

## E3

### Destinatari

Alumnes de cicle superior de primària

### Durada

1 hora

### Participants

Grup classe

### Espai

Aula o equipament adequat  
Projector i pantalla

### Objectiu

Fomentar hàbits posturals saludables.

### Material complementari

- Quadern d'higiene postural "[Bona postura, bona salut](#)".

### Continguts bàsics

- ✓ La importància de tenir cura de l'esquena i del cos.
- ✓ Hàbits posturals incorrectes més habituals.
- ✓ Postures saludables en les activitats quotidianes: sedestació, bipedestació i decúbit.
- ✓ Ús adequat de motxilles i transport de pesos.
- ✓ Relació entre pantalles, sedentarisme i postura.

