienze	Inglese	religione	Immagine	Motoria	Musica	tecnologia
5	1	4	1	1	1(cadenza bisettim.)	1(cadenza bisettim.)	1(cadenza bisettim.)	1(cadenza bisettim.)

Classi seconde terze, quarte e quinte di scuola primaria

Italiano	Storia e geografia	matematica	scienze	Inglese	religione	Ed.civica	Immagine	Motoria	Musica	tecnologia
5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1

Scuole secondaria di primo grado

Italiano ed civica	storia	geografia	matematica	scienze	Inglese	francese	religione	Immagine	Motoria	Musica	tecnologia
5	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1

Per le classi ad indirizzo musicale: assicurare agli alunni, sia le lezioni individuali di strumento che le ore di musica d'insieme.

Norme generali per tutti gli ordini di scuola

Nel caso di sospensione delle lezioni in modalità ordinaria

1. Al team dei docenti e ai consigli di classe è affidato il compito di rimodulare le progettazioni didattiche, a partire dal Curricolo di Istituto, che già individua i saperi essenziali al termine di ogni sezione/ classe individuando i contenuti essenziali delle discipline, i nodi interdisciplinari, gli apporti dei contesti non formali e informali all'apprendimento, evidenzia i materiali di studio e la tipologia di gestione delle interazioni con gli alunni, al fine di porre gli alunni, pur a distanza, al centro del processo di insegnamento-apprendimento per sviluppare quanto più possibile autonomia e responsabilità. Tale nuova progettazione relativa al periodo di sospensione è depositata agli atti dell'Istituzione scolastica, affinché il Dirigente scolastico, il quale svolge un ruolo di monitoraggio e di verifica, ma soprattutto, assieme ai suoi collaboratori, di coordinamento delle risorse, innanzitutto professionali, dell'Istituzione scolastica, ne venga messo a conoscenza.
2. I coordinatori di sezione/classe provvederanno a redigere l'orario e inviarne copia alla Dirigenza e alle famiglie per mezzo del rappresentante di classe tenendo conto che occorre effettuare le pause/sospensioni della durata di 15 minuti ogni 120 minuti di applicazione continuativa al videoterminale, ai sensi del D.Lgs. n. 81/08,
3. Particolare attenzione va dedicata alla presenza di alunni in possesso di diagnosi rilasciata ai sensi della Legge 170/2010 e di alunni non certificati, ma riconosciuti con Bisogni educativi speciali dal team docenti e dal consiglio di classe, per i quali si fa riferimento ai rispettivi Piani Didattici Personalizzati. Per questi alunni è quanto mai necessario che il team docenti o il consiglio di classe concordino il carico di lavoro giornaliero da assegnare e garantiscano la possibilità di registrare e riascoltare le lezioni, nel rispetto della richiamata disciplina di settore e delle indicazioni fornite dal Garante (cfr. Vademecum scuola). L'eventuale coinvolgimento degli alunni in parola dovrà essere attentamente valutato, assieme alle famiglie, verificando che l'utilizzo degli strumenti tecnologici costituisca per essi un reale e concreto beneficio in termini di efficacia della didattica. Le decisioni assunte dovranno essere riportate nel PDP.
4. I docenti per le attività di sostegno, curano l'interazione tra tutti i compagni nonché con gli altri docenti curricolari, mettendo a punto materiale individualizzato o personalizzato da far fruire all'alunno medesimo in incontri quotidiani con il piccolo gruppo e concorrono, in stretta correlazione con i colleghi, allo sviluppo delle unità di apprendimento per la classe.
5. A garanzia della sicurezza di tutti la Didattica a distanza deve svolgersi con puntuale rispetto del dettato della nota informativa, inerente i comportamenti di prevenzione da adottare per ridurre i rischi derivanti dall'esecuzione della prestazione lavorativa al di fuori dell'ambiente scolastico allegata al presente Piano.
6. Il necessario rapporto scuola-famiglia verrà coltivato attraverso attività formali di informazione e condivisione della proposta progettuale della didattica digitale integrata. È opportuna, oltre alla menzionata tempestiva informazione alle famiglie sugli orari delle attività, per consentire loro la migliore organizzazione, la condivisione degli approcci educativi, finanche di materiali formativi, per supportare il percorso di apprendimento di quegli alunni con particolari fragilità che necessitano, in DDI, dell'affiancamento di un adulto per fruire delle attività proposte. Continueranno comunque, tutte le attività di comunicazione, informazione e

relazione con la famiglia previste all'interno del Contratto collettivo nazionale di Lavoro vigente e previsti dalle norme sulla valutazione, attraverso la piattaforma in uso, nonché mail e telefono.

