

2017/2018

PLANO ANUAL DE ATIVIDADES

Promover e atuar para criar hábitos promotores de saúde e adoção de estilos de vida saudável.

Selecionar conteúdos, momentos e métodos para proporcionar aos alunos experiências diferentes e adaptadas aos contextos escolares específicos.

Promover e implementar atividades - sair das quatro paredes para mudar comportamentos.

Proporcionar aos alunos que experimentem, ambientes diferentes quer seja através das suas brincadeiras, dos jogos ou das discussões, do seu estudo, dos conhecimentos científicos ou até dos namoros, mas também na relação com os docentes e trabalhadores da escola.

Investigar e projetar (pelos próprios alunos) assumir, disseminar e incorporar comportamentos.

Promover e construir literacia para a saúde envolvendo todos, com diferentes acontecimentos organizados.

**A SAÚDE É UM
BEM PRECIOSO
QUE SE PODE CONSTRUIR**



INTRODUÇÃO

Homologado pelo Senhor Secretário de Estado da Educação o Referencial de Educação para a Saúde, documento de referência, orientador na promoção e educação para a saúde (PES), e que pretende ser uma ferramenta educativa flexível, passível de ser utilizada e adaptada em função das opções e das realidades de cada contexto educativo, desde a educação pré-escolar ao ensino secundário, nas suas diferentes modalidades, em qualquer disciplina ou área disciplinar. O qual pode e deve ser aplicado por todos e qualquer professor/educador(a) na base da educação dos seus alunos e alunas. Neste contexto, cumpre às escolas, especificamente à coordenação da PES, a determinação e chamada de atenção para o elevado potencial de impacto deste Referencial que visa o estabelecimento de um entendimento e linguagem comuns sobre os temas, objetivos e conteúdos a abordar nas iniciativas de promoção e educação para a saúde.

A PES é uma das grandezas da educação para a cidadania com muita importância no sistema educativo, uma vez que constitui uma área de conteúdos presente em todos os níveis de educação e ensino, em diferentes disciplinas. Tem um papel fulcral no desenvolvimento de cidadãos e sociedades saudáveis e felizes. A Escola, enquanto organização empenhada em desenvolver a aquisição de competências pessoais, cognitivas e socioeconómicas é o espaço por excelência onde, individualmente e em grupo, os alunos, como pessoas, aprendem a gerir eficazmente a sua saúde e a agir sobre fatores que a influenciam.

O que se pretende então? Qual é o plano?

O plano é construção de todos, deixamos aqui os objetivos do referencial compactados, para serem utilizados, da forma mais acessível e proveitosa para todos. Poderão selecionar quais os conteúdos a abordar, bem como os momentos e métodos para o fazer, numa configuração de fácil acesso, a todos os níveis de ensino, cada um poderá articular pessoas e meios para dar viabilidade às ações que necessita desenvolver, obtendo assim os objetivos desejados. A coordenação continuará a articular com parceiros pelo mesmo intento, e no final fará a avaliação e monitorização habitual de todas as atividades realizadas ao longo do ano letivo, através da grelha inclusa preenchida por cada diretor de turma, professor(a) e educadora titular de turma.

Temas e respetivos subtemas a trabalhar				
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	EDUCAÇÃO ALIMENTAR	ATIVIDADE FÍSICA	COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS	AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE
Identidade, Pertença, Comunicação, Emoções, Autonomia, Interação, Risco, Proteção, Violência, Escolhas desafiadas e perdas, Valores, Resiliência	Alimentação e influências socioculturais, Alimentação, nutrição e saúde, Alimentação e escolhas individuais, O ciclo do alimento – do produtor ao consumidor, Ambiente e alimentação, Compra e preparação de alimentos, Direito à alimentação e segurança alimentar, Alimentação em meio escolar	Comportamento sedentário, Atividades físicas e desportiva	Comportamentos aditivos e dependências (CAD), Tabaco, Álcool, Outras substâncias psicoativas (SPA), Outras adições sem substância	Identidade e Género, Relações afetivas, Valores, Desenvolvimento da sexualidade, Maternidade e Paternidade, Direitos sexuais e reprodutivos

- ATIVIDADES DEFINIDAS EM CONFORMIDADE COM OS PARCEIROS E REFERENCIAL DA EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

