

» PORTADA » LOCAL

Les escoles de Lleida faran tallers d'higiene postural

10/11/2015

LLEIDA »

El taller, impulsat per la Paeria amb el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, pretén contribuir a millorar els hàbits posturals dels infants per fomentar estils de vida més saludables.

L'escola Sagrada Família de la ciutat de Lleida acollirà aquest divendres 13 de novembre el primer dels tallers d'higiene postural que la Paeria, a través de la Regidoria de Polítiques per als Drets de les Persones, i amb la col·laboració del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (Secció Territorial de Lleida), desenvoluparà al llarg d'aquest curs.

Els tallers d'higiene postural són eminentment pràctics i es faran en dotze escoles de la ciutat. Professionals experts del Col·legi de Fisioterapeutes conduiran les sessions, que tenen l'objectiu de contribuir a millorar els hàbits posturals dels infants i famílies per fomentar estils de vida més saludables.

Per higiene postural s'entén una sèrie de normes per mantenir una postura correcta, ja sigui en posicions estàtiques o mentre es realitzen moviments i esforços, minimitzant la càrrega que rep la columna vertebral i, en definitiva, l'esquena. Una bona higiene postural és necessària per prevenir àlgies i desviacions de la columna vertebral, cosa que esdevé cabdal en nens i nenes que es troben en etapes de creixement prepuberal.

La iniciativa s'emmarca en "L'aventura de la vida", un programa d'educació per a la salut i d'habilitats per a la vida que es duu a terme des de la Regidoria i que s'adreça a les escoles d'Educació Primària de la ciutat. Aquest any hi participen divuit escoles de la ciutat amb un total de 1.564 infants. El programa es basa en dos eixos: fomentar les "Habilitats per la Vida": el respecte envers un mateix i els altres, gestió de les emocions, presa de decisions, afrontar els desafiament, etc.; i implantar un seguit d'"Hàbits Saludables", en relació al descans, l'activitat física, l'alimentació, la higiene o el consum de tabac, entre d'altres.

"L'aventura de la vida" és un programa ampli, que s'ha anat consolidant al llarg del temps i que ha anat creixent i

incorporant nous camps d'acció on poder desenvolupar els objectius educatius implícits.

Informació: Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

Més informació a l'edició en paper o accedint al web com a subscriptor/-a en aquest enllaç