



Caro(a) Aluno(a),

O Verão está à porta! Alguns de vós já terminaram as aulas ou exames, outros estão a terminar!

- Este período é fundamental para planeares o que vais fazer nas tuas férias! Cria um mapa semanal em que estabeleças uma rotina: hora de acordar, de deitar (tenta não te deitar muito tarde se não perdes a manhã toda a recuperar o sono e as férias passam num instantinho). Planeia atividades que gostas de fazer, com amigos/familiares/vizinhos! Procura todos os dias encontrar espaço para, pelo menos, uma hora de Atividade Física, sempre que possível ao ar livre:

- Ir ao parque e andar de bicicleta, patins, skate, o que mais gostares;
- Nadar (na piscina, na praia, no rio), sempre em segurança, com um adulto por perto e nas horas de menor calor, em que sabes que a exposição solar não faz mal;
- Na praia é fantástico a quantidade de coisas que podes fazer: jogar raquetes, futebol sem bola, vólei, castelos de areia, túneis para fazer pistas com tampas e ver quem chega primeiro, futebol com os amigos que fizeres na praia;
- Dar uma caminhada à noite com os teus familiares/amigos (se estiveres em casa dos teus avós, a atividade física é também muito importante para eles, não deixe de os desafiar, já pensaste que estás a ajudar a prevenir/controlar a Diabetes e outras doenças?);
- Passear o cão (se tiveres animal de estimação);
- Jogar à Mosca (bastam duas pedras ou sapatos) e treinas o salto em comprimento com os teus amigos;
- Saltar à corda ou elástico;
- Limita o tempo que passas nos écrans (se definires um horário para usar os aparelhos eletrónicos não te vais perder);
- Nos períodos de mais calor em que não podemos andar ao ar livre aproveita para te divertir com jogos de tabuleiro ou ler e pôr as tuas aventuras em dia.



BOAS FÉRIAS! PARA O ANO ESTAMOS DE VOLTA! CONTA CONNOSCO!

A tua equipa de Saúde Escolar,

Email:

saude.escolar@arscentro.min-saude.pt