

3.º CURSO: TAREA DE HIGIENE POSTURAL

1. Cuando trabajamos sentados debemos:

- A) Mantener la espalda recta.
- B) Inclinarsnos 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.