



## **Para uma vida saudável**

Há alguns anos que a nossa escola dinamiza a actividade “Caminhada do Coração”. Este ano pretendemos dar um novo alento à iniciativa e “elegeu-se” o mês de Maio como horizonte temporal para a realização de um conjunto diversificado de actividades, tanto na escola como em outros espaços da comunidade.

Neste projecto, participam directamente os grupos de Educação Física, a Coordenação de Projectos Educativos bem como outros grupos disciplinares que em anos anteriores se envolveram nesta iniciativa, nomeadamente Educação Visual e Tecnológica.

Neste ano, tendo em consideração o período de tempo em que decorrerão as actividades, pretende-se um forte envolvimento das diversas disciplinas na abordagem de conteúdos relacionados com os objectivos desta iniciativa.

## **Objectivos da iniciativa**

- Sensibilizar a comunidade escolar para hábitos de vida saudável;
- Dinamizar actividades lúdico-desportivas com impacto na escola e na comunidade envolvente;
- Promover encontros com especialistas sobre as relações entre alimentação equilibrada, exercício físico e a saúde;

## **Actividades**

10 de Maio – 10:30 Horas

**Palestra: “Alimentação Saudável e Distúrbios do Comportamento Alimentar”**

Público-alvo: Alunos dos 6º e 8º Anos

Dra. Susana Guilherme/ Centro do Bem Estar Social de Marinhais

12 de Maio – Durante a manhã

**A importância dos suplementos alimentares na actualidade**

Público-alvo: Alunos do 9º Ano; Professores e Funcionários

Palestra com Nelson Carvalho

Exposição de produtos dietéticos

9 a 13 de Maio

**Refeitório 100%**

10, 12 e 16 de Maio

**Sessões de sensibilização sobre Alimentação saudável com EE**

Coordenação de Saúde de AVEM/ Centro de Saúde de Marinhais

31 de Maio – 10:30 Horas

**Palestra: “Movimento e Saúde – Dicas para diminuir factores de risco associados às doenças cardiovasculares”**

Público-alvo: Alunos do 5º Ano

Dr. Luís Negrão/ Técnico da Fundação Portuguesa de Cardiologia

1 de Junho – 9:00/ 14:00 Horas

**Complexo Desportivo de Marinhas**

- Master Classes de HipHop/ Aeróbica
- Futsal
- Ténis
- Orientação
- Actividades de Manutenção

[\(ver imagens...\)](#)

13 de Junho – 9:00/ 15:30 Horas

**Passeio Pedestre e de Bicicleta ao Escarpim**

- Canoagem no Tejo
- Jogos Tradicionais
- Visitas ao Núcleo Museológico de Escarpim
- Piquenique