UPONLY LEARNING APRESENTA MEXA-SE TODO DIA

Calendário mensal de atividades

Estudante: _____ Mês: _____

Escreva os números dos dias deste mês. Pinte cada dia: **amarelo** = 60 minutos ou mais, **azul** = alguma atividade. Escreva F para força, S para saltos, V para vigorosa.

Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb

Dias com 60 minutos: ___ · Dias com força: ___ · Minha atividade favorita deste mês: _____

Meta do HHS e do CDC (EUA): 60 minutos ou mais por dia de 6 a 17 anos, com força, ossos e atividade vigorosa em pelo menos 3 dias por semana cada. Fontes: U.S. Department of Health and Human Services, Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition (2018) (em inglês), https://odphp.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Physical activity guidelines for students (2024) (em inglês), https://www.cdc.gov/physical-activity-education/guidelines/

Leia com atenção: Mexa-se todo dia é conteúdo educativo geral, não orientação médica. Converse com o médico do seu estudante antes de começar um novo programa de atividades se ele tiver uma condição do coração, dos pulmões ou outra condição de saúde, uma lesão ou uma deficiência que afete o movimento. Pare e procure ajuda médica se o estudante desmaiar, sentir dor no peito, muita falta de ar ou tontura durante a atividade. Em emergências, ligue 192 (SAMU) no Brasil ou 911 nos Estados Unidos.