

Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de outubro a nossa escola celebrou o Dia Mundial da Alimentação com atividades dinamizadas pelo PESES, Biblioteca Escolar e professora Rosalina Xarepe.

Com esta comemoração pretendeu-se promover hábitos de alimentação saudável e incentivar o consumo de frutos e legumes.

Antes da atividade ...



Roda dos
alimentos
naturais

Durante a atividade ...



Construção da
roda dos alimentos
em Inglês.



Hora do lanche
Saudável ...



Oferta de
alimentos
saudáveis.

Esclarecimento de dúvidas



Turma do 8.º C
e nutricionista
Dr.ª Ana Gato.

Mercado das palavras

"O mercado de palavras que preparámos foi a nossa forma de contribuir para a celebração do Dia da Alimentação na nossa escola e agradecemos ao PESES, em nome da professora Assunção, por se ter lembrado da Biblioteca Escolar.

A importância do comer é tão primordial e determinante que, quando um dia conseguirmos colocar comida na mesa de toda a gente, nesse dia o mundo e os humanos iniciarão uma nova era e uma nova civilização. Onde a Paz poderá reinar e a cultura florescer ...

Não devemos esquecer que uma alimentação saudável é indispensável para a nossa saúde mas nem só de pão vive o Homem ... também temos de cuidar da nossa saúde espiritual e os livros são o alimento da nossa alma.

Por isso, recriámos na Biblioteca Escolar o ambiente de um mercado. Na nossa banca lemos poemas de Cecília Meireles, Eugénio de Andrade, Jorge de Sousa Braga, Maria Alberta Menéres, Natália Correia e Paul Valery.

(Grupo de alunos voluntários da Biblioteca Escolar)





Obrigado a todos pela colaboração e empenho na atividade!

E assim decorreu o dia Mundial do Não Fumador

A associação de estudantes...assumiu a responsabilidade de mostrar a toda a comunidade escolar os malefícios do consumo de tabaco, que apesar de estarem bem patentes nos maços de tabacos, são ignorados pelos consumidores. Há que lhes dar visibilidade e destaque pois são verdadeiros...

O objetivo foi dar visibilidade às mensagens recolhidas pelas alunas Carolina Anacleto e Joana Figueira, voluntárias da Biblioteca Escolar, e para esse efeito, vários alunos desfilaram pelos diversos espaços da escola para sensibilizar a comunidade escolar.

Desfile pelos espaços escolares



Portão do parque
de estacionamento



Biblioteca

Algumas das mensagens...

→“Um cigarro disse a um fumador:

- hoje, tu acendes-me! amanhã eu apago-te!”

→Fumar pode provocar uma morte lenta e dolorosa!

→ Diga NÃO ao tabaco e diga SIM à vida!

→ Apague esse vício, antes que ele o apague a si!

Exposição



A nossa escola lembra que o tabaco é um dos tóxicos mais prejudiciais da nossa civilização. É considerado pela O.M.S. a principal causa de morte em todo o mundo.

Os jovens são um excelente “veículo” para lutar contra esta principal causa de morte inevitável e sensibilizar a comunidade escolar a desenvolver atitudes promotoras de saúde.

Colocação de uma tarja à porta da escola com frase de sensibilização para os fumadores



Atividade da UCC



As enfermeiras utilizaram um espirómetro para testar a função pulmonar em fumadores e comparar a mesma com a média esperada...



Visualização de uma mensagem eletrónica pelas turmas sobre os malefícios do tabaco

Dia Mundial de Luta Contra a Sida

No dia 1 de dezembro o Peses comemorou o Dia Mundial de Luta Contra a Sida com a atividade “Veste-te contra a Sida” e “Abraços grátis”. A comunidade educativa foi convidada a vestir uma peça de cor vermelha e a distribuir abraços grátis, promovendo o conceito: “O VIH não se transmite com um abraço”. O objetivo desta atividade é sensibilizar e consciencializar a comunidade educativa para a não discriminação e para a prevenção, perseguindo o lema “zero novas infeções, zero pessoas discriminadas, zero mortes relacionadas com infeção VIH”.

“Um abraço por uma vida”



É importante comemorar este dia pois “uma comunidade mais informada é uma comunidade mais pronta para prevenir”, lembrando que a SIDA é uma doença sem cura, afeta qualquer um, independentemente da opção sexual, condição social, cor ou raça....

Exposição alusiva ao evento



Cartaz elaborado pelo Clube dos Direitos Humanos



A equipa do PESES agradece às professoras Lisete Parreira, Teresa Lousada e Teodora Graça, que contribuíram com a construção de um laço e mensagens alusivas ao tema nas turmas do 9º ano; à enfermeira da UCC, Inês Polme e estagiárias de enfermagem pela sensibilização junto dos alunos da importância do uso correto do preservativo como forma de prevenção contra as IST.

Agradecemos a todos os que colaboraram connosco de uma forma entusiástica e que tornaram possível a realização das nossas atividades. O nosso muito obrigado!

A equipa do PESES