

Tendo como objetivo a melhoria da nossa **SAÚDE e BEM-ESTAR**, a equipa de **EDUCAÇÃO FÍSICA** organizou um programa de 4 semanas temáticas com **DESAFIOS DIÁRIOS** a realizar nas **VALÊNCIAS**, e em **CASA** com a família.

SEMANAS DO BEM-ESTAR

4 SEMANAS temáticas: 27 maio a 21 junho



Preparados para o desafio?

A **ATIVIDADE FÍSICA** deve fazer parte da nossa rotina diária!

OBJETIVO: Conseguir fazer **60 minutos de AFMV** (*Atividade Física de Intensidade Moderada a Vigorosa*) em 5 ou mais dias por semana (podem ser divididos em períodos de 10 minutos ao longo do dia.)

Incentivamos todas as FAMÍLIAS a darem continuidade a estas atividades de forma a ajudar os nossos alunos a alcançar os **60 minutos de AFMV**. Estas atividades podem incluir tudo, desde caminhadas em família, passeios de bicicleta ou brincar no parque. Apenas trabalhando em conjunto podemos assegurar que as nossas crianças crescem em direção a um estilo de vida mais ativo e saudável.

BENEFÍCIOS: Para além da melhoria na condição física, redução da gordura corporal, saúde óssea e melhoria nos perfis de risco cardiovascular e metabólico (OMS). Redução de stress e ansiedade, aumento da autoconfiança, rendimento escolar e criatividade...



ATIVIDADE FÍSICA

1ª SEMANA de 27 a 31 maio

5 propostas diferentes para 30 minutos



HIDRATAÇÃO

2ª SEMANA de 3 a 7 junho

Vamos beber 1 litro de água por dia?



MEDITAÇÃO

3ª SEMANA de 10 a 14 junho

Diferentes práticas para fazer na sala



DORMIR

4ª SEMANA de 17 a 21 junho

Baterias bem carregadas para o dia-a-dia?



ATIVIDADE FÍSICA de 27 a 31 maio

5 propostas diferentes para 30 minutos:

Uma atividade física diferente para cada dia da semana, para fazer na escola **durante 30 minutos**, ajudando-te a concretizar os teus mínimos diários de 60 minutos.

MUITO IMPORTANTE TRAZER ROUPA COMFORTÁVEL!

CORRIDA
2ª FEIRA



CONDIÇÃO FÍSICA
3ª FEIRA



IOGA
4ª FEIRA



DANÇA
5ª FEIRA



GRANDES JOGOS
6ª FEIRA



METAS A ATINGIR segundo a ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE:

Cerca de 80% das **crianças** portuguesas não pratica atividade física de acordo com o recomendado e em cima indicado. Para os **adultos** as recomendações indicam, pelo menos, 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada, ou 75 minutos de atividades vigorosas (ou uma combinação equivalente). Adicionalmente, devem praticar atividades que contribuam para melhorar ou manter a força e resistência musculares, pelo menos, duas vezes por semana.

BENEFÍCIOS do CONSUMO

REGULAR de ÁGUA:

Ajuda na digestão dos alimentos, melhora a função renal, previne o cansaço e as enxaquecas, melhora função cerebral e saúde cardíaca, e até protege as nossas articulações e cartilagens. Pode ainda ter efeitos ao nível da atenção, concentração e aproveitamento escolar.

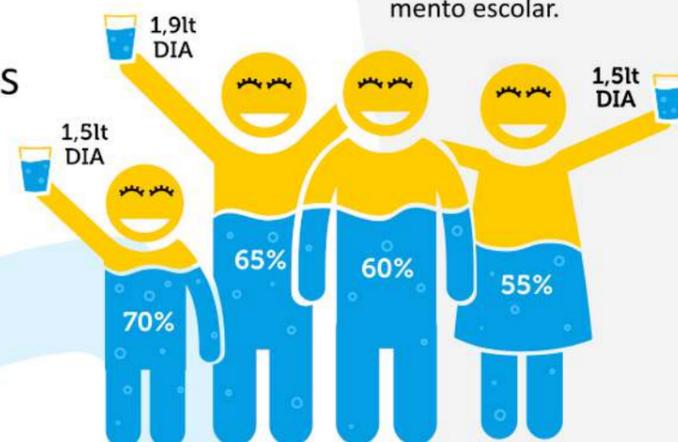
HIDRATAÇÃO de 3 a 7 junho

Vamos beber 1 litro de água por dia?

TRAZER 1 GARRAFA REUTILIZÁVEL DE 500ML !

Esta semana vamos relembrar importância **VITAL** da hidratação.

As crianças devem beber mais água, uma vez que são fisicamente mais ativas e menos tolerantes ao calor.



DICAS PRECIOSAS!

- » Quanto mais atividade física ou mais calor estiver, mais água se deve beber. A quantidade varia também com a idade ou peso.
- » Beber um copo de água logo de manhã, antes do pequeno almoço, hidrata intensamente, entre outros benefícios;
- » Use e abuse da sopa, que alimenta e hidrata ao mesmo tempo.



De 10 a 14 junho **MEDITAÇÃO**

Diferentes práticas para fazer na sala

Esta semana propomos uma atividade de meditação diferente para cada dia na sala. O objetivo é fazer uma pequena pausa, repousar o corpo, acalmar a mente e chegar ao relaxamento.

Num mundo tão agitado e repleto de estímulos por todos os lados, praticar meditação com regularidade ajuda a combater o stresse, aliviar a ansiedade, melhorar a concentração e o sono, relaxar física e mentalmente, lidar com os sentimentos como frustração, medo e raiva, reduzir a agressividade e minimizar sintomas de TDAH (*Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade*).



DORMIR de 17 a 21 junho

Baterias bem carregadas para o dia-a-dia?

Dormir uma boa noite de sono é essencial para a saúde e bem-estar e determinante no desenvolvimento e desempenho escolar de cada criança (APS). Vamos partilhar algumas estratégias benéficas a padrões de sono saudáveis e regulares.

A aquisição de bons comportamentos de sono na infância, favorece a manutenção de um padrão de sono adequado na idade adulta.

O TEMPO de SONO necessário diminui ao longo da vida: Bebés (0-3 meses): 14H a 17H | Crianças (3 - 5 anos): 10H a 13H | Crianças (6 - 13 anos): 9H a 11H | Adolescentes (14-17 anos): 8H a 10H | Adultos (18-64 anos): 7H a 9H

A FALTA de SONO pode provocar: Comportamentos inquietos e instáveis, diminuição da capacidade de atenção, dificuldades de memória e irritabilidade.

- DICAS preciosas para UMA BOA NOITE de SONO!**
- » Comer alimentos mais leves à noite
 - » Desligar os aparelhos eletrónicos pelo menos 1 hora antes de dormir
 - » Dormir sempre no mesmo horário, estabelecendo uma rotina
 - » Evitar agitação ou muito estímulo momentos antes da hora de dormir
 - » O quarto deve ter um ambiente sereno e escuro, com uma temperatura amena

4 SEMANAS temáticas: **SEMANAS DO BEM-ESTAR**

