

LES PERSONES I L'ENTORN: EL MOVIMENT DEL COS

Per a tenir cura de l'**aparell locomotor**, és important prendre llet o derivats, fer exercici físic, seure, caminar i dormir en posició correcta, mantenint l'esquena recta, descansar i dormir cada dia unes quantes hores.

1. Relaciona cada escrit sobre com cuidar el nostre cos amb la imatge que li correspon:



Si tens picor al cap, demana als pares que mirin si tens pols. Si entens avisa a l'Escola.



Ves a dormir d'hora i dorm unes deu hores per estar en plena forma l'endemà. El cervell es fatiga i només es recupera durant les hores de son.



Els aliments dolços poden provocar càries; per això, cal raspallar-se les dents després de cada àpat.



Renta't les mans sovint; fes-ho sobretot abans i després de cada àpat. Raspalla't bé l'interior de les ungles.



T'has de dutxar cada dia per mantenir la pell neta i també has de canviar-te la roba interior.



Fer exercici físic ajuda a desenvolupar ossos i músculs i ens fa sentir bé. S'ha de fer amb moderació per evitar lesions.



Prendre llet o derivats, com el formatge, perquè ajuden a enfortir els ossos.



Seure, caminar i dormir en posició correcta, mantenint l'esquena recta i evitarem deformacions als ossos.

2. Clica a la imatge per veure el següent vídeo:

3. Completa aquest esquema escrivint les parts que hi falten:

l'aparell locomotor - la llengua - ossos - articulacions - el gust - òrgans - el nas - músculs - els ulls
- l'olfacte - l'orella - la vista - la pell - el tacte - ordres del cervell - l'oïda -

