

CUIDANDO DO CORPO



PARA CUIDAR DO NOSSO CORPO, É PRECISO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, HIGIENE PESSOAL, LAZER, DORMIR BEM E FAZER ATIVIDADE FÍSICA.

1. QUANTAS HORAS VOCÊ DORME POR DIA? _____

2. CITE UMA ATIVIDADE DE LAZER QUE VOCÊ PRÁTICA.

3. VOCÊ PRÁTICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA? ONDE?

4. VOCÊ PRÁTICA ALGUM DESTES ESPORTES? QUAL?

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> NATAÇÃO | <input type="checkbox"/> FUTEBOL | <input type="checkbox"/> VÔLEI |
| <input type="checkbox"/> CAPOEIRA | <input type="checkbox"/> BASQUETE | <input type="checkbox"/> JUDÔ |
| <input type="checkbox"/> CICLISMO | OUTRO. QUAL? _____ | |

5. CITE UMA BRINCADEIRA QUE PRECISAMOS MOVIMENTAR O CORPO PARA PRATICÁ-LA.
