

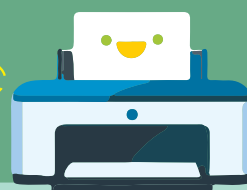
TEMPO DE
ginastificar

2



Se o tempo está a ficar mais frio, “aquece” com algum exercício físico!

Pratica a “mente sã em corpo sã” e mexe-te, depressa ou devagarinho, juntando o agradável ao útil e a proteção da tua saúde à do ambiente.



Imprime em versão económica e apenas as páginas que forem mesmo para usar.

As palavras, como os plásticos, são levadas pelo vento.

••• Cria uma sequência de exercícios físicos, com adereços insuflados e desinsuflados, que reflita o texto abaixo.

“Os sacos de plástico e outros plásticos abandonados ou mal-acondicionados nos contentores de resíduos facilmente voam com o vento acabando por entupir sarjetas e obstruir estradas - podendo causar inundações e acidentes -, ou poluir cursos de água (como os rios e mares) - contaminando *habitats* e cadeias alimentares.”

Exemplos de movimentos físicos a executar:

- Cabecear um saquinho de plástico cheio de ar;
- Fazer flutuar um saco de plástico esvaziado;
- Rolar uma bola feita de vários sacos de plástico;
- Encher e desencher, de ar, um saquinho de plástico;
- Deslizar sobre um saco de plástico vazio;
- Enrolar-se e desenrolar-se num grande saco de plástico;
- Sacudir um saco de plástico de modo vigoroso;
- Saltar em cima de um saco de plástico.

••• Agora que desataste o corpo, destrava a língua.

Recita estas frases enquanto saltas à corda.

- Casa suja, chão sujo. Casa suja, chão sujo.
Casa suja, chão sujo.
- Lixo espalhado, prato envenenado. Lixo espalhado,
prato envenenado.
- Pinga a pia, apara o prato, pia o pinto e mia o gato.
- Sem plásticos a voar, o ambiente fica a ganhar.
- Um sapo, dentro do saco, um saco com o sapo dentro,
o sapo batendo papo, e o papo do sapo soltando vento.
- Lixo ensacado, saco bem atado, no contentor coloca-
do, tampa fechada, fica tudo asseado.



Os plásticos são muito importantes e facilitam as nossas vidas, mas nem sempre são necessários. **Evitar os plásticos descartáveis de uso único, preferir um saco de compras reutilizável, comprar produtos sem embalagem**

desnecessária (avulso), preferir o uso de recipientes reusáveis, reciclar todos os plásticos que não se conseguiu evitar, são algumas das ações essenciais para desplastificar e descontaminar.

Assume uma postura correta.

••• Quer seja na forma como te sentas e como transportas a mochila para a escola, ou se cumprimentas os vizinhos com quem te cruzas e depositas cada lixo no sítio correto, adotar uma boa postura é essencial para uma boa qualidade de vida.

Começa agora com simples posições de yoga, que ajudam a praticar o equilíbrio, a concentração, a imaginação e até a cidadania. Experimenta estas:

☐ Posição de árvore

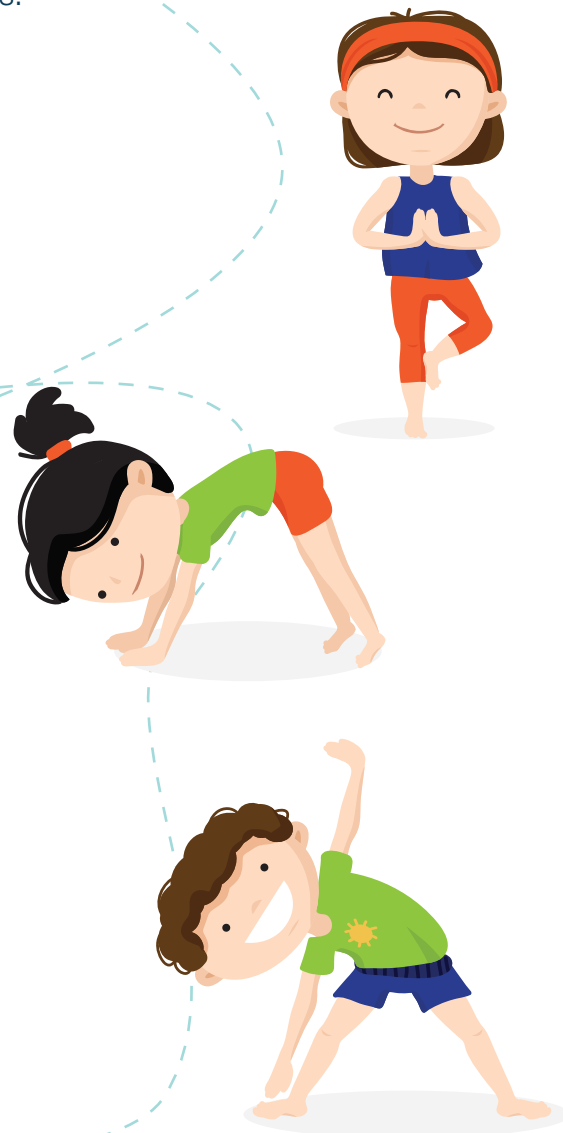
As árvores são essenciais para a nossa vida: dão-nos sombra, oxigénio e papel. **Protegê-las é essencial, por isso, nunca abandones lixinhos nas florestas e matas, e evita o uso desnecessário de papel.**

☐ Posição de cão a olhar para baixo

Já reparaste que, após fazerem as suas necessidades, o instinto do cão é tapá-las? É por isso que raspam as patinhas no chão. **Sempre que fores passear o teu cão, não esqueças de levar um saquinho para apanhar o presentinho!**

☐ Posição de triângulo

Um triângulo é uma figura geométrica com três lados e três ângulos. O três é visto como um número “especial”, a sabedoria popular até diz que “três é o número que deus fez”. Sabes o que também vem num conjunto de três? O ecoponto! **Embalão, vidrão e papelão não fazem magia, mas recebem resíduos ainda com valor, para completar o processo de lhes dar novo uso. Procura o ecoponto mais perto de tua casa e faz uso desse triângulo amigo!**



Para praticar o exercício da cidadania, no que respeita aos resíduos, não é preciso estar sempre a correr. Juntamente com a tua família, **organiza uma tabela semanal de responsa-**

bilidades para levar o lixo ao contentor, ao ecoponto, para recolha de orgânicos e até ao ecocentro municipal. Assim, ficam com mais tempo para correr, para exercitar o físico!