

HIGIENE POSTURAL

Bona Postura, Bona Salut



FORMAT

Xerrada taller

PROGRAMA

Salut Jove

DESTINATARIS

Alumnes de cicle superior de primària

DESCRIPCIÓ

En aquest taller 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.
- La importància de tenir cura de l'esquena.
- Els hàbits posturals incorrectes més habituals.
- Les posicions correctes de cames i cos en la vida diària: 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 (com ha de ser, com s'ha de portar i com s'ha de carregar la motxilla i altres volums)

METODOLOGIA

La sessió, conduïda per personal professional sanitari, 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

Personal del departament de Salut Pública en qualitat de coordinador del programa i de les demandes dels centres educatius i les diferents entitats externes proveïdores de serveis.

ECONÒMICS

El recurs pel centre educatiu és gratuït.

MATERIALS/NECESSITATS TÈCNIQUES

Projector i pantalla o lloc on projectar.

Quadern d'higiene postural "[Bona postura, bona salut](#)" a càrrec de l'entitat o empresa encarregada.

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