

CLASE # 9
2° PERIODO



- ## Class Work / Sistema locomotor



CUIDADOS DE NUESTRO SISTEMA LOCOMOTOR



Hacer ejercicio físico regularmente



Adoptar posturas adecuadas



Tener una dieta equilibrada



Posturas correctas para dormir



Llevar calzado adecuado



Postura correcta para manejar objetos del suelo



No cargar excesivo peso en la espalda

CUIDADOS DEL SISTEMA LOCOMOTOR

- **Hacer ejercicio físico regularmente:** Estimula los músculos y las articulaciones, y refuerza y da elasticidad a los ligamentos.
- **Tener una dieta equilibrada:** Aporta calcio, fósforos y vitaminas a nuestro cuerpo y previene la obesidad.
- **Llevar calzado adecuado:** El peso del cuerpo se reparte entre el talón y la punta del pie. Un calzado cómodo evita daños musculares, en la columna, rodillas y tobillos.

- **No cargar excesivo peso en la espalda:** Usar bolsos con mucho peso hace que la espalda adquiera curvaturas incorrectas, provocando daños irreversibles.
- **Adoptar posturas adecuadas:** Adoptar posturas adecuadas evita y previene deformaciones y lesiones como caminar, sentarse y agacharse incorrectamente.
- **Visitar el pediatra periódicamente:** Para estar pendientes del desarrollo y crecimiento de los huesos y músculos.