7. La formazione dei docenti rappresenta una leva fondamentale per il miglioramento e per l'innovazione del sistema educativo italiano, all'interno del Piano della formazione del personale, vengono previste attività che sappiano rispondere alle specifiche esigenze formative, nonché attività di formazione specifica sulle misure e sui comportamenti da assumere per la tutela della salute personale e della collettività in relazione all'emergenza sanitaria.
8. La lezione in videoconferenza agevola il ricorso a metodologie didattiche più centrate sul protagonismo degli alunni, consente la costruzione di percorsi interdisciplinari nonché di capovolgere la struttura della lezione, da momento di semplice trasmissione dei contenuti ad agorà di confronto, di rielaborazione condivisa e di costruzione collettiva della conoscenza. Alcune metodologie si adattano meglio di altre alla didattica digitale integrata: si fa riferimento, ad esempio, alla didattica breve, all'apprendimento cooperativo, alla flipped classroom, al debate quali metodologie fondate sulla costruzione attiva e partecipata del sapere da parte degli alunni che consentono di presentare proposte didattiche che puntano alla costruzione di competenze disciplinari e trasversali, oltre che all'acquisizione di abilità e conoscenze.
9. I docenti avranno cura di salvare gli elaborati degli alunni medesimi e di avviarli alla conservazione all'interno degli strumenti di repository a ciò dedicati dall'istituzione scolastica.

Verifica e Valutazione

La normativa vigente attribuisce la funzione docimologica ai docenti, con riferimento ai criteri approvati dal Collegio dei docenti e inseriti nel Piano Triennale dell'Offerta formativa. Anche con riferimento alle attività in DDI, la valutazione deve essere costante, garantire trasparenza e tempestività e, ancor più laddove dovesse venir meno la possibilità del confronto in presenza, la necessità di assicurare feedback continui sulla base dei quali regolare il processo di insegnamento/apprendimento. La garanzia di questi principi cardine consentirà di rimodulare l'attività didattica in funzione del successo formativo di ciascuno studente, avendo cura di prendere ad oggetto della valutazione non solo il singolo prodotto, quanto l'intero processo. La valutazione formativa tiene conto della qualità dei processi attivati, della disponibilità ad apprendere, a lavorare in gruppo, dell'autonomia, della responsabilità personale e sociale e del processo di autovalutazione. In tal modo, la valutazione della dimensione oggettiva delle evidenze empiriche osservabili è integrata, anche attraverso l'uso di opportune rubriche e diari di bordo, da quella più propriamente formativa in grado di restituire una valutazione complessiva dello studente che apprende.

Criteri per la verifica e la valutazione degli apprendimenti:

1. La verifica degli apprendimenti sarà effettuata con prove scritte e/o orali e/o compiti di realtà, o secondo altre modalità ritenute consone dal docente che consentano comunque di verificare l'oggettività dei risultati.
2. La valutazione della dimensione oggettiva delle evidenze empiriche osservabili è integrata, anche attraverso l'uso di opportune rubriche e diari di bordo, da quella più propriamente formativa in grado di restituire una valutazione complessiva dello studente che apprende.
3. Le verifiche orali in live saranno svolte preferibilmente in tempi definiti e comunicati agli alunni durante le videolezioni e/o a piccoli gruppi (ad esempio con due, tre, quattro alunni presenti in piattaforma) al fine di assicurare la presenza di testimoni, come avviene nella classe reale.
4. Le verifiche scritte non devono ridursi ad una mera copiatura da fonti, a meno che la corretta capacità di riprodurre informazioni prelevate da fonti non sia l'oggetto della verifica stessa. Inoltre saranno organizzate in modo da avere il più possibile riscontro oggettivo dell'esecuzione della prova da parte dello studente.
5. Le prove con valutazione negativa devono essere sempre oggetto di successivo accertamento volto a verificare il recupero da parte dello studente.

Criteri per la verifica e la valutazione del comportamento:

PARTECIPAZIONE	AUTONOMIA DI LAVORO	COMPORAMENTI E ATTEGGIAMENTI VERSO SE STESSI E GLI ALTRI	LIVELLO
Valorizza le proprie capacità e si impegna con costanza nel lavoro scolastico, apportando contributi originali.	Organizza e gestisce efficacemente il proprio lavoro sia individuale che di gruppo, rispettando i tempi stabiliti. Approfondisce autonomamente gli argomenti trattati.	Comunica in modo costruttivo sia con i compagni che con gli adulti, utilizzando un linguaggio corretto. Porta regolarmente i materiali richiesti per le attività didattiche e ha cura della sua persona. Osserva il regolamento di istituto e stabilisce relazioni positive con tutti. Collabora efficacemente con gli altri senza bisogno di sollecitazioni, evitando situazioni conflittuali.	ECCELLENTE

