

La Càtedra DOTS-UdL presenta el projecte 10 MESOS, 10 REPTES.

La Càtedra de de Desenvolupament d'Organitzacions i Territoris Saludables (DOTS-UdL) presenta el projecte **10 MESOS, 10 REPTES**. Aquest projecte pretén reflexionar i **construir coneixement entre la comunitat educativa de la FEPTS sobre 10 temes /reptes** (un per cada mes del curs acadèmic) per a la **promoció de la salut entre els joves i els escolars**.

En forma d'infografies es presentaran claus a tenir en compte per part dels futurs/es mestres, psicopedagogs/es, psicòlegs /gues, educadors/es socials, treballadors/es socials, etc., a l'hora de dur a terme la professió i generar entorns saludables i de benestar.

Així, durant aquest curs escolar, la segona quinzena de cada mes, es facilitarà una infografia dedicada a un tema específic que implica de forma intrínseca a tota la comunitat educativa. De cada tema es donaran una sèrie de consells senzills de seguir, útils i funcionals per mantenir un **estil de vida saludable**, empoderant a la comunitat en la promoció de la seva salut.

CÀTEDRA DE DESENVOLUPAMENT D'ORGANITZACIONS I TERRITORIS
SALUDABLES (DOTS)

FER UN BON ÚS DE LES MOTXILLES

10 MESOS, 10 REPTES



1.) EL PES DE LA MOTXILLA NO HA DE SUPERAR EL 15% DEL PES DE LA PERSONA

Cal repartir bé el pes de la motxilla utilitzant les dues tires, preferentment amples i encoixinades. Transporteu només el necessari i recordeu que cal tenir cura en relació al maneig de la motxilla!

2.) LES MOTXILLES AMB

RODES TENEN L'AVANTATGE DE NO SOBRECARREGAR L'ESQUENA

Cal tenir en compte que si la força que realitza el nen o nena per estirar-la no és uniforme pot sobrecarregar-li més un costat que l'altre.



3.) POTENCIAR L'EXERCICI FÍSIC

Cal promoure'l per tal que es practiqui de forma regular. Així, es potencia la musculatura de l'esquena.

4.) UTILITZEU UN CINTURÓ ENCOIXINAT

Cal que es pugui cordar a l'altura de l'abdomen o el pit pot servir per repartir millor el pes i facilitar la subjecció de la motxilla.



DOTS-EDUCA



Arran de diversos estudis realitzats per la càtedra DOTS, us recomanem:

- **FAMÍLIES:** Comprar la motxilla amb cinturons encoixinats, abans que la motxilla de rodes.
- **DOCENTS:** Organitzar bé les activitats per evitar que portin pes a les motxilles; informar com s'ha de portar la motxilla i intentar deixar tot el pes possible a les guixetes.
- **INFANTS:** Anar amb les dues tires a l'esquena per compensar el pes; organitzar bé el material amb els llibres/carpetes més grans i pesants a la part que toca a l'esquena.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:

Guitard Sein-Echaluce, M. L.; Torres Puig-gros, J.; Casanova Gonzalvo, C. (2018). ¿CÓMO MANEJAN SUS MOCHILAS LOS ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA? Simposi presentat al XV CIOIE.
CatSalut (2019). El pes de les motxilles escolars. Disponible a: <http://videosalut.gencat.cat/salut-i-seguretat/el-pes-de-les-motxilles-escolars>

CÀTEDRA DOTS:



<http://www.catedradots.udl.cat/es/>

 DOTS_UdL



Dinutació de Lleida

