

¿Cómo se protege el aparato locomotor?

Es preciso cuidar el aparato locomotor y poner en práctica **hábitos saludables** para evitar lesiones.



Las articulaciones móviles permiten el movimiento de los huesos.



Alimentarse bien, incluyendo alimentos ricos en calcio y vitaminas para fortalecer los huesos.



Practicar deporte habitualmente, teniendo cuidado para evitar lesiones.



Cuidar las **posturas**: caminar erguido y mantener la espalda recta al estar sentado.



Dormir las horas necesarias para que los músculos se recuperen de la actividad diaria.



No cargar mucho peso, por ejemplo en la mochila, y llevar esta siempre de los dos tirantes.



Evitar **caídas y golpes bruscos**, utilizando protecciones si es preciso.

Clasifica en hábitos saludables y hábitos no saludables

Hábitos saludables	Hábitos no saludables

Alimentarnos bien

Evitar caídas y golpes

Ver mucha tele

Darnos golpes

Practicar deporte

Comer chuches

Cuidar la postura

Acostarnos tarde

No coger peso

Dormir 8 Horas

Sentarnos mal

Coger mucho peso