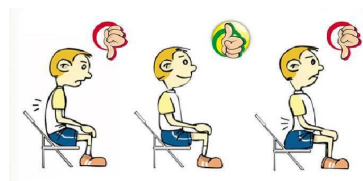


## HIGIENE POSTURAL

### El còmic de la Motxi



#### FORMAT

Xerrada taller

#### PROGRAMA

Salut Jove

#### DESTINATARIS

Alumnes de cicle superior de primària

#### 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 personal professional sanitari, 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**

Durant el curs escolar

## **ESP AIS/LLOC DE REALITZACIÓ**

Aula del centre educatiu

## **OBSERVACIONS**

Cal la presència del tutor o tutora en la sessió.

## **HUMANS**

Personal del departament de Promoció de la Salut en qualitat de coordinador del programa i de les demandes dels instituts i les diferents entitats externes proveïdores de serveis. En aquest cas ADAPTA, recurs sanitari.

## **ECONÒMICS**

El recurs pel centre educatiu és gratuït, però l'oferta ve condicionada segons l'ajut rebut del Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona

## **MATERIALS/NECESSITATS TÈCNIQUES**

Projector i pantalla o lloc on projectar.

L'alumnat ha de dur les motxilles habituals de classe.

## **INFORMACIÓ**

Departament de Promoció de la Salut

[promosalut@montornes.cat](mailto:promosalut@montornes.cat)

Tel. 93 572 11 70 ext. 9139

## **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 5667004 / 630281538