

Projeto de Promoção e Educação para a Saúde – 1.º ciclo

Escola Básica Terra dos Arcos,
Escola Básica Gago Coutinho,
Escola Básica Vasco Martins Rebolo

No âmbito do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PES), as crianças são incentivadas e ajudadas a adotar hábitos de vida saudáveis, seguindo as orientações do Ministério da Educação e da Direção-Geral da Saúde.

Missão

- Ajudar as crianças a fazer escolhas saudáveis e responsáveis.
- Criar um ambiente seguro, onde possam aprender a cuidar de si e dos outros.
- Promover hábitos de vida saudáveis para construir uma comunidade feliz e ativa.

Grandes temas a explorar:

Bem-estar e segurança

(cuidar da saúde física e mental, pedir ajuda, prevenir a violência)

Alimentação

saudável

(escolher alimentos saudáveis)

Movimento e atividade física

(brincar e ter atividade saudável)

Comportamentos de risco

(aprender a proteger-se de situações perigosas)

Afetos e respeito pelo corpo

(aprender sobre emoções, respeito por si e pelos outros)

Parcerias:

- Unidade de Saúde Escolar da ACES Amadora. Saúde Escolar UCC Amadora (Equipa de Projetos de Intervenção na População Escolar (PIPE)).
- Projeto Escola Segura da Polícia de Segurança Pública.
- Câmara Municipal da Amadora.

Objetivos gerais:

Cuidar de si mesmo, desenvolvendo hábitos de vida saudável.

Desenvolver a literacia em saúde.

Reconhecer situações de risco e saber pedir ajuda quando necessário.

Adotar comportamentos que contribuam para uma vida ativa e equilibrada.

Respeitar o próximo e conviver de forma saudável.

Valorizar os afetos e o cuidado pelo corpo.

Público-Alvo:

Alunos do 1.º ciclo

Pais e Encarregados de Educação

Comunidade escolar