Colegio Tecnológico Pulmahue

Mostazal

 Profesora Claudia Silva

**PLAN DE TRABAJO SEMANA 25 DE Mayo HASTA 29 de Mayo del 2020**

**Estimados Alumnos del colegio Tecnológico Pulmahue de Mostazal envío a ustedes Objetivo que se trabajaran durante esta suspensión de clases, así también como el contenido del tema .**

 **Guía N° 5 para 3 Medio: Ciencias para la Ciudadanía (Plan general)**

**Objetivo de Aprendizaje :** Practicar actividades físicas en forma segura demostrando la adquisición de hábitos de higiene posturales y de vida saludable , como lavarse las manos y la cara después de la clase , mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física .

**Mala postura Corporal**

En el siglo XXI, las nuevas tecnologías han cambiado las conductas y hábitos de las personas en muchos ámbitos. Es así como los niños, específicamente, dedican mucho tiempo a actividades recreativas muy diferentes a los juegos que entretenían a los pequeños de generaciones anteriores.

El uso de tablets, teléfonos celulares y videojuegos, entre otros, hacen que los niños estén la mayor parte del tiempo sentado y, muchas veces, mal sentados. Al respecto, el doctor Enrique Testart, traumatólogo infantil de Clínica Alemana, sostiene que desde hace algún tiempo es cada vez más frecuente evaluar a menores en la consulta con problemas de columna, específicamente con “xifosis” dorsal acentuada.

Esto se produce cuando la mala postura comprime el cartílago de crecimiento que recubre al núcleo de osificación del cuerpo de la vértebra y, en consecuencia, se produce una forma vertebral “en cuña”.

**ACTIVIDAD: INVESTIGA LO SIGUIENTE Y REALIZA UN TRIPTICO DIGITAL O CON MATERIALES SENCILLOS QUE TENGA LA SIGUIENTE INFORMACIÓN: (Si es digital envíalo por correo, si es con material como cartulina manda las fotos respectivas)**

1. ¿A que llamamos malas posturas corporales?

2. ¿Qué complicaciones a la salud puede producir una mala postura en nuestro cuerpo?

3. ¿Qué acciones realizarías para enseñar a las personas sobre el autocuidado en las posturas corporales?

4. ¿En qué rangos de edad se presentan los mayores problemas posturales? ¿Cuáles serán las causas de esto?

Recuerde enviar su trabajo al correo cienciaspulmahue@hotmail.com

Este jueves 28 de mayo.