3.º CURSO: TAREA DE HIGIENE POSTURAL

1. Cuando trabajamos sentados debemos:

A) Mantener la espalda recta.

B) Inclinarnos al máximo hacia delante.

2. Al sentarse, las rodillas deben quedar:

A) Más bajas que la cadera.

B) Más altas que la cadera.

3. Escurrirse en la silla:

A) Es bueno para la espalda.

B) No es bueno porque causa dolor de espalda.

4. Es conveniente:

A) Estar muchas horas de pie o sentado.

B) Hacer descansos cuando pasan entre 30-60 minutos.

5. Es ideal dormir:

A) De lado.

B) Boca abajo.

LIVEWORKSHEETS