TEMA/ATIVIDADE	PARTICIPANTES	DINAMIZADORES	DATA
Semana do BEM Estar (Emoções, suporte básico de vida, alimentação, ambiente, música e saúde, atividade física, rastreios...)	Alunos AET Comunidade Educativa	Equipa PES Centro de Saúde	Semana de: 15/01/18 a 19/01/18
Comportamentos aditivos e dependências (Projeto “In-Dependências”)	Alunos 2º, 3º Ciclos	Centro de Saúde GNR	Será enviado respetivo cronograma
Afetos e educação para a sexualidade (Ações, palestras, partilha de conhecimentos; dinâmicas de grupo/proatividade)	Alunos AET Pais/EE	Centro de Saúde CHCB	A partir do 2º período (Cronograma, divulgação/convites)
Saúde mental e prevenção da violência (Projeto “+ Contigo”; Projeto “Mimos a torto e a direito”; Comemorar o 25 nov. Não violência da mulher)	Alunos do 8º ano Comunidade	Centro de Saúde BE/CRE	Ao longo do ano (Será enviado respetivo cronograma) (25 nov. divulgado por cartaz)
Educação alimentar (Projetos: “Missão ambiente; Sorrisos Saudáveis - Colgate; Laboratório da Alimentação; Eco Escovinhas; SOBE”; Vida Melhor com 7 simples medidas”, Dia da Alimentação “Lanche saudável partilhado”).	Alunos AET 5º, 6º anos	Equipa PES Centro de Saúde BE/CRE	Ao longo do ano Definir cronograma
Atividade física (Mantimento da Plataforma FIT Escola; Manutenção da condição física dos Alunos com NEE – dinamização da sala de motricidade)	Alunos AET	Professores de Educação Física	Ao longo do ano letivo
Temas globais/subtemas (Em função de cada nível/ciclo de ensino das necessidades em presença, benefício e interesse dos alunos)	Alunos AET Comunidade Educativa	Professores(a) titulares turma/Educadoras Prof.(as) decidido com Diretor de cada turma	Definido em cada plano de turma
Gabinete de apoio ao aluno Dinamização do espaço e atendimento personalizado	Alunos do AET	Psicóloga Professora	Ao longo do ano

- OBJETIVOS A TRABALHAR POR TEMAS/SUBTEMAS EM CADA NÍVEL/CICLO DE ENSINO (Referencial)

Temas Globais	Subtemas	OBJETIVO COMUM	OBJETIVOS: Níveis/Ciclos Ensino				
			PRÉ	1º CEB	2º CEB	3º CEB	
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLENCIA	Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	Identificar os limites do corpo e sensações.				
			Desenvolver competências de afirmação da sua individualidade				
			Explorar as características individuais.	Aceitar as características individuais		Debater as diferenças individuais próprias e dos outros no seio de um grupo.	
			Identificar as diferenças individuais próprias e dos outros no seio de um grupo				
			Tomar consciência da identidade de género e dos papéis sociais.		Debater a identidade de género e os papéis sociais. Analisar criticamente as causas e efeitos da segregação com base no género.		
	Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	Identificar a pertença a uma família, a uma escola e a uma comunidade		Desenvolver o sentido de pertença a um grupo.		
			Aprender o valor da diferença, da partilha e da cooperação.	Reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação			
			Aceitar e contribuir para as regras do grupo.			Aceitar e contribuir para as regras do grupo sem atentar contra a sua individualidade.	
			Valorizar a importância da proteção e preservação do ambiente.		Valorizar a importância da proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade	Capacitar para a proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.	
	Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	Explorar a comunicação verbal e não-verbal	Identificar os estilos de comunicação: agressivo, assertivo, manipulativo e passivo.	Analisar os estilos de comunicação: agressivo, assertivo, manipulativo e passivo.	Adotar um estilo de comunicação assertivo	
						Explorar o conceito da meta-comunicação (26).	Avaliar a meta-comunicação.
						Identificar as incongruências na comunicação (24)	Analisar as incongruências na comunicação

			Desenvolver a negociação e mediação. Expressar os afetos	Negociar situações de conflito Mediar situações de conflito Expressar os afetos, através de uma comunicação positiva, eficaz e assertiva				
			Ser capaz de dizer sim e não, desenvolvendo capacidade de argumentação. Ser capaz de expressar as suas necessidades e desejos.					
4	Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	Identificar as sensações e emoções primárias (21).	Identificar as sensações e emoções primárias e complexas/secundárias (20). ☐ Compreender o valor adaptativo das diferentes emoções, em termos de sobrevivência e de cultura.				
			Expressar emoções de forma adequada	Expressar adequadamente emoções primárias e secundárias.	Expressar emoções de forma positiva e negativa em intencionalidade e intensidade. Distinguir a complexidade das emoções e a noção de conflito emocional.			
		Desenvolver a literacia emocional	Expressar os sentimentos de forma construtiva. Respeitar os sentimentos dos outros.					
			Relacionar o que se sente com as situações vividas	Relacionar o que se sente com o que se pensa e com o que se faz.	Refletir sobre o que se sente o que se pensa e o que se faz	Avaliar as consequências das atitudes a curto e a médio prazo. Valorizar a gradual autoconsciência do que se vive, nomeia e responde.		
5	Autonomia	Demonstrar autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	Reconhecer os outros como seres autónomos. Realizar autonomamente as atividades previstas para o seu estado de desenvolvimento. Identificar as capacidades, recursos e limitações próprias, e dos outros, e respeitá-las. Ser capaz de dizer sim, não, e argumentar. Ser capaz de expressar necessidades e desejos.					
				Reconhecer que precisa dos outros (grupo).				
				Valorizar as suas capacidades. Saber qual o contributo individual na construção do coletivo.				
6	Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	Saber estar na comunidade integrando normas e regras sociais. Valorizar e proteger o meio ambiente.					
			Estabelecer relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância.			Preferir relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância.		
				Diferenciar questões de índole privada e pública	Respeitar questões de índole privada			
			Reconhecer a autoridade na família, na escola e na comunidade.	Identificar a autoridade na família, na escola e na comunidade.	Respeitar as hierarquias e os diferentes papéis sociais	Analisar a importância das hierarquias e os diferentes papéis sociais.		
	Integrar os conceitos de intimidade e de partilha.							

