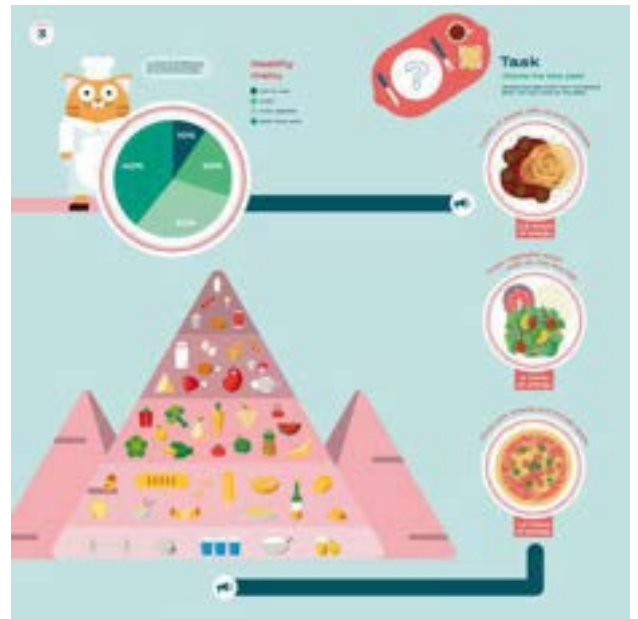
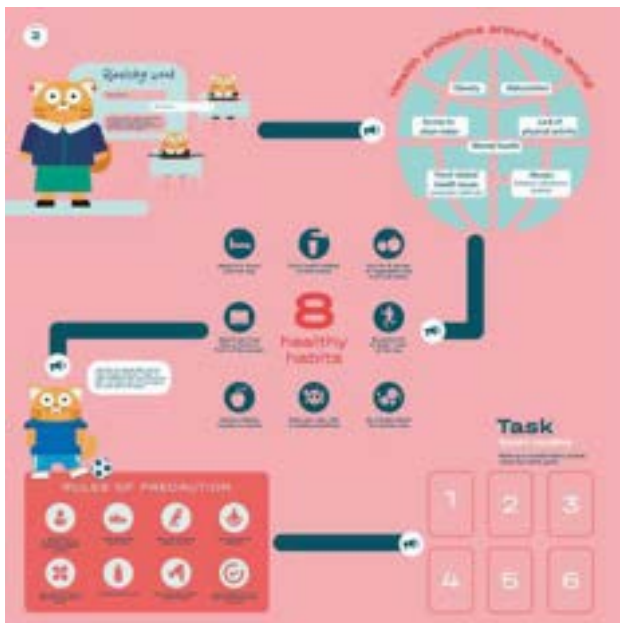


SAÚDE E BEM-ESTAR: DICAS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Tapete Educativo Digital & Programação

INICIAR ●



1

2

3

4

● TERMINAR

Projeto Número:

2023-1-IT02-KA220-SCH-000157934

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International



ANÁLISE DE CONTEXTO

73

0





7/8 A



SAÚDE E BEM-ESTAR: DICAS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Configuração do
programa
educativo

Guião

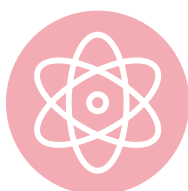
Este projeto é desenvolvido em 4 LIÇÕES de cerca de uma hora cada, a realizar sequencialmente. Este kit ilustra as indicações práticas para cada atividade e o respetivo calendário.

Nos primeiros anos da infância, estabelecer hábitos fortes de saúde e bem-estar é crucial para o desenvolvimento físico e mental a longo prazo. As crianças não só estão a crescer rapidamente, como também são altamente impressionáveis, fazendo deste o momento ideal para introduzir práticas essenciais que irão moldar a sua saúde futura. Infelizmente, muitas crianças não têm conhecimento ou motivação para dar prioridade à saúde, higiene e nutrição pessoais.

Este projeto procura colmatar essa lacuna, dotando as crianças dos conhecimentos e ferramentas que necessitam para cuidar do seu bem-estar. O principal objetivo é incentivar mudanças positivas na higiene pessoal e nos hábitos alimentares através de atividades interativas e envolventes. Ao ensinar aos alunos a importância da higiene adequada, da nutrição equilibrada e do autocuidado de uma forma divertida e compreensível, esperamos inspirar uma geração de indivíduos saudáveis que entendem o valor de cuidar do seu corpo.

Estas questões são abordadas na estória de um gato chamado Lu, que tem dificuldades no dia a dia e precisa de ajuda. Muitas vezes dorme até tarde e não tem tempo para tomar um pequeno-almoço adequado, lavar-se bem, fazer exercício: as suas manhãs são bastante agitadas. Também não ouve os conselhos dos pais quando lhe dizem como comer de forma saudável e que hábitos ter. Quer ficar acordado até tarde, ver televisão ou jogar no computador e muitas vezes fica muito cansado e de mau humor. As crianças e a Dona Morango, terão de o ajudar a ser mais organizado, saudável e feliz.

Áreas envolvidas



CIÊNCIA



CIDADANIA



TECNOLOGIA

Necessidades pedagógicas

Para as crianças dos 7/8 anos, estas giram em torno da promoção do envolvimento, da simplificação de conceitos complexos e do incentivo à aprendizagem prática. Seguem-se as principais necessidades atendidas:

- Conhecimentos básicos sobre saúde e higiene. As crianças nesta idade necessitam de explicações claras e simples sobre higiene pessoal (ex. lavar as mãos, escovar os dentes) e práticas de saúde (ex: dieta equilibrada), que possam aprender através de aulas interativas usando a linguagem e os recursos visuais adequados. Desafios simples que as incentivam a praticar e a interiorizar hábitos saudáveis;
- Aprendizagem interativa e divertida. A incorporação de jogos, contos e questionários interativos torna a aprendizagem sobre saúde divertida e envolvente e ajuda a manter o interesse e a motivação das crianças;
- Aprendizagem social e colaborativa. O trabalho de equipa em projetos relacionados com a saúde, permite que as crianças aprendam com os seus pares e desenvolvam competências sociais.
- Consciência emocional e auto-estima. Atividades que associam o autocuidado a benefícios emocionais (sentir-se bem após o exercício, alimentação saudável) ajudam a compreender a ligação entre saúde e bem-estar, enquanto o reforço positivo aumenta a autoestima.

Objetivos pedagógicos

Os objetivos de um projeto sobre saúde e bem-estar e temas relacionados para alunos de 7/8 anos, podem ser os seguintes:

- Compreender a importância das práticas básicas de higiene (ex., lavar as mãos, escovar os dentes) e como previnem as doenças;
- Aprender sobre dietas equilibradas, os benefícios para a saúde de comer frutas, legumes, cereais integrais e do pequeno almoço;
- Conhecer diferentes grupos alimentares (proteínas, hidratos de carbono, gorduras) e como apoiam as funções do organismo;
- Construir hábitos saudáveis, como manter a higiene depois da escola, comer snacks nutritivos e ter uma rotina diária equilibrada;
- Saber como a atividade física regular melhora o condicionamento físico, os níveis de energia e a saúde mental;
- Compreender problemas básicos de saúde global (por exemplo, subnutrição, falta de água potável) e formas simples de os prevenir;
- Reconhecer os benefícios emocionais de uma boa higiene, nutrição e atividade física, ligando saúde física ao sentimento de bem-estar.

Metodologia

The **CICLO DEMING (PDCA Cycle)** é um método para implementar melhoria contínua, testar mudanças e resolver problemas.



