

Alunos Felizes são alunos saudáveis



6.º Ano

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

Os Alunos continuam a crescer



- No 6º ano os alunos continuam a crescer e cada vez mais a dar importância ao que os colegas pensam e dizem e cada vez menos ao que os adultos dizem e pensam.
- É nesta fase que temos que ser firmes e convictos de que continuamos a educá-los, para que “os vícios” não entrem em casa.
- **Temos que ser nós, pais e professores, com muita paciência, a colocar limites e fazê-los cumprir.**
- É muito importante estarem atentos nas dificuldades que vão surgindo e perceberem se o jovem está triste, se baixa o rendimento escolar ou outros sintomas.
- Estes sinais são indicadores que mostram que alguma coisa não está bem.



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.
- Continuar a ajudar o aluno a ser assíduo e pontual.
- 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?

- o 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:
- o Comportamentos e hábitos de saúde (alimentação, sono, atividade física, higiene, dependência...);
- o - Afetos e prevenção da violência em meio escolar;
- o - Educação Sexual – ao nível de diferentes disciplinas de acordo com os seguintes temas:
 - O corpo em transformação;
 - Caracteres sexuais secundários;
 - Sexualidade e género;
 - Reprodução humana e crescimento;
 - Contraceção e planeamento familiar;
 - Compreensão do ciclo menstrual e ovulatório;
 - 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