

PROJETO ECOVIVER

ENSINO FUNDAMENTAL 1

ATIVIDADE 12

TEMA: OBJETIVOS DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODSs).



Garantir saúde bem-estar para todos é um dos 17 objetivos do desenvolvimento sustentável.

Sabemos que é muito importante se manter fisicamente ativo(a) para nossa saúde física e mental. Em tempos de isolamento social, devido à pandemia de Covid-19, procure se movimentar. Levante-se enquanto estiver assistindo TV, dê uma volta pela casa, faça uma atividade ou tarefa que exija movimento. Veja abaixo exemplos de atividades que podemos realizar dentro de casa:

Dança

Agachamentos

Abdominais

Caminhada pela casa

Subida de escadas

Pular corda

Alongamento

Jogos ativos com a família

Tarefas domésticas (limpeza e arrumações)

Registre o momento em vídeo e publique nas suas redes sociais. Não se esqueça de marcar o @projetoecoviver e colocar a #projetoecoviver2020.