



Mesa de Salud Escolar
Distritos Fuencarral-Tetuán

CUIDA TU ESPALDA

1. **Modalidad:** Curso de 20 h de duración
2. **Fechas de realización:** Durante el curso
3. **Dirigido:** Alumnos de 5º y 6º de primaria
4. **Organiza:** Centros de salud zona Fuencarral y Tetuán
5. **Lugar de desarrollo de la actividad:** En el Centro Educativo y en el Centro de salud de la zona de influencia
6. **Horario de la actividad:** A convenir con el centro escolar
7. **¿Qué aportación en material o personal hace la entidad colaboradora?:** Profesionales en salud, medios audiovisuales, folletos.
8. **Objetivos:**
 1. Conocer la importancia de llevar un hábito de vida activo
 2. Conocer las necesidades de actividades nuestro cuerpo y los beneficios físicos y psicológicos que conlleva hacer ejercicio
 3. Conocer las pautas necesarias para garantizar un buen descanso nocturno
9. **Contenidos:**
 4. Prevención de riesgos asociados a una mala higiene postural
 5. Relajación