

# II Semana da Saúde

## 1 a 5 de abril 2019

Atividades II Semana da Saúde – 01 a 05 abril 2019

(Organização: Equipa PES – Promoção e Educação para a Saúde)

2ª feira - 01 abril	3ª feira - 02 abril	4ª feira - 03 abril	5ª feira - 04 abril	6ª feira - 05 abril
<p><b>Programa "Acerca de ti"</b> – Ausónia para alunos de 7ªA – CN 8h:30m- 9h:15m (em contexto de sala de aula)</p> <p>- Formação em Contexto Escolar- <b>Viver com VIH/SIDA</b> Associação SOL- Associação de apoio às crianças VIH/SIDA 8ªA e B; 10ª B e C; 11ªA,B, C e D (Centro de Recursos- BE)</p> <p>O jogo <b>"Vamos Prevenir: as Aventuras do Búzio e da Coral"</b> dinamizado pela CPCJ 8ºC - (14:30-16h) (em contexto de sala de aula)</p>	<p><b>Programa "Acerca de ti"</b> – Ausónia para alunos de 7ºC – CN 8h:30m- 9h:15m (em contexto de sala de aula)</p> <p>Presença da <b>Farmácia Viriato</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Rastreio Glicémia;</b></li> <li>✓ <b>Tensão Arterial;</b></li> <li>✓ <b>Promoção do Serviço de cessação tabágica</b></li> <li>✓ <b>Entrega de voucher para rastreios diversos</b> (Local: Polivalente)</li> </ul> <p><b>Sessão de esclarecimento sobre o Acne:</b> 8ªA (14h:30m – 15h:20m)... 8ºC (10h:30 – 12h:20m) (em contexto de sala de aula)</p>	<p><b>Programa "Acerca de ti"</b> – Ausónia para alunos de 7ºB – CN 8h:30m- 9h:15m (em contexto de sala de aula)</p> <p>Distribuição de <b>Receitas de Leitura</b> porque <b>"Ler faz bem e dá Saúde"</b>, dinamizada pela Biblioteca Escolar e por alunos de 10º6 (para Comunidade escolar)</p> <p><b>Palestra para Pais/EE – "Amores de perdição - os afetos na adolescência!"</b> – dinamizada por Médicos do Unidade de Medicina do Adolescente do Serviço de Pediatria do CHTV pelas 18.45h (Local: Biblioteca Escolar)</p>	<p><b>Programa "Acerca de ti"</b> – Ausónia para alunos de 7ºD – CN 14h:30m- 15h:15m (em contexto de sala de aula)</p> <p>4ª Sessão <b>Projeto "Contigo"</b> dinamizado por técnicos de saúde da UCC Viseense... alunos 10ªA - 14:30-16:15h; alunos 10ºD - 10:30-12:20h (em contexto de sala de aula)</p> <p><b>Rastreio da Visão</b> 9ºs anos e Secundário</p> <p>O jogo <b>"Vamos Prevenir: as Aventuras do Búzio e da Coral"</b> dinamizado pela CPCJ 8ºD - (14:30-16h) (em contexto de sala de aula)</p>	<p>Apresentação do Projeto <b>Includamente</b> desenvolvido na disciplina MACS / OM - 11ºC (Polivalente)</p> <p>Dinamização dos <b>"Jogos de Namorar"</b> Sociologia e TSS 12ºC - 9:25H-11:20H (em contexto de sala de aula)</p> <p><b>Rastreio da Visão</b> 9ºs anos e Secundário</p> <p>Atividade Desportiva Passeio: <b>"Viriato sobre rodas"</b> (passeio de bicicleta para a comunidade escolar que se queira inscrever)</p>
<p><b>Exposições:</b> - <b>Direitos das Crianças - IAC: (Mês da Prevenção dos Maus Tratos na Infância) ...</b> - Local: Polivalente - <b>Dados estatísticos de Violência e Abusos Sexuais – CPCJ</b> (Polivalente)</p>				
<p><b>Cantinho de Leitura:</b> Troca o teu telemóvel por um momento de leitura e melhora a tua saúde! (Pavilhão B, C e D)</p>				
<p>Promoção de Escolhas +Saudáveis no Bar da escola</p>				

### Atividade Física na II Semana da Saúde da ESViriato

(1 a 5 de abril de 2019)

Dinamização a cargo do 11ºP1 (Curso Profissional de Técnico de Desporto)

Disciplina: Atividades de Ginásio e Academias

Horário	Segunda-feira (1 de abril)	Local	Terça-feira (2 de abril)	Local	Quarta-feira (3 de abril)	Local	Quinta-feira (4 de abril)	Local	Sexta-feira (5 de abril)	Local
10:15 – 10:30	VP	Sala C1	VH	Polivalente	VH / VC	Polivalente / Exterior	VH	Polivalente	VP	Sala C1
14:15 – 14:30	VC	Polivalente	VP	Sala C1			VP	Sala C1	VH	Polivalente
16:15 – 16:30	VH	Polivalente	VC	Polivalente			VC	Polivalente	VC	Polivalente

VP – Viriato Pump

VC – Viriato Combat

VH – Viriato Hiit

Organização: Equipa PES e prof. Bruno Castro



shutterstock.com

**Organização: Equipa PES**

#### Apoios:

Associação de Pais da ESViriato; SPO; BE; Desporto Escolar; Farmácia Viriato; IPDJ; Ausónia UCC Viseense; CPCJ; Associação SOL; GASA – CHTV, Câmara Municipal de Viseu ...