Valorizza le proprie capacità, si impegna con costanza nel lavoro scolastico, apportando contributi pertinententi.	Organizza e gestisce autonomamente il proprio lavoro sia individuale che di gruppo, rispettando i tempi stabiliti, effettuando anche approfondimenti personali.	Comunica in modo corretto sia con i compagni che con gli adulti. È disponibile a collaborare con gli altri esprimendo il proprio punto di vista. Osserva il regolamento di istituto. Porta regolarmente i materiali richiesti per le attività didattiche e ha cura della sua persona. Conosce e rispetta le regole di convivenza democratica	OTTIMO
Ascolta e segue con interesse le attività, si distrae solo occasionalmente e nei limiti dell'accettabilità. E' costante nel lavoro sia a scuola che a casa.	È consapevole del proprio percorso di apprendimento e dei propri bisogni. Organizza e gestisce le proprie attività rispettandone i tempi e le consegne.	Comunica stabilendo relazioni positive con compagni e adulti. È disponibile a collaborare con gli altri se richiesto. Rispetta le regole di convivenza e il regolamento di Istituto	DISTINTO
Compie, seppur raramente assenze immotivate dalla DAD e/o in occasioni di verifiche. Talvolta arriva in ritardo o ricorre ad uscite anticipate. Esegue le consegne, alternando momenti di lavoro e momenti di impegno superficiali.	Nell'organizzazione del proprio lavoro richiede a volte il supporto dei compagni o dell'insegnante. Nell'esecuzione dei compiti assegnati non sempre rispetta i tempi stabiliti.	Generalmente osserva il regolamento di istituto e rispetta le figure istituzionali. Non è sempre in grado di negoziare soluzioni in situazioni di conflitto. In alcune circostanze il suo comportamento non è del tutto responsabile e corretto. Sollecitato alla riflessione recupera comportamenti collaborativi e corretti.	BUONO
La frequenza scolastica non è assidua, ricorre impropriamente ad anticipazioni e ritardi. Partecipa alle attività con discontinuità, mostrando tempi di ascolto molto brevi. Interviene solo se sollecitato e non sempre i suoi interventi sono appropriati.	Richiede quasi sempre l'aiuto per organizzare il proprio lavoro che non sempre porta a termine	Spesso interviene ignorando i contributi dei compagni o degli adulti e manifesta atteggiamenti oppositivi. Non è sempre disponibile alla collaborazione e tende a creare situazioni di conflitto.	SUFFICIENTE
Partecipa alle attività con discontinuità, interviene in maniera non pertinente.	Non sa organizzare il proprio lavoro che non sempre porta a termine	Interviene ignorando i contributi dei compagni o degli adulti e manifesta atteggiamenti oppositivi. Non è disponibile alla collaborazione e tende a creare situazioni in conflitto con il Regolamento di Istituto	INSUFFICIENTE (tale valore può essere attribuito anche solo per le situazioni di conflitto con il Regolamento di istituto, qualora gli interventi di mediazione con la famiglia siano stati vani).

Didattica a Distanza riferimento Linee Guida del Ministero dell'Istruzione adottate con Decreto prot.89 del 07/08/2020 e lavoro agile

II DIRIGENTE SCOLASTICO

VISTO il D. Lgs. n.81/2008 in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi

VISTO l'Articolo 15 - Misure generali di tutela - lett. d) che richiama il rispetto dei principi ergonomici nell'organizzazione del lavoro, nella concezione dei posti di lavoro, nella scelta delle attrezzature e nella definizione dei metodi di lavoro e produzione, in particolare al fine di ridurre gli effetti sul lavoro monotono e di quello ripetitivo;

VISTO l'Articolo 18 Obblighi del datore di lavoro - lett. i) "informare il più presto possibile i lavoratori esposti al rischio di un pericolo grave e immediato circa il rischio stesso e le disposizioni prendere in materia di protezione";

VISTO il titolo VII del D. Lgs.81/2008 - ATTREZZATURE MUNITE DI VIDEOTERMINALI SENTITI

il Responsabile del SPP ing. Abele Marra;

il Medico Competente Dott. Domenico Martino;

Il RLS Aniello Terrone;

VALUTATO che il lavoro sulle piattaforme digitali, in base alla durata del tempo di esposizione, per la Didattica a distanza, potrebbe comportare i seguenti rischi specifici, quali: l'affaticamento oculo-visivo, problemi scheletrici, muscolari, posturali, ecc. tipici dei lavoratori "videoterminalisti", nonché rischi di natura ergonomica e legati allo Stress Lavoro Correlato ;

CONSIDERATO le Linee Guida del Ministero dell'Istruzione adottate con Decreto prot.89 del 07/08/2020;

PRESO ATTO che le citate linee guida recitano, in materia di sicurezza che : "Il Dirigente scolastico, in qualità di datore di lavoro, ha il compito di tutelare la salute dei lavoratori attraverso attività di informazione mirata, anche se la prestazione avviene in ambienti di lavoro diversi dai locali scolastici. Pertanto è opportuno che il Dirigente trasmetta ai docenti a vario titolo impegnati nella didattica digitale integrata, nel caso in cui essa sia erogata dal loro domicilio, e al Responsabile dei Lavoratori per la Sicurezza una nota informativa, redatta in collaborazione con il Responsabile del Servizio di Prevenzione e Protezione, inerente i comportamenti di prevenzione da adottare per ridurre i rischi derivanti dall'esecuzione della prestazione lavorativa al di fuori dell'ambiente scolastico".

TUTTO CIO' PREMESSO ai fini dell'osservanza e della corretta applicazione delle misure generali di tutela in materia di igiene e sicurezza e in ottemperanza all'art.177 del D. Lgs.81/2008

DISPONE

Nei periodi di utilizzo della Didattica a distanza e del lavoro agile quanto segue.

