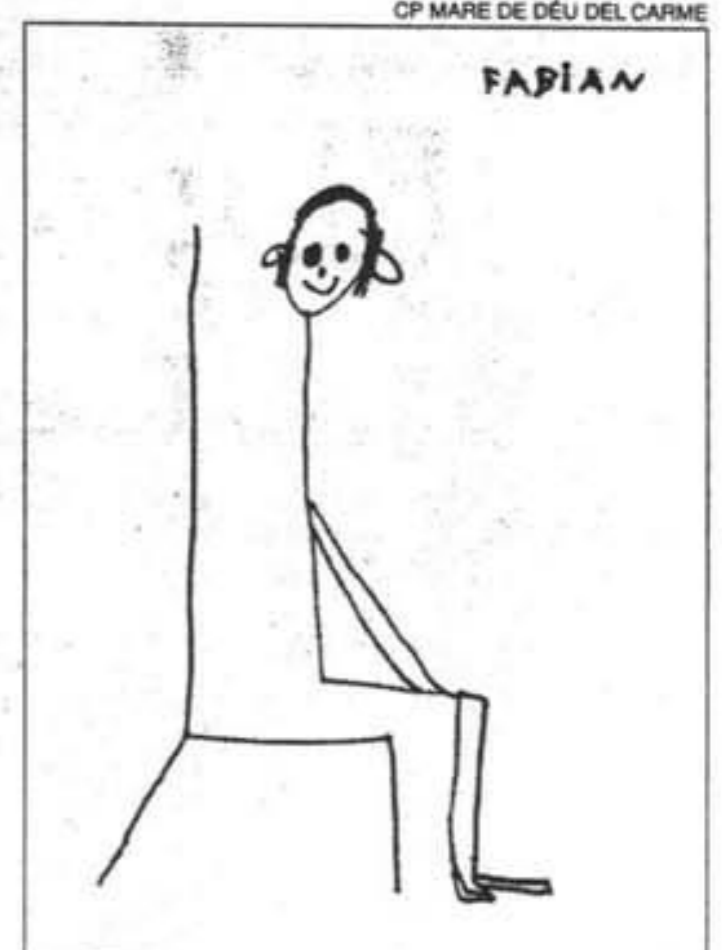
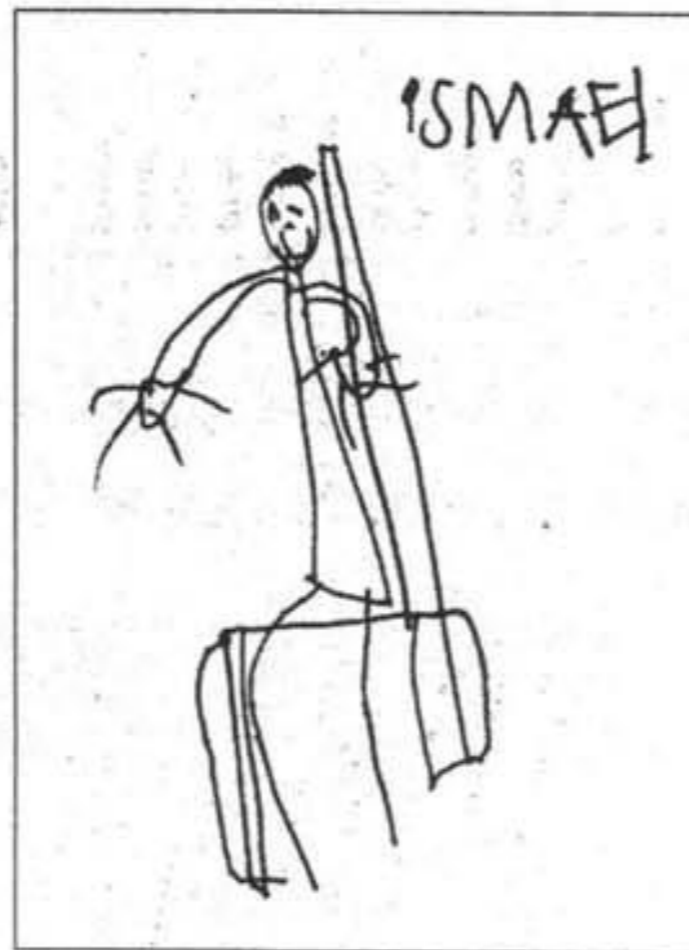
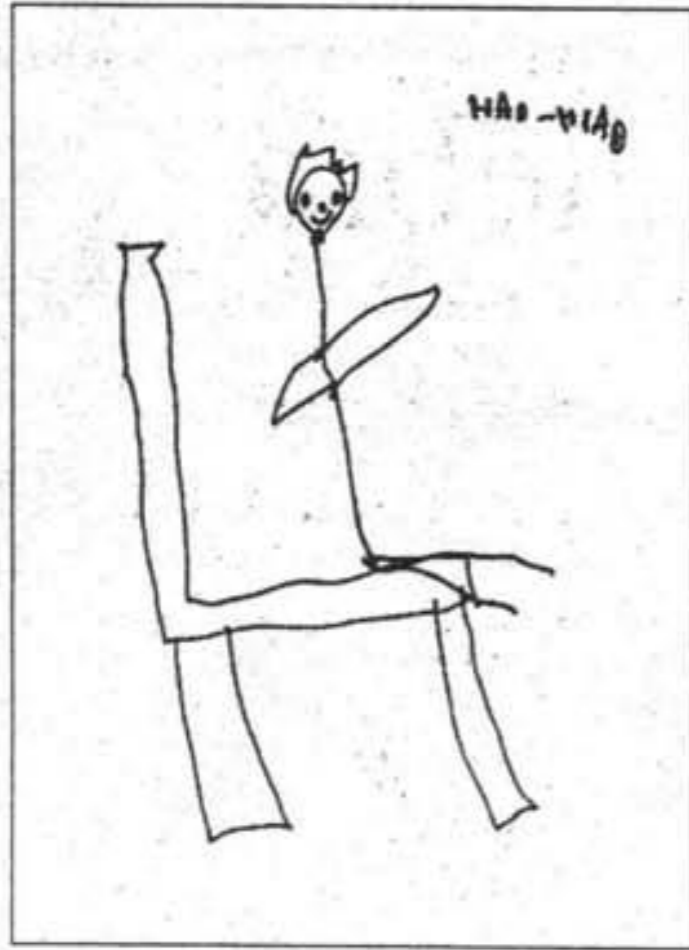


