



Semana da Saúde 2016 11 a 15 de abril

na escola sede...

Dia 11 de abril (2ª feira)

- **Sessão de esclarecimento no âmbito do Projeto de Ed. Sexual dinamizada – “Adolescência”**
Enfermeira Mónica Morais (UCC de Ponte de Lima).

Turmas	Início (hora)	Término (hora)	Disciplina	Professor Acompanhante	Local
6º B	11:55	12:40	AP. Est.	Celina/Querubim	Auditório
6º D			FC	Ana Júlia Neves	

- **Sessão de sensibilização sobre o tema “Tabagismo”,** dinamizada pelo CLDS de PL.

Turmas	hora	Disciplina	Professor Acompanhante	Local
8ºC	10:15	CN	Cláudia Azevedo	Auditório
8ºD		EV	Luís Loureiro	



Dia 12 de abril (3ª feira)

- **Sessão de sensibilização sobre o tema “Tabagismo”**, dinamizada pelo CLDS de PL.

Turmas	hora	Disciplina	Professor Acompanhante	Local
8ºB	10:15	CN	Cláudia Azevedo	Auditório

- **Atividades Desportivas**

Iniciação ao Golfe; Demonstração da modalidade de Teqball; Aula de Fitness
dinamizadas pelo Grupo de Educação Física.

Turmas	hora	Disciplina	Professor Acompanhante	Local
8ºA	10:15 – 11:45	Ed. Física	Ana Rita Braga	Pavilhão/Campo de jogos
9ºA		Ed. Física	Carlos Cunha	
9ºB	11:00 – 11:45	FC	Luís Loureiro	Pavilhão/Campo de jogos
5ºA /6ºA 7ºA/7ºB /7ºE	11:55 – 12:40	AP. Est. Ed. Física	Docentes Ap. Estudo Docente de Ed. Física	Pavilhão/Campo de jogos
5ºB	12:40 – 13:25	FC	Luís Gramacho	Pavilhão/Campo de jogos
6ºC		Ap. Estudo	Docente Ap. Estudo	



Dia 14 de abril (5ª feira)

- **Atendimento/esclarecimentos no âmbito de temáticas da sexualidade** pelo Delegado de Saúde Pública de Ponte de Lima (Dr. Humberto Faria).

Turmas	Hora	Disciplina	Professor Acompanhante	Local
9ºA	11:55	CN	Adriana Martins	Sala 25

- **Sessão de sensibilização sobre violência no namoro/violência doméstica** pela Dra. Sofia Ramos (Procurado do Ministério Público de V. Castelo).

Turmas	hora	Disciplina	Professor Acompanhante	Local
9ºA	14:25	FC	Lúcia Gonçalves	Auditório
9ºB		EMRC	Georgina Presa	
9ºC 9ºD	15.30	CN	Adriana Martins	Auditório
9ºE			Isabel Domingos Cláudia Azevedo	

Dia 15 de abril (6ª feira)

“Encontros com Saúde...” com sopas e frutinhas!



- **18:30** **Atuações surpresa pelos alunos do 1º ciclo**
- **19 horas** **Sessão de esclarecimento sobre “Segurança da Internet” proferida pelo Inspetor Carlos Amaral da PJ de Braga** para a comunidade educativa e em particular para PAIS e ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO.

(os alunos/crianças) terão atividades paralelas a decorrer no CE de Arcozelo)
- **20 horas** **Degustação de sopas**
- **Acompanhamento Musical (Clube de Musica).**
- **Mostra e venda de hortícolas, sobremesas e salgados** (alunos do 9º ano).



Outras Iniciativas

- **Dinamização de Jogos Tradicionais.**
- **Ementas com sopas variadas** (selecionadas pelas turmas do 9º ano) ao longo da semana, bem como **ementa vegetariana** num dos dias da semana.
- **Mês da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância (Projeto “Laço Azul”)** visualização e discussão de um filme sobre o tema nas turmas do 7º ano (disciplina de CN), com o apoio da BE. Decoração de “laços” em papel com mensagens e imagens sobre o tema nas aulas de FC, para posterior afixação e divulgação
- **Rastreio do IMC “Obesidade” - professor Meira.**



Ao longo da semana:

- **“Toca a mexer para a Saúde promover”** - Sessões de motricidade, percursos pedestres pela **Natureza nas aldeias, sessões de natação, ginástica rítmica e dança/zumba** (incluindo uma sessão conjunta com os idosos no JI de Calheiros), **jogos tradicionais** (III Jogos da Amizade no CE de Arcozelo) e **outras práticas de exercício físico**.
- **Palestra relacionada com a temática da Saúde** (CE Refoios).
- **Palestra sobre Pediculose** (CE Lagoas).
- **“Hora do Conto” com exploração de histórias alusivas à temática da saúde**.
- **Diálogo sobre hábitos de vida saudável**.
- **Campanha solidária** (recolha de legumes e frutas da época para entregar numa instituição e na atividade do agrupamento “Encontros com saúde”).
- **Elaboração de sopas em colaboração com os Encarregados de educação** (JI Arcozelo).
- **Almoço Vegetariano** (dia 13 na escola sede e 15 no CE das Lagoas).
- **Confeção de lanches saudáveis, saladas e batidos de fruta, provas de diferentes tipos de pão ou confeção de broa**
- **Exposição de ervas aromáticas**.
- **Pesquisa em família de imagens sobre hábitos de vida saudável e não saudável**.
- **Atividades do programa PASSE**.
- **Outras atividades realizadas na sala de aula relacionadas com a temática:** elaboração de cartazes, panfletos, fichas de trabalho.

Equipa PES