



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
e Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "G. DELEDDA – S.G. BOSCO"
di Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° Grado ad indirizzo Musicale
C.P.I.A Centro Provinciale Istruzione Adulti

Piazza Nusco, 14 – 74013 Ginosa (TA) – Tel. 0998290405 - C.F. 901 21 930 730

www.deleddaginos.gov.it – e mail: TAIC82500R@istruzione.it – TAIC82500R@pec.istruzione.it

Prot. 3195/ I-1

Ginosa, 19/09/2017

Impronta digitale: 40c8ea07fdb1e9f90de47d174f5fc1855d2fe389654d7524b200124c3604e7ef

A tutto il Personale dell'Istituto Comprensivo
LORO SEDI

Oggetto: **"E' ricominciata la scuola" – alcuni consigli pratici.**

Anche quest'anno siamo al momento dell'apertura dell'anno scolastico, con tutta la sequela di problemi, a cui il Dirigente deve trovare soluzioni, spesso fantasiose, ma sempre nel rispetto della legislazione vigente.

Il ritorno sulle cattedre del corpo docente ripropone anche i dibattiti e le considerazioni sul ruolo "usurante" di questa attività lavorativa; abbiamo già parlato, in diverse occasioni, dei problemi emergenti legati alle situazioni di Stress Lavoro-correlato, ma non dimentichiamo quella che viene unanimemente considerata la malattia professionale caratteristica degli insegnanti: **la laringopatia da stress delle corde vocali.**

Ecco, allora, alcuni consigli a maestre e professori utili a prevenire i disturbi della voce, in particolare, di seguito i consigli di **Adriano Papale**, ricercatore Inail che, negli anni scorsi, ha tenuto vari cicli di lezioni frontali rivolte alle maestre, in varie scuole italiane.

Il ricercatore sostiene che spesso basterebbe semplicemente non urlare per sovrastare il rumore, e aspettare pazientemente che si riduca. Ma è più facile dirlo che farlo.

"Sappiamo bene quanto la scuola sia talvolta un ambiente molto rumoroso, con bambini che urlano, maestre delle classi vicine che spiegano a tutto volume, traffico sotto le finestre, mense affollate e acustica della stanza non sempre adeguata".

"Lo sviluppo dei disturbi della voce – spiega Papale, sta diventando un problema lavoro-correlato per le figure professionali che utilizzano la voce come strumento lavorativo e, tra queste ci sono gli insegnanti".

Quali sono le lesioni più frequenti.



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
e Direzione Generale per interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "G. DELEDDA – S.G. BOSCO"

di Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° Grado ad indirizzo Musicale

C.P.I.A. Centro Provinciale Istruzione Adulti

Piazza Nusco, 14 – 74013 Ginosa (TA) – Tel. 0998290405 - C.F. 901 21 930 730

www.deleddaginosa.gov.it – e mail: TAIC82500R@istruzione.it – TAIC82500R@pec.istruzione.it

I noduli cordali, spiega il ricercatore, rappresentano una delle lesioni benigne più frequenti e sono una tipica conseguenza del "surmenage" o "malmenage" vocale di tipo cronico.

I principali sintomi sono: sensazione di secchezza, disfonia/afonia, necessità di schiarirsi la voce, faringodinia, più comunemente nota come "mal di gola".

La prognosi dei noduli delle corde vocali, diagnosticati in fase iniziale è, nella maggior parte dei casi, favorevole con un recupero della piena funzionalità vocale.

La guarigione può essere ottenuta con interventi rieducativi e terapia medica; assolutamente eccezionale è il ricorso alla chirurgia.

Ciò posto risulta proficuo ricordare la normativa vigente.

Nei paesi europei gli insegnanti, in particolar modo donne impiegate nelle scuole materne ed elementari, sono una delle categorie maggiormente interessate al problema dei noduli cordali, con una percentuale variabile tra il 10% e l'80%.

In Europa (eccezion fatta per la Polonia) e negli Stati Uniti i disturbi della voce non sono riconosciuti come patologie professionali.

Per quanto riguarda l'Italia, il Decreto Ministeriale 10/06/2014 elenca, nella Lista II, gruppo 2, i "noduli alle corde vocali" secondari a "sforzi prolungati delle corde vocali" tra le "Malattie la cui origine lavorativa è di limitata probabilità"; pertanto ne è obbligatoria la denuncia.

Alcuni consigli pratici ed esercizi.

Innanzitutto non fumare. Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua ogni giorno e limitare il consumo di bevande a base di caffeina.

Se dobbiamo affrontare un lungo discorso, evitiamo di bere un caffè prima di incominciare. Mantenere un corretto tasso di umidità (almeno del 40%) nell'ambiente lavorativo e domestico; giriamo per l'aula mentre spieghiamo: ciò crea un miglior coinvolgimento della classe, permette una buona ricezione vocale e la possibilità di offrire uno sguardo ad ogni alunno.

Mantenere una postura corretta durante le lezioni: evitare di parlare in rotazione della testa o rivolti verso la lavagna.



FONDI
STRUTTURALI
EUROPEI

pon
2014-2020



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Dipartimento per la Programmazione
Direzione Generale per Interventi in materia di edilizia
scuolastica, per la gestione dei fondi strutturali per
l'istruzione e per l'innovazione digitale
Ufficio IV

PER LA SCUOLA - COMPETENZE E AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO (FSE-FESR)

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca

ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE "G. DELEDDA – S.G. BOSCO"
di Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° Grado ad indirizzo Musicale
C.P.I.A. Centro Provinciale Istruzione Adulti

Piazza Nusco, 14 – 74013 Ginosa (TA) – Tel. 0998290405 - C.F. 901 21 930 730

www.deleddaginos.gov.it – e mail: TAIC82500R@istruzione.it – TAIC82500R@pec.istruzione.it

Non alzare la voce per richiamare l'attenzione, ma aiutiamoci con i gesti. Ovviamente queste indicazioni sono valide per tutti i professionisti che utilizzano la voce come strumento lavorativo, come i commercianti, gli operatori dei call center, i cantanti ecc.

L'ultimo consiglio del ricercatore è un po' stravagante, ma efficace e ci spiega perché: "le maestre potrebbero provare a imitare la voce acuta, pungente e un po' nasale della regina cattiva di Biancaneve, quando si trasforma in strega.

Questo esercizio serve a rinforzare gli armonici alti dello spettro vocale, che sono facilmente udibili a distanza senza sforzo per le corde".

Con la presente, si spera di aver fornito utili consigli per preservare la salute e si coglie l'occasione per augurare a tutti un buon anno scolastico, colmo di serenità, allegria e ... tanti bei libri!

Il Dirigente Scolastico
Luciana Lovecchio

Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai sensi e per gli effetti dell'art. 3, c. 2 D.Lgs n. 39/93

Ai sensi dell'art. 6 co. 2, L. 412/91 non seguirà trasmissione dell'originale con firma autografa