			Explorar o conceito de partilha. Saber dialogar. Valorizar o lado criativo e construtivo do humor	Identificar a necessidade de ajuda e procurá-la. Saber lidar com os elogios e as críticas. Distinguir entre o lado construtivo e destrutivo do humor. Valorizar "rir com" em vez do "rir de".	Saber elogiar e criticar de forma construtiva. Reconhecer o lado positivo e valorizar a superação das adversidades
7	Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco (10)	Conhecer riscos individuais, situacionais e ambientais. Distinguir entre risco e perigo. Identificar comportamentos que põem em perigo e em risco a saúde. Saber pedir ajuda.	Identificar riscos individuais, situacionais e ambientais	Gerir situações de emergência/ risco
				Identificar as capacidades individuais protetoras de risco. Identificar os recursos envolventes protetores de risco.	Avaliar as capacidades individuais protetoras de risco. Avaliar os recursos envolventes protetores de risco.
		Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais	Desenvolver comportamentos de prevenção (29) em relação aos riscos identificados.	Compreender a existência de regras e limites na gestão dos riscos.	Identificar que as escolhas e decisões tomadas no imediato têm impacto e repercussões a curto e médio prazo na saúde e no projeto de vida
8	Proteção	Conhecer fatores protetores (22)	Identificar os adultos de referência e as figuras de autoridade. Identificar diferentes classes de fatores protetores. Reconhecer regras e limites	Identificar a importância da pluralidade dos fatores protetores individuais, familiares, ambientais e sociais.	Priorizar os fatores protetores face a diferentes situações de risco. Refletir sobre a importância de aprofundar fatores protetores, para lidar com a adversidade e riscos
		Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	Comunicar bem consigo e com os outros. Estabelecer relações positivas com os outros.		Saber gerir as emoções.
			Identificar a pertença a uma família, a uma escola e a uma comunidade.	Desenvolver o sentido de pertença a um grupo, reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação.	Preferir relações positivas. Resistir a pressões dos pares.

				Demonstrar capacidade de auto valorização. Pedir ajuda perante situações de discriminação, preconceito ou violação dos seus direitos.			
9	Violência	Identificar violência dirigida aos outros	Identificar comportamentos que magoam o outro e formas de os evitar.	Avaliar o risco de comportamento violento num grupo. <input type="checkbox"/> Identificar o fenómeno de cyberbullying.			
					Distinguir episódios isolados ou persistentes. Identificar formas de violência ativa ou passiva, verbal ou agida, psicológica ou física		
				Identificar o fenómeno de bullying. Expressar a agressividade de forma assertiva na resolução de conflitos. Construir uma resposta positiva em situações de violência.			
		Identificar violência dirigida ao próprio	Identificar comportamentos que magoam o próprio e formas de o evitar.	Descrever o sofrimento emocional subjacente a comportamentos auto agressivos.			
		Adotar uma cultura de respeito e tolerância	Explorar a negociação e mediação. Reconhecer comportamentos que magoam o outro e evitá-los.	Capacitar para a negociação e mediação.			
					Analisar e prevenir comportamentos de bullying e de cyberbullying.		
				Reagir adequadamente à frustração.	Expressar comportamentos assertivos.		
Compreender o sentido do pedido de desculpa.				Conhecer o sentido do pedido de desculpa.	Evitar a violência. Praticar a reparação do dano		
10	Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir		Compreender que o crescimento implica ganhos e perdas. Identificar o valor relativo do triunfo e da conquista e relacioná-lo com o valor do esforço.			
					Capacitar para a decisão e para a tolerância face ao dilema (positivo/positivo; positivo/negativo; negativo/negativo).		

		emoções e valores associados	Compreender que a morte é o fim de um ciclo.	Compreender que a morte é o fim de um ciclo e abordar medos, sentimentos, crenças, valores que lhe estão associados.						
				Conhecer a noção de luto e de processo de adaptação emocional à perda.						
				Distinguir entre tristeza e estado depressivo, desespero e desejo de morte						
	11	Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	Explorar o conceito de cidadania, respeitando as diversas diferenças: culturais, sociais e naturais.	Identificar necessidades primárias e secundárias e priorizá-las (pirâmide de Maslow) (28).					
					Conhecer os conceitos de cidadania e de globalização e suas implicações.	Discutir o conceito de cidadania e de globalização e suas implicações	Adotar comportamentos de cidadania.			
					Conhecer a evolução da civilização e identificar as mudanças dos seus valores.					
					Identificar a diversidade de crenças e valores em função de fatores históricos, geográficos e culturais.					
					Desenvolver o respeito pela natureza e a preocupação ecológica.					
					Respeitar as pessoas com necessidades especiais. Contribuir para a integração das pessoas com necessidades especiais. Ser solidário com o outro. Valorizar o voluntariado universal.					
	12	Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	Identificar qualidades interesses e experiências positivas em si próprio.						
Explorar as várias opções para a resolução de problemas. Aprender a tomar decisões.				Capacitar para a resolução de problemas considerando várias opções						
				Saber lidar de forma positiva com dificuldades, obstáculos ou adversidades. Perceber as consequências dos seus atos.	Analisar as implicações de cada solução e as consequências de cada decisão.					
EDUCAÇÃO ALIMENTAR	1	Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	Identificar os géneros alimentícios (comidas e bebidas) que costumam ingerir. Identificar que géneros alimentícios costumam ingerir os familiares e os amigos.	Identificar os seus hábitos alimentares. Reconhecer que os fatores individuais influenciam os hábitos alimentares.	Identificar hábitos alimentares individuais ou de grupos socioculturais diferentes. Inventariar fatores (ambientais, económicos, socioculturais) que influenciam as escolhas alimentares.	Relacionar hábitos alimentares individuais com o padrão alimentar mais comum da sociedade em que vive. Debater fatores (ambientais, económicos, socioculturais) que influenciam as escolhas alimentares.			
								Comparar hábitos alimentares individuais ou de grupos socioculturais diferentes		
								Pesquisar hábitos alimentares de	Identificar hábitos alimentares de diferentes regiões do país.	Comparar hábitos alimentares de diferentes regiões do país.

