CIENCIAS DE LA NATURALEZA 6º

Tema 5. La función de relación. El aparato locomotor.

Resumen 4. La salud del aparato locomotor.

LAS LESIONES DEL APARATO LOCOMOTOR

Algunas de las lesiones más frecuentes de los _____, _____ y _____ son las siguientes:



• Las fracturas. Se producen por la _____ de un _____, que puede partirse o astillarse. El tratamiento más habitual consiste en colocar una _____ o una _____ que mantiene el hueso en la posición _____ hasta que se _____. Si la fractura es complicada, se pueden colocar _____ o _____ metálicas.

• Los esguinces. Ocurren cuando los _____ se _____ debido a una _____. Son frecuentes en los tobillos, las _____ y las muñecas.



• Las contracturas musculares. Consisten en la _____ _____ y mantenida de un _____. Ocurren cuando se mantiene mucho tiempo una postura inadecuada o se realiza un _____ _____ con un músculo.

LA DIETA SALUDABLE

Los _____ de los niños y de los adolescentes están _____ y para ello el _____ y el _____ son esenciales; por eso es importante consumir _____ que nos aporten estos dos elementos, como la _____ y sus derivados, los frutos secos, las legumbres, el _____, las verduras... Para que el calcio se fije en los huesos es necesaria la vitamina ___. Su falta produce una enfermedad llamada _____.



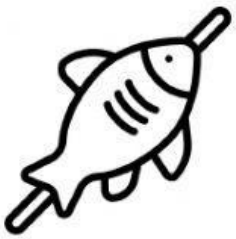
LIVEWORKSHEETS

Hay dos formas de conseguir esta vitamina:

1. Nuestro cuerpo _____ _____ D de manera _____ cuando tomamos el sol, aunque siempre hay que tomarlo con _____.



2. Los pescados _____, como las _____, y, en menor medida, los huevos y las setas contienen vitamina D. Algunas leches y cereales se _____ con esta vitamina.





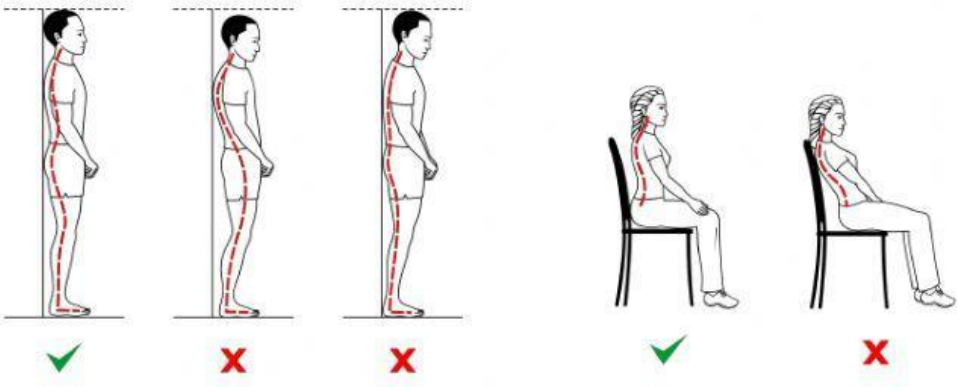
EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio _____ refuerza y da _____ a los _____ y fortalece nuestros _____. Además, nos ayuda a relacionarnos con los demás y a _____ aficiones y hace que nos encontremos mejor y más _____. Cuando practicamos algún deporte, podemos evitar _____ si realizamos siempre un buen _____ antes de empezar y hacemos estiramientos al terminar.

LA IMPORTANCIA DE UNA BUENA POSTURA

La _____ está sostenida por la _____ _____ con ayuda de varios _____. Algunas posturas hacen que _____ la columna y los músculos de la espalda, lo que puede provocar _____. Algunas situaciones en las que debemos prestar especial atención a las posturas son las siguientes:

Hay que _____ con la espalda recta y apoyada en el _____ y los pies sobre el _____.Los objetos _____ se deben levantar flexionando las _____ y con la espalda _____.



LIVEWORKSHEETS

La salud del Aparato Locomotor

Lesiones



- Fracturas
- Esguinces
- Contracturas musculares

Dieta saludable

- Calcio
- Fósforo
- Vitamina D
  - Sol
  - Pescado







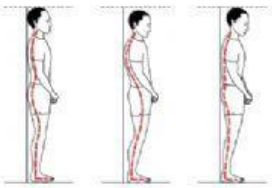
Ejercicio físico

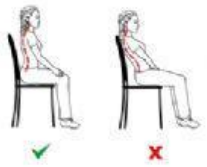
- elasticidad a ligamentos
- Fortalecimiento de los músculos



La postura

- Espalda sostenida por la columna vertebral





LIVEWORKSHEETS