

# Brinca, aprende e cresce com saúde!



## APRESENTAÇÃO

**Programa de sensibilização e promoção de um estilo de vida saudável, que contribui para a tomada de decisões consciente na área da educação para a saúde.**

### COMO?

- ✓ Dotar as crianças e jovens de conhecimentos de promoção de bem-estar, mental, físico e social;
- ✓ Alertar para perigos iminentes de maus cuidados com a alimentação, atividade física, entre outros;
- ✓ Dar a conhecer algumas doenças e formas de prevenção;
- ✓ Informar e capacitar os professores e alunos, de ferramentas e estratégias a adotar enquanto agentes ativos no processo de ensino-aprendizagem e na vida da escola.

### PARA QUEM?

Docentes e alunos do 3.º e 4.º ano do 1.º CEB

### PORQUÊ?

**“A Promoção e Educação para a Saúde em meio escolar é um processo contínuo que visa o desenvolvimento de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontarem-se positivamente consigo próprios, construir um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis (...)”.**

**(protocolo assinado entre Ministério da Educação e Ministério da Saúde, 2014)**

**Educar para a saúde, não é assim, apenas uma competência dos serviços nacionais de saúde. A escola e a comunidade escolar deverão também contribuir para um bem-estar global.**