

Técnicas E Práticas De Lazer PDF

GISELA MARIA BRUSTOLIN



Teste gratuito com Bookey



Sobre o livro

Descrição do Produto

Este livro é uma ferramenta imprescindível para profissionais atuantes nas áreas de recreação e lazer, com um foco particular na educação voltada para o lazer. Ele serve como um valioso recurso para expandir tanto o conhecimento teórico quanto as práticas desses profissionais. A obra aborda quatro tipos principais de atividades que são fundamentais para o trabalho nesse campo:

1. Atividades de sociabilização
2. Brincadeiras e rodas cantadas
3. Jogos diversos
4. Gincanas e caças ao tesouro

Além de explorar as dimensões físico-esportivas, artísticas, manuais, sociais, intelectuais e turísticas que envolvem as atividades de lazer, o livro também fornece orientações sobre o planejamento de programações e os métodos mais adequados a serem implementados. Também instiga uma reflexão crítica nos animadores sobre suas práticas e atuações.

Este conteúdo é especialmente relevante para alunos de cursos técnicos, como os de Eventos, Guia de Turismo, Hospedagem e, claro, Lazer, permitindo uma aplicação prática do conhecimento adquirido. Para apoiar o processo de ensino, o livro inclui materiais auxiliares para os professores.

Teste gratuito com Bookey



Por que usar o aplicativo Bookey é melhor do que ler PDF?



Teste gratuito com Bookey



Ad



Experimente o aplicativo Bookey para ler mais de 1000 resumos dos melhores livros do mundo

Desbloqueie **1000+** títulos, **80+** tópicos

Novos títulos adicionados toda semana

Product & Brand

Liderança & Colaboração

Gerenciamento de Tempo

Relacionamento & Comunicação

Estratégia de Negócios

Criatividade

Memórias

Conheça a Si Mesmo

Psicologia Positiva

Empreendedorismo

História Mundial

Comunicação entre Pais e Filhos

Autocuidado

Mindfulness

Visões dos melhores livros do mundo

Desenvolvimento Pessoal

Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes



Mini Hábitos



Hábitos Atômicos



O Clube das 5 da Manhã



Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas



Como Não



Teste gratuito com Bookey





Por que o Bookey é um aplicativo indispensável para amantes de livros



Conteúdo de 30min

Quanto mais profunda e clara for a interpretação que fornecemos, melhor será sua compreensão de cada título.



Clipes de Ideias de 3min

Impulsione seu progresso.



Questionário

Verifique se você dominou o que acabou de aprender.



E mais

Várias fontes, Caminhos em andamento, Coleções...

Teste gratuito com Bookey





As melhores ideias do mundo desbloqueiam seu potencial

Essai gratuit avec Bookey



Digitalizar para baixar



Técnicas E Práticas De Lazer Resumo

Escrito por IdeaClips

Teste gratuito com Bookey



Quem deve ler este livro **Técnicas E Práticas De Lazer**

O livro "TÉCNICAS E PRÁTICAS DE LAZER" de Gisela Maria Brustolin é indicado para estudantes e profissionais das áreas de Educação Física, Recreação e Lazer, bem como para educadores, planejadores de eventos e gestores de programas de lazer. Além disso, é uma leitura valiosa para qualquer pessoa interessada em aprofundar seus conhecimentos sobre atividades recreativas e como elas influenciam o bem-estar e a socialização. Os leitores que buscam aprimorar suas habilidades práticas e teóricas relacionadas ao lazer encontrarão no livro uma rica fonte de informações e orientações.

Teste gratuito com Bookey



Principais insights de Técnicas E Práticas De Lazer em formato de tabela

Capítulo	Tema	Resumo
1	Introdução ao Lazer	Apresenta o conceito de lazer e sua importância na vida cotidiana, destacando sua função social e educativa.
2	História do Lazer	Aborda a evolução histórica do lazer e suas transformações ao longo do tempo, refletindo sobre as mudanças sociais.
3	Tipos de Lazer	Classifica as diversas formas de lazer, incluindo o recreativo, cultural, educativo e de aventura.
4	Planejamento de Atividades de Lazer	Discute a importância do planejamento para a realização de atividades de lazer, considerando os interesses do público-alvo.
5	Espaços de Lazer	Explora os diferentes espaços onde o lazer pode ocorrer, como parques, praças e centros culturais, e sua relação com a comunidade.
6	Impactos do Lazer na Saúde	Analisa os benefícios físicos e mentais do lazer para a saúde, mostrando como as atividades de lazer podem promover bem-estar.
7	Gestão de Programas de Lazer	Enfatiza a importância da gestão eficaz em programas de lazer e o papel do profissional nessa área.
8	Lazer e	Reflete sobre a importância do lazer acessível e