ESCOLES PER DINS

CP MARE DE DÉU DEL CARME



DIBUIXOS. Els infants de la classe des cavalls del CP Mare de Déu del Carme han dibuixat com ha de ser la nostra postura a l'hora de seure bé

Seure bé

**ANGELS MERCADAL (FISIOTERAPEUTA),
PILAR AINSA (TUTORA)
EDUCACIÓ INFANTIL 4 ANYS
CLASSE DES CAVALLS
CP MARE DE DÉU DEL CARME**

Maó

Durant tot el curs hem insistit en que és molt important tenir una bona postura a l'hora de seure. Així, l'esquena està recta i no ens fa mal, però com que cada dia s'ha de recordar, na Pilar va pensar que estaria bé convidar n'Àngels perquè ens expliqués com és la nostra columna vertebral i tan necessari agafar un bon hàbit per seure des de petits.

Els fillets i filletes de la classe des cavalls van escoltar amb interès la nostra fisioterapeuta. Ens mostrà una gran columna que podíem tocar i pintar per prendre consciència de com és.

A l'esquena tenim la columna vertebral, que està formada per petits ossos (les vèrtebres) un damunt l'altre i com un

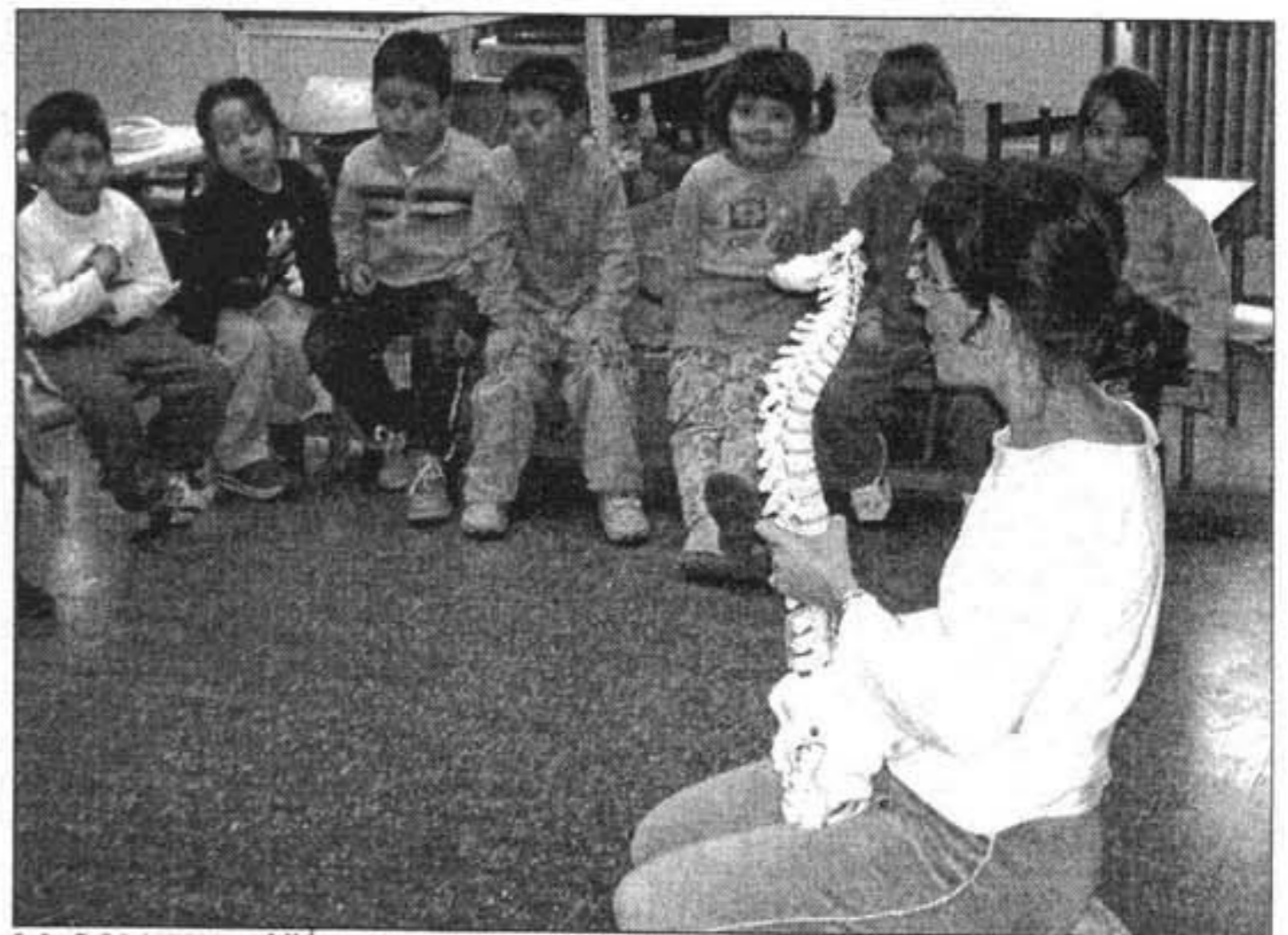
coixinet entre ells perquè al tocar-se no es facin malbé. La columna, juntament amb els músculs, fa que ens puguem mantenir drets o asseguts, mirant endavant. Té unes corbes naturals que són bones i si es mantenen no tenim mal. Però quan seiem malament, amb l'esquena doblegada cap endavant o inclinats cap un costat, aquestes corbes augmenten o disminueixen i fan que els músculs s'estirin massa o facin massa força; açò ens pot fer mal. Amb aquestes males postures també feim que el coixinet que hi ha entre les vèrtebres s'aixafi, les vèrtebres es toquin i cada vegada s'aixafarà més i pot arribar a sortir i a fer-nos molt mal.

