



Competências	Conteúdos	Ano	
<p>Aplicar as regras básicas de higiene pessoal.</p> <p>Compreender a necessidade de uma alimentação saudável.</p> <p>Adquirir hábitos de vida saudável.</p> <p>Saber aceitar de forma positiva a sexualidade como uma vertente importante da vida.</p> <p>Assimilar atitudes, valores e comportamentos saudáveis no âmbito da sexualidade.</p> <p>Assimilar a importância de refletir sobre o futuro a nível profissional.</p>	<p><u>Educação para a Saúde e Educação para a Sexualidade</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Alimentação saudável• Atividade física• Inter-relação entre alimentação saudável, atividade física e saúde• Reflexão sobre o que é a adolescência• Características psicológicas e mudanças físicas, psíquicas e sociais da adolescência• Imagem corporal• Aquisição de hábitos de higiene• Medos e angústias Técnicas de Relaxamento• Alimentação saudável• Atividade física• Inter-relação entre alimentação saudável, atividade física e saúde• Orientação Vocacional-Empreendedorismo	9ºAno	