2	Alimentação, nutrição e saúde	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	diferentes regiões do país e do mundo.					
			Aplicar regras de convivência à mesa e durante as refeições					
			Identificar as refeições principais (30) e as refeições ligeiras.	Planear refeições principais e compor ligeiras.	Compor refeições principais e compor refeições ligeiras.			
					Diferenciar as características das refeições principais.			
					Comparar os hábitos alimentares da atual geração com os de duas gerações anteriores (avós).			
					Identificar o significado e valor das refeições (ou dos alimentos) associados a atos de celebração.	Conhecer e respeitar diferentes hábitos e escolhas alimentares Identificar a relação entre os hábitos de consumo alimentar e o poder socioeconómico		
					Identificar alguns géneros alimentícios típicos da Dieta Mediterrânica.	Identificar as principais características, os principais pontos comuns e as principais diferenças das populações que praticam a Dieta Mediterrânica.	Comparar algumas características dos hábitos alimentares de certos povos da bacia do Mediterrânico com as crenças religiosas desses mesmos povos	
					Reconhecer características não alimentares (culturais, patrimoniais, ambientais) associadas à Dieta Mediterrânica.			
					Comparar hábitos alimentares individuais com o padrão da Dieta Mediterrânica.			
					Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	Identificar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais.	Inventariar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais	Propor alternativas alimentares saudáveis para ocasiões especiais
					Relacionar a necessidade de comer com o crescimento saudável.	Reconhecer a importância da ingestão de géneros alimentícios saudáveis para se crescer com saúde.	Distinguir alimento de nutriente	
					Identificar géneros alimentícios fundamentais para a saúde.			Comparar as funções desempenhadas pelos nutrientes no organismo.
		Reconhecer alimentos da Roda da Alimentação Mediterrânica	Identificar quais os alimentos que integram a Roda da Alimentação Mediterrânica.	Enunciar os tipos de nutrientes quanto à sua função.	Distinguir nutrientes orgânicos de nutrientes inorgânicos.			

				Reconhecer por que certos alimentos não integram a Roda da Alimentação Mediterrânica		
				Compreender que é importante uma correta mastigação Exemplificar géneros alimentícios prejudiciais para os dentes.		Distinguir as características de uma boa mastigação
				Identificar alimentos importantes para a saúde.		Optar nas suas práticas alimentares por géneros alimentícios saudáveis.
				Relacionar um determinado alimento ao respetivo setor da Roda da Alimentação Mediterrânica		
					Categorizar os alimentos segundo as suas principais características nutricionais	Preferir géneros alimentícios de acordo com o seu valor nutricional.
				Localizar o setor da água, na Roda da Alimentação Mediterrânica	Interpretar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica.	Avaliar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica.
				Descrever que os setores da Roda da Alimentação Mediterrânica têm áreas diferentes	Explicar os princípios de "alimentação completa", "alimentação equilibrada" e "alimentação variada" inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânica Diferenciar os diferentes nutrientes de acordo com as suas principais funções. Interpretar o conceito de porção na Roda da Alimentação Mediterrânica.	
					Debater o motivo pelo qual os setores da Roda da Alimentação Mediterrânica têm áreas diferentes	
				Compreender a importância da higiene oral.	Reconhecer a importância da higiene oral e dos hábitos de escovagem de dentes após as principais refeições.	Aplicar como prática regular, os hábitos de escovagem de dentes após as principais refeições
				Compreender a importância do pequeno-almoço.	Adotar a prática da ingestão do pequeno-almoço. Distinguir um pequeno-almoço saudável e completo de outro não completo	

					Identificar os principais erros alimentares. Interpretar ementas fornecidas Interpretar o dia alimentar. □ Indicar géneros alimentícios de acordo com riscos e/ou benefícios para a saúde.	Inventariar os principais erros alimentares. Organizar o dia alimentar. Comparar géneros alimentícios de acordo com os riscos e/ou benefícios para a saúde	
		Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	Identificar géneros alimentícios que são prejudiciais à nossa saúde. Identificar géneros alimentícios que são benéficos à nossa saúde.		Inventariar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais para a saúde.		
							Propor opções alimentares saudáveis junto dos pares.
			Identificar alguns alimentos com características nutricionais protetoras da saúde	Identificar na Roda da Alimentação Mediterrânica, o setor cujos constituintes são ricos em fatores protetores		Inventariar os géneros alimentícios ricos em fatores protetores	
					Estabelecer a relação entre alimentação e obesidade (27).	Relacionar a alimentação saudável com a prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro), enquadrando-as num contexto histórico recente.	
							Debater o modo como três tipos de distúrbios alimentares (anorexia nervosa (5) bulimia nervosa (8) compulsão alimentar(11) podem afetar o equilíbrio do organismo humano.
			Compreender que alguns indivíduos abstêm-se de ingerir certos géneros alimentícios, nomeadamente, carne, peixe, ovo ou leite.		Identificar os nutrientes que, usualmente, são deficitários em algumas práticas alimentares.		Respeitar e aceitar as diferenças de dieta relacionadas com opções religiosas, filosóficas, culturais, entre outras.
						Identificar os vários tipos de padrões alimentares.	Classificar os vários tipos de padrões alimentares e relacioná-los com a saúde
			Reconhecer que, quando ingeridos, certas	Identificar os géneros alimentícios potenciadores de		Comparar os riscos e consequências da ingestão de géneros alimentícios que	