Nell'ambito della Didattica a distanza e del lavoro agile , pur se condotti in luoghi diversi dall'ambiente scuola, comunque il lavoratore è tenuto a cooperare all'attuazione delle misure di prevenzione predisposte dal datore di lavoro per fronteggiare i rischi connessi all'esecuzione della prestazione all'esterno dei locali aziendali.

Obblighi dei lavoratori (art. 20 D. Lgs. 81/2008)

1. Ogni lavoratore deve prendersi cura della propria salute e sicurezza e di quella delle altre persone presenti sul luogo di lavoro, su cui ricadono gli effetti delle sue azioni o omissioni, conformemente alla sua formazione, alle istruzioni e ai mezzi forniti dal datore di lavoro.

2. I lavoratori devono in particolare:

- utilizzare correttamente le attrezzature di lavoro (videoterminale, tablet, smartphone, etc.).
- Non adottare condotte che possano generare rischi per la propria salute e sicurezza o per quella di terzi.
- Individuare, secondo le esigenze connesse alla prestazione stessa o dalla necessità del lavoratore di conciliare le esigenze di vita con quelle lavorative e adottando principi di ragionevolezza, i luoghi di lavoro per l'esecuzione della prestazione lavorativa in smart working rispettando le indicazioni previste dalla presente informativa.
- In ogni caso, evitare luoghi, ambienti, situazioni e circostanze da cui possa derivare un pericolo per la propria salute e sicurezza o per quella dei terzi.

Raccomandazioni generali relative ad ambienti all'aperto

1) È opportuno non lavorare con dispositivi elettronici come tablet e smartphone o similari all'aperto, soprattutto se si nota una diminuzione di visibilità dei caratteri sullo schermo rispetto all'uso in locali al chiuso dovuta alla maggiore luminosità ambientale.

2) All'aperto inoltre aumenta il rischio di riflessi sullo schermo o di abbagliamento. Pertanto le attività svolgibili all'aperto sono essenzialmente quelle di lettura di documenti cartacei o comunicazioni telefoniche o tramite servizi VOIP (ad es. Skype).

Fermo restando che va seguito il criterio di ragionevolezza nella scelta del luogo in cui svolgere la prestazione lavorativa, si raccomanda di:

- privilegiare luoghi ombreggiati per ridurre l'esposizione a radiazione solare ultravioletta (UV);
- evitare di esporsi a condizioni meteorologiche sfavorevoli quali caldo o freddo intenso;
- non frequentare aree con presenza di animali incustoditi o aree che non siano adeguatamente mantenute quali ad esempio aree verdi incolte, con degrado ambientale e/o con presenza di rifiuti;
- non svolgere l'attività in un luogo isolato in cui sia difficoltoso richiedere e ricevere soccorso;
- non svolgere l'attività in aree in cui non ci sia la possibilità di approvvigionarsi di acqua potabile;

- mettere in atto tutte le precauzioni che consuetamente si adottano svolgendo attività outdoor (ad es.: creme contro le punture, antistaminici, abbigliamento adeguato, quanto prescritto dal proprio medico per situazioni personali di maggiore sensibilità, intolleranza, allergia, ecc.), per quanto riguarda i potenziali pericoli da esposizione ad agenti biologici (ad es. morsi, graffi e punture di insetti o altri animali, esposizione ad allergeni pollinici, ecc.).

Raccomandazioni generali per i locali privati

- Le attività lavorative non possono essere svolte in locali tecnici o locali non abitabili (ad es. soffitte, seminterrati, rustici, box);

- i locali devono avere adeguata disponibilità di servizi igienici e acqua potabile e presenza di impianti a norma (elettrico, termoidraulico, ecc.) adeguatamente mantenuti;

- le superfici interne delle pareti non devono presentare tracce di condensazione permanente (muffe);

- i locali, eccettuati quelli destinati a servizi igienici, disimpegni, corridoi, vani-scala e ripostigli debbono fruire di illuminazione naturale diretta, adeguata alla destinazione d'uso e, a tale scopo, devono avere una superficie finestrata idonea;

- i locali devono essere muniti di impianti di illuminazione artificiale, generale e localizzata, atti a garantire un adeguato comfort visivo agli occupanti.

Raccomandazioni generali per l'illuminazione naturale ed artificiale

- Si raccomanda di schermare le finestre (ad es. con tendaggi, appropriato utilizzo delle tapparelle, ecc.) allo scopo di evitare l'abbagliamento e limitare l'esposizione diretta alle radiazioni solari;

- l'illuminazione generale e specifica (lampade da tavolo) deve essere tale da garantire un illuminamento sufficiente e un contrasto appropriato tra lo schermo e l'ambiente circostante;

- è importante collocare le lampade in modo tale da evitare abbagliamenti diretti e/o riflessi e la proiezione di ombre che ostacolano il compito visivo mentre si svolge l'attività lavorativa.