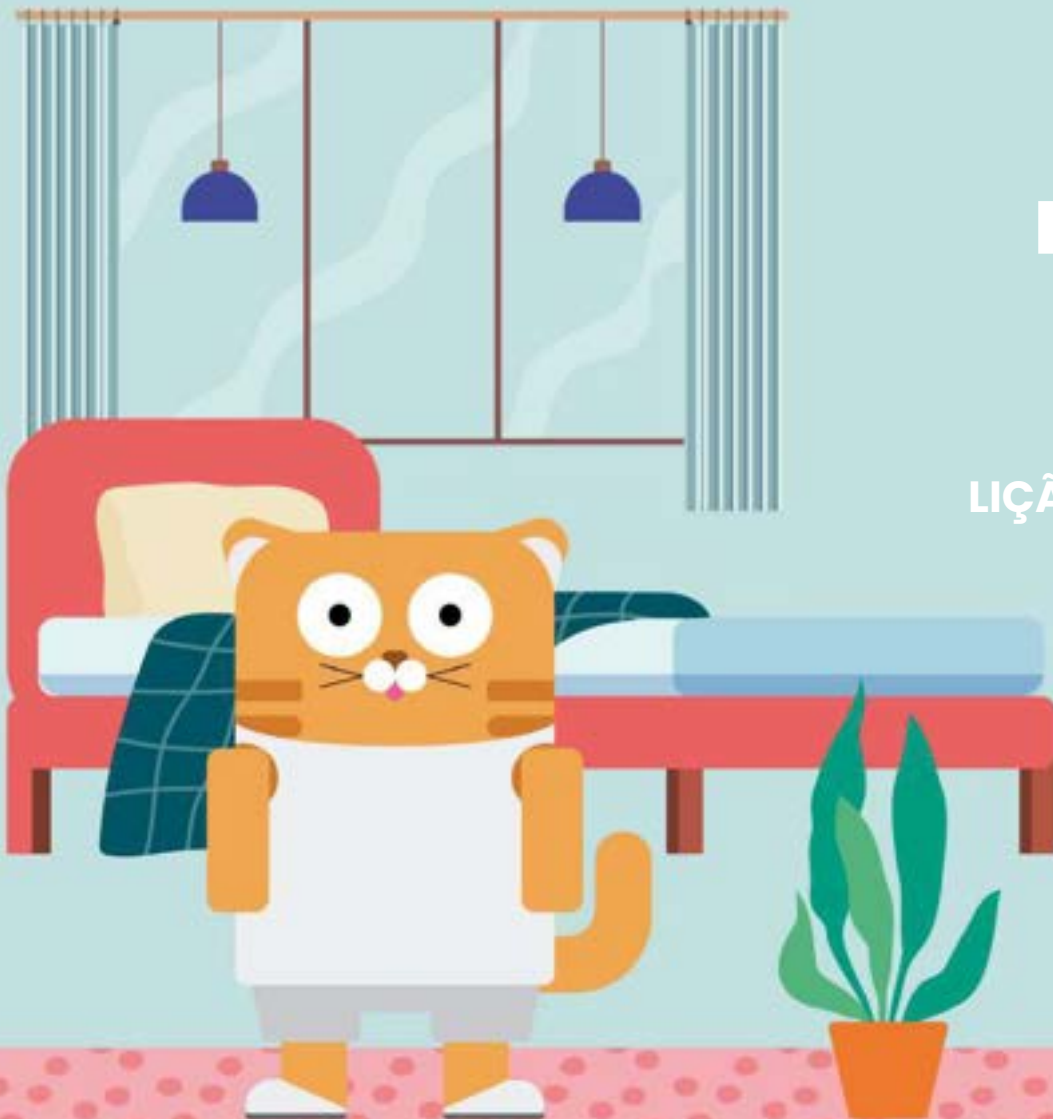
01_ Planear e calendarizar unidades/atividades letivas.

02_ Levar a cabo atividades (unidades letivas; sessões de formação teóricas; formação prática/sessões laboratoriais).

03_ Controlo contínuo de que os objetivos são atingidos e de que todos os alunos adquirem novas competências de forma homogénea.

04_ No final de cada sessão o professor avalia o trabalho, observa e identifica questões críticas e formas de implementar ações corretivas no futuro.

SAÚDE PESSOAL & ROTINA DA MANHÃ



1

LIÇÃO



Esta secção do mapa é dedicada à primeira lição. A nível gráfico apresenta todos os elementos úteis para a narração e para as atividades relacionadas.



Objetivos pedagógicos

As crianças adquirem conhecimentos e competências práticas essenciais para manter a saúde pessoal através de higiene, nutrição e atividade física adequadas. Os objetivos incluem:

- Compreender os princípios básicos da higiene pessoal: porque é que lavar as mãos, escovar os dentes e tomar banho regularmente são importantes para prevenir doenças e manter a saúde em geral;
- Aprender como se propagam os germes e como a má higiene pode levar à propagação de bactérias e vírus e como os evitar;
- Reconhecer o papel do pequeno-almoço: compreender porque é que o pequeno-almoço é a refeição mais importante, fornecendo a energia e os nutrientes necessários para o dia;
- Explorar o impacto da nutrição equilibrada: identificar como as refeições nutritivas ajudam a crescer, a manter-se saudável e a combater doenças, fazendo escolhas saudáveis;
- Apreciar a importância da atividade física diária: compreender como o exercício regular contribui para músculos mais fortes, melhor concentração e bem-estar emocional;
- Construir rotinas diárias: aprender a criar uma rotina equilibrada que inclua uma boa higiene, um pequeno-almoço saudável e exercício regular para começar o dia de forma positiva.

Elementos necessários

A estória e as suas atividades requerem :

- um professor que participe ativamente durante a aula;
- um ecrã para exibir o mapa durante e após a leitura da estória, e visualizar os vídeos propostos para algumas atividades;
- um computador/tablet com o qual as crianças podem realizar parte das atividades e programar no Scratch (ambiente de programação gratuito, com linguagem gráfica de programação).

Metodologia

ATENÇÃO:

Tempo de correção

Um erro em STEAM é um momento importante: todos os erros ensinam algo e podemos aprender e melhorar em conjunto. Deve ser corrigido de forma positiva, sem qualquer penalização (repreensão, julgamento negativo, etc.) A correção envolve o grupo na procura das melhores soluções e na explicação dos motivos (aprendizagem cooperativa - inteligência coletiva).

NARRAÇÃO (ETAPA 1) - 5 min

Os 5 minutos iniciais são dedicados a contar a estória. Durante a estória e professor projeta o mapa no ecrã e envolve as crianças com questões relevantes.

INTRODUÇÃO /VÍDEO - 10 min

O professor introduz o tópico sobre a importância de uma rotina matinal saudável, iniciando uma discussão de grupo e mostrando dois vídeos explicativos.

ATIVIDADE 1 /DISCUSSÃO - 15 min

Os alunos, orientados pelo professor, discutem como ajudar o gato Lu (protagonista da estória) a adquirir hábitos saudáveis, após acordar.

ATIVIDADE 2 /DISCUSSÃO E VÍDEO - 15 min

Os alunos fazem sugestões para um pequeno almoço mais saudável do gato Lu. Seguidamente, o professor mostra um vídeo com uma receita simples para fazer em casa.

PROGRAMAÇÃO EM SCRATCH (ETAPA 2) - NA AULA e 15 min

Esta atividade introduz a programação por blocos em Scratch.

Etapa 1

O professor lê atentamente a estória às crianças, incentivando-as a participar. Nesta parte, o gato Lu, protagonista da estória, acorda e tem rotinas não saudáveis.

Lu levantou-se de manhã cedo. «Que bom. Terei algum tempo para jogar vídeo jogos antes de ir para a escola.» pensou. Sem se lavar ou tomar o pequeno almoço dirigiu-se para o computador e ligou-o. Quando a mãe o chamou para tomar o pequeno-almoço, ele apenas disse: «Agora não tenho fome, como na escola» e continuou a brincar.

Mas, esperem – será esta a coisa certa a fazer logo de manhã? Ajuda o Lu a organizar melhor a sua rotina.

INTRODUÇÃO

Após a leitura da estória, o professor introduz o tópico apresentando a primeira secção do mapa.

Em seguida, o professor mostra dois vídeos curtos.

Na primeira lição, o educador apresenta aspetos-chave da saúde pessoal, centrando-se na importância da higiene, nutrição e atividade física. Através de explicações e vídeos, os alunos aprendem como estes hábitos diários contribuem para o seu bem-estar geral.