Teste gratuito com Bookey



Capítulo	Tema	Resumo
	Inclusão Social	inclusivo, propondo estratégias para garantir que todos possam usufruir.
9	Tendências e Futuro do Lazer	Discute as tendências atuais e futuras no campo do lazer, considerando o impacto da tecnologia e da urbanização.

Teste gratuito com Bookey



Técnicas E Práticas De Lazer Lista de capítulos resumidos

1. Introdução às Noções Básicas sobre Lazer e suas Implicações Sociais
2. Desenvolvimento de Habilidades Práticas em Atividades de Lazer
3. Planejamento e Organização de Eventos Recreativos Coletivos
4. A Importância do Lazer na Educação e Desenvolvimento Pessoal
5. Estratégias para Promover a Inclusão nas Atividades de Lazer
6. Tendências Atuais e Futuras nas Práticas de Lazer

Teste gratuito com Bookey



1. Introdução às Noções Básicas sobre Lazer e suas Implicações Sociais

O conceito de lazer tem ganhado destaque nas discussões contemporâneas, refletindo não apenas sobre a necessidade de um tempo livre, mas também sobre o significado que esse tempo representa na construção da identidade social e individual dos indivíduos. O lazer pode ser compreendido como um conjunto de atividades realizadas durante o tempo livre, sendo uma oportunidade para que as pessoas se desconectem das exigências cotidianas e busquem experiências enriquecedoras e prazerosas. No entanto, suas implicações ultrapassam o mero usufruto de momentos de diversão; o lazer é um espaço privilegiado para a socialização, a aprendizagem e a expressão cultural.

As diferentes formas de lazer disponíveis na sociedade - que vão desde práticas esportivas, artísticas e culturais até atividades de convivência familiar e comunitária - desempenham um papel vital na formação de vínculos sociais, na promoção do bem-estar e na construção de uma cultura coletiva. Isso se torna especialmente relevante em um mundo onde as relações interpessoais são frequentemente mediadas por tecnologias e onde as interações face a face podem ser escassas. O lazer, portanto, emerge como um elemento essencial para a criação de comunidades coesas, onde indivíduos se reúnem em torno de interesses comuns e compartilham experiências significativas.

Teste gratuito com Bookey



Além disso, o lazer é um campo que revela desigualdades sociais. O acesso a atividades de lazer e cultura pode ser restrito por fatores econômicos, geográficos e sociais, refletindo e até ampliando as divisões existentes na sociedade. É essencial, portanto, que se reconheça o lazer não apenas como uma atividade benéfica, mas também como um direito que deve ser garantido a todos, independentemente de sua classe social, etnia ou habilidade. As implicações sociais do lazer são vastas e demandam uma análise crítica sobre como as estruturas sociais influenciam e moldam as oportunidades de lazer disponíveis às diversas camadas populacionais.

Neste contexto, é urgente abordar as práticas de lazer a partir de uma perspectiva inclusiva e acessível, promovendo a equidade e garantindo que todos possam desfrutar desta dimensão fundamental da vida humana. Investir em políticas e iniciativas que fomentem o lazer como um direito universal é uma forma de contribuir com a construção de sociedades mais justas e harmoniosas, onde todos possam se beneficiar das riquezas que as práticas de lazer podem proporcionar.

Teste gratuito com Bookey



2. Desenvolvimento de Habilidades Práticas em Atividades de Lazer

O desenvolvimento de habilidades práticas em atividades de lazer é um componente fundamental na promoção de bem-estar e qualidade de vida. Este aspecto é muitas vezes negligenciado, mas é essencial para que os indivíduos possam aproveitar ao máximo as experiências de lazer. As habilidades práticas envolvem uma série de competências que não apenas enriquecem a vivência do lazer, mas também impactam positivamente vários aspectos da vida pessoal e social dos indivíduos.