			gêneros alimentícios podem provocar alergias alimentares (4).	alergias e/ou intolerâncias alimentares (25).		contenham o alergénio. Discutir os riscos associados à preparação e manuseamento de alimentos com risco associado a alergias e/ou intolerâncias.
			Compreender a importância do consumo de água.		Demonstrar a importância do consumo de água.	Analisar a importância do consumo de água.
						Relacionar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) com o tipo de atividade física intensa.
			Compreender que a sede ou a fome podem acontecer após atividade física (correr, por exemplo).	Identificar algumas necessidades fisiológicas específicas de quem faz (ou quando se faz) atividade física intensa (sede, fome). Relacionar que após uma atividade física mais intensa existe um acréscimo de necessidades fisiológicas.	Compreender a necessidade de uma adequada ingestão de alimentos e/ou líquidos antes da prática de atividade física. Interpretar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) de quem faz (ou quando se faz) atividade física intensa.	
		Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	Identificar as principais características alimentares (consumo elevado de hortofrutícolas, regradado de carnes vermelhas e uso de azeite como gordura preferencial) da Dieta Mediterrânica e relacioná-las com proteção da saúde.	Exemplificar ementas equilibradas, com base na Roda da Alimentação Mediterrânica.	Classificar a Dieta Mediterrânica como promotora da saúde.	
3	Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e	Identificar os géneros alimentícios que fazem parte da sua dieta quotidiana. Ter uma atitude positiva perante novos géneros alimentícios e novos sabores.	Descrever as necessidades nutritivas ao longo da vida. Identificar a capacidade de fazer escolhas alimentares de acordo com os próprios gostos.	Debater as necessidades nutritivas ao longo da vida. Compor refeições de acordo com os próprios gostos.	

			sensoriais, a nível individual e de grupo	Identificar os sabores: salgado, insonso, doce e ácido nos géneros alimentícios.	Identificar através do paladar, do aspeto, da textura, do cheiro nos géneros alimentícios	Distinguir o paladar, o aspeto, a textura e o cheiro dos vários géneros alimentícios e reconhecê-los de acordo com essas características.		
			Expressar agrado ou desgosto perante o salgado, o insonso, o doce e o ácido. Indicar quais os géneros alimentícios de que gosta e os que não gosta.		Justificar porque motivos gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios.	Avaliar os motivos porque se gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios		
			Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação		Localizar a informação alimentar e nutricional nos rótulos dos alimentos.	Interpretar informação veiculada nos media, que pode condicionar os hábitos alimentares. Identificar a informação nutricional no rótulo dos alimentos.	Criticar a informação veiculada nos media, face à influência sobre os hábitos alimentares. Interpretar a informação contida em rótulos alimentares.	
					Localizar a informação nutricional relativa ao teor de açúcares, de sal e de gorduras trans.			
4	O ciclo do alimento - do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	Identificar alimentos de origem animal. Identificar alimentos de origem vegetal. Identificar alimentos frescos e os alimentos cozinhados.					
			Nomear alimentos passíveis de ingerir em cru.	Identificar alimentos processados e não processados. Identificar alimentos passíveis de serem ingeridos crus. Identificar alimentos que apenas poderão ser ingeridos após um processo culinário.	Diferenciar alimentos frescos e alimentos processados. □ Distinguir o tipo de confeção dos alimentos. Identificar aditivos usados em alimentação. Analisar benefícios e riscos de novos alimentos. Reconhecer a importância da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos alimentares e na sua conservação. Investigar as vantagens e as desvantagens do uso de alguns aditivos para a saúde humana.			

					Identificar vantagens / desvantagens do processo culinário sobre os géneros alimentícios.	
			Descrever percursos simples desde a produção até ao consumo		Esquematizar o percurso dos alimentos desde a produção até ao consumo. Investigar a intervenção da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos alimentares e na sua conservação.	
		Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, transformação industrial e a distribuição	Compreender que a produção agrícola depende de condições climáticas (sol, chuva, etc.).	Compreender que a produção agrícola depende de condições climáticas (sol, chuva, etc.) e do tipo de solo.	Esquematizar os fatores climáticos e geofísicos que condicionam a produção agrícola.	
			Identificar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a temperatura, a humidade...).			
			Identificar diferentes fases de transformação dos alimentos (ex.: cereal – farinha – pão; leite – iogurte; azeitona – azeite).	Identificar que agentes biológicos e/ou químicos podem afetar a produção e/ou a qualidade alimentar □ Distinguir diferentes fases de transformação dos alimentos (ex.: cereal – farinha – pão; leite – manteiga; azeitona – azeite).		
				Identificar a inclusão de certos componentes em alimentos transformados (ex.: laticínios nas lasanhas). Identificar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a temperatura, a humidade...). Interpretar o conceito de longevidade (serem mais ou menos perecíveis) dos alimentos.		Avaliar a inclusão de certos componentes em alimentos transformados (ex.: laticínios nas lasanhas). Investigar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a temperatura, a humidade...). Comparar longevidade (serem mais ou menos perecíveis) dos alimentos.
5	Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	Compreender que alguns alimentos, nomeadamente alguns frutos e produtos hortícolas, têm uma época específica de produção.			Distinguir a época de produção de alguns alimentos, nomeadamente alguns frutos e hortícolas. Relacionar a procura e a oferta dos alimentos com as implicações no ambiente. Interpretar as implicações (ambientais e/ou pessoais) do consumo de alimentos fora da sua sazonalidade.

