**Colegio Tecnológico Pulmahue.**

**Coordinación Académica Educación Media y Convivencia Escolar.**

San Francisco de Mostazal, mayo 25 de 2020.

**Ciencias Naturales 2° Medio: Actividad 7 Seguridad escolar**

|  |
| --- |
| **TEMA:** Evitando accidentes dentro del establecimiento educacional. **CURSO:** 2° Medio  **ASIGNATURA:** Taller de Ciencias **PROFESOR:**  Ayelen Quiñenao Palma **OBJETIVO:** Identificar y analizar los riesgos que existen en diferentes situaciones cotidianas. |

## La Siguiente actividad respóndela en tu cuaderno.

**Situaciones de riesgo en lo cotidiano.**

* **Aprende a cuidar tu espalda**

Es de vital importancia mantener una buena postura corporal mientras trabajas, ya que nos beneficia tanto desde el punto de vista de la salud como de la estética. Si conservamos nuestra espalda erguida y recta, evitamos problemas musculares y de columna. Además, logramos una buena oxigenación y una apariencia esbelta. Para lograr una buena postura al trabajar, te entregamos algunos consejos:

* Al trabajar de pie por largos periodos: Debes contar con un apoyo para pies (de unos 10 cms.), en el que puedas descansar un pie a la vez e ir alternando para proteger la columna lumbar.
* Al trabajar sentado por largos periodos: Mantén la espalda completamente adosada al respaldo para evitar la fatiga muscular.
* Al trabajar levantando peso: Agáchate siempre con la espalda recta y levántate de la misma forma. Al hacerlo, recuerda doblar las rodillas, para que el esfuerzo lo hagan tus piernas y no tu espalda.

**Actividad Física.**

1. **Según lo anterior ¿Qué conductas en el cotidiano se contraponen a estos consejos? Da al menos 2 ejemplos.**
2. **¿Cuál es la importancia de mantener una buena postura corporal?**
3. **Reflexiona y luego menciona que actitudes tienes en lo personal, que están perjudicando tu espalda.**

Para dudas con el contenido escribir al correo electrónico: tareas.bio.qui.ayelen@gmail.com

Por favor al momento de consultar identificarse con su nombre y curso por favor.

Enviar las actividades ya Resuelta al correo tareas.bio.qui.ayelen@gmail.com. Puedes tomar una fotografía de la actividad realizada en tu cuaderno y enviarla.

***Fecha de entrega viernes 29 de mayo del 2020***