



## VII. Educación para la salud

### 25. Higiene Postural Saludable. Cuida tu Espalda

#### Descripción.

Los malos hábitos posturales se adquieren de modo inconsciente desde edades tempranas, y son los causantes de diversos desequilibrios musculares, que desencadenan dolores de espalda, existiendo relación directa entre el dolor de espalda en edad infantil y el posterior en edad adulta.

Las alteraciones de la columna vertebral, representan actualmente un problema de Salud Pública en general, debido a su alta incidencia y a su poder invalidante. Los problemas de espalda, aparecen a una edad cada vez más temprana, por lo que se debe empezar a trabajar en este ámbito desde la etapa escolar, corrigiendo los malos hábitos y adoptando posturas y movimientos adecuados en las actividades cotidianas: agacharse, sentarse, al estudiar, al andar, recoger la mochila escolar, transportarla, etc.

Durante la vida escolar los niños pasan la mayor parte del día sentados en las aulas (en torno al 70% de la jornada lectiva). Además al regresar a las casas, pasan varias horas sentados para la realización de las tareas escolares, ver la televisión, jugar con la videoconsola, etc. Por todo ello es importante intervenir en esta etapa, al objeto de que los escolares adquieran hábitos posturales saludables.

#### Objetivos

- Adquirir nociones anatómicas básicas de la columna vertebral.
- Concienciar a los escolares de lo importante que es cuidar bien la espalda, así como las consecuencias que tienen los malos hábitos posturales.
- Aprender cuáles son las posturas correctas a la hora de: sentarse, escribir con el ordenador, levantarse, agacharse, coger objetos del suelo, etc.

#### Contenidos

- Conocimiento anatómico (óseo) de la espalda: se hablara sobre la localización de la columna vertebral, los tipos de vértebras, las partes de la columna, etc.
- Posición de sentado: se analizaran los puntos clave que hay que tener en cuenta al sentarnos frente a la mesa: espacio rodillas-pupitre, tronco-mesa, etc.
- Posición de sentado frente al ordenador: se analizaran los puntos clave a la hora de escribir en el ordenador: altura del teclado, de la pantalla, colocación de manos en relación con el teclado, uso del ratón, etc.
- Consejos a la hora de levantarse de la silla y/o agacharse a coger objetos - ligeros o pesados del suelo, etc.
- Cómo aprender a llevar la mochila y cómo distribuir de forma correcta los libros dentro de la misma.
- La importancia de hacer ejercicio físico y evitar, en lo posible, actividades sedentarias.

Al final de la intervención, se cumplimentará un breve cuestionario con imágenes, al objetivo de afianzar los contenidos adquiridos en la misma.

#### Dirigido a

Cuarto y quinto curso de Educación Primaria.

#### Aportaciones del Ayuntamiento

Personal especializado.

La Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo del Ayuntamiento de Granada subvenciona íntegramente el coste de esta actividad.

#### Calendario

Durante el curso escolar.

#### Actividades

Se efectuará una presentación de diapositivas digital, donde se recogerán ejemplos prácticos de cómo efectuar las actividades cotidianas. Se solicitará la intervención y colaboración del alumnado a través de



actividades dinámicas, con el fin de que visualicen cómo realizar éstas correctamente, corrigiendo, en su caso, los errores que se cometan. Todo ello será impartido de forma didáctica y entretenida.

**Observaciones**

El programa se desarrolla en el propio Centro Educativo. La duración aproximada es de una hora.

**Organiza**

Concejalía de Urbanismo, Medio Ambiente, Salud y Consumo  
Concejalía de Derechos Sociales, Educación y Accesibilidad

**Tramitación de solicitudes**

Servicio de Educación.  
C/ Horno de San Matías, 4-3ª planta. 18009 Granada  
Teléfono: 958.18.00.91  
Fax: 958.18.00.90  
Correo electrónico: [educacion@granada.org](mailto:educacion@granada.org)  
Web: [www.granada.org](http://www.granada.org)