

Durante estas dos semanas estamos viendo hábitos saludables. Hemos tratado la cuestión de la alimentación sana y equilibrada; esta semana abordaremos el tema de la higiene o salud postural; es decir, mantener posturas adecuadas.

6º \_\_\_\_\_ Nombre y apellido:

Del 1 al 8 de mayo

## HIGIENE POSTURAL

### Definición:

### RETO:

- 1.-Buscar y anotar la definición del concepto “higiene postural” o también llamada “salud postural”
- 2.-Buscar información sobre este tema y escoger tres ejemplos de malos hábitos con respecto a las posturas que adoptamos en el día a día.
- 3.- Hacer una presentación, a través de la aplicación que tú quieras, como por ejemplo Power Point, Prezy, PowToon... donde se expongan tres malos hábitos, y cómo deben corregirse.

### SUGERENCIAS:

Puedes hacer la presentación como gustes: imágenes capturadas de internet, fotos propias simulando las posturas, dibujos hechos por ti...

Puedes utilizar el dispositivo que quieras: ordenador, tablet, móvil...

Si no sabes utilizar ninguno de esos programas, puedes hacer fotos y ponerlas en un documento Word, donde cada página sea una “diapositiva”.

Lo importante es que muestres tres malos hábitos, con la debida explicación corta sobre por qué están mal, y cómo debería ser para que estén bien.

### VOCABULARIO QUE PUEDES USAR:

-Doblar - Rodillas – Piernas - Columna vertebral - Encorvar (encorvado, encorvarse, curva) -Pies-Cabeza