

JORNAL

OJI E VOCE

EDIÇÃO 12

PRATICANDO ESPORTE





Olá, galerinha!
Como vocês
estão?

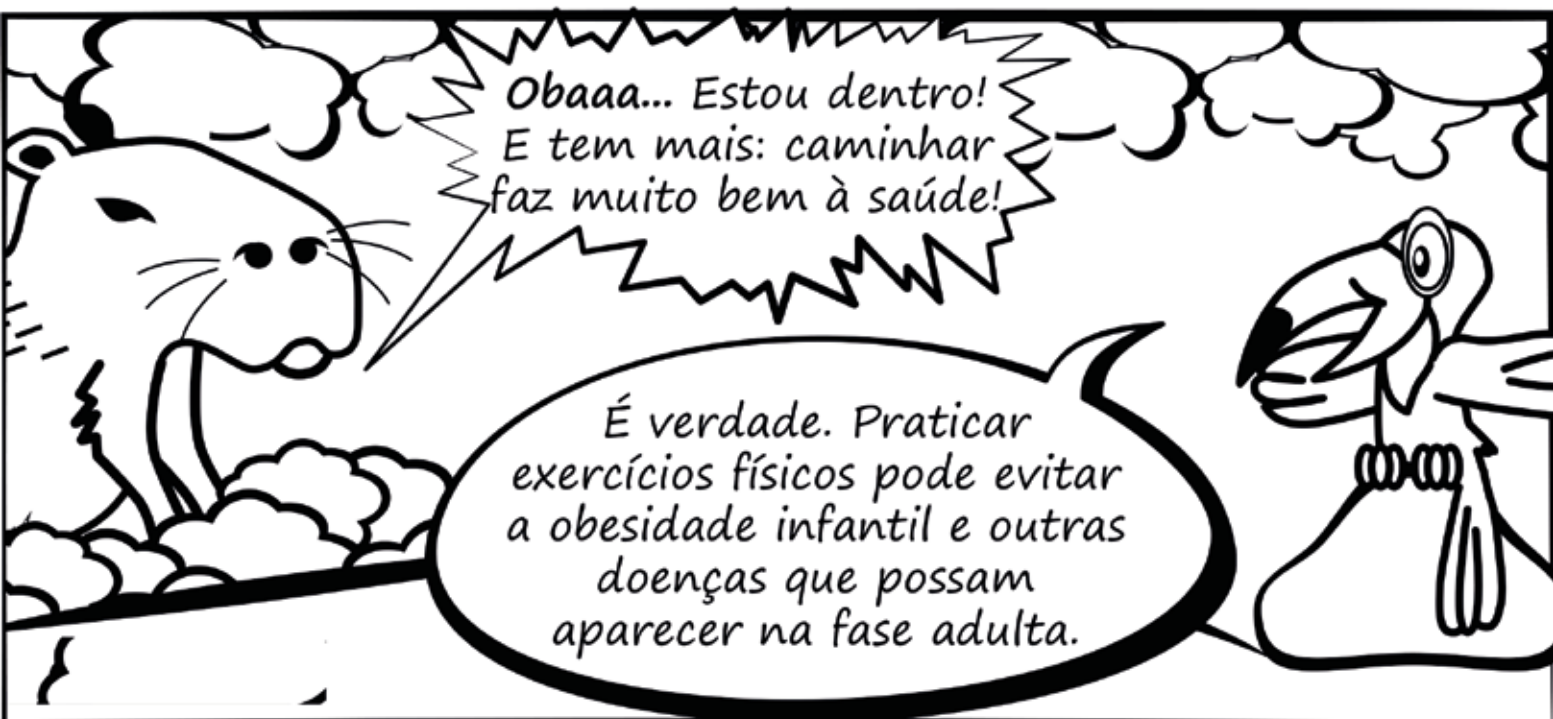


Estamos bem,
Bolinha!

Ainda melhor
agora, com esse
lindo sol de
verão.



Vou aproveitar o
bom tempo para
caminhar pela
floresta. Alguém
vem comigo?



