

Quinzena da Atividade Física, Saúde e Educação

Objetivos gerais

- Dotar os alunos de competências que lhes permitam adotar estilos de vida saudáveis.
- Dotar os alunos de conhecimentos e competências que lhes permitam poderem optar em consciência e livremente em situações de crise.
- Promover a melhoria do estado de saúde global das crianças e jovens da escola.
- Promover a saúde das crianças e jovens da escola através da educação para a saúde.
- Contribuir para a tomada de consciência do estado de saúde de toda a comunidade escolar.
- Consolidar parcerias com entidades externas à escola que já existem e promover o estabelecimento de novas sinergias com outras entidades.

Programa

Data	Atividade / Dinamizador	Turmas
------	-------------------------	--------

18 fevereiro

(2ª feira)

10:10	“Prevenção e consumos” Dr. Daniel Morgado, Beira Serra	9.º A 9.º B
11:50	“Prevenção e consumos” Dr. Daniel Morgado, Beira Serra	9.º C

19 fevereiro**(3ª feira)**

10:10	“Os benefícios da atividade física para o campo psicológico” Prof. Doutor Luís Maia, UBI	11.º F 11.º PAGD 12.º C 12.º D
15:10	“Depressão” Associação Felizmente	11.º C 11.º D

21 fevereiro**(5ª feira)**

10:10	“Atenção Plena, uma meta essencial e tangível” Nuno Donato, Ananda Marga	9.º C
-------	---	-------

22 fevereiro**(6ª feira)**

10:10	“Atividade física e saúde: da teoria à prática” Doutor Filipe Ferreira, Agrupamento de Escolas do Tortosendo	10.º A 10.º C 11.º C
-------	--	----------------------------

25 fevereiro**(2ª feira)**

15:10	“Não fumar é que está a dar” Dra. Filomena Luíz, Hospital da Guarda	7.º A 7.º B
-------	--	----------------

26 fevereiro**(3ª feira)**

15:10	“Violência no namoro” Visualização do filme “No estás sola, Sara.” Debate. Dra. Marisa Marques, Beira Serra Dra. Praxedes Blazquez, Beira Serra	10.º A 10.º C
-------	---	------------------

27 fevereiro**(4ª feira)**

10:10	“A importância da disciplina de educação física para a saúde” Dr. José Rodrigues	8.º A 10.º B 10.º D 11.º E
16:00	Workshop de Cozinha Natural Dra. Mónica Paixão (inscrição prévia)	Toda a comunidade escolar

28 fevereiro**(5ª feira)**

10:10	Sessão sobre tabagismo Centro hospitalar Cova da Beira	10.º C 10.º PAMB
15:10	“Distúrbios alimentares vs Alimentação saudável” Equipa de educação para a saúde do Centro de Saúde da Covilhã.	8.º A 8.º B 8.º C

1 março**(6ª feira)**

10:10	“Alimentação saudável” Mestre Albino Ferreira	10.º PAMB 11.º A 11.º B
10:10	“ <i>Peddy Paper</i> da Saúde” Dinamizado pelos alunos do 11.º PAGD	7.º A
15:10	“ <i>Peddy Paper</i> da Saúde” Dinamizado pelos alunos do 11.º PAGD	7.º B

Atividades ao longo da quinzena:

- *Workshop* de atividade física, aberto à comunidade educativa, a realizar no G2, nos dias 25, 26, 27 e 28 de fevereiro e 1 de março, a funcionar durante todo o dia.
- Rastreio para deteção de alterações respiratórias e problemas cardíacos: testes de espirometria e eletrocardiogramas, no dia 25 de fevereiro, a funcionar das 9 h às 16 h, aberto à comunidade escolar.
- “Ginásio aberto” para toda a comunidade educativa, a realizar no G2, nos dias 18, 19, 20, 21 e 22 de fevereiro, a funcionar durante todo o dia e com o patrocínio de *In Corpore Sano*.
- Rastreio de saúde, nos dias 26, 27 e 28 de fevereiro, durante todo o dia.
- “Ementa vestida para celebrar a saúde”, refeitório da escola, durante toda a quinzena. E algumas surpresas preparadas pelos alunos da escola profissional de hotelaria do Fundão.

As atividades decorrerão na biblioteca escolar, salvo as que pela sua especificidade terão lugar noutros espaços indicados.

Núcleo de estágio de educação física