Si des de petits ens acostumem a seure bé quan siguem grans no tindrem problemes a l'esquena, no tindrem mal.

Si seiem bé, les feines que feim a l'escola ens sortiran molt millor (dibuixar, pintar, escriure...) i no hauré de fer tant d'esforç.

La postura ideal per seure bé és:

- El culet ben endarrera, enganxat al respall.
- La part baixa de l'esquena enganxa-



LA COLUMNA. N'Àngels els va explicar als infants com és la nostra esquena

da al respall.

- Els peus recolzats al terra
 - La cadira ben atracada a la taula.
 - Els dos braços damunt la taula.
 - No inclinar el cap endavant, corbant massa l'esquena.
 - No dur el cos cap a un costat o un altre, sinó que quedi enmig.
- Els infants van estar molt atents a les

explicacions i ara comencen a seure millor i entenen per què a vegades les mestres som cansades en repetir i repetir el mateix. Curiosament entre ells mateixos també es corregeixen quan recordem "ei, com hem d'asseure?"

Amb aquestes lletres, us mostram alguns dels dibuixos on es pot observar l'aprenentatge dels infants.

IMATGES

CP MARE DE DÉU DEL TORO ES MERCADAL

ELS FILLETES I FILLETES AL GERIÀTRIC



■ Els alumnes d'infantil del CP Mare de Déu del Toro des Mercadal hem fet una sessió de psico-ball amb els avis del geriàtric des Mercadal.