

Alunos Felizes são alunos Saudáveis

5ºano



Agrupamento de Escolas de Peniche
Escola Promotora de Saúde (EPS)

Como ter sucesso



- Os vossos filhos vão passar da monodocência para a pluridocência. O acompanhamento dado pelos professores será diferente do que existia no 1.º ciclo.
- A proximidade será estabelecida com o **Diretor de Turma (DT)** e não com todos os docentes.
- Compete ao Encarregado de Educação acompanhar o seu Educando no seu estudo diário e, em conjunto com o DT, perceber onde o seu Educando está a ter dificuldades e encontrarem estratégias para ultrapassá-las e, desta forma, promover a sua autoestima.

- Durante este ciclo e o próximo os seus corpos estão a crescer, mas um corpo maior não implica ainda mais maturidade.
- A primeira prioridade continua a ser garantir o Sucesso Escolar para que os vossos filhos sejam felizes numa área que ocupa grande parte da sua vida.
- Nesta fase, cada professor tem uma personalidade própria e diferente. Os vossos filhos irão dar-se melhor com alguns temperamentos e pior com outros.
- Não temos que gostar de todos, mas temos de cumprir com a nossa obrigação. Não é por não gostarmos que devemos colocar uma disciplina de lado ou nos empenharmos menos. Devem estar atentos aos vossos filhos e perceber que é nessas disciplinas que os devem vigiar mais atentamente.

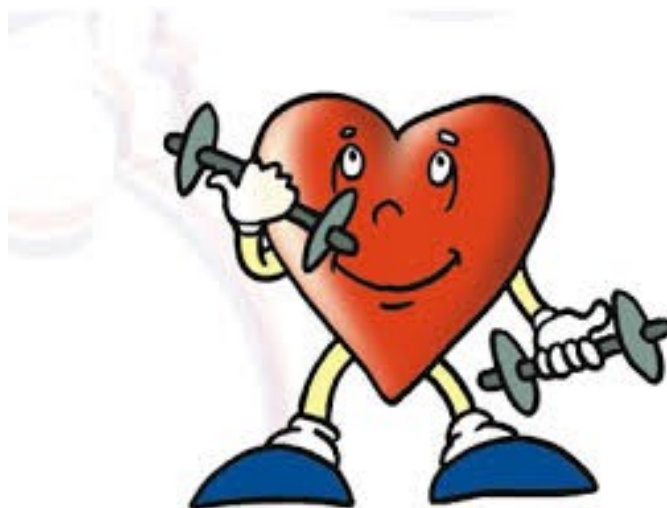


Como ser bom aluno?

- Falar da escola de forma positiva e dar a confiança de que irão ultrapassar qualquer dificuldade com esforço e dedicação.
- Os erros são momentos de aprendizagem.
- Ajudar o aluno a ser assíduo e pontual, já que esta atitude revela a valorização das aulas perante o professor.
- Verificar e acompanhar a caderneta, os trabalhos de casa e o material necessário para as aulas.
- Se existir algum registo na caderneta (falta de TPC, material, assiduidade), não deixar que a situação se repita. É importante dialogar com o seu educando e perceber o que deve ser alterado.
- Verifiquem se o vosso filho lê um pouco todos os dias e se continua a corrigir a letra.
- A Escola está disponível para trabalhar em conjunto com os pais e Encarregados de educação no sentido de ajudar a ultrapassar as dificuldades.



**Alunos com autoestima
alunos saudáveis**



Como ser saudável ?

Como ser saudável ?



- O ser saudável é uma atitude para a vida. Os filhos aprendem mais por imitação do que por palavras.
- Neste ano continuamos a sugerir que:
 - Os vossos filhos devem comer sempre o pequeno almoço antes de vir para a escola;
 - Deve evitar-se os doces e as guloseimas. Poderão evitar diversas doenças futuras se tiverem este cuidado.
- Vigiem a higiene íntima diariamente certificando-se que o vosso educando toma banho depois das aulas de Educação Física;
- Vigiem se lavam os dentes pelo menos duas vezes por dia;
- Certifiquem-se que os vossos educandos dormem 9 a 10 horas por noite. **TAMBÉM** é aconselhável que não tenham no quarto telemóveis, televisores, tablets, phones ou outros aparelhos que os possam distrair de dormir.
- Trazer lanches de casa é mais saudável pois pode-se controlar o que os nossos filhos comem e também é mais barato.
- Garantam uma atividade física regular (no mínimo duas a três vezes por semana e no ideal todos os dias) nem que seja caminhar convosco onde conversem sobre a escola e toda a família beneficia.
- Se são fumadores nunca fumem perto dos vossos filhos nem deixem que outros o façam, de forma a que estes não sejam fumadores passivos e sujeitos, em idades em que o seu corpo está a estruturar-se, aos malefícios destes químicos.



Como podemos ajudar?

- A Escola Promotora de Saúde é um projeto existente no Agrupamento, previsto na Lei, que tem como objetivo fazer crescer os alunos de forma saudável. As áreas de intervenção são:
 - Comportamentos e hábitos de saúde (alimentação, sono, atividade física, higiene, dependência...);
 - - Afetos e prevenção da violência em meio escolar;
 - - Educação Sexual – ao nível de diferentes disciplinas de acordo com os seguintes temas:
 - Puberdade — aspetos biológicos e emocionais;
 - Normalidade, importância e frequência das suas variantes biopsicológicas;
 - Diversidade e respeito;
 - Prevenção dos maus tratos e das aproximações abusivas;
 - Dimensão ética da sexualidade humana.

Contactos:

- mail eps@escolaspeniche.com
- Telefone do Agrupamento: 262780020



Feliz volta às aulas



Bom ano letivo!!

FIM