Raccomandazioni generali per l'aerazione naturale ed artificiale:

- È opportuno garantire il ricambio dell'aria naturale o con ventilazione meccanica; - evitare di esporsi a correnti d'aria fastidiose che colpiscano una zona circoscritta del corpo (ad es. la nuca, le gambe, ecc.);

- gli eventuali impianti di condizionamento dell'aria devono essere a norma e regolarmente mantenuti; i sistemi filtranti dell'impianto e i recipienti eventuali per la raccolta della condensa, vanno regolarmente ispezionati e puliti e, se necessario, sostituiti;

- evitare di regolare la temperatura a livelli troppo alti o troppo bassi (a seconda della stagione) rispetto alla temperatura esterna;

- evitare l'inalazione attiva e passiva del fumo di tabacco, soprattutto negli ambienti chiusi, in quanto molto pericolosa per la salute umana.

Utilizzo sicuro di attrezzature/dispositivi di lavoro

Indicazioni generali: - conservare in luoghi in cui siano facilmente reperibili e consultabili il manuale/istruzioni per l'uso redatte dal fabbricante;

- leggere il manuale/istruzioni per l'uso prima dell'utilizzo dei dispositivi, seguire le indicazioni del costruttore/importatore e tenere a mente le informazioni riguardanti i principi di sicurezza;

- si raccomanda di utilizzare apparecchi elettrici integri, senza parti conduttrici in tensione accessibili (ad es. cavi di alimentazione con danni alla guaina isolante che rendano visibili i conduttori interni), e di interromperne immediatamente l'utilizzo in caso di emissione di scintille, fumo e/o odore di bruciato, provvedendo a spegnere l'apparecchio e disconnettere la spina dalla presa elettrica di alimentazione (se connesse);

- verificare periodicamente che le attrezzature siano integre e correttamente funzionanti, compresi i cavi elettrici e la spina di alimentazione;

- non collegare tra loro dispositivi o accessori incompatibili;

- effettuare la ricarica elettrica da prese di alimentazione integre e attraverso i dispositivi (cavi di collegamento, alimentatori) forniti in dotazione;

- disporre i cavi di alimentazione in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;

- spegnere le attrezzature una volta terminati i lavori;

- controllare che tutte le attrezzature/dispositivi siano scollegate/i dall'impianto elettrico quando non utilizzati, specialmente per lunghi periodi;

- si raccomanda di collocare le attrezzature/dispositivi in modo da favorire la loro ventilazione e raffreddamento (non coperti e con le griglie di aerazione non ostruite) e di astenersi dall'uso nel caso di un loro anomalo riscaldamento;

- inserire le spine dei cavi di alimentazione delle attrezzature/dispositivi in prese compatibili ;

- utilizzare la presa solo se ben ancorata al muro e controllare che la spina sia completamente inserita nella presa a garanzia di un contatto certo ed ottimale;

- riporre le attrezzature in luogo sicuro, lontano da fonti di calore o di innesco, evitare di pigiare i cavi e di piegarli in corrispondenza delle giunzioni tra spina e cavo e tra cavo e connettore (la parte che serve per connettere l'attrezzatura al cavo di alimentazione);

- non effettuare operazioni di riparazione e manutenzione fai da te;

- lo schermo dei dispositivi è realizzato in vetro/cristallo e può rompersi in caso di caduta o a seguito di un forte urto. In caso di rottura dello schermo, evitare di toccare le schegge di vetro e non tentare di rimuovere il vetro rotto dal dispositivo; il dispositivo non dovrà essere usato fino a quando non sarà stato riparato;

- le batterie/accumulatori non vanno gettati nel fuoco (potrebbero esplodere), né smontati, tagliati, compressi, piegati, forati, danneggiati, manomessi, immersi o esposti all'acqua o altri liquidi;

- in caso di fuoriuscita di liquido dalle batterie/accumulatori, va evitato il contatto del liquido con la pelle o gli occhi; qualora si verificasse un contatto, la parte colpita va sciacquata immediatamente con abbondante acqua e va consultato un medico;

- nel caso in cui le attrezzature fossero state messe a disposizione dal datore di lavoro, segnalare tempestivamente allo stesso eventuali malfunzionamenti, tenendo le attrezzature/dispositivi spenti e se opportuno fare periodicamente delle brevi pause per distogliere la vista dallo schermo e sgranchirsi le gambe;

- è bene cambiare spesso posizione durante il lavoro anche sfruttando le caratteristiche di estrema maneggevolezza di tablet e smartphone, tenendo presente la possibilità di alternare la posizione eretta con quella seduta;

- prima di iniziare a lavorare, orientare lo schermo verificando che la posizione rispetto alle fonti di luce naturale e artificiale sia tale da non creare riflessi fastidiosi (come ad es. nel caso in cui l'operatore sia posizionato con le spalle rivolte ad una finestra non adeguatamente schermata o sotto un punto luce a soffitto) o abbagliamenti (ad es. evitare di sedersi di fronte ad una finestra non adeguatamente schermata); - in una situazione corretta lo schermo è posto perpendicolarmente rispetto alla finestra e ad una distanza tale da evitare riflessi e abbagliamenti;

- i notebook, tablet e smartphone hanno uno schermo con una superficie molto riflettente (schermi lucidi o glossy) per garantire una resa ottimale dei colori; tenere presente che l'utilizzo di tali schermi può causare affaticamento visivo e pertanto:

- regolare la luminosità e il contrasto sullo schermo in modo ottimale;

- durante la lettura, distogliere spesso lo sguardo dallo schermo per fissare oggetti lontani, così come si fa quando si lavora normalmente al computer fisso;

- in tutti i casi in cui i caratteri sullo schermo del dispositivo mobile siano troppo piccoli, è importante ingrandire i caratteri a schermo e utilizzare la funzione zoom per non affaticare gli occhi;

- non lavorare mai al buio. Indicazioni per il lavoro con il notebook In caso di attività che comportino la redazione o la revisione di lunghi testi, tabelle o simili è opportuno l'impiego del notebook con le seguenti raccomandazioni:

- sistemare il notebook su un idoneo supporto che consenta lo stabile posizionamento dell'attrezzatura e un comodo appoggio degli avambracci;

- il sedile di lavoro deve essere stabile e deve permettere una posizione comoda.