Porque é importante lavar o rosto e escovar os dentes? Explica-se como os germes e a sujidade se acumulam na pele e na boca ao longo do dia. Lavar o rosto ajuda a remover o suor, a oleosidade e as bactérias que podem causar problemas de pele, enquanto escovar os dentes previne as cáries e as doenças gengivais. A lição destaca a importância destas práticas simples de higiene, que nos mantêm com aparência e sensação de limpeza e nos protegem de doenças.

Como é que o pequeno-almoço influencia a nossa energia ao longo do dia? Os alunos descobrem que o pequeno-almoço é como “combustível” para os seus corpos. Depois de uma noite de sono, o corpo precisa de energia para funcionar, e um pequeno-almoço nutritivo estimula o metabolismo, e fornece a energia necessária para as atividades diárias. O professor realça que saltá-lo pode levar à falta de energia, de concentração e cansaço, enquanto um pequeno-almoço saudável tem impacto positivo para o resto do dia.

Qual a importância dos exercícios para manter o nosso corpo e mente saudáveis? Aborda-se também a forma como a atividade física regular fortalece os músculos, melhora a saúde do coração e o humor. Os alunos aprendem que o exercício não é só uma questão de estar em forma; ajuda o cérebro, melhora a memória, a concentração, fazendo com que se sintam mais felizes, ao libertar substâncias químicas que os fazem sentirem-se bem, como as endorfinas. O professor usa exemplos como correr ou brincar, para mostrar que serem ativos os torna mais fortes e mais confiantes e concentrados.

Ao ligar a higiene, a nutrição e o exercício à vida diária, de uma forma divertida e envolvente, pretende-se inspirar as crianças a adotarem estes hábitos, para um estilo de vida mais saudável.

O professor permite que as crianças vejam dois vídeos. O primeiro chama-se **Bem-Estar Infantil: Hábitos Saudáveis**, 2021, e mostra de forma simples o conceito por detrás da palavra saudável.



Pressione para iniciar o vídeo

O segundo vídeo foca-se numa rotina matinal saudável. Este pequeno vídeo, denominado **Rotina Matinal – Benji para Iniciados**, 2021, mostra a simplicidade e a eficácia dos hábitos saudáveis.



Pressione para iniciar o vídeo

ATIVIDADE 1

O professor inicia a discussão do tema "Rotina saudável", deixando os alunos expressarem-se, partilhando ideias e experiências pessoais. Quando necessário, usa as ilustrações do mapa

O professor inicia uma discussão interativa envolvendo o gato Lu, personagem principal, com quem as crianças se identificam facilmente. São convidados a sugerir o que o gato Lu deve fazer para iniciar o dia de forma saudável e produtiva.

Os alunos dão sugestões, que o professor pode anotar no quadro. À medida que a discussão se desenrola, o professor orienta as crianças para se concentrarem em atividades matinais importantes,

Como por exemplo:

- **Lavar bem o rosto e escovar bem os dentes:** As crianças sugerem que o gato Lu lave o rosto e escove os dentes, seguindo o guia de 6 passos ilustrado no mapa. Estes passos são: humedecer a escova, aplicar a quantidade certa de pasta de dentes, escovar todos os lados dos dentes, enxaguar e, por fim, secar o rosto. O professor realça que esta rotina mantém o Lu fresco, remove os germes e previne as cáries.
- **Fazer a cama:** Algumas crianças podem sugerir que o gato faça a cama depois de acordar. Explica-se como este hábito o ajuda a começar o dia sentindo-se organizado e responsável, criando um espaço que promove o foco e a calma.
- **Fazer algum exercício:** O professor incentiva as crianças a pensar como o Lu pode mexer o corpo antes do pequeno-almoço, como alongamentos, polichinelos ou um pequeno passeio pela casa. Isto ajuda-o a despertar os músculos e a aumentar a sua energia durante o dia, mostrando às crianças como o exercício pode ser divertido e energizante.
- **Ajudar a mãe ou o pai a preparar o pequeno-almoço:** As crianças sugerem ainda que o Lu possa ajudar os pais a pôr a mesa ou a preparar um pequeno-almoço saudável. Isto ajuda a reforçar a importância do trabalho em equipa familiar e de aprender a fazer escolhas alimentares nutritivas.
- **Tomar o pequeno-almoço:** Por fim, concordam que Lu deve desfrutar de um pequeno-almoço equilibrado, para energizar o seu corpo para a escola e para as brincadeiras. O professor sublinha como o pequeno-almoço dá ao Lu a energia, que necessita para se manter concentrado e ativo ao longo do dia.

Ao envolver ativamente as crianças na definição da rotina matinal de Lu, o professor não só lhes ensina hábitos saudáveis, como também lhes permite apropriarem-se dessas ideias, incentivando-as a incorporar rotinas semelhantes nas suas próprias vidas.

ATIVIDADE 2

O professor inicia uma discussão sobre o tema do pequeno-almoço saudável, deixando as crianças expressar-se e partilhar as suas ideias e experiências pessoais.

O professor inicia uma discussão sobre a importância de tomar um pequeno-almoço saudável e equilibrado. Para envolver os alunos, foca-se no gato Lu e pede a ajuda das crianças para garantir que Lu começa o dia com as escolhas alimentares certas. As crianças têm a tarefa de debater ideias sobre o que o Lu deve comer para desenvolver uma rotina de pequeno-almoço saudável.

O professor incentiva os alunos a sugerirem alimentos que forneçam energia e nutrientes, levando-os a pensar para além dos cereais ou snacks açucarados. Podem propor fruta, cereais integrais, ovos ou iogurte. À medida que partilham as suas ideias, o professor explica porque é que estes alimentos são boas escolhas – destacando como as frutas fornecem vitaminas, os cereais integrais fornecem energia duradoura e os alimentos ricos em proteínas ajudam a formar músculos fortes. Reforça-se a importância do equilíbrio na refeição e dá-se às crianças sentido para ajudar Lu, motivando-as a aplicar estas lições nas suas próprias rotinas de pequeno-almoço.

O professor mostra aos alunos o vídeo **5 PEQUENOS-ALMOÇOS RÁPIDOS E SAUDÁVEIS PARA OS DIAS DE SEMANA - menos de 5 min, ideias de receitas fáceis!** Sugere receitas que podem preparar com os pais para pequenos-almoços simples, nutritivos e saudáveis.



Pressione para iniciar o vídeo

Etapa 2

O professor ajuda as crianças a executar o código de programação em Scratch.

Durante esta lição, a turma orientada pelo professor utiliza a programação em blocos no Scratch seguindo os passos explicados no primeiro capítulo do panfleto adicional dedicado denominado **MAT2. Literacia em programação para a aprendizagem.**

PROBLEMAS DE SAÚDE & COMO OS EVITAR



Healthy week



2

LIÇÃO

Esta secção do mapa é dedicada à segunda lição. A nível gráfico apresenta todos os elementos úteis para a narração e para as atividades relacionadas.

2

Healthy week

Obesity, Malnutrition, Access to clean water, Lack of physical activity, Mental health, Food related health issues (pesticides, GMO, E), Abuses (tobacco, substances, alcohol)

8 healthy habits

- Sleep 8-11 hours over the day
- Drink water instead of soft drinks
- Aim for 5 serves of vegetables and 2 of fruit every
- Spend not more than 2 hours in front of the screen
- Be active for at least 1 hour of the day
- Choose healthy snacks for school
- Start your day with a healthy breakfast
- Be mindful about the portion size

Task
Sport routine
Build up a correct sport routine, using the cards given.

