

EXERCICI FÍSIC I MESURES D'HIGIENE POSTURAL PER L'ALUMNAT DE PRIMÀRIA

SI DISPOSEU DE PATI O TERRASSA
INTENTEU QUE L'INFANT PASSI CADA DIA
UNA ESTONA FORA, A L'AIRE LLIURE

PODEU JUGAR A PILOTA, SALTAR A LA
COMBA O EN LLITS ELÀSTICS SI EN
TENIU



SI TENIU VIDEOCONSOLES AMB
SENSORS DE MOVIMENT, JUGAR A JOCS
DE MOURE TOT EL COS: BALLAR,
ESPORTS, ETC... TAMBÉ ES PODEN POSAR
VÍDEOS DE YOUTUBE DEL JUSTDANCE

VIGILEU QUE NO SIGUIN ACTIVITATS
DE MOVIMENTS REPETITIUS AMB EL
MATEIX BRAÇ O CAMA, MILLOR AQUELLS
QUE INVOLUCREN EL MOVIMENT DE TOT
EL COS



A INTERNET TROBAREU MOLTS
VÍDEOS DE IOGA PER A NENS
(YOUTUBE)

EL IOGA ÉS UNA MANERA DE
REALITZAR EXERCICI FÍSIC PAUSAT,
SUAU I D'UNA MANERA RELAXADA



PROCURAR SEURE BÉ, EVITAR MALES POSTURES AL SOFÀ O A LA CADIRA

EVITAR LLARGUES ESTONES ASSEGUTS, HEM DE PROCURAR CAMINAR PER CASA UNA ESTONA AL DIA



REDUIU EL TEMPS D'ÚS DELS DISPOSITIUS MÒBILS JA QUE PROVOQUEN POSTURTES MANTINGUDES EN FLEXIÓ DE LA ZONA CERVICAL

MILLOR REALITZAR TASQUES A TRAVÉS DE L'ORDINADOR, COL·LOCAT A L'ALÇADA ADEQUADA O POSAR LA TABLET O EL MÒBIL A UN FARISTOL

INTENTEU MANTENIR UNS HORARIS SIMILARS ALS DE QUAN ANEM A ESCOLA, TANT PEL QUE FA A LA SON COM ALS ÀPATS

EVITEU L'ÚS DE PANTALLES I FER EXERCICI FÍSIC AL VESPRE JA QUE INTERFEREIXEN EN LA QUALITAT DEL DESCANS



PER QUALSEVOL DUBTE US PODEU ADREÇAR A LA MARIA, FISIOTERAPEUTA DEL DEPARTAMENT DEL SEGON CICLE DE PRIMÀRIA A TRAVÉS DEL CORREU DE L'ESCOLA