

- **Crie o seu cantinho da jardinagem**, aproveite esta atividade para estar com o seu filho
- **Combine** um piquenique **ao ar livre** em família
- **Andem** de patins, de bicicleta... joguem à bola



**Recorde-se que o objetivo da atividade física deve ser a diversão, mais diversão e ainda mais diversão!**



Horário da USF Arões

### Segunda a Sexta

08h00 às 20h00

### Sábados

09h00 às 13h00

### Para um melhor atendimento

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

**Visite o nosso site:**

[www.usf-aro.es.com](http://www.usf-aro.es.com)

### Faça sugestões de melhoria

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: [usfaro.es@csfafa.min-saude.pt](mailto:usfaro.es@csfafa.min-saude.pt)

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN050 V2



**CRIANÇAS  
mais Ativas!**



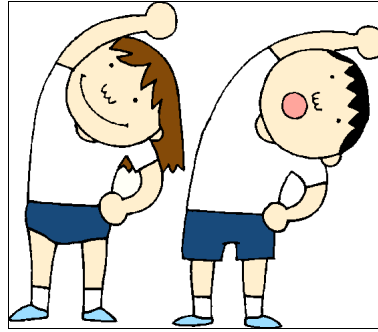
**JANEIRO 2015**

## Precisamos de CRIANÇAS mais Ativas!

- **A prática de atividade física** é importante para as crianças, pois traz efeitos benéficos, não apenas para o peso corporal, mas também para a pressão sanguínea, resistência óssea e bem-estar psicológico.



- **Crianças ativas** tendem, também, a manterem-se ativas durante a adolescência e em fase adulta.



Para que as nossas crianças sejam fisicamente mais ativas precisamos de criar, hoje, ambientes mais saudáveis, que incentivem a prática de uma alimentação saudável e aumentem a atividade física nas escolas, na comunidade e em casa.



## Dicas para Atividades

- **Recupere** os jogos tradicionais, jogue-os com as suas crianças, verá como se divertem!
- **Recorda-se** do jogo da macaca? Desenhe no chão, por exemplo, de uma varanda, este jogo.



- E que tal voltar a **experimentar** o jogo do lenço?
- **Ofereça** cordas de saltar, sugira às crianças que organizem concursos de "salto à corda"
- **Transforme** o subir / descer escadas como uma forma divertida de ensinar o seu filho a contar
- **Dancem** com ritmo, é uma atividade física saudável
- **Se tem um terraço** ou quintal, que tal colocar um cesto de basquete?