RULES OF PRECAUTION

- Wash your hands frequently with soap and water
- Wear your seatbelt
- Wash your hands frequently with soap and water
- Wash your hands frequently with soap and water
- Use hand sanitizer
- Wash your hands frequently with soap and water
- Wash your hands frequently with soap and water
- Wash your hands frequently with soap and water

1, 2, 3, 4, 5, 6

Objetivos pedagógicos

Nesta secção, as crianças exploram tópicos de saúde mais amplos, como questões de saúde global e impacto da atividade física no corpo e na mente. Os objetivos podem ser divididos em duas macroáreas:

1. Saber mais sobre os problemas de saúde globais e como evitá-los:

- Compreender desafios globais comuns à saúde, como subnutrição, falta de acesso a água potável e doenças infecciosas, e como afetam as pessoas em diferentes partes do mundo;
- Discutir medidas preventivas simples, como vacinações, água potável e saneamento adequado, e como estas podem melhorar drasticamente os resultados da saúde global;
- Promover a empatia ajudando a compreender como os problemas de saúde afetam as comunidades e inspirar responsabilidade.

2.º Conhecer a importância da educação física e dos exercícios físicos para a saúde do corpo e da mente:

- Compreender como a atividade física regular fortalece músculos, controla o coração e mantém um peso corporal saudável;
- Explorar benefícios para a saúde mental, como redução do stress e melhoria da concentração, aumentando o equilíbrio emocional;
- Incentivar a participação ativa nas atividades físicas diárias e explicar como a educação física ajuda a desenvolver o trabalho em equipa, a disciplina e a autoconfiança;
- Ensinar como o exercício físico apoia a função cerebral.

Elementos necessários

A estória e as suas atividades requerem:

- um educador que participe ativamente durante a aula;
- um ecrã para exibir o mapa durante e após a leitura da estória, e visualizar os vídeos propostos para algumas atividades;
- um computador/tablet com o qual as crianças podem realizar parte das atividades e programar no Scratch (ambiente de programação gratuito, com linguagem gráfica de programação).

Metodologia

ATENÇÃO:

Tempo de correção

Um erro em STEAM é um momento importante: todos os erros ensinam algo e podemos aprender e melhorar em conjunto. Deve ser corrigido de forma positiva, sem qualquer penalização (repreensão, julgamento negativo, etc.)

A correção envolve o grupo na procura das melhores soluções e na explicação dos motivos (aprendizagem cooperativa - inteligência coletiva).

NARRAÇÃO (ETAPA 1.1) - 5 min

Os primeiros 5 minutos são dedicados à primeira parte do conto. Durante a narração o professor projeta o mapa num ecrã.

ATIVIDADE 1 /DISCUSSÃO E VÍDEOS - 15 min

O professor apresenta o tema dos problemas de saúde na sociedade. De seguida, a turma assiste a três vídeos explicativos.

ATIVIDADE 2 /DISCUSSÃO E CHAMADA À AÇÃO - 15 min

O professor mostra às crianças uma secção do mapa e depois incentiva-as a fazer um diário onde possam anotar a sua rotina.

NARRAÇÃO (ETAPA 1.2) - 5 min

Outros 5 minutos são dedicados à segunda parte da narração da estória. Durante a narração o professor projeta o mapa num ecrã.

ATIVIDADE 3 /DISCUSSÃO E VÍDEOS - 10 min

O professor inicia uma discussão sobre a importância da atividade física e os efeitos positivos. De seguida a turma assiste a dois vídeos.

ATIVIDADE 4 /DISCUSSÃO - 15 min

The children, guided by the educator, will brainstorm in order to help Lu the cat (the protagonist of the story) build a correct sports routine.

PROGRAMAÇÃO EM SCRATCH (ETAPA 2) - NA AULA

During the lesson children will do block programming on Scratch.

Etapa 1

O professor lê atentamente a estória às crianças, incentivando-as a participar. Lu faz parte da aula, em que o professor explica alguns dos principais problemas de saúde da sociedade.

Parte 1: Problemas de saúde

Lu começou a compreender o quão grande é o problema dos hábitos prejudiciais à saúde. No dia seguinte, o professor ensina-lhes alguns dos problemas de saúde que temos como sociedade. Nunca pensou que os adultos também se debatiam com problemas de saúde devido à alimentação pouco saudável e aos maus hábitos. Aprendeu sobre a obesidade, a subnutrição, o acesso a água potável, a saúde mental, os problemas de saúde relacionados com a alimentação (pesticidas, OGM, Es), a falta de atividade física, os abusos (tabaco, álcool, etc.), o que fez Lu pensar em como ultrapassar estes problemas.

ATIVIDADE 1

Após a leitura da estória, o professor faz uma breve introdução sobre alguns problemas de saúde e sobre a importância da saúde física e mental. O professor dá, então, a oportunidade de assistir a três vídeos explicativos.

O professor introduz o tema, envolvendo as crianças numa discussão sobre alguns dos problemas de saúde mais comuns em todo o mundo. Utilizando uma linguagem simples e adequada às crianças, explica-se questões-chave como a obesidade, causada por dietas pouco saudáveis e falta de atividade física, e a desnutrição, em que algumas pessoas não recebem alimentos adequados, suficientes para se manterem saudáveis. Aborda-se ainda a importância do acesso a água potável, explicando como milhões de pessoas lutam contra a água imprópria para consumo, que pode provocar doenças.

Continuam a discutir a saúde mental, garantindo que as crianças compreendem que, para além de cuidar do corpo, é necessário cuidar da mente e dos sentimentos. A conversa estende-se a questões de saúde relacionadas com a alimentação, como os perigos dos pesticidas, dos organismos geneticamente modificados (OGM) e dos aditivos pouco saudáveis (Es) encontrados nos alimentos processados, ajudando a perceber como o que se come pode afectar a saúde.

Ao utilizar alguns exemplos e relacionar estas questões com situações da vida real, o professor ajuda as crianças a compreender como estes problemas globais afectam as pessoas em diferentes partes do mundo – e por que razão cuidar da sua saúde, através de bons hábitos, pode fazer uma diferença.

O professor propõe o visionamento de alguns vídeos. O primeiro chama-se **What is Malnutrition?**, publicado por Stanford Centre for Health Education, em 2023. Explica de forma muito simples as causas e os diferentes tipos de malnutrição numa criança entre os 2 meses e os 5 anos de idade.



Pressione para iniciar o vídeo

O segundo vídeo denomina-se **Saúde Mental para Crianças – Hábitos Saudáveis para uma Boa Saúde Mental**, de 2023. Explica o que é a saúde mental, que aspetos a influenciam e como as pessoas, incluindo as crianças, se podem cuidar.



Pressione para iniciar o vídeo

Este vídeo denomina-se **Como a alimentação afeta o cérebro** - **Mia Nacamulli** publicado por *Ted-Ed* em 2016. Mostra que as escolhas alimentares têm um impacto direto e duradouro no cérebro.



Pressione para iniciar o vídeo

ATIVIDADE 2

O professor mostra às crianças a secção do mapa onde estão devidamente ilustrados 8 hábitos saudáveis.

De seguida, incentiva-as a fazer um diário no qual possam anotar a sua rotina, tentando encontrar algum problema e como solucioná-lo.

Para ajudar as crianças a compreender como ultrapassar os problemas de saúde, o professor apresenta o conceito de construção de hábitos saudáveis. Dirige a atenção das crianças para os 8 Hábitos Saudáveis escritos no tapete, que incluem ações como, fazer refeições nutritivas, manter-se ativo, beber muita água, dormir o suficiente, praticar uma boa higiene e evitar substâncias nocivas. Analisa-se cada hábito, explicando porque é importante para se manter saudável e prevenir problemas como a obesidade, a desnutrição ou o stress.

Quando as crianças estiverem familiarizadas com estes hábitos, o professor incentiva-as a dar o próximo passo, criando diários de saúde. Nestes diários, refletem sobre as rotinas e hábitos atuais, observando o quão saudáveis realmente são. É-lhes pedido que pensem criticamente: seguem a maioria destes hábitos saudáveis? Existe algo que possam melhorar? Talvez percebam que não bebem água suficiente ou saltam o pequeno-almoço. Motiva as crianças a estabelecerem objetivos simples e alcançáveis para melhorar a rotina, como comer mais fruta ou fazer 10 minutos de exercício, pela manhã.

