

OPÇÕES DE LAZER EM TEMPOS DE PANDEMIA



@alunoscontraocorona



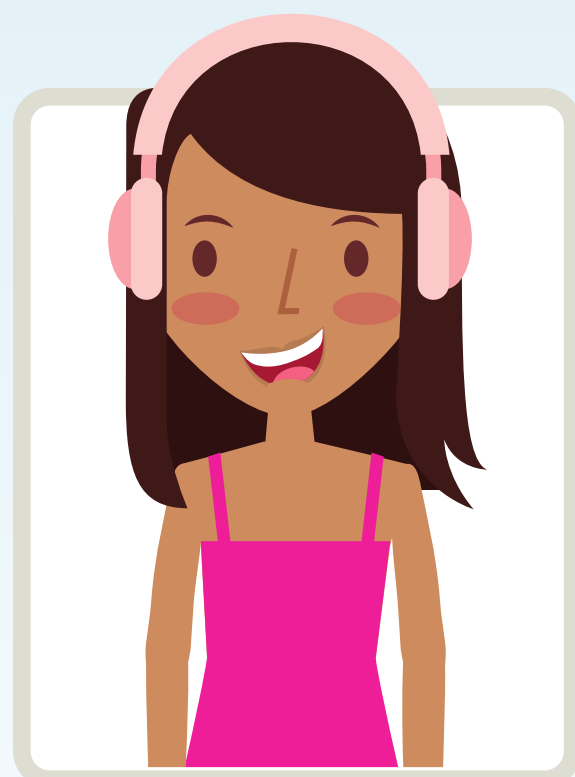
Praticar atividade física, como alongamentos



Manter uma rotina regular de atividade física pode promover a sensação de bem-estar



Dançar e cantar



Ouvir música



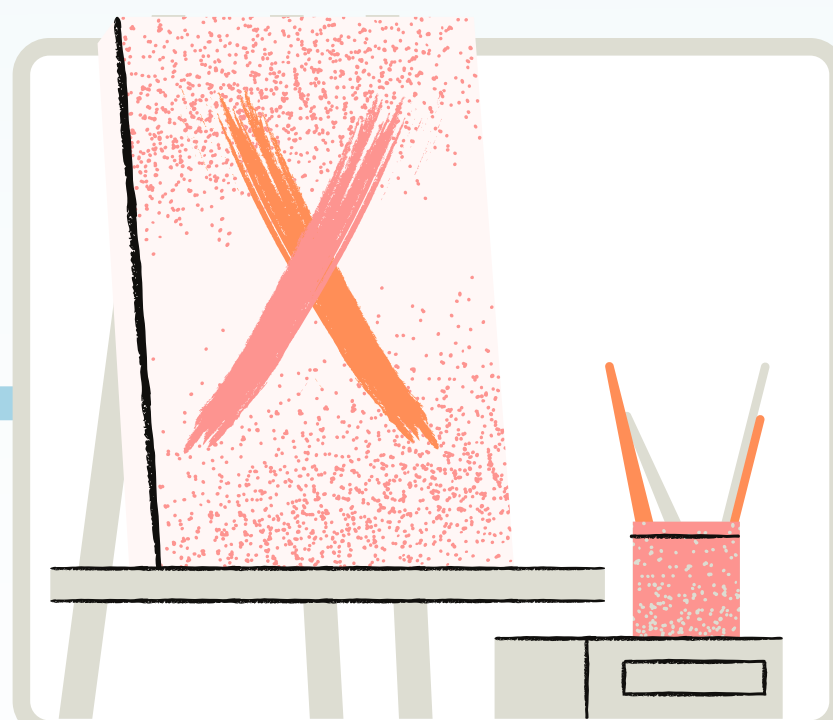
Assistir filmes



Cozinhar



Brincar: pular corda, elástico, amarelinha, mímica



Pintar e desenhar



Para crianças: histórias infantis, músicas, brincadeiras cantadas