

SEMANA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Dias 23, 24, 25 e 27 de junho

Saúde alimentar

- Introdução de águas aromatizadas na cantina e bufete (escola sede).
- Lanche saudável (1º ciclo e pré-escolar).
- Painel com informação sobre hábitos saudáveis.



Saúde mental

- Sessão prática de introdução de atividades de competências socioemocionais
- Atividade “Mandala”, articulada com a disciplina de EV (2 e 3ºciclo), 1º ciclo e pré-escolar
- Atividade “Mesa de leitura”, articulada com a biblioteca

Atividade física

- Introdução de atividade física nos recreios (salto a corda, jogos e ginástica localizada).
- Painel com plano mensal de atividade física
- Caminhada articulada com docentes de Educação Especial e Encarregados de Educação.



2ª feira

Promoção da saúde mental

Atividade de competências socioemocionais

Intervalos 10:20 h, 11:25 h e 13:20 h

3ª feira

Promoção Atividade física

Sessão de ginástica localizada

Intervalos 10:20 h e 11:25 h

4ª feira

Promoção da saúde mental

Atividade de competências socioemocionais

Intervalos 10:20 h e 11:25 h

6ª feira

Promoção Atividade física

Sessão de salto a corda

Intervalos 10:20 h e 11:25 h