				<p>Identificar relações entre a procura e a oferta do alimento e suas implicações no ambiente.</p> <p>Compreender as implicações do consumo de alimentos fora da sua sazonalidade.</p> <p>Discutir a necessidade de respeitar as dimensões (tamanhos) mínimas de captura de alguns tipos de pescado.</p>	<p>Analisar a necessidade de respeitar as dimensões (tamanhos) mínimas de alguns tipos de pescado.</p>				
					<p>Discutir a desflorestação causada por uma agricultura intensiva.</p>	<p>Analisar a desflorestação causada pela agricultura intensiva.</p>			
						<p>Identificar os tipos de produção (agrícola e animal) com mais impacto nas reservas hídricas.</p>			
				<p>Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental</p>	<p>Compreender a necessidade de relacionar o consumo de determinado alimento com a sua época específica de produção.</p>	<p>Discutir a necessidade de relacionar o consumo de determinado alimento com a sua época específica de produção.</p>			
					<p>Definir a necessidade de priorizar alimentos de produção local.</p>	<p>Discutir a necessidade de priorizar alimentos de produção local.</p>			
					<p>Identificar impactos ambientais simples provocados por embalagens de géneros alimentícios.</p>	<p>Discutir os impactos ambientais simples provocados por embalagens de géneros alimentícios</p> <p>Discutir os impactos ambientais simples provocados por desperdício alimentar</p> <p>Comparar a Dieta Mediterrânica com a ingestão de alimentos saudáveis e “respeitadores” do ambiente.</p> <p>Articular a Dieta Mediterrânica como meio de proteção ambiental: promotora de hábitos alimentares saudáveis e “respeitadores” do ambiente</p>			
				6	<p>Compra e preparação de alimentos</p>	<p>Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos</p>		<p>Saber selecionar e preparar uma lista de compras de alimentos</p>	
								<p>Saber comprar alimentos, de acordo com as características dos alimentos (congelados, frescos, embalados, etc.).</p>	<p>Saber comprar alimentos, de acordo com: - Relação custo/qualidade; - Características dos alimentos (congelados, frescos, embalados, etc.).</p>
									<p>Eliminar, da compra/consumo alimentos cuja embalagem revelem qualquer anomalia das embalagens e/ou da conservação do alimento, nomeadamente: - Amolgamento ou abaulamento das embalagens; - Cristais de gelo nos congelados; - Sinais de envelhecimento dos hortícolas e fruta...</p>

				Identificar condições de transporte adequado de alimentos.	Discutir condições de transporte adequado de alimentos.	Transportar adequadamente alimentos.
				Identificar condições de armazenamento de alimentos segundo as características de conservação dos mesmos	Discutir condições de armazenamento de alimentos segundo as características de conservação dos mesmos.	
			Enunciar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos.	Identificar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos.	Valorizar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo de alimentos.	
			Enunciar princípios básicos da higiene dos alimentos.	Identificar princípios básicos da higiene dos alimentos e dos utensílios.	Valorizar princípios básicos da higiene dos alimentos, dos utensílios e dos espaços.	
				Identificar tipos de confeção culinária.	Identificar os tipos de confeção culinária mais promotores da saúde.	Analisar criticamente os tipos de confeção culinária mais promotores da saúde.
					Identificar alguns dos principais cuidados a ter na preparação culinária de modo a minimizar as perdas nutricionais e a potenciar as características nutricionais de cada alimento.	Escolher processos culinários de modo a minimizar as perdas nutricionais e a potenciar as características nutricionais de cada alimento.
7	Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação (17) como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	Compreender que todo o indivíduo deve ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade.	Reconhecer que todo o indivíduo deve ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade, satisfazendo as suas necessidades.	Discutir que todo o indivíduo deve ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade, satisfazendo as suas necessidades em todos os estágios do ciclo de vida.	☐ Valorizar o direito de todo o indivíduo ter acesso a uma alimentação adequada, em quantidade e qualidade, satisfazendo as suas necessidades em todos os estágios do ciclo de vida.
				Reconhecer que o direito à alimentação não pode implicar a perda de outros Direitos Humanos.		Discutir que o direito à alimentação não pode provocar a perda de outros Direitos Humanos.

