

FORMACIÓN PARA LA DETECCIÓN PRECOZ DE
DESVIACIONES DE COLUMNA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.

HIGIENE POSTURAL



La Escuela del Cuerpo

Centro sanitario especializado en desviaciones de columna
vertebral en niños y adolescentes.

www.laescueladelcuerpo.com
laescueladelcuerpo@live.com

1. NOMBRE DE LA CHARLA

“LA DETECCIÓN PRECOZ DE DESVIACIONES DE COLUMNA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES”

2. DESTINATARIOS

Padres y profesorado del centro.

3. FECHA Y HORA DE REALIZACIÓN

Miércoles 4 de Febrero, a las 18,30 h

4. OBJETIVOS

- Saber cuáles son las posturas correctas para sentarse, dormir, coger cargas del suelo, estar delante del ordenador, etc.
- Conocer las consecuencias negativas para la columna vertebral que puede originar las malas posturas.
- Incorporar conocimientos, actitudes y habilidades que capaciten para el cuidado de la propia salud y la de la colectividad.
- Promocionar la salud como un valor apreciado por el alumnado, con el fin de que adquieran hábitos saludables para su bienestar físico.
- Enseñar a valorar críticamente situaciones y conductas de riesgo para la salud, eligiendo las opciones más adecuadas para evitarlas y colaborando con otros grupos sociales para superarlas.

5. CONTENIDOS

- Cómo sospechar una escoliosis.
- Cómo sospechar una hipercifosis.
- Cómo sospechar una hiperlordosis.
- Cómo sospechar los isquiotibiales cortos.
- Qué hacer si existe una sospecha de desviación.
- La mochila.
- La posición de sentado.
- Ruegos y preguntas

6. LUGAR DE REALIZACIÓN

En la biblioteca del I.E.S. Ben Arabí

7. MATERIAL

- Cañón de proyección.
- Pantalla para proyectar.