

## ÀMBIT SALUT I BENESTAR

### El còmic de la Motxi Higiene Postural

#### FORMAT

Xerrada taller

#### PROGRAMA

Salut Jove

#### DESTINATARIS

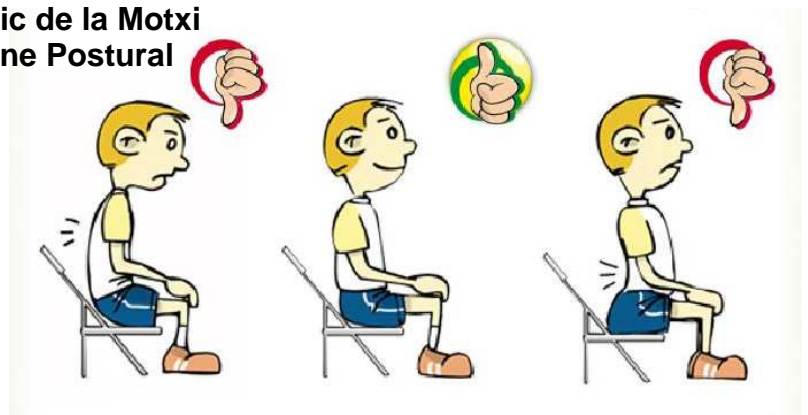
Alumnes de cicle superior de primària

#### DEPARTAMENT / ENTITAT

Departament de Joventut i de Salut Pública municipal

#### COL-LABORACIONS

Departament de Salut Pública de Diputació de Barcelona ADAPTA, recurs sanitari.



#### DESCRIPCIÓ

La salut dels adolescents i joves és un eix vertebrador de les polítiques de joventut ja que ajuden a potenciar l'autonomia juvenil. Per aquesta raó, s'aposta per treballar la salut dels joves des d'un programa ampli que abordi els diferents aspectes que els afecten més habitualment.

En aquest taller d'higiene postural es parla dels hàbits que cal adquirir per tal de tenir cura de la nostra esquena.

Els continguts que es treballen són:

- Coneixements bàsics d'anatomia de l'esquena
- Transport de pes (com ha de ser, com s'ha de portar i com s'ha de carregar la motxilla i altres volums)
- Sedestació, bipedestació i decúbit (posicions en cadira, butaca, llit, de peu...)
- Flexió de cames i moviments de tronc (ajupir-se i rotacions)
- Hàbits saludables (alimentació i exercici)
- 

#### METODOLOGIA

La sessió, conduïda per dues professionals sanitàries, va destinada al grup classe i és de caràcter lúdic i pràctic, alternant explicacions teòriques amb casos pràctics amb l'ús de la seva motxilla. Al final de la sessió es fa el muntatge de l'Auca de la Motxi, un recopilatori del conceptes i aprenentatges adquirits.

#### OBJECTIUS

- Que coneguin les normes d'higiene postural bàsiques i aprenguin a aplicar-les a les activitats de la vida diària
- Que sàpiguen prevenir els mals hàbits posturals i així reforçar els hàbits saludables des de la infància
- Que incorporin idees pràctiques i conceptes d'higiene postural a través del joc

### **DURADA ESTIMADA**

1 hora

### **CALENDARI**

Preferent durant el 1r trimestre del curs

### **ESP AIS/LLOC DE REALITZACIÓ**

Aula del centre educatiu

### **OBSERVACIONS**

Cal la presència del tutor o tutora en la sessió.

### **HUMANS**

Personal de Joventut en qualitat de coordinadors del programa i de les demandes dels instituts i les diferents entitats externes proveïdores de serveis.

El tutor o tutora per fer el seguiment de l'actuació a cada centre educatiu

### **ECONÒMICS**

El recurs pel centre educatiu és gratuït, però l'oferta ve condicionada segons la subvenció rebuda del Departament de Salut Pública de la Diputació de Barcelona

### **MATERIALS/NECESSITATS TÈCNIQUES**

Projector i pantalla o lloc on projectar.

Els alumnes han de dur les motxilles habituals de classe.

### **INFORMACIÓ**

Departament de Joventut. [joventut@montornes.cat](mailto:joventut@montornes.cat) Tel 935723939 (tardes)

### **INSCRIPCIONS**

A la pàgina web de l'Ajuntament:

[https://www.montornes.cat/seu\\_electronica/serveis-i-tramits/cateld-d-activitats-educatives/formulari-de-sol-licitud-d-activitats-educatives](https://www.montornes.cat/seu_electronica/serveis-i-tramits/cateld-d-activitats-educatives/formulari-de-sol-licitud-d-activitats-educatives)

Departament d'Educació. [educacio@montornes.cat](mailto:educacio@montornes.cat)

Telèfon: 93 572 11 70 Ext. 9103 i 9133