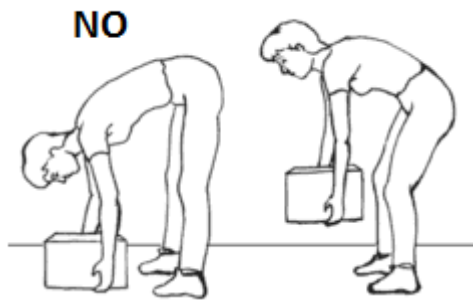


EDUCAZIONE ALLA SALUTE

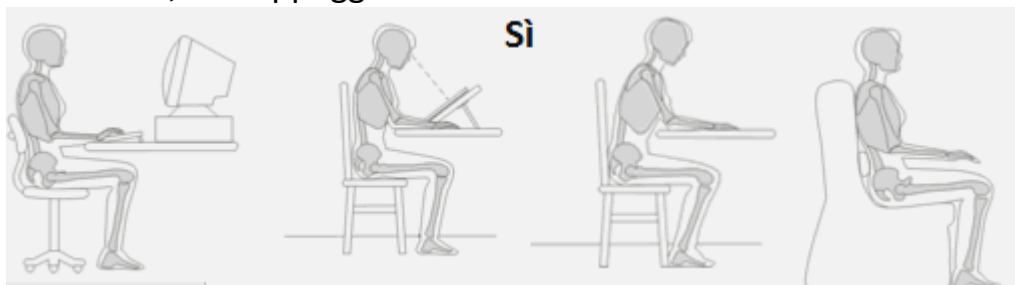
Le ossa si sviluppano durante la crescita, perciò in questo periodo vi sono rischi seri di deformazioni dello scheletro e della colonna vertebrale. In che modo possiamo mantenere efficiente il nostro sistema scheletrico, prevenendo le malattie e evitando che subisca danni? Seguendo questi semplici suggerimenti:

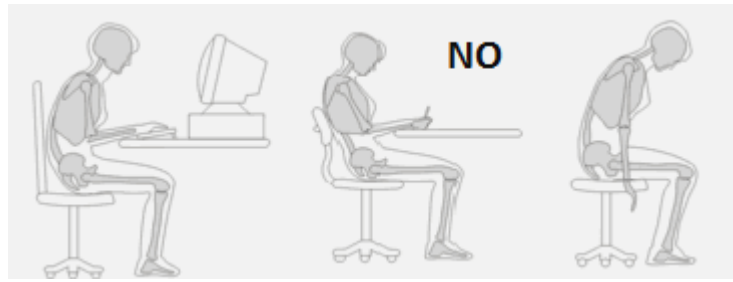
1. Essere prudenti, non fare giochi pericolosi, al fine di evitare traumi fisici dovuti a cadute, non sollevare pesi eccessivi. Lo zaino non deve essere troppo pesante e va portato sulla schiena stando in posizione eretta. Nel caso lo fosse, occorre servirsi di quelli dotati di ruote. Quando si deve sollevare un peso non bisogna incurvare la colonna vertebrale, ma piegarsi sulle ginocchia.



fonte:www.fkt.it

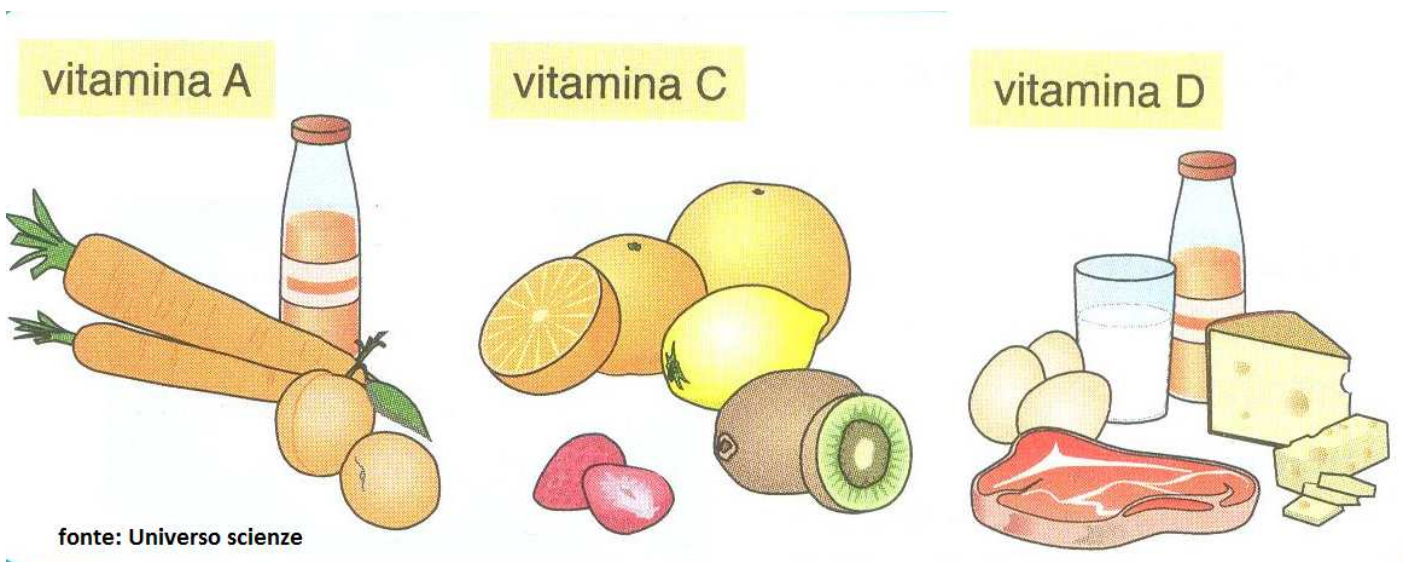
2. Davanti al PC o seduti nel banco bisogna abituarsi a stare seduti in posizione corretta con la schiena dritta, ben appoggiata allo schienale.





fonte:www.fkt.it

3. Seguire una alimentazione ricca di calcio (latte e derivati) e di vitamine A, C e D che troviamo nella frutta, nelle uova e nel pesce.



4. Fare attività sportive, vivere il più possibile all'aria aperta, in ambienti salubri, al riparo dall'umidità. I raggi ultravioletti contenuti nelle radiazioni del Sole hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo del sistema scheletrico. Grazie alla loro azione il nostro organismo produce una sostanza, la **vitamina D2** che è indispensabile per la crescita delle ossa. Infatti grazie a questa vitamina il calcio si fissa alle ossa.

