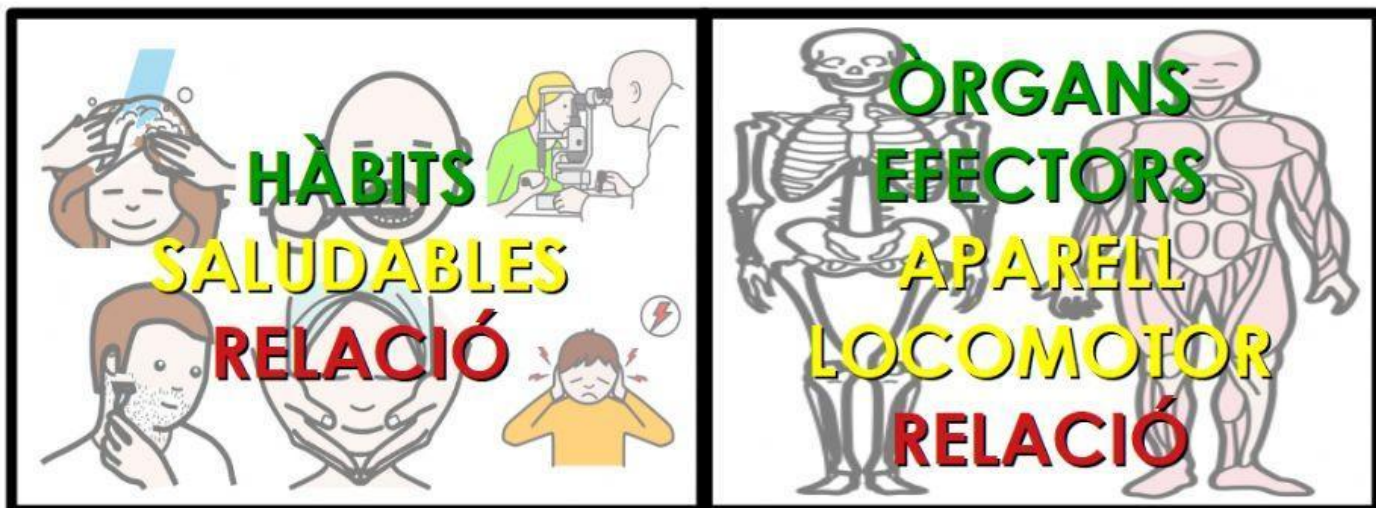




Arrossega l'opció correcta en cada cas:

HÀBIT'S SALUDABLES DE L'APARELL LOCOMOTOR

Per prevenir les malalties del nostre aparell locomotor cal fer:

1. Una dieta equilibrada: de tot en la proporció adequada
2. Exercici físic: per desenvolupar els ossos i músculs.
3. Postura correcta:

- a) Repartir el pes de la motxilla a tot el cos.
- b) Doblegar els genolls per aixecar pes.
- c) Esquena recta al seure.
- d) Esquena recta al caminar.

