

Nombre _____ Fecha _____

REPASA ESTA INFORMACIÓN.

Para mantener en buen estado nuestro aparato locomotor debemos hacer ejercicio físico, mantener una buena postura para evitar lesiones en la columna vertebral y en las articulaciones y tomar alimentos ricos en calcio, fósforo y vitamina D.

Para cuidar la salud del sistema nervioso tenemos que evitar beber alcohol y procurar dormir ocho horas diarias, llevar una vida ordenada y tener tiempo de ocio.

1 ¿Qué hay que hacer para evitar lesiones como esguinces y fracturas cuando vamos a practicar algún deporte?

2 Explica cuáles son los beneficios de hacer ejercicio físico.

3 Pon tres ejemplos de buenas posturas para la espalda.

4 ¿Qué alimentos contienen calcio? ¿Por qué son imprescindibles estos alimentos para nuestra salud?

5 ¿Cómo se llama la vitamina que necesitamos para que nuestros huesos fijen el calcio? ¿Cómo podemos obtenerla?
