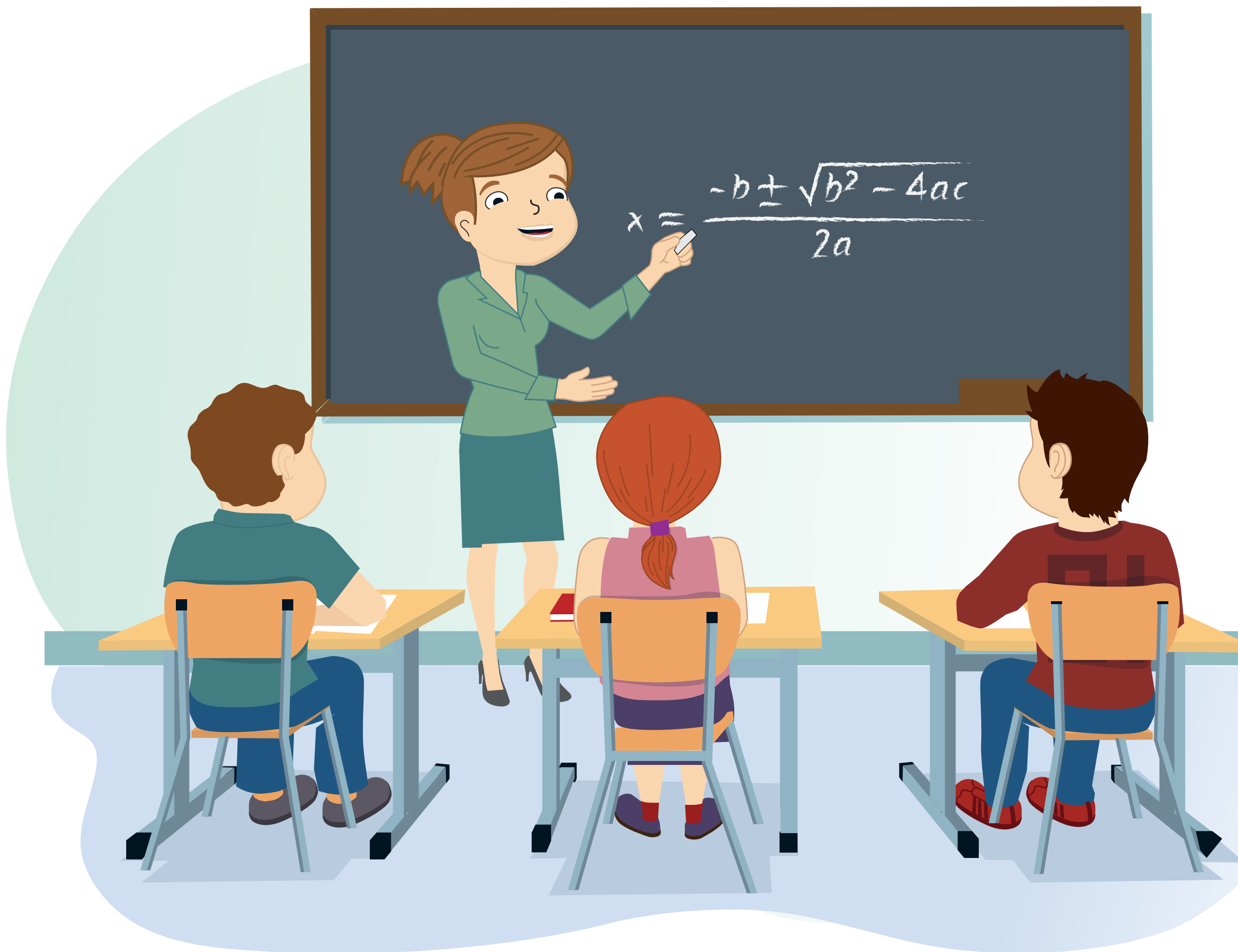


Personal docent



Mantingues una bona higiene postural:

01. Alterna estar **assegut** i **dempeus**
02. Quan estiguis dret, **camina** per l'aula
03. Si has d'estar dret molta estona, **alterna el pes del teu cos** entre els dos peus
04. Situa alternativament els peus en un **esglaió** o **reposapeus**

Prevenció de les afonies

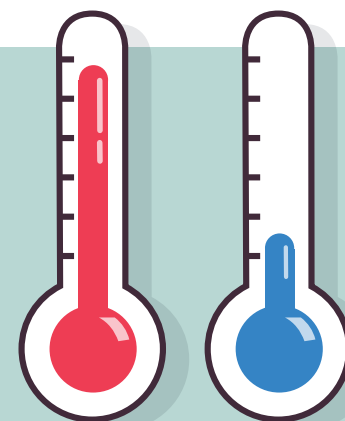
01

No forcis la veu, **no cridis**



02

Evita els **canvis bruscos** de temperatura



03

Intenta **alternar tasques** en les quals no hagin de parlar, i pugui **descansar** la teva veu



En l'àmbit **psicosocial** actua en tres nivells

Social

Busca ajuda, si és necessari, entre els teus companys i responsables jeràrquics



Físic

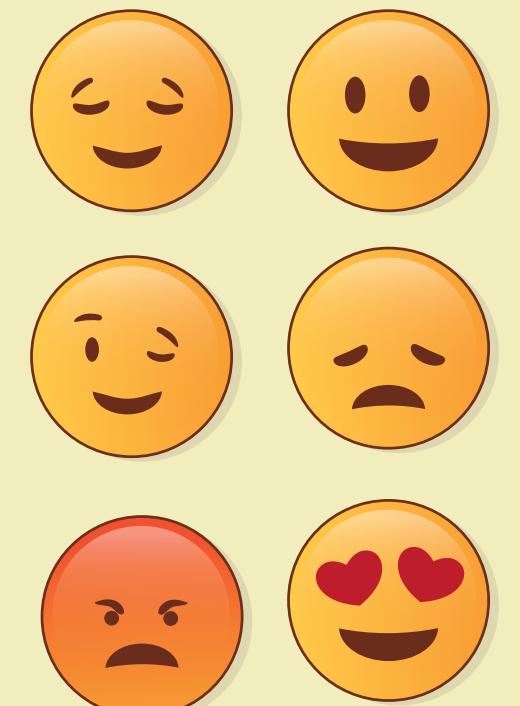
Realitza exercicis de **relaxació** juntament amb exercicis de **respiració**



Psicològic

01

Fomenta capacitats positives com l'**autoestima**



02

Forma't en el **control d'emocions**