

Agrupamento de Escolas de Tondela Tomaz Ribeiro

Promoção e Educação para a Saúde

2024-2025

Propostas de Atividades de acordo com o “Referencial de educação para a saúde”

http://dge.mec.pt/sites/default/files/Esaude/referencial_educacao_saude_novo.pdf

Tema	Objetivos	Atividades	Responsável	Público-alvo	Calendarização
Saúde mental e Prevenção da Violência	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	Projeto Cuida-te+: Sessão sobre Saúde Mental - DANÇA	PES, DT, IPDJ	Uma turma da EST do secundário – 10º B	4 de novembro
	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	Projeto +Contigo	PES, Enfermeiras, DT	Turmas do 8ºano (8º A, 8º G e 8º H)	Início no 1º P
	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	Dia Escolar da Não Violência e da Paz	Educadoras	Pré-escolar	30 janeiro
	Adotar comportamentos resilientes	-Ação de sensibilização para a redução do Risco de acidente de trânsito, enquanto peão, ciclista e passageiro (Conhecer o conceito e as causas/Saber como atuar em caso de acidente e saber como evitar o acidente). -Escola Segura -Segurança rodoviária	Escola Segura, Educadoras Professores 1ºciclo	Alunos do 1º ciclo Alunos do pré-escolar	Ao longo do ano
	Identificar riscos e comportamentos de risco				
	Conhecer fatores protetores	Projeto “Dormir bem para sorrir”	Professores Enfermeiras	Turmas 1º ciclo	Ao longo do ano
	Identificar a violência dirigida ao próprio e aos outros				
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	Campanha de Sensibilização Contra a Violência Doméstica e em particular contra a Violência Contra as Mulheres.	PES, CMT, GNR, Cidadania e Desenvolvimento e Psicologia	Turmas 12º A e 12º B	2 de dezembro
	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças				
		Programa “Por ti – programa de promoção de bem-estar mental nas escolas” - Sessões sobre Saúde Mental.	PES, EPIS	7º e 8º anos do AE, trabalho específico com os 8º e 9º anos do Caramulo. Docentes e não docentes	1º P 2º P

Tema	Objetivos	Atividades	Responsável	Público-alvo	Calendarização
Educação Alimentar e Atividade Física	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	Comemoração do Dia Mundial da Alimentação	Educadoras, PES professores do 1º ciclo Professores de CN, do 6º ano; Nutricionista	Pré-escolar Alunos do 1º ciclo 6º ano EBCB	16 outubro
	Reconhecer a Dieta Mediterrânea como exemplo de um padrão alimentar saudável	Projeto Saúde Oral Bibliotecas Escolares (SOBE)	BE, Educadoras, PES	Pré-escolar	Ao longo do ano.
	Desenvolver um trabalho pedagógico em sala de aula sobre a importância de uma boa alimentação	Alimentação saudável: Sessões com nutricionista	Professores CN, PES, DT, Nutricionista	Todas as turmas 9º ano	1º P/ 2ºP
	Promover o consumo de alimentos saudáveis	Sessão de esclarecimento com a nutricionista da CMT sobre alimentação.	Nutricionista, PES	6º ano EBC Besteiros	2º P
	Motivar para a prática da atividade física				
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	Cálculo do Índice de massa corporal	Professores EF e CN	Aulas Educação Física (2º e 3º ciclos Campo de Besteiros e Caramulo)	1º P

Tema	Objetivos	Atividades	Responsável	Público-alvo	Calendarização
Prevenção dos comportamentos aditivos e dependências	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco / pressão de pares Prevenir consumos desajustados em meio escolar através de debates, sessões de sensibilização e outras dinâmicas em sala de aula Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas, consumo tabágico, consumo de SPA Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância	Atividades em contexto de sala de aula – Visualização de filmes/vídeos. Debates.	Professores	Alunos de todos os ciclos	Ao longo do ano
		Escola Segura: Sessões sobre dependências	Escola Segura	(quando solicitado)	Ao longo do ano
		Net Segura	IPDJ	8º anos	2º P

Tema	Objetivos	Atividades	Responsável	Público-alvo	Calendarização
Afetos e educação para uma sexualidade responsável	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	Atividades em contexto de sala de aula: visualização de filmes/vídeos. Debates.	DT, Professores	Alunos de todos os ciclos	Ao longo do ano
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	Dia dos Namorados/ Afetos	Educadoras Professores do 1ºciclo	alunos do pré-escolar Alunos do 1ºciclo	semana de 14 de fevereiro
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	Trabalhos em sala de aula nas turmas de Biologia 12º ano sobre Infecções Sexualmente Transmissíveis e contraceção. Divulgação dos trabalhos aos pares.	Alunos de Biologia 12º e professores Biologia 12º.	Alunos 9º ano e turmas do secundário	Início 2º P
	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha				
	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	Trabalhos em sala de aula na turma de Biologia 12ºano sobre contraceção e IST. Divulgação dos trabalhos aos pares.	Alunos de Biologia	Alunos do secundário sem Biologia	
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	Gabinete de Apoio ao Aluno	Equipa PES, UCC	Comunidade escolar	Ao longo do ano
	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	Escola Segura – Sessão Violência no Namoro”	PES, Escola Segura	9ºanos	2º P
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género				

SAÚDE	Promover valores como a solidariedade, cidadania, responsabilidade social e altruísmo.	Organizar uma colheita de sangue em colaboração com o IPST, IP Sangue - Centro, na EST.			
	Sensibilizar para a necessidade de doação de sangue.	Sensibilizar e informar os alunos (que reúnam condições) a participar na dádiva contribuindo para a manutenção das reservas a nível nacional.	Alunos de Biologia 12º, Assistente Operacional Eva e professora Angelina Norte.	Alunos, pessoal docente e não docente do Agrupamento.	3º Período (em data a marcar brevemente)
	Incentivar a tomada de decisão em saúde.	Suporte Básico de Vida	PES, Bombeiros Voluntários	9º anos 12º anos Pessoal docente e não docente.	2º P/3º P
		Sessão sobre Prevenção do AVC	“PT.AVC – União de Sobreviventes, Familiares e Amigos”, vulgarmente chamada “Portugal AVC	12º anos	2º P
		Atividades da plataforma e_Bug – Resistência aos antibióticos	PES	Alunos dos diferentes níveis de ensino.	Ao longo do ano

A Equipa do PES