

Sueños de color

EL ESPÍRITU DE LA NAVIDAD

CÓMO ENVIAR LOS DIBUJOS
No olvides escribir tus datos personales y el nombre de tu colegio. Esperamos tu dibujo, antes del próximo lunes, en:
HERALDO ESCOLAR
Sueños de Color
Paseo de la Independencia, 29
50001 Zaragoza
o en escolar@heraldo.es

La editorial Santillana premiará con dos libros de literatura infantil y juvenil a los autores de los dibujos que aparezcan publicados en este espacio. Los libros se entregarán en los colegios de los escolares premiados.



1. Leticia Sánchez Manero, 7 años, 2º de Educación Primaria del CEIP San Braulio de Zaragoza.



'Un baúl lleno de piratas'.
Ana Rossetti.
Alfonso Gómez, il.
Santillana Infantil y Juvenil.
Serie Amarilla.
Desde 6 años.



LOS GANADORES



2. Helena Mariscal Calvo, 10 años, 5º de Educación Primaria del CEIP Miraflores de Zaragoza.



3. Kira Garrido Salo, 5 años, 3º de Educación Infantil del CEIP Aragón de Alagón (Zaragoza).

LA PRÓXIMA HISTORIA

■ Aquella tarde Chus, Cris, Toni, Gabi y Manu Manualidades estaban aburridos y decidieron buscar tesoros convertidos en piratas. Prepararon las provisiones, la rosa de los vientos, la bandera con su calavera y se lanzaron al abordaje del bajel pirata, mejor dicho, del baúl pirata del cuarto trastero...

DIBUJA PARA LA SEMANA QUE VIENE...

■ ¡Bienvenidos! Pensando, pensando, no se nos ocurría una manera mejor para comenzar este nuevo año que invitaros a disfrutar de la lectura de una sugerente y siempre divertida aventura de piratas. A buen seguro que, como ellos -los piratas-, la mayoría de vosotros os habéis hecho estas Navidades, con la complicidad de Papá Noel y de los Reyes Magos, con un buen botín de... ¡regalos!, claro. Así que, os invitamos a compartir, a través de vuestros dibujos, ese regalo, ese 'tesoro' -no tiene por qué ser algo material- que tanta, tanta, ilusión os ha hecho recibir. ¡A dibujar!

STOP accidentes...

HIGIENE POSTURAL

JOAQUÍN MARTÍNEZ / PEDRO ORÓS

■ Hoy trataremos un tema relacionado con la salud muy importante: el cuidado de la espalda. Normalmente, el dolor de espalda ha venido relacionándose con adultos y personas mayores; sin embargo, hoy en día -y tal vez tenga algo que ver la importancia que han adquirido los cuidados a cualquier edad-, no resulta extraño que niños y adolescentes se quejen de dolor de espalda, atribuido, casi siempre, a la carga de las mochilas del colegio; por eso, hace unos años, especialistas en traumatología, tras realizar una encuesta a más de 3.500 escolares de diferentes edades, llegaron a la conclusión de que ese no era el principal motivo de

los dolores de espalda a esas edades -dejando, por supuesto, a un lado las patologías-. Según este estudio:

- El tiempo medio de cargar con las mochilas es de unos 15 minutos.
- Los chicos pasan más horas sentados en el mobiliario escolar, a veces, poco apropiado.
- El mobiliario de los domicilios -mesas y sillas de estudio, sofás, colchones...-, en ocasiones, no es el adecuado y mucho menos el uso, o mejor dicho, el mal uso, que suelen hacer de él; y aquí entraríamos en el capítulo, cada vez más significativo, del manejo de móviles, tablets, portátiles, consolas...
- El sobrepeso y la obesidad repercuten negativamente en la espalda y tienen relación directa con el abuso que hacen de las pantallas y con el sedentarismo que ello conlleva.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Adaptar el mobiliario a la edad de los chavales, tanto en el colegio como en casa.
- Evitar el sedentarismo haciendo ejercicio y llevar una dieta de alimentación equilibrada.
- Controlar el exceso de peso del material escolar que cargan en las mochilas. Deben acostumbrarse a llevar solo lo que necesitan.
- La mochila, siempre, bien colocada: centrada en la espalda y con todos los agarres puestos y ajustados para evitar que cuelgue.
- Si la mochila es de carrito, mejor llevarla empujando en vez de tirar de ella. Este sistema es más adecuado que la mochila de espalda.
- Evitar hábitos posturales incorrectos.
- Hay que agacharse correctamente: flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Sentarse bien en las sillas y en el sofá.



- Para dejar o coger cosas en alto, en lugar de hacerlo estirándonos, debemos utilizar un medio adecuado, como una escalera.
- Si estamos sentados y tenemos que coger algo que no está al alcance, mejor levantarse.
- Los movimientos del cuerpo debemos hacerlos con los pies, no con la espalda.

mavegar
es más que un click

Por una sociedad bien conectada
www.aragonleedigital.es

Aprovecha todas las ventajas y oportunidades que te ofrece Internet:
lectura, información, cultura, ocio, redes, amigos...
Dale un buen uso a tu capacidad navegando de forma segura y responsable.

GOBIERNO DE ARAGON