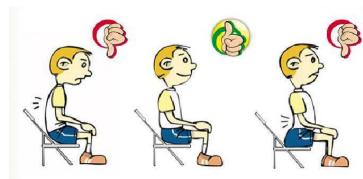


HIGIENE POSTURAL

Bona Postura, Bona Salut



FORMAT

Xerrada taller

PROGRAMA

Salut Jove

DESTINATARIS

Alumnes de cicle mitjà i superior de primària.

DESCRIPCIÓ

En aquest taller es parla dels hàbits posturals que cal adquirir per tal de tenir cura de la nostra esquena diferenciant-los d'aquells que no ho són.

Els continguts que es treballen són:

- Coneixements bàsics d'anatomia de l'esquena.
- La importància de tenir cura de l'esquena.
- Els hàbits posturals incorrectes més habituals.
- Les posicions correctes de cames i cos: sedestació, bipedestació i decúbit (posicions en cadira, llit, de peus...), flexió de cames i moviments de cos (ajupir-se i rotacions).
- Mobilització adequada de pes (aixecar i desplaçar)

METODOLOGIA

La sessió, conduïda per la fisioterapeuta del CAP Montornès, la Laura Noguera, és de caràcter lúdic i pràctic, alternant explicacions teòriques amb casos pràctics.

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

Durant el curs escolar

ESP AIS/LLOC DE REALITZACIÓ

Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.

OBSERVACIONS

Cal la presència del tutor o tutora en la sessió.

HUMANS

Fisioterapeuta del CAP Montornès

Col·labora el personal del departament municipal de Salut Pública

ECONÒMICS

El recurs pel centre educatiu és gratuït.

MATERIALS/NECESSITATS TÈCNIQUES

Projector i pantalla o lloc on projectar.

INFORMACIÓ

Departament de Salut Pública

salut publica@montornes.cat

Tel. 93 572 11 70 ext.1905 i 1906

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

Departament d'Educació. educacio@montornes.cat

Telèfon: 93 5667004 / 630281538