In caso di lavoro prolungato, la seduta deve avere bordi smussati;

- è importante stare seduti con un comodo appoggio della zona lombare e su una seduta non rigida (eventualmente utilizzare dei cuscini poco spessi);

- durante il lavoro con il notebook, la schiena va mantenuta poggiata al sedile provvisto di supporto per la zona lombare, evitando di piegarla in avanti;

- mantenere gli avambracci, i polsi e le mani allineati durante l'uso della tastiera, evitando di piegare o angolare i polsi;

- è opportuno che gli avambracci siano appoggiati sul piano e non tenuti sospesi;

- utilizzare un piano di lavoro stabile, con una superficie a basso indice di riflessione, con altezza sufficiente per permettere l'alloggiamento e il movimento degli arti inferiori, in grado di consentire cambiamenti di posizione nonché l'ingresso del sedile e dei braccioli, se presenti, e permettere una disposizione comoda del dispositivo (notebook), dei documenti e del materiale accessorio;

- l'altezza del piano di lavoro e della seduta devono essere tali da consentire all'operatore in posizione seduta di avere gli angoli braccio/avambraccio e gamba/coscia ciascuno a circa 90°;

- la profondità del piano di lavoro deve essere tale da assicurare una adeguata distanza visiva dallo schermo; - in base alla statura, e se necessario per mantenere un angolo di 90° tra gamba e coscia, creare un poggiatesta con un oggetto di dimensioni opportune.

Raccomandazioni generali per il lavoro con tablet e smartphone

I tablet sono idonei prevalentemente alla gestione della posta elettronica e della documentazione, mentre gli smartphone sono idonei essenzialmente alla gestione della posta elettronica e alla lettura di brevi documenti. In caso di impiego di tablet e smartphone si raccomanda di:

- effettuare frequenti pause, limitando il tempo di digitazione continuata;

- evitare di utilizzare questi dispositivi per scrivere lunghi testi;

- evitare di utilizzare tali attrezzature mentre si cammina, salvo che per rispondere a chiamate vocali prediligendo l'utilizzo dell'auricolare;

- per prevenire l'affaticamento visivo, evitare attività prolungate di lettura sullo smartphone;

- effettuare periodicamente esercizi di allungamento dei muscoli della mano e del pollice (stretching).

Raccomandazioni generali per l'utilizzo sicuro dello smartphone come telefono cellulare

- È bene utilizzare l'auricolare durante le chiamate, evitando di tenere il volume su livelli elevati;

- al fine di evitare potenziali interferenze con apparecchiature mediche impiantate seguire le indicazioni del medico competente e le specifiche indicazioni del produttore/importatore dell'apparecchiatura. I dispositivi potrebbero interferire con gli apparecchi acustici. A tal fine:

- non tenere i dispositivi nel taschino;
- in caso di utilizzo posizionarli sull'orecchio opposto rispetto a quello su cui è installato l'apparecchio acustico;
- evitare di usare il dispositivo in caso di sospetta interferenza;
- un portatore di apparecchi acustici che usasse l'auricolare collegato al telefono/smartphone potrebbe avere difficoltà nell'udire i suoni dell'ambiente circostante.

Non usare l'auricolare se questo può mettere a rischio la propria e l'altrui sicurezza.

Raccomandazioni generali relative a requisiti e corretto utilizzo di impianti elettrici

Impianto elettrico

- 1) i componenti dell'impianto elettrico utilizzato (prese, interruttori, ecc.) devono apparire privi di parti danneggiate;
- 2) le sue parti conduttrici in tensione non devono essere accessibili (ad es. a causa di scatole di derivazione prive di coperchio di chiusura o con coperchio danneggiato, di scatole per prese o interruttori prive di alcuni componenti, di canaline portacavi a vista prive di coperchi di chiusura o con coperchi danneggiati);
- 3) le parti dell'impianto devono risultare asciutte, pulite e non devono prodursi scintille, odori di bruciato e/o fumo;
- 4) nel caso di utilizzo della rete elettrica in locali privati, è necessario conoscere l'ubicazione del quadro elettrico e la funzione degli interruttori in esso contenuti per poter disconnettere la rete elettrica in caso di emergenza; Inoltre:
 - è buona norma che le zone antistanti i quadri elettrici, le prese e gli interruttori siano tenute sgombre e accessibili;
 - evitare di accumulare o accostare materiali infiammabili (carta, stoffe, materiali sintetici di facile innesco, buste di plastica, ecc.) a ridosso dei componenti dell'impianto, e in particolare delle prese elettriche a parete, per evitare il rischio di incendio;
 - è importante posizionare le lampade, specialmente quelle da tavolo, in modo tale che non vi sia contatto con materiali infiammabili. Dispositivi di connessione elettrica temporanea (prolunghe, adattatori, prese a ricettività multipla, avvolgicavo, ecc.).

