

A importância dos esportes

**Miguel Ortácio e
Pedro Franzen Fernandes**
Emeb Pres. Hermes da Fonseca, 4º ano

Emeb Pres. Hermes da Fonseca, 4º ano

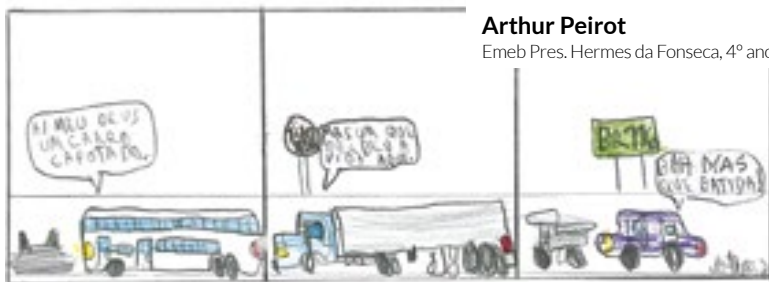
No mundo existem aproximadamente 8 mil esportes. Podem ser jogados de diferentes maneiras com bolas, luvas, tacos, raquetes, espadas, kimonos, bicicletas, carros, skates e outros. No esporte temos benefícios para nossa saúde, melhorias no humor, fortalecimento no corpo, qualidade do sono e controle de peso. Os esportes estimulam o desenvolvimento de novas habilidades, constroem amizades e valores, favorecem a união e estimulam a disciplina. Eles são importantes para todo mundo. Aliás, temos campeonatos que se chamam olimpíadas e parolimpíadas. Parolimpíadas é uma competição para os atletas com deficiências visuais, deficiências intelectuais, inclusive para as pessoas com alguma deficiência no corpo. Na cidade de Novo Hamburgo, os atletas também têm a oportunidade de participar das Olimpíadas Escolares e das Parolimpíadas Escolares.

Cuidados com o bem-estar

Sarah Antunes

Emeb Pres. Hermes da Fonseca, 4º ano

O cuidado com a saúde é importante para as pessoas terem uma vida mais longa e saudável. Alguns cuidados são essenciais, como vacinas, consultas e exames de rotina. As vacinas são muito importantes. Além disso, ir ao médico periodicamente auxilia na prevenção de doenças. Uma alimentação saudável e exercícios físicos são essenciais para o bem-estar das pessoas, evitam e melhoram sintomas de pressão alta, doenças como câncer, gripe, colesterol, entre outros. Momentos de lazer evitam o estresse, um dos maiores vilões da sociedade. Possuir um hobby como leitura, brincar com seu bichinho de estimação, desenhar e escrever, faz bem para saúde mental. O excesso de telas vem trazendo prejuízos para a atenção, visão e memória de crianças e adultos, por isso é importante diminuir o tempo nos aparelhos como televisores, celulares, tablets e computadores. Portanto, vamos cuidar bem da saúde!



Arthur Peirot



Henrique Grassi



Júlia Muniz Caires



João Gabriel Martins Corrêa



Miguel Vieira Leite



Pietra Drews Berckauer



Lorenzo Lamarque



Yuri Garcia Morais



Sophie Calixto Gatelli



Isadora Carvalho Korte



Kaigue Gabriel Pretto