Uma das principais habilidades práticas a serem desenvolvidas é a coordenação motora. Atividades como esportes, dança ou artesanato exigem um controle preciso dos movimentos, permitindo que os participantes se sintam mais à vontade em seus corpos e adquiram maior confiança nas suas capacidades físicas. A prática constante em ambientes recreativos proporciona um espaço seguro para experimentar e melhorar essas habilidades, resultando em um aumento significativo da autoeficácia e da autoestima dos envolvidos.

Além da coordenação motora, o trabalho em equipe é uma habilidade crucial que pode ser cultivada através de atividades de lazer. Jogos coletivos e projetos colaborativos não apenas ensinam técnicas específicas, mas também fundamentalizam a importância da comunicação, do respeito às diferenças e

Teste gratuito com Bookey



da empatia. Esses valores são imprescindíveis para a convivência harmoniosa em sociedade e são naturalmente integrados durante o desenvolvimento de qualquer atividade em grupo. Os indivíduos aprendem a lidar com conflitos, a se comprometer com objetivos comuns e a valorizar o esforço conjunto, habilidades que são transferíveis a diversas áreas da vida, incluindo o âmbito profissional.

Por outro lado, o desenvolvimento de habilidades práticas em atividades de lazer também está intimamente ligado à criatividade e à solução de problemas. Atividades artísticas, como pintura, teatro ou música, permitem que os participantes explorem seu potencial criativo e experimentem diferentes formas de expressão. Além de oferecer um canal para a criatividade, essas atividades incentivam os envolvidos a pensar de maneira inovadora e a encontrar soluções para desafios que podem surgir no decorrer de um projeto ou de uma apresentação. A habilidade de pensar fora da caixa é altamente valorizada no mundo moderno e pode ser desenvolvida através de experiências lúdicas.

Outra competência a ser desenvolvida é a habilidade organizacional. Participar ou liderar um evento de lazer, seja uma ação comunitária, uma competição esportiva ou uma festa, exige planejamento, logística, repartição de tarefas e gerenciamento de tempo. Essas experiências, à medida que são vividas, promovem o entendimento sobre a importância do planejamento e

Teste gratuito com Bookey



da execução eficaz das atividades. Isso ajuda as pessoas a se tornarem mais organizadas em sua vida diária e a gerenciar melhor seu tempo e recursos.

Em suma, o desenvolvimento de habilidades práticas em atividades de lazer vai muito além do simples entretenimento. Ele engloba uma série de competências que moldam o indivíduo, contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal e social. As diversas habilidades adquiridas, como coordenação motora, trabalho em equipe, criatividade e organização, são fundamentais não apenas para uma vivência mais plena das atividades de lazer, mas também para o enfrentamento das demandas do dia a dia, acrescentando valor à vida das pessoas.

Teste gratuito com Bookey



3. Planejamento e Organização de Eventos Recreativos Coletivos

O planejamento e a organização de eventos recreativos coletivos são fundamentais para garantir que as experiências de lazer sejam bem-sucedidas e atendam às necessidades dos participantes. Esse processo envolve uma série de etapas que devem ser cuidadosamente delineadas para assegurar que todos os aspectos do evento sejam contemplados e que se alcance os objetivos desejados.

Em primeiro lugar, é vital definir o propósito do evento. Isso implica determinar qual é a expectativa em termos de entretenimento, aprendizado ou interação social. Para isso, é importante entender o perfil do público-alvo. Quais são as suas preferências? Que tipo de atividades os atrai? Realizar pesquisas e ouvir as opiniões dos potenciais participantes pode ser uma maneira eficaz de coletar essas informações.

Uma vez definido o propósito, o próximo passo é elaborar um plano detalhado que inclua a logística do evento. Isso abrange desde a escolha do local, considerando acessibilidade e infraestrutura, até a escolha da data e horário mais adequados. É essencial avaliar a capacidade do espaço em relação ao número esperado de participantes, bem como a disponibilidade de recursos como banheiros, estacionamento e áreas de segurança.

Teste gratuito com Bookey



A seleção de atividades recreativas também é uma parte crucial do planejamento. As atividades devem ser variadas e adaptadas aos diferentes perfis dos participantes. É recomendável incluir opções que atendam a diversos interesses e faixas etárias, garantindo que todos possam participar e se divertir. A programação de horários para cada atividade, bem como a definição dos responsáveis por cada uma delas, também precisam ser claras para evitar confusões no dia do evento.