				Reconhecer que todas as pessoas, famílias, grupos vulneráveis e desfavorecidos, que não possam suprir as suas próprias necessidades, devem ser objeto de uma atenção especial, no que toca ao Direito à alimentação.	Valorizar o apoio a pessoas, famílias, grupos vulneráveis e desfavorecidos, que não podendo suprir as suas próprias necessidades, devem ser objeto de uma atenção especial, no que toca ao Direito à alimentação.		
				Reconhecer que todas as pessoas têm direito à correta informação no que respeita à alimentação.	Valorizar o direito de todos à correta informação, no que toca à alimentação		
	8	Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	Expressar uma atitude positiva perante as refeições em meio escolar. Reconhecer a necessidade de cumprimento de regras na utilização do refeitório escolar.	Frequentar assiduamente o refeitório escolar em detrimento de outras possibilidades.		
				Discutir a necessidade de se definir orientações sobre a oferta alimentar em meio escolar. Reconhecer a importância da refeição "almoço" disponibilizada pela escola.	Valorizar os almoços no refeitório escolar. Analisar criticamente a oferta alimentar em meio escolar (refeitório e bufete).		
ATIVIDADE FÍSICA	1	Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	Reconhecer comportamentos motores promotores de um estilo de vida saudável com comportamentos sedentários prejudiciais para a saúde. Descobrir a importância da AF. Explorar livremente o espaço interior e exterior desenvolvendo as diversas possibilidades do corpo.	Conhecer os benefícios da interrupção do comportamento sedentário. Relacionar os benefícios da interrupção do comportamento sedentário, com as alterações do perfil da gordura corporal e com a saúde em geral. Identificar alternativas ao comportamento sedentário no dia-a-dia (escola, casa e espaços de lazer). Desenvolver estratégias de redução do comportamento sedentário no dia-a-dia (em diferentes zonas escola, nos espaços de lazer e em casa).		
					Reconhecer a importância do transporte suave (35) para a escola e para os espaços de lazer. Identificar soluções de transporte suave adequados a cada um.		
	2	Atividades física e desportiva	Aumentar a prática da AF e desportiva	Reconhecer comportamentos presentes num estilo de vida saudável.	Comparar comportamentos promotores de um estilo de vida saudável com comportamentos prejudiciais para a saúde.	Relacionar a prática de AF e desportiva com um estilo de vida saudável.	Relacionar a adoção de práticas de AF e desportiva, na infância e na adolescência, com a adoção de um estilo de vida saudável na idade adulta.
				Reconhecer o papel da AF e desportiva na promoção da saúde		Compreender o direito das crianças, a terem atividades lúdico recreativas, como forma de melhorar a sua qualidade de vida	

			Reconhecer diferentes práticas de atividades físicas e desportivas. Explorar e desenvolver as diferentes capacidades motoras, através de movimentos como trepar, correr, saltar, deslizar, rodopiar, etc.	Identificar a importância da AF e desportiva nas várias dimensões do bem-estar (físico, psíquico e social).	Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar.	
			Reconhecer a necessidade de se alimentar, antes e depois, da AF e desportiva.	Comparar a intensidade da AF com o dispêndio energético correspondente.	Integrar a AF e desportiva como fator de equilíbrio no balanço energético.	
			Reagir e apreciar o jogo como momento de valorização pessoal, aquisição de hábitos de trabalho, cumprimento de regras e de compromissos.	Valorizar o treino desportivo como momento de superação, aquisição de hábitos de trabalho, cumprimento de regras e de compromissos.		
		Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	Identificar as práticas de AF de que mais gostam.	Comparar as suas preferências de práticas de AF com as preferências dos colegas	Reconhecer experiências individuais, positivas e negativas, associadas à prática desportiva.	Desenvolver o seu próprio plano de prática desportiva
			Identificar as razões porque gosta de uma determinada prática de AF.		Identificar expectativas futuras em relação à prática de uma AF em particular.	Analisar se a AF que pratica está de acordo com as suas capacidades, expectativas e motivações.
			Comparar as suas preferências ao nível da AF com a preferência dos pais ou de outras pessoas com significado para as crianças e/ou jovens.		Identificar as principais expectativas dos pais ou outras pessoas de referência, relativamente à prática de AF pela criança.	Comparar as expectativas dos pais ou outros significativos, relativas à sua prática de AF, com as suas próprias expectativas.
					Identificar objetivos individuais conflituantes com a prática de AF.	
			Reconhecer que as atividades lúdicas que envolvem AF são mais saudáveis do que as que não envolvem		Reconhecer que as atividades lúdicas que envolvem AF são mais saudáveis.	Compreender como os fatores socioculturais podem influenciar a escolha do tipo de atividades lúdicas recreativas.
			Reagir e manifestar gosto pelas atividades lúdicas que envolvem a interação com o outro - socialização	Reconhecer e identificar vantagens da adoção de um estilo de vida ativo em comparação com um estilo de vida sedentário.		Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário, sobre a saúde e bem-estar.

