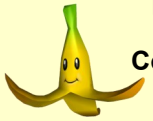
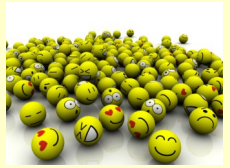
Cronograma da semana VIVER + SAÚDE: A Saúde dá cor à Vida

	6 de abril	7 de abril	8 de abril	9 de abril	10 de abril	11 de abril
Manhã	Interrupção da Páscoa	"A gravidez na adolescência" (Esmax—11º ano) 10:55h às 12:40h "Cuidados a ter com o Sol" (Esmax—7º ano) 10:10h às 11:40h "Prevenção do consumo de substâncias psicoativas" (Frei—6º ano) 8:15h às 13:15h	Olimpíadas da Saúde (Frei Caetano e Esmax Rastreios de saúde IMC, Tensão arterial e outros… 	"(-) Risco (+) Solução" (Esmax - 10º anos) 10:10h às 11:40h Dádiva de sangue (Esmax– ginásio-R14) 9:00h às 12:30h "Prevenção do consumo de substâncias psicoativas" (Frei—6º ano) 10:00h às 13:15h	"Importância do sono" (Esmax—11º e 12º ano) 10:55h às 12:40h 	Caminhada Solidária "ViVer+SaúDe" Vem apoiar a ANEA (Associação Nacional de Espondilite Anquilosante)
Almoço		" Sopas e fruta com Cor" Cenoura Laranja 	" Sopas e fruta com Cor" Tomate Morangos 	" Sopas e fruta com Cor" Couve Portuguesa kiwi; 	" Sopas e fruta com Cor"  Banana Couve flor 	
Tarde		"Movimento com cor " (Centro Escolar da Naia e de Maximinos) 15:00 às 16:00 	"Movimento com cor " (Centro escolar de Gondizalves) 15:00 às 16:00 	 "Cuidados a ter com o Sol" (Frei—7º ano) 14:15h às 16:45h "+ Atitude" (Frei Caetano—GIA) Movimento com cor " (Jl de Estrada) 15:00 às 16:00	"Crescer com as Emoções" (Frei Caetano) 	PASSE na RUA Dia 13 de Abril 1ºciclo — 9:00h às 12:30h

ATIVIDADES A DESENVOLVER NOS JARDINS DE INFÂNCIA E 1º CICLO AO LONGO DA SEMANA

"Decoração (colagem) de uma refeição saudável em prato de papel" / Trabalhos de expressão plástica sobre a alimentação. / "A Fruta às Cores" - Pintar os frutos / " Os Reis na Semana da Saúde" - Elaborar coroas com os frutos colados. No dia 18 de Abril vai realizar-se um pequeno-almoço saudável seguido de atividade física envolvendo os Encarregados Educação. "Sobremesa com Cor" - Confecionar uma sobremesa saudável ou um sumo natural. / "Passar ao papel" - Elaborar livro com receitas saudáveis./ calendário com atitudes saudáveis./ Placard com os direitos e os deveres das crianças em relação à saúde./ Medição do IMC./ Construção de uma horta suspensa .

"Movimento com Cor"- Aula de ginástica orientada por um professor de educação física—Rui Silva e Filipe Marques, para promover hábitos de vida saudável.