

1. Completa as lacunas das frases seguintes.

Os _____ suportam o corpo e ajudam-no a manter o _____.

Os ossos estão ligados aos _____ pelos tendões.

Outra função do esqueleto é _____ os órgãos internos, como os pulmões ou o cérebro.

Os ossos são importantes reservatórios de _____, como o cálcio e o fósforo.

Em conjunto com as articulações, os ossos e os músculos permitem o _____.

Alguns movimentos são _____, ou seja, são feitos por músculos que podemos controlar. Como por exemplo, chutar uma bola.

Outros movimentos do corpo não dependem da nossa vontade: são _____. É o que acontece com o coração.

2. Assinala os cuidados que deves ter para manter o teu esqueleto e os teus músculos saudáveis.

Fazer exercício físico regularmente.	
Estar mal sentado na cadeira.	
Ter uma alimentação saudável.	
Beber pelo menos 2 litros de água por dia.	
Beber água só às refeições.	