Outro aspecto importante é a comunicação e divulgação do evento. Utilizar diferentes meios de comunicação, como redes sociais, cartazes e grupos comunitários, ajuda a aumentar a visibilidade do evento e a atrair mais participantes. Além disso, a elaboração de um plano de marketing pode ser útil para criar expectativa e engajamento em torno do evento.

A gestão de recursos financeiros é igualmente crucial durante o planejamento. É necessário elaborar um orçamento que considere todas as despesas, como aluguel de espaço, materiais, alimentação e promoção. A arrecadação de fundos ou parcerias com empresas locais também pode ser uma alternativa viável para viabilizar o evento.

Durante a organização, a formação de uma equipe envolvida é estratégica. Ter pessoas designadas para funções específicas, como recepção, segurança e condução das atividades, facilita a execução do evento e contribui para um

Teste gratuito com Bookey



ambiente organizado e seguro. O treinamento prévio da equipe garante que todos estejam cientes de suas responsabilidades.

Finalmente, após a realização do evento, uma avaliação crítica é indispensável. Obter feedback dos participantes sobre o que funcionou bem e o que pode ser aprimorado é uma prática que influencia diretamente na melhoria dos futuros eventos. Essa análise permite um ciclo de aprendizado que promove o crescimento e a realização de eventos cada vez mais alinhados às expectativas do público.

Em suma, o planejamento e a organização de eventos recreativos coletivos exigem uma abordagem metódica que envolve desde a definição de objetivos até a avaliação pós-evento. Com uma preparação adequada, é possível não apenas proporcionar diversão e entretenimento, mas também fomentar a convivência social e o fortalecimento de laços comunitários.

Teste gratuito com Bookey



4. A Importância do Lazer na Educação e Desenvolvimento Pessoal

O lazer exerce um papel fundamental no processo educacional e no desenvolvimento pessoal do indivíduo, abrangendo não apenas a diversão, mas também enriquecendo as experiências de aprendizado e promovendo o bem-estar geral. A importância do lazer no contexto educacional se reflete na sua capacidade de complementar o ensino formal, oferecendo oportunidades para que os alunos possam explorar interesses variados, desenvolver novas habilidades e solidificar o aprendizado através da prática.

As atividades de lazer, quando integradas ao ambiente escolar, favorecem a criatividade e a expressão pessoal, permitindo que os estudantes se sintam mais motivados e engajados. Elas oferecem um espaço seguro para o desenvolvimento de habilidades sociais, como o trabalho em equipe, a empatia e a comunicação, essenciais não apenas na escola, mas ao longo da vida em sociedade. Ao participar de atividades recreativas, os alunos aprendem a lidar com vitórias e derrotas, reforçando a resiliência e a autoconfiança.

Além disso, o lazer pode servir como um meio de promoção de saúde física e mental. A prática de atividades recreativas, sejam esportivas ou culturais, ajuda a combater o sedentarismo e a estagnação, fundamentais em uma época marcada por estilos de vida cada vez mais sedentários. O exercício

Teste gratuito com Bookey



físico, frequentemente associado ao lazer, tem impactos positivos no humor e na capacidade de concentração, resultando em melhores desempenhos acadêmicos.

No âmbito do desenvolvimento pessoal, o lazer também se destaca ao proporcionar um espaço para autodescoberta e formação de identidade. Atividades variadas, como teatro, dança, música ou esportes, oferecem aos indivíduos a chance de explorar seus talentos e paixões, contribuindo para uma autoestima mais elevada e um sentimento de pertencimento.

Por outro lado, é importante reconhecer que o lazer deve ser acessível a todos. A inclusão nas atividades de lazer é um aspecto crítico que desafia a sociedade a proporcionar experiências que abrangem diferentes faixas etárias, habilidades e contextos sociais. Programas de lazer inclusivos, que considerem as nuances culturais e às diversas necessidades dos participantes, promovem um ambiente mais equitativo e enriquecedor.

Portanto, a integração do lazer na educação e nas práticas de desenvolvimento pessoal não apenas transforma a experiência escolar, mas também se torna um pilar fundamental para a formação de cidadãos mais completos, saudáveis e socialmente responsáveis. Em última análise, a valorização do lazer como uma ferramenta educacional pode levar a mudanças profundas nas práticas educativas, reforçando a ideia de que

Teste gratuito com Bookey



aprendizado e diversão não são antagônicos, mas sim complementares.