Esta atividade não só ajuda as crianças a reconhecer áreas onde podem fazer mudanças positivas, como também promove a autoconsciência e a responsabilidade pela sua própria saúde e bem-estar. Ao monitorizarem os seus hábitos, podem fazer melhorias graduais, criando uma base mais sólida para a saúde a longo prazo.

Etapa 1.2

O professor lê atentamente a segunda parte da estória às crianças, incentivando-as a participar. Lu está na aula de educação física. Aqui formulam-se algumas questões.

Parte 2: Educação Física

Chegou a hora da aula de educação física, a aula preferida de Lu – onde se podem fazer diversas coisas divertidas. No entanto, o professor – o Sr. Jumpingjack – por vezes, insistia muito para que fossem cautelosos. «Porque precisaríamos de ser cautelosos ao jogar basquetebol, voleibol, correr?!» pensou o Lu.

ATIVIDADE 3

Após a leitura da estória, o professor faz uma breve introdução sobre a importância da atividade física, enfatizando o seu impacto positivo na saúde física e mental.

Dará, então, a oportunidade de ver dois vídeos explicativos.

O professor introduz o tema conversando sobre porque é que a actividade física é essencial para manterem os seus corpos fortes e saudáveis. Explica que o exercício regular ajuda a formar músculos, melhora a saúde do coração e aumenta a energia, mas também é importante realizar os exercícios corretamente para evitar lesões como entorses ou distensões. O professor demonstra movimentos simples e seguros e realça a importância do aquecimento antes de qualquer atividade física, para evitar traumas.

De seguida, o professor foca-se na ligação entre a saúde física e o bem-estar mental. Explica que quando movemos o corpo, isso não ajuda apenas os músculos – também ajuda o cérebro, libertando substâncias químicas que fazem sentir-se bem, chamadas endorfinas. Estas podem fazer-nos sentir mais felizes, mais relaxados e mais capazes de nos concentrarmos. As crianças aprendem como o exercício físico as ajuda a manter a forma, melhora o humor, reduz o stress e aguça a concentração, ajudando-as a ter melhor desempenho na escola e a sentirem-se mais confiantes no dia-a-dia.

A professor permite agora que os alunos vejam dois vídeos. O primeiro chama-se **O que acontece dentro do seu corpo quando se exercita?** de 2017 e explica o que acontece no nosso organismo, principalmente a nível cardíaco, quando se pratica atividade física.



Pressione para iniciar o vídeo

O segundo vídeo foca-se não só na resposta do organismo, mas também na reação do cérebro à atividade física. Chama-se **Como praticar desporto beneficia o seu corpo... e o seu cérebro** - Leah Lagos e Jaspal Ricky Singh publicado pela Ted-Ed em 2016.



Pressione para iniciar o vídeo

○ ATIVIDADE 4

Agora que já conhecem melhor o tema da atividade física e os seus benefícios, podem ajudar Lu a construir uma rotina desportiva correta, a partir dos conselhos ilustrados no mapa. O professor orienta a discussão, permitindo que cada criança se expresse livremente.

Agora que as crianças têm um conhecimento sólido dos benefícios da atividade física, são convidadas a ajudar o gato Lu a construir uma rotina desportiva adequada. O professor mostra agora o mapa que descreve os principais exercícios e dicas de segurança para Lu e as crianças seguirem. As crianças discutem que exercícios Lu deve incluir na sua rotina, como alongamentos para aquecer os músculos, correr para melhorar a resistência e atividades lúdicas como polichinelos ou dança, para o manter divertido.

O professor incentiva as crianças a pensar com que frequência e por quanto tempo Lu deve fazer exercício, garantindo uma rotina equilibrada que inclua dias de descanso. Devem concentrar-se nos conselhos do mapa, como iniciar com alongamentos ligeiros para evitar lesões e aumentar gradualmente a intensidade dos exercícios. Ao ajudar o Lu, reforçam o conhecimento sobre como se manterem ativas e saudáveis e ganham um sentido de responsabilidade na criação de uma rotina segura e eficaz para o seu amigo patudo. Esta atividade torna o processo de aprendizagem agradável e incentiva as crianças a aplicar estes hábitos saudáveis nas suas vidas.

Após a discussão, o professor pode mostrar um vídeo divertido, que as crianças podem acompanhar para praticar. Chama-se **Move o Teu Corpo! (Canção de Dança para Exercício) - Danny Go! Atividade de quebra cerebral e movimento para crianças** publicado em 2022.



Pressione para iniciar o vídeo

Etapa 2

O professor ajuda as crianças a levar a cabo o código de programação em blocos em Scratch.

Durante esta aula, a turma, orientada pelo professor, usa a programação em blocos no Scratch, seguindo os passos explicados no segundo capítulo do panfleto adicional **MAT2. Literacia em programação para a aprendizagem**. As tarefas encontram-se abaixo.

ALIMENTAÇÃO & NUTRIÇÃO



3

LIÇÃO

Esta secção do mapa é dedicada à terceira lição.
A nível gráfico apresenta todos os elementos úteis para a narração e para as atividades relacionadas

3

Healthy menu

- Fat, oil, sugar
- Protein
- Fruit, vegetables
- Bread, cereal, pasta

Task
Choose the best plate
Choose the best lunch from the options given. For your lunch on the plate.

The infographic features a central pie chart with four segments: 10% (dark blue), 20% (green), 30% (light green), and 40% (medium green). To its right is a red plate with a question mark, a fork, a knife, and a coffee cup. Below the pie chart is a pink pyramid divided into five horizontal layers, each containing various food icons. To the right of the pyramid are three circular plates of food, each with a red label indicating energy value: 2.6 hours, 4 hours, and 1.8 hours. A dark blue line with a speaker icon at the end connects the pie chart to the bottom plate.

10%
20%
30%
40%

2.6 hours of energy

4 hours of energy

1.8 hours of energy

Objetivos pedagógicos

Nesta secção, as crianças irão explorar o papel fundamental da nutrição, centrando-se nos diferentes grupos alimentares e na importância dos macronutrientes. Os objetivos incluem:

- Conhecer grupos alimentares: frutas, legumes, grãos, proteínas e lácteos, e contribuição para uma alimentação equilibrada;
- Descobrir a importância da variedade nas refeições para garantir que o organismo recebe uma vasta gama de nutrientes;
- Compreender os três macronutrientes primários – proteínas, hidratos de carbono e gorduras – e funções no organismo;
- Saber que as proteínas ajudam a construir e reparar os músculos, que os hidratos de carbono fornecem energia, e que as gorduras apoiam a função cerebral e a saúde geral das células;
- Descobrir o papel dos micronutrientes essenciais como as vitaminas e os minerais (ferro, cálcio que ajudam a fortalecer o sistema imunitário, os ossos e as funções corporais em geral);
- Desenvolver a compreensão do tamanho das porções e da importância de incluir todos os macronutrientes nas refeições diárias, para apoiar o crescimento e as necessidades energéticas;
- Reconhecer “alimentos esporádicos” (ricos em açúcar, sal ou gordura) versus “alimentos diários” essenciais para uma boa saúde;
- Saber como a água desempenha um papel vital na digestão, na regulação da temperatura corporal e na saúde em geral.

Elementos necessários

A estória e as suas atividades requerem::

- um professor que participe ativamente durante a aula;
- um ecrã para exibir o mapa durante e após a leitura da estória e visualizar os vídeos propostos para algumas atividades;
- um computador/tablet com o qual as crianças possam realizar parte das atividades e programar em Scratch (ambiente de programação gratuito, com linguagem gráfica de programação).

Metodologia

ATENÇÃO:

Tempo de correção

Um erro em STEAM é um momento importante: todos os erros ensinam algo e podemos aprender e melhorar em conjunto. Deve ser corrigido de forma positiva, sem qualquer penalização (repreensão, julgamento negativo, etc.) A correção envolve o grupo na procura das melhores soluções e na explicação dos motivos (aprendizagem cooperativa - inteligência coletiva).