A. Requisiti : - I dispositivi di connessione elettrica temporanea devono essere dotati di informazioni (targhetta) indicanti almeno la tensione nominale (ad es. 220-240 Volt), la corrente nominale (ad es. 10 Ampere) e la potenza massima ammissibile (ad es. 1500 Watt);

- i dispositivi di connessione elettrica temporanea che si intende utilizzare devono essere integri (la guaina del cavo, le prese e le spine non devono essere danneggiate), non avere parti conduttrici scoperte (a spina inserita), non devono emettere scintille, fumo e/o odore di bruciato durante il funzionamento.

B. Indicazioni di corretto utilizzo: - l'utilizzo di dispositivi di connessione elettrica temporanea deve essere ridotto al minimo indispensabile e preferibilmente solo quando non siano disponibili punti di alimentazione più vicini e idonei; - le prese e le spine degli apparecchi elettrici, dei dispositivi di connessione elettrica temporanea e dell'impianto elettrico devono essere compatibili tra loro (spine a poli allineati in prese a poli allineati, spine schuko in prese schuko) e, nel funzionamento, le spine devono essere inserite completamente nelle prese, in modo da evitare il danneggiamento delle prese e garantire un contatto certo; - evitare di piegare, schiacciare, tirare prolunghe, spine, ecc.;

- disporre i cavi di alimentazione e/o le eventuali prolunghe con attenzione, in modo da minimizzare il pericolo di inciampo;

- verificare sempre che la potenza ammissibile dei dispositivi di connessione elettrica temporanea (ad es. presa multipla con 1500 Watt) sia maggiore della somma delle potenze assorbite dagli apparecchi elettrici collegati (ad es. PC 300 Watt + stampante 1000 Watt);

- fare attenzione a che i dispositivi di connessione elettrica temporanea non risultino particolarmente caldi durante il loro funzionamento;

- srotolare i cavi il più possibile o comunque disporli in modo tale da esporre la maggiore superficie libera per smaltire il calore prodotto durante il loro impiego.

Informativa Relativa Al Rischio Incendi

Indicazioni generali:

- identificare il luogo di lavoro (indirizzo esatto) e avere a disposizione i principali numeri telefonici dei soccorsi nazionali e locali (VVF, Polizia, ospedali, ecc.);

- prestare attenzione ad apparecchi di cottura e riscaldamento dotati di resistenza elettrica a vista o a fiamma libera (alimentati a combustibili solidi, liquidi o gassosi) in quanto possibili focolai di incendio e di rischio ustione. Inoltre, tenere presente che questi ultimi necessitano di adeguati ricambi d'aria per l'eliminazione dei gas combustibili;

- rispettare il divieto di fumo laddove presente;

- non gettare mozziconi accesi nelle aree a verde all'esterno, nei vasi con piante e nei contenitori destinati ai rifiuti;

- non ostruire le vie di esodo e non bloccare la chiusura delle eventuali porte tagliafuoco.

Comportamento per principio di incendio:

- mantenere la calma; - disattivare le utenze presenti (PC, termoconvettori, apparecchiature elettriche) staccandone anche le spine; - avvertire i presenti all'interno dell'edificio o nelle zone circostanti outdoor, chiedere aiuto e, nel caso si valuti l'impossibilità di agire, chiamare i soccorsi telefonicamente (VVF, Polizia, ecc.), fornendo loro cognome, luogo dell'evento, situazione, affollamento, ecc.; - se l'evento lo permette, in attesa o meno dell'arrivo di aiuto o dei soccorsi, provare a spegnere l'incendio attraverso i mezzi di estinzione presenti (acqua, coperte, estintore), facendo attenzione a non utilizzare acqua per estinguere l'incendio su apparecchiature o parti di impianto elettrico o quantomeno prima di avere disattivato la tensione dal quadro elettrico;

- se non si riesce ad estinguere l'incendio, abbandonare il luogo dell'evento (chiudendo le porte dietro di sé ma non a chiave) e aspettare all'esterno l'arrivo dei soccorsi per fornire indicazioni;
- se non è possibile abbandonare l'edificio, chiudersi all'interno di un'altra stanza tamponando la porta con panni umidi, se disponibili, per ostacolare la diffusione dei fumi all'interno, aprire la finestra e segnalare la propria presenza.

Raccomandazioni specifiche per la didattica a distanza

Oltre a quanto esposto per la didattica a distanza si comunica inoltre:

- Le modalità di formazione sincrone e asincrone della didattica a distanza, dovranno essere adeguatamente gestite e commisurate da ciascun docente in modo da ridurre i rischi di affaticamento e di sovraesposizione al collegamento video.
- Si dovranno prevedere pause/sospensioni della durata di 15 minuti ogni 120 minuti di applicazione continuativa al videoterminale, in modo da consentire il riposo a VDT degli studenti, delle studentesse e dei docenti e durante le quali è consigliabile sgranchirsi le braccia e la schiena, senza impegnare gli occhi. Gli effetti più benefici si hanno quando, durante le pause, si rivolge lo sguardo su oggetti lontani.