			Explorar atividades recreativas praticadas ao ar livre	Distinguir atividades lúdicas ao ar livre de outras atividades recreativas.	Reconhecer práticas de AF que se podem praticar independentemente de fatores ambientais e físicos
			Ter uma atitude positiva perante novos desafios de AF		Praticar uma modalidade desportiva em função das suas preferências
COMPORTEMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS	1	Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD		Identificar fatores que influenciam os comportamentos aditivos e as dependências (16). Analisar e categorizar dimensões e fatores que influenciam os comportamentos aditivos e as dependências: - Psicológico; - Físico; - Individual; - Familiar; - Social e económico; - Cultural.
					Identificar e distinguir o significado de conceitos fundamentais nos comportamentos aditivos e dependências: - Comportamentos Aditivos; - Dependência; - Tolerância; - Abstinência de consumos (1); - Toxicodependência (35); - Alcoolismo (3); - Tabagismo (32); - Substância Psicoativa (33); - Dependências sem substância.
					Identificar conceitos relativos ao risco de consumo: - Risco; - Perceção do risco; - Comportamentos de risco (10); - Motivação para a vivência do risco. Analisar conceitos relativos ao risco de consumo: - Risco; - Perceção do risco; - Comportamentos de risco; - Motivação para a vivência do risco.
					Conhecer áreas de intervenção no âmbito dos comportamentos aditivos e dependências: - Prevenção, - Dissuasão (19); - Tratamento; - Reabilitação/Reinserção Social (31); - Redução de Danos. Identificar componentes de autoconhecimento associados a uma boa integração grupal e social (empatia, confiança, cooperação, trabalho em grupo, etc.).

2	Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	Identificar comportamentos individuais e coletivos que contribuem para a qualidade de vida, percebendo que as escolhas têm consequências ao nível da saúde.		Identificar comportamentos e fatores ao nível das famílias que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face aos comportamentos aditivos e adições.	
			Conhecer as consequências do consumo de tabaco.			Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de tabaco no total de mortes em Portugal, no resto da Europa e no Mundo.
		Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	Compreender que o consumo de tabaco é um perigo para a saúde.	Identificar a redução da expectativa de vida das pessoas fumadoras causada pelo tabagismo. Identificar o tabagismo como uma dependência provocada pela nicotina.	Inferir a redução na expectativa de vida das pessoas fumadoras causada pelo tabagismo. Identificar o tabagismo como uma dependência provocada pela nicotina.	
					Reconhecer que os principais constituintes da composição química do fumo do tabaco têm efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagénicos	
			Compreender que o consumo de tabaco é um perigo para a saúde.	Conhecer os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o bebé	Analisar as consequências do consumo de tabaco em termos de desenvolvimento de cancro, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, outras doenças.	
					Compreender as consequências do consumo de tabaco durante a adolescência. Compreender os efeitos do consumo de tabaco na atividade física e no desempenho desportivo.	Discutir as consequências do consumo de tabaco durante a adolescência. Discutir os efeitos do consumo de tabaco na atividade física e no desempenho desportivo
		Compreender que o consumo de tabaco é um perigo para a saúde.	Conhecer os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o bebé	Identificar a nicotina como uma substância tóxica.		Identificar a nicotina como uma substância tóxica, potencialmente letal para o ser humano por ingestão ou absorção através da pele. Caracterizar o comportamento aditivo e a dependência do tabaco.

3	Álcool	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo tabágico				Discutir os efeitos neurobiológicos da nicotina.	
						Conhecer os benefícios da cessação tabágica. Identificar as consequências da exposição ao fumo ambiental do tabaco.	
						Identificar os benefícios de ambientes livres de fumo do tabaco.	Avaliar os benefícios de ambientes livres de fumo do tabaco.
		Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	Encorajar os familiares a não fumar.				Identificar fatores individuais protetores da iniciação tabágica (conhecimento sobre os riscos, adequada percepção do risco, autoestima, assertividade, capacidade de resolução de problemas, autonomia). Identificar os fatores familiares que protegem da iniciação do consumo (casa livre de fumo, exemplo dos pais e dos irmãos mais velhos). Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de tabaco (media, marketing, redes sociais).
							Analisar factos, mitos e crenças associados ao tabaco. Analisar fontes de informação válida sobre tabagismo e saúde.
							Distinguir fatores sociais que protegem do consumo e da exposição ao fumo do tabaco (legislação do tabaco).
	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	Conhecer as consequências do consumo de risco (13), nocivo (15) e excessivo de bebidas alcoólicas		Identificar a redução na expectativa de vida das pessoas causada pelo consumo nocivo e/ou abusivo de bebidas alcoólicas.		Identificar competências de recusa, quando pressionados para consumir tabaco (saber usar o não, saber mudar de assunto, ser capaz de sair da situação ou de pedir ajuda...)	
						Encorajar os amigos e os familiares a não fumar. Desenvolver atitudes favoráveis à adoção de um estilo de vida promotor de saúde, sem consumo de tabaco.	
						Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de bebidas alcoólicas em Portugal e no resto da Europa e do Mundo. Analisar a redução na expectativa de vida das pessoas causada pelo consumo nocivo e/ou abusivo de bebidas alcoólicas.	
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde,	Conhecer os efeitos do consumo de bebidas alcoólicas.				Relacionar os acidentes (rodoviários, laborais, ...) com o consumo abusivo de bebidas alcoólicas	
						Avaliar o impacto que os acidentes (rodoviários, laborais, ...) provocados pelo consumo abusivo de bebidas alcoólicas têm na família e na sociedade.	
							Identificar características das bebidas alcoólicas, nomeadamente as

			imediatos e a longo prazo			fermentadas (7), as destiladas (6) e as alcoolizadas.
					Conhecer a correspondência entre graduação da bebida e a quantidade de álcool puro presente na mesma	
					Identificar fatores que condicionam o efeito do álcool no organismo (físicas/ biológicas).	Identificar fatores que condicionam o efeito do álcool no organismo (físicos/ biológicos, psicológicos, comportamentais, ambientais).
					Identificar os efeitos imediatos e a curