

CASTELLANO, SEMANA DEL 1 AL 8 DE MAYO HIGIENE POSTURAL

El reto de castellano de esta semana trata de otro importante hábito saludable, como es la higiene postural. Deberán buscar información sobre este tema, seleccionar tres consejos, plasmarlos en un documento y grabarse en video explicando esos tres consejos: movimientos o posturas mal hechos/bien hechos.

5º ____ Nombre y apellido:

Del 1 al 8 de mayo

HIGIENE POSTURAL

La higiene **postural** es el conjunto de normas, cuyo objetivo es **mantener la correcta posición del cuerpo**, quieto o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo.

RETO:

- 1.-Busca información sobre higiene postural, o también llamada salud postural.
- 2.-Escoge tres recomendaciones de higiene postural y engánchalas el documento que acompaña a esta tarea.
- 3.-**Realiza un video** donde salgas tú explicando y demostrando esos tres casos: cómo es hacerlo mal y cómo es hacerlo bien.

SUGERENCIAS:

- 1.-Prepara bien lo que vas a decir antes de grabar el vídeo.
- 2.-Puedes pedir la colaboración de algún familiar.
- 3.-Preséntate tú, presenta a tu colaborador/a y expón qué te propones con el video.

VOCABULARIO QUE PUEDES USAR:

- | | |
|-------------------|--|
| -Antes de empezar | -Doblar |
| -En primer lugar | -Rodillas |
| -A continuación | -Piernas |
| -Seguidamente | -Columna vertebral |
| -Para finalizar | -Encorvar (encorvado, encorvarse, curva) |
| | -Pies |
| | -Cabeza |

5º ____ Nombre y apellido:

HIGIENE POSTURAL

ESTA ES LA INFORMACIÓN QUE HE ESCOGIDO