Per ulteriori informazioni consultare le indicazioni INAIL al link seguente:

<https://www.inail.it/cs/internet/attivita/prevenzione-e-sicurezza/conoscere-il-rischio/ergonomia/videoterminali.html>

Brevi indicazioni per gestire al meglio lo STRESS lavoro-correlato.

L'impossibilità di uscire, la convivenza per lunghe ore con le stesse persone e nello stesso luogo, la inevitabile e forzata sovrapposizione della vita privata alle esigenze lavorative, il lavoro da svolgere, la diversa tipologia di autonomia nel lavoro, i cambiamenti di procedure (utilizzo di piattaforme, nuovi software, ecc...) sono solo alcuni dei fattori associabili allo stress lavoro-correlato o del tecnostress. Pertanto:

- quando senti che la pressione crescere in modo incontrollabile stacca e, compatibilmente a quello che hai a disposizione ed alle norme in vigore, cerca di dedicarti alle tue passioni ed a svolgere le tue attività preferite (sport in casa, musica, letture, ecc..).

Assicurati sempre di investire parte della tua giornata in ciò che ti rende sereno. Anche il sonno di qualità è fondamentale per poter gestire lo stress lavoro correlato e quindi adotta abitudini sane dormendo abbastanza, limitando il consumo di caffeina, specialmente dopo le ore pomeridiane, e, compatibilmente al lavoro richiesto, riduci le attività sovrastimolanti come l'utilizzo di dispositivi elettronici quali tv e computer durante le ore notturne;

- stabilisci dei confini tra la vita privata ed il lavoro, fallo per te stesso e per chi ti sta intorno. Ciò potrebbe tradursi nell'importi la regola che vieta di controllare la posta elettronica del lavoro o di rispondere al telefono quando sei a pranzo o cena. Nonostante le persone compiano delle scelte differenti e si comportino diversamente nell'affrontare la questione della separazione tra lo spazio della vita privata e del lavoro, imporre dei paletti ben chiari tra i due ambiti dell'esistenza può rivelarsi utile nel ridurre eventuali conflitti e, di conseguenza, lo stress;

- per mitigare gli effetti negativi associati allo stress lavoro prenditi del tempo per ricaricarti e ripristinare i livelli di funzionamento fisiologico pre-stress. "stacca la spina" dal lavoro concedendosi dei periodi di tempo durante i quali non devi essere impegnato in attività lavorative né pensare al lavoro. Per questo, di tanto in tanto, asseconda le tue esigenze e preferenze. Quando ti si presenta l'occasione, prenditi il tuo tempo, fallo per te stesso e rilassati, così, quando tornerai al lavoro, ti sentirai rinvigorito e pronto a ripartire al massimo. Quando risulta più difficile concedersi delle pause, stacca un attimo e ricaricati spegnendo lo smartphone e focalizzando l'attenzione su attività non inerenti la sfera del lavoro;

- alcune tecniche, come la meditazione o gli esercizi di respirazione profonda, possono aiutare a far defluire lo stress lavoro correlato. Comincia con l'assegnare pochi minuti al giorno alla concentrazione su attività semplici come respirare, muoversi, anche in casa, o goderti un pasto. La capacità di concentrarsi in maniera propositiva e con un atteggiamento positivo su una singola attività senza distrazioni migliorerà e si affinerà con la pratica fino a quando non ti renderai conto di poterla applicare in diversi ambiti della vita;

- i lavoratori più sereni e sani sono, generalmente, i più produttivi. Metti a punto un piano per poter affrontare gli agenti di stress lavoro correlato che hai identificato per poter dare il meglio nello svolgimento del tuo lavoro. Alcuni punti del piano potrebbero essere sviluppati per aiutarti a migliorare la gestione del tempo, per identificare le risorse capaci di promuovere il tuo benessere, per arricchire il tuo lavoro riflettendo su compiti più significativi e/o coinvolgenti, per apportare cambiamenti utili al tuo lavoro;

- fatti aiutare dai colleghi se sei in difficoltà e non temere e accetta il supporto di amici fidati o dei membri della tua famiglia; può essere essenziale nell'affrontare lo stress lavoro correlato.

Link utile:

<https://www.inail.it/cs/internet/attivita/ricerca-e-tecnologia/area-salute-sul-lavoro/rischi-psicosociali-e-tutela-dei-lavoratori-vulnerabili/rischio-stress-lavoro-correlato.html>

Per supporto e richieste di informazioni è possibile contattare l'indirizzo mail: stresslavorocorrelato@inail.it

Il Dirigente Scolastico

F.to Dott.ssa Giovanna Nazzaro

(Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi e per gli effetti dell'art.3. c.2, D. Lgs. N. 39/1993 – ai sensi art.6 c.2 L.412/1991 non seguirà trasmissione originale con firma autografa)