NARRAÇÃO (ETAPA 1) – 5 min

Os primeiros 5 minutos são dedicados à narração de estórias. Durante a narração, o professor projeta o mapa num ecrã e envolve as crianças com questões relevantes.

INTRODUÇÃO /VÍDEO – 15 min

O professor apresenta o tema da importância de ter uma alimentação correta para levar uma vida saudável e equilibrada. A seguir será exibido um vídeo sobre a pirâmide alimentar.

ATIVIDADE 1 /ESCOLHER O PRATO – 15 min

As crianças, orientadas pelo professor, discutem a escolha do prato mais equilibrado de entre os propostos.

ATIVIDADE 2 /CRIAR O PRATO – 15 min

As crianças têm a tarefa de criar, a partir das categorias da pirâmide alimentar, uma refeição completa e saudável. No final o professor inicia uma discussão sobre os resultados.

PROGRAMAÇÃO EM SCRATCH (ETAPA 2) – NA AULA & 10 min

Esta atividade é para praticar a programação de blocos no Scratch.

ETAPA 1

O professor lê atentamente a estória às crianças, incentivando-as a participar. Aqui o gato Lu sofre com os maus comportamentos assumidos durante a sua rotina matinal.

O Lu já estava cheio de fome depois da aula de educação física. Não tomou o pequeno-almoço porque disse à mãe que não tinha fome e que ia buscar alguma coisa à escola, mas não conseguiu fazê-lo. Sentia-se mal-humorado e queria comer o mundo. Antes de os deixar ir almoçar, o Sr. Jumpingjack disse-lhes para escolherem a comida com sabedoria, porque isso determinaria a sua energia e o seu humor. Lu lembrou-se da pirâmide alimentar que a mãe mencionou, mas não lhe prestou muita atenção. Agora esforçou-se para se lembrar de como fazer as suas escolhas alimentares para que fosse saudável e saborosa e lhe desse energia suficiente para durar até ele voltar para casa para o jantar. Vão ajudá-lo, crianças?

INTRODUÇÃO

Após a leitura da estória, o professor faz uma introdução ao tema apresentando a terceira secção do mapa. De seguida, mostra um pequeno vídeo.

O professor inicia uma discussão com as crianças para explicar a pirâmide alimentar, uma ferramenta simples para as ajudar a compreender como fazer escolhas alimentares saudáveis. Recorrendo à ilustração do mapa, o professor explica que a pirâmide alimentar está dividida em diferentes níveis, cada um representando um grupo de alimentos que contribui para uma alimentação equilibrada.

Começando pela base da pirâmide, o professor sublinha a importância das frutas e legumes, que devem constituir a maior parte da alimentação, fornecendo vitaminas, minerais e fibras essenciais. Subindo na pirâmide, discutem o próximo nível: cereais integrais, como o pão, o arroz e a massa, que dão aos seus corpos energia para brincar, aprender e crescer.

O professor explica o papel das proteínas, como o feijão, a carne, o peixe e os ovos, que ajudam a formar músculos fortes. Também enfatiza a necessidade de produtos lácteos, como leite e iogurte, para fortalecer os ossos e os dentes. Explica que as gorduras e os óleos devem ser consumidos com moderação, mostrando como gorduras saudáveis, como as que se encontram nas nozes e no abacate, são melhores para o organismo do que os snacks processados.

Por fim, as crianças aprendem que os alimentos ricos em açúcar e sal podem apenas ser consumidos ocasionalmente. O professor incentiva os alunos a pensarem sobre como podem criar pratos saudáveis, seguindo a pirâmide, escolhendo uma variedade de alimentos nas secções inferiores e limitando os que estão no topo. Assim, os alunos compreendem a importância do equilíbrio, da variedade e da moderação nas dietas e como a pirâmide alimentar serve como um guia útil para fazer escolhas saudáveis todos os dias.

Após a explicação, a professora mostra às crianças um vídeo dedicado à pirâmide alimentar denominado **A PIRÂMIDE ALIMENTAR | Vídeo educativo para crianças**, de 2017.



Pressione para iniciar o vídeo

ATIVIDADE 1

O professor, após apresentar a atividade, orienta as crianças na sua escolha, incentivando-as a refletir sobre o que aprenderam.

O professor apresenta uma atividade em que as crianças têm a tarefa de escolher as melhores opções de alimentação na refeição escolar, tendo como guia as imagens do mapa. Este mostra três opções, com cada prato a exibir uma variedade de alimentos, desde frutas e legumes a proteínas, grãos e alimentos que contêm óleo.

As crianças são incentivadas a analisar cuidadosamente cada prato, inspirando-se nas ilustrações informativas sobre nutrição equilibrada presentes no mapa. Comparando opções, desafiam-nas a identificar quais os pratos que proporcionam a melhor combinação de nutrientes. Exemplo, um prato com cereais integrais, proteínas magras e vegetais destaca-se como melhor escolha do que um com snacks açucarados ou alimentos gordurosos. O professor orienta-os com questões como “Qual o prato que vos dá mais energia para o dia?”, “Que alimentos ajudam o seu corpo a manter-se forte e saudável?”

O professor vai reforçando a importância da variedade e incentiva a procurar de pratos coloridos com mistura de frutas, legumes, proteínas e grãos. As crianças adquirem competências práticas e aprendem a escolher refeições que nutrem os seus corpos e as mantêm com energia para a escola e para as brincadeiras.

ATIVIDADE 2

Agora que as crianças já estão mais familiarizadas com o tema, têm a tarefa de compor um prato equilibrado, com a ajuda do professor que fará questão de repetir as categorias da pirâmide alimentar.

Usando a pirâmide alimentar do mapa como guia, as crianças têm agora a tarefa de criar os seus próprios pratos de almoço saudáveis. Recebem várias imagens de alimentos que representam diferentes grupos alimentares – frutas, legumes, proteínas, cereais e produtos lácteos – e são incentivados a pensar em como compor uma refeição equilibrada e nutritiva. O professor lembra que devem focar-se na variedade, certificando-se de que incluem muitas frutas, legumes coloridos e uma boa fonte de proteínas e cereais integrais.

À medida que as crianças selecionam os itens para os seus pratos, devem considerar como cada alimento se enquadra nos diferentes níveis da pirâmide. Devem adicionar mais legumes para equilibrar os grãos? Há proteína suficiente para lhes dar energia e força? Refletem também sobre as porções, reconhecendo que alguns alimentos estão em menor quantidade no topo da pirâmide.

Após terminarem de compor os pratos, o professor orienta uma discussão em grupo. Cada criança apresenta o prato à turma, explica porque escolheu determinados alimentos e como a sua refeição segue as orientações da pirâmide alimentar. É incentivada a reflexão cuidadosa, colocando questões como: “Porque escolheu mais vegetais?” ou “O que poderia acrescentar para tornar este prato ainda mais saudável?” Isto permite às crianças expressarem compreensão sobre a alimentação saudável, ao mesmo tempo que aprendem com as escolhas umas das outras. Através desta atividade, desenvolvem uma noção mais forte de como aplicar a pirâmide alimentar ao seu dia-a-dia e tomam decisões mais informadas sobre as suas refeições.

Etapa 2

O professor ajuda as crianças a criar o código de programação em blocos em Scratch.