Teste gratuito com Bookey



5. Estratégias para Promover a Inclusão nas Atividades de Lazer

A promoção da inclusão nas atividades de lazer é um aspecto fundamental para garantir que todos os indivíduos, independentemente de suas diferenças, possam participar plenamente e beneficiar-se desses momentos de diversão e interação social. A inclusão nas atividades de lazer envolve a adoção de estratégias que considerem e respeitem as diversas realidades e necessidades dos participantes, proporcionando um ambiente acessível e acolhedor.

Uma das principais abordagens para promover a inclusão é a conscientização sobre a diversidade. Isso começa com a formação de educadores, monitores e organizadores de eventos em temas como as várias dimensões da inclusão, que abarcando aspectos sociais, culturais, físicos e psicológicos. Essa formação deve incluir ferramentas que ajudem os profissionais a identificar as barreiras que indivíduos com diferentes necessidades enfrentam e como superá-las. Por exemplo, é importante que os monitores compreendam a necessidade de adaptar atividades para pessoas com deficiências, assegurando que todos os participantes possam usufruir das mesmas experiências recreativas.

Adicionalmente, o planejamento das atividades deve contemplar recursos e adaptações que tornem os espaços e as experiências acessíveis. Isso pode incluir a escolha de locais que tenham acessibilidade adequada, como

Teste gratuito com Bookey



rampas, banheiros adaptados e sinalização clara. As atividades também devem ser desenhadas para permitir a participação de todos, como a definição de modalidades que não excluam aqueles que têm limitações físicas ou que necessitam de suporte adicional.

Outro aspecto relevante para a inclusão no lazer é a promoção da interação social entre os diferentes grupos. Atividades em equipes mistas, onde pessoas com diferentes habilidades e origens trabalham juntas, podem promover não apenas a inclusão, mas também a empatia e a troca de experiências. A convivência entre pessoas com e sem deficiência ajuda a desconstruir preconceitos e estigmas, criando um ambiente de respeito e solidariedade.

A participação da comunidade no planejamento das atividades de lazer também é crucial. Envolver pessoas que têm diferentes tipos de necessidades nas decisões sobre quais atividades realizar e como elas devem ser organizadas garante que as atividades atendam de fato às suas expectativas e ao seu gosto. Isso pode ser realizado por meio de consultas, grupos focais ou até mesmo sessões de feedback após a realização de eventos.

Por fim, é importante implementar medidas de avaliação constante, buscando sempre melhorar a proposta de inclusão nas atividades de lazer. Isso pode ser feito por meio de questionários, entrevistas e análises de

Teste gratuito com Bookey



participação, permitindo à organização revisar e adaptar suas práticas de forma a se tornarem cada vez mais inclusivas.

Essas estratégias, quando aplicadas de forma integrada, garantem um ambiente de lazer onde todos se sintam acolhidos e valorizados, permitindo que experimentem a alegria e os benefícios que as atividades recreativas proporcionam. Assim, a inclusão não será apenas uma prática, mas um valor essencial que fundamenta todas as ações no âmbito do lazer.

Teste gratuito com Bookey



6. Tendências Atuais e Futuras nas Práticas de Lazer

As práticas de lazer vêm se transformando significativamente nas últimas décadas, refletindo mudanças nas dinâmicas sociais, tecnológicas e ambientais. Atualmente, observa-se a emergência de tendências que moldam a forma como as pessoas se envolvem em atividades recreativas, incentivando um entendimento mais amplo e diversificado do que significa lazer.

Uma das mais notáveis tendências é a crescente digitalização e a incorporação de tecnologias nas atividades de lazer. Com o advento de aplicativos e plataformas online, as formas de entretenimento e interação social estão cada vez mais mediadas por dispositivos digitais. Desde jogos online a experiências de realidade virtual, a tecnologia tem permitido uma nova dimensão para a prática do lazer, criando espaços virtuais onde as pessoas podem interagir, competir ou simplesmente se divertir. Isso não apenas transforma as atividades tradicionais, como também amplia o alcance, permitindo que indivíduos de diferentes localizações geográficas possam compartilhar experiências recreativas em tempo real.