Obaaa... Estou dentro!
E tem mais: caminhar
faz muito bem à saúde!

É verdade. Praticar
exercícios físicos pode evitar
a obesidade infantil e outras
doenças que possam
aparecer na fase adulta.



Entre elas, a pressão e o colesterol altos.



Mas apesar da importância de sempre estar em movimento, não podemos esquecer que tudo em excesso pode fazer mal.



Isso mesmo, Bolinha!



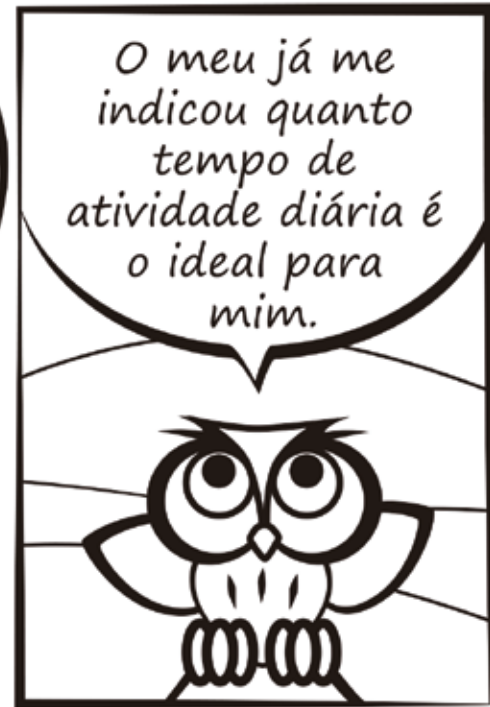
Por isso, para cada idade existe uma atividade física adequada.







Não podemos esquecer que é muito importante consultar o especialista antes de começar qualquer atividade física.



O meu já me indicou quanto tempo de atividade diária é o ideal para mim.



Ah, mas além de fazer atividade física também precisamos nos alimentar de forma saudável, assim teremos uma vida cheia de alegria e brincadeiras!



Então, já que estamos liberados, que tal andarmos de bicicleta?

Opa!
Vambora!

VAMOS COLORIR?





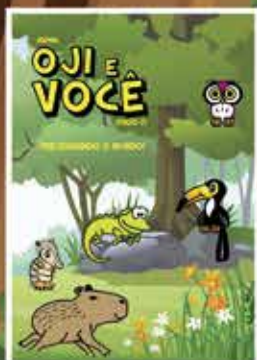
Bolinha tem uma mensagem secreta para você!
Para descobrir coloque a primeira letra de cada
desenho nos círculos.



COLEÇÃO OJI E VOCE

Veja todas as edições no site da OJI

www.ojipapeis.com.br



1ª Edição



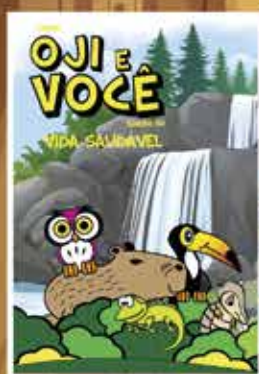
2ª Edição



3ª Edição



4ª Edição



5ª Edição



6ª Edição



7ª Edição



8ª Edição



9ª Edição



10ª Edição



11ª Edição



12ª Edição



OJI PAPÉIS ESPECIAIS

O jornal OJI e VOCE é uma publicação dirigida aos profissionais da OJI PAPÉIS ESPECIAIS e para crianças. Periodicidade bimestral - Presidência: G. Julio Piatto - Gerência Responsável: Filipe Santarém Morassi. Coordenação Geral de Comunicação: Mayara Banow - Edição e projeto editorial: Performa Comunicação. Jornalista Responsável: Fernanda Turco MTB 23.890 - Edição de arte: Rodrigo Schuster - Textos: Lucas Carvalho - Tiragem: 1.000 exemplares - Impressão: Linha Imprensa. Mande suas sugestões para mayara.banow@ojipapeis.com.br.