Durante esta aula, a turma, orientada pelo professor, usa a programação em blocos em Scratch seguindo os passos explicados no terceiro capítulo do panfleto adicional **MAT2. Literacia em programação para a aprendizagem.**

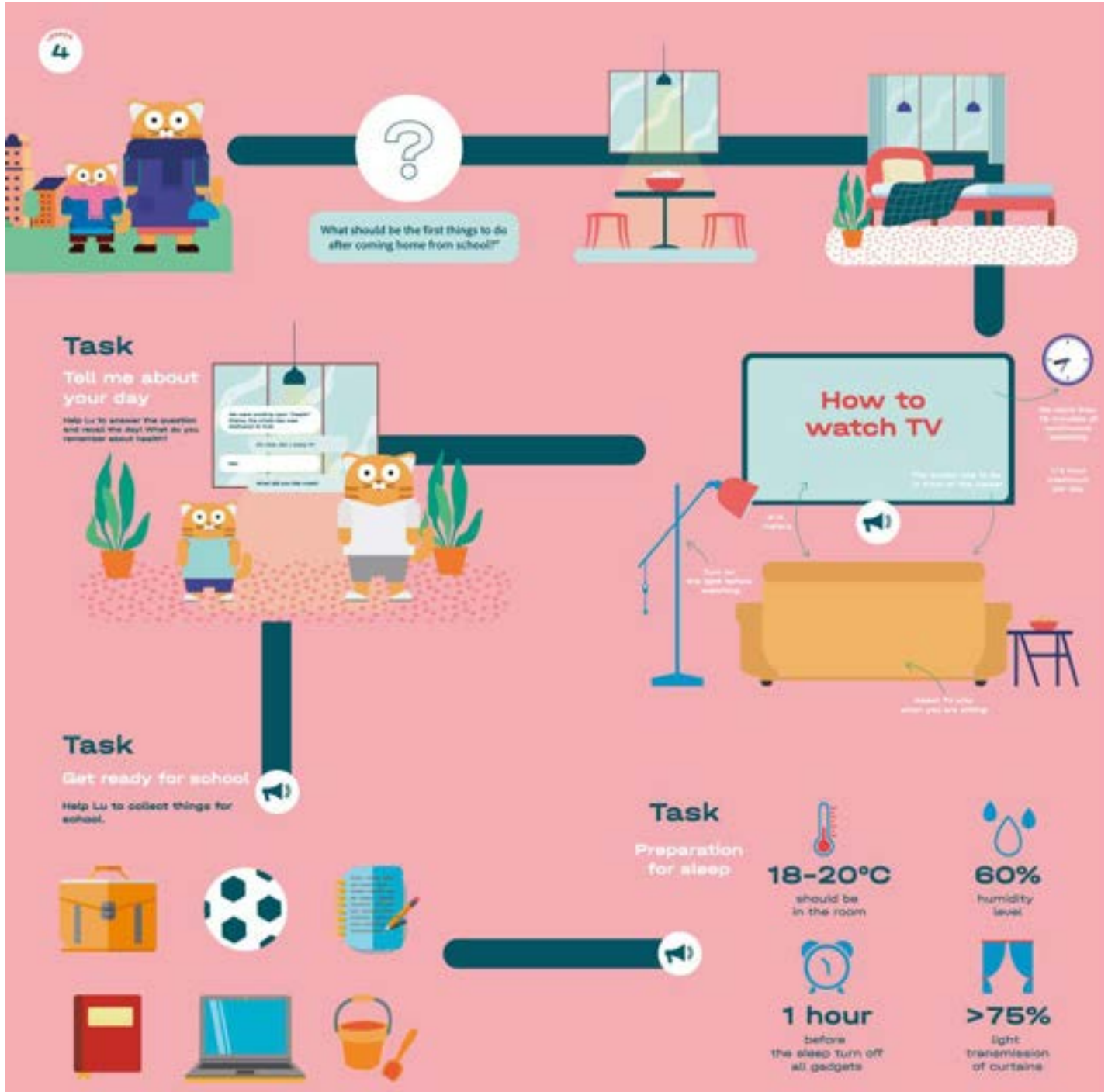
ROTINA NOTURNA SAUDÁVEL

4

LIÇÃO



Esta secção do mapa é dedicada à quarta lição. A nível gráfico apresenta todos os elementos úteis para a narração e para as atividades relacionadas



Objetivos pedagógicos

Esta secção centra-se em ajudar as crianças a estabelecer uma rotina estruturada e saudável depois da escola. Os objetivos incluem:

- Saiber que ter uma boa rotina depois da escola ajuda a criar estabilidade e reduz o stress, facilitando o equilíbrio entre trabalhos de casa, relaxamento e saúde pessoal;
- Incentivar hábitos como lavar as mãos, mudar de roupa e escovar os dentes para manter a limpeza e evitar a propagação de germes após um dia agitado;
- Compreender a importância de escolher snacks nutritivos depois da escola, em vez de opções açucaradas ou processadas;
- Saiber que o equilíbrio entre atividade física e momentos de silêncio contribui para o bem-estar físico e mental depois da escola;
- Incentivar as crianças a refletir sobre o seu dia, reservando alguns momentos para relaxar ou partilhar os seus sentimentos com os familiares para nutrir a saúde emocional e a clareza mental;
- Ensinar as crianças a assumir o controlo da sua rotina, realizando tarefas simples como arrumar a mochila da escola para o dia seguinte, arrumar o espaço e ajudar nas tarefas leves da casa;
- Enfatizar a importância de relaxar limitando o tempo de ecrã, realizando atividades calmantes antes de dormir e organizando-se para o dia seguinte, preparando o terreno para uma boa noite de sono e um novo começo na manhã seguinte.

Elementos necessários

A estória está estruturada em blocos e requiere:

- um professor que participe ativamente durante a aula;
- um mostrador para exibir o mapa durante e após a leitura da estória e visualizar os vídeos propostos para algumas atividades;
- um computador/tablet com o qual as crianças podem realizar parte das atividades e programar em Scratch (ambiente de programação gratuito, com linguagem gráfica de programação);

Metodologia

ATENÇÃO:

Tempo de correção

Um erro em STEAM é um momento importante: todos os erros ensinam algo e podemos aprender e melhorar em conjunto. Deve ser corrigido de forma positiva, sem qualquer penalização (repreensão, julgamento negativo, etc.) A correção envolve o grupo na procura das melhores soluções e na explicação dos motivos (aprendizagem cooperativa - inteligência coletiva).

NARRAÇÃO (ETAPA 1) - 5 min

O professor inicia um resumo com a turma, assegurando que cada criança contribui com as suas ideias e experiências.

Se necessário, o educador mostra os mapas das 4 aulas

PROGRAMAÇÃO EM SCRATCH (ETAPA 2) - NA AULA & 20 min

Esta atividade é para praticar a programação de blocos no Scratch. De seguida as crianças visualizam um vídeo sobre a importância da higiene, em particular de lavar as mãos depois da escola.

ATIVIDADE 1 /DISCUSSÃO E VÍDEO - 10 min

O professor conversa com as crianças sobre a importância de reduzir o tempo de ecrã e discute o vício de dispositivos eletrónicos e como isso nos afeta neurologicamente. É exibido um vídeo sobre o tema.

ATIVIDADE 2 /DISCUSSÃO - 10 min

As crianças, orientadas pelo professor, fazem sugestões para ajudar Lu a construir uma rotina noturna correta.

ATIVIDADE 3 /DISCUSSÃO - 15 min

No final do projeto, as crianças e o professor discutem os temas abordados nas quatro aulas. O professor garante a participação de todas as crianças.

Etapa 1

O professor lê atentamente a estória às crianças, incentivando-as a participar. Aqui o gato Lu está em casa com a família e antes de dormir conta o que aprendeu de novo no dia da Saúde.

A mãe do Lu foi buscá-lo à escola e foram os dois para casa pelo parque. O pai de Lu preparou o jantar. Lu quase se esqueceu de trocar de roupa e de se lavar antes de se sentar para jantar. Felizmente o seu pai lembrou-o!

Depois do jantar, Lu sentou-se na sala para ver alguns dos seus vídeos favoritos no YouTube. Sentou-se não muito perto da TV e assistiu apenas a alguns vídeos engraçados. O pai de Lu estava curioso sobre o seu dia na escola e quis falar sobre o assunto. Lu compartilhou com o pai o que se lembrava do dia da Saúde na escola.

Já é tarde. Lu tem de se preparar para dormir. Mas primeiro precisa de organizar a mochila para o dia seguinte.

Etapa 2

O professor ajuda as crianças a levar a cabo o código de programação em blocos no Scratch. De seguida, deixa as crianças verem um vídeo sobre a importância de lavar as mãos.

Após a leitura da estória, a turma orientada pelo professor utiliza a programação em blocos no Scratch seguindo os passos explicados no quarto capítulo do panfleto adicional denominado **MAT2. Literacia em programação para a aprendizagem.**

Para enfatizar a importância da higiene, após a atividade de programação, as crianças assistem a um pequeno vídeo denominada **10 Passos para Lavar as Mãos (Versão Curta) - Hábitos de Higiene para Crianças**, de 2020. Este vídeo educativo animado tem como objetivo ensinar todos os passos para lavar as mãos.



Pressione para iniciar o vídeo

ATIVIDADE 1

O professor inicia uma discussão com as crianças sobre a importância de reduzir o tempo de ecrã e, de seguida, mostra-lhes um vídeo. Nesta fase o professor mostra às crianças a secção do mapa dedicada a este tema.

O professor inicia uma discussão sobre o vício dos aparelhos eletrónicos e o seu impacto na vida das crianças. Recorrendo a exemplos simples e relacionáveis, o professor explica como o uso excessivo de *smartphones*, *tablets* e videojogos pode afetar o cérebro, especialmente em termos de concentração, padrões de sono e bem-estar emocional. Realça como muito tempo em frente ao ecrã pode estimular demasiado o cérebro, dificultando a concentração nos trabalhos escolares, levando à irritabilidade e até interferindo com uma boa noite de sono, ao perturbar o ritmo natural do corpo.

O professor continua a explicar os efeitos neurológicos do uso constante do ecrã, incluindo a libertação de dopamina – a substância química do “bem-estar” – que pode tornar os videojogos e as redes sociais altamente viciantes. Ao envolver as crianças numa conversa relevante, incentiva-as a refletir sobre os seus hábitos: Quanto tempo passam diariamente nos seus dispositivos? Como os fazem sentir?

Para promover hábitos mais saudáveis, o professor realça a importância de reduzir o tempo de ecrã e substituí-lo por atividades como brincar ao ar livre, ler ou conviver com a família e amigos. A discussão inclui dicas práticas, como estabelecer limites diários de tempo de ecrã, fazer pausas regulares e criar zonas ou horários “livres de dispositivos”, como durante as refeições ou antes de dormir.

Ao destacar estas alternativas, o professor ajuda as crianças a compreender como a redução do tempo de ecrã pode melhorar a sua concentração, humor e bem-estar geral, ao mesmo tempo que promove rotinas diárias mais equilibradas, gratificantes e saudáveis.

Após a discussão, os alunos vêem o vídeo ***Dicas para um tempo de ecrã mais saudável***, de 2016. Este oferece dicas úteis para crianças e adultos sobre como equilibrar o tempo de ecrã nesta era digital.



Pressione para iniciar o vídeo

ATIVIDADE 2

As crianças, orientadas pelo educadora, fazem sugestões para ajudar Lu a construir uma rotina noturna correta.

As crianças são novamente convidadas a ajudar o gato Lu, desta vez para se prepararem para o próximo dia de aulas. Antes de dormir, são convidadas a sugerir tudo o que Lu deve reunir e organizar para garantir um início de dia tranquilo. O professor incentiva as crianças a pensar em todos os itens importantes que Lu vai precisar, como arrumar a mochila, escolher a roupa e preparar o material escolar.

As crianças vão sugerindo várias coisas que Lu deve levar: cadernos, lápis, lancheira, garrafa de água e talvez até um lanche saudável. Falam sobre como arrumar as roupas na noite anterior para evitar a correria matinal. Podem até sugerir colocar um alarme para garantir que Lu acorda à hora certa! O professor orienta a conversa, incentivando as crianças a pensar de forma prática e lógica sobre o que Lu pode esquecer-se não se preparar com antecedência.

A atividade ajuda as crianças a refletir sobre a importância de serem organizadas e responsáveis. Ao orientar Lu nesta rotina, reforçam a compreensão sobre planejamento e autodisciplina e como um pouco de preparação na noite anterior pode levar a um dia escolar sem stress e bem sucedido. Através desta tarefa criativa, ajudam Lu e adquirem competências para a vida que serão úteis nas suas rotinas.

○ ATIVIDADE 3

O professor inicia um resumo com a turma, garantindo que cada criança contribui com as suas próprias ideias e experiências. Se necessário, mostra os mapas das 4 aulas.

Para esta atividade final, as crianças são convidadas a refletir e a resumir tudo o que vivenciaram durante o Dia da Saúde, que correspondeu às quatro lições do projeto. O professor incentiva-as a pensar sobre cada aula, o que gostaram e o que acharam mais surpreendente ou importante.

Ao resumirem a primeira lição, as crianças falam da importância da **higiene pessoal**, como escovar os dentes e lavar as mãos, e como estes hábitos simples as protegem de doenças. Passando para a segunda lição, recordam-se de ter aprendido sobre o **exercício físico** e como permanecer ativo não só mantém o corpo forte, como também melhora o humor e a concentração. Ao refletirem sobre a terceira lição, partilham as suas ideias sobre **nutrição**, enfatizando o papel dos diferentes grupos alimentares, a importância de refeições equilibradas e como fazer escolhas saudáveis na escola. Por fim, na quarta lição, falam sobre a construção de **rotinas diárias**, especialmente o que devem fazer depois da escola e como se preparar para o dia seguinte.

As crianças são convidadas a expressarem como planeiam incorporar estes hábitos saudáveis na sua vida, tomando um pequeno-almoço mais saudável, praticando mais exercício ou limitando o tempo de ecrã. Esta reflexão dá-lhes a oportunidade de interiorizar as lições, celebrar o que aprenderam, sentir-se realizadas e equipadas com ferramentas práticas para melhorar a sua saúde e bem-estar.

PARCERIA

7

5





BULGÁRIA

Zinev Art Technologies Ltd. é uma empresa que desenvolve, implementa e gere projetos Europeus e fornece consultoria nas áreas de cultura, arte, atividades na Internet e na educação, VET, e-learning e desenvolvimento escolar e regional.



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

ITÁLIA

Sapienza University of Rome, (Department of Planning, Design, Technology of Architecture). A Sapienza foi fundada pelo Papa Bonifácio VIII em 1303. É uma das maiores universidades do mundo e a segunda maior da União Europeia, com 11 faculdades, 63 departamentos, 111.000 alunos e mais de 4.700 professores.



ITÁLIA

The CISL Scuola (Confederazione Italiana Sindacati Lavoratori - Scuola) é o sindicato dos educadores de infância, dos professores do ensino básico e secundário e dos professores do ensino profissional. Foi fundado em 1997 pela união do SINASCEL (National Union Elementary School) e do SISM (Italian Union of Middle School).



ITÁLIA

Pixel é uma instituição de educação e formação com sede em Florença (Itália). Fundada em 1999, a sua missão é a de promover uma abordagem inovadora à educação, formação e cultura, explorando as tecnologias digitais ao serviço da educação e formação.



ROMÉNIA

EuroEd Primary School inclui um jardim de infância e uma escola primária. É acreditada pelo Ministério da Educação Romeno. Promove a dimensão Europeia da educação, encoraja o multiculturalismo e o multilinguismo e educa diversas nacionalidades e etnias.



PORTUGAL

The Agrupamento de Escolas Miguel Torga é uma instituição pública que educa alunos dos 3 aos 18 anos. É reconhecida como uma instituição dinâmica, inclusiva, multicultural, e aberta à comunidade. Promove projetos nacionais e internacionais e possui Acreditação Erasmus+ Ensino Escolar desde 2021.



ESPAÑHA

Esciencia é uma PME com sede em Saragoça e fundada em 2006 como uma spin-off da Universidade de Saragoça. Esciencia Eventos Científicos S.L. dedica-se à gestão e organização de projetos de disseminação de ciência. A empresa oferece serviços de consultadoria e de criação de programas educativos.