Outro aspecto relevante é a busca por experiências mais integradas e personalizadas. Os consumidores contemporâneos estão cada vez mais interessados em atividades de lazer que ofereçam uma experiência holística e

Teste gratuito com Bookey



adaptada às suas preferências e necessidades. Isso se reflete na popularidade das experiências imersivas, como passatempos que combinem atividades físicas, artísticas e sociais. A tendência de "lazer como experiência" enfatiza a importância do aspecto emocional e da vivência do momento, levando as pessoas a buscarem não apenas atividades, mas experiências memoráveis.

Além disso, questões ambientais e de sustentabilidade têm ganhado destaque nas práticas de lazer. Com a crescente conscientização sobre as mudanças climáticas e a necessidade de viver de forma mais sustentável, muitas atividades recreativas estão incorporando práticas ecológicas. O ecoturismo, a agricultura urbana e as práticas de lazer ao ar livre, que promovem a conexão com a natureza, estão se tornando cada vez mais populares. Essa tendência não apenas promove um estilo de vida mais saudável, mas também incentiva o respeito pelo meio ambiente e a valorização dos recursos naturais.

Paralelamente, a inclusão e a diversidade se tornaram pilares essenciais nas práticas de lazer. Cada vez mais, há um reconhecimento da importância de tornar as atividades recreativas acessíveis a todas as pessoas, independentemente de suas habilidades, idades ou origens culturais. Isso implica no desenvolvimento de eventos e espaços que são projetados para serem inclusivos, promovendo a participação de grupos historicamente marginalizados e celebrando a diversidade por meio da prática de lazer.

Teste gratuito com Bookey



Por último, espera-se que as práticas de lazer se tornem cada vez mais interdisciplinares. A colaboração entre áreas como educação, saúde e turismo pode criar novas oportunidades para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida. À medida que a pesquisa sobre os benefícios do lazer avança, as instituições estão se tornando mais conscientes da importância de criar programas de lazer que vão além do entretenimento, integrando componentes educacionais e terapêuticos, visando o desenvolvimento pessoal e social.

Com essas tendências em vista, o futuro das práticas de lazer é promissor e repleto de potencial. A capacidade de adaptação e inovação das atividades recreativas diante das transformações sociais e tecnológicas poderá proporcionar a criação de ambientes mais inclusivos, sustentáveis e significativos, contribuindo para o bem-estar coletivo e individual.

Teste gratuito com Bookey



5 citações chave de Técnicas E Práticas De Lazer

1. O lazer é uma dimensão essencial da vida humana, que promove não apenas o bem-estar, mas também o desenvolvimento social e pessoal.
2. As práticas de lazer devem ser acessíveis a todos, independentemente de suas condições socioeconômicas, garantindo a inclusão e a equidade.
3. O planejamento de atividades de lazer deve considerar as necessidades e interesses da comunidade, promovendo a participação ativa dos indivíduos.
4. As técnicas de lazer se desdobram em diferentes contextos, desde o familiar até o comunitário, enriquecendo as relações interpessoais e a cultura local.
5. A educação para o lazer é fundamental, pois permite que as pessoas reconheçam seu direito ao descanso e à diversão, contribuindo para uma sociedade mais saudável.

Teste gratuito com Bookey





Digitalizar para baixar



Bookey APP

Mais de 1000 resumos de livros para fortalecer sua mente

Mais de 1M de citações para motivar sua alma

Clipes de ideias de 3 minutos

Acelere seu progresso

Evitar Críticas em Relacionamentos Interpessoais

Criticar os outros apenas provoca resistência e prejudica a autoestima deles, despertando ressentimento ao invés de resolver problemas. Lembre-se de que qualquer tolo pode criticar, mas é preciso caráter e autocontrole para ser compreensivo e perdoar.

Exemplo(s) ▶

Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas

Mantenha a Sequência

Desafio de crescimento de 21 dias

Desafio de Crescimento Pessoal de 21 Dias

Meta diária: 0/5 min
Leia ou ouça para atingir sua meta

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

DIA 21
Obter recompensa do desafio

0 vezes
Você completou

Descobrir Biblioteca Eu

Escolha sua área de foco

Quais são seus objetivos de leitura?

Escolha de 1 a 3 objetivos

- Ser uma pessoa eficaz
- Ser um pai melhor
- Ser feliz
- Melhorar habilidades sociais
- Abrir a mente com novos conheci...
- Ganhar mais dinheiro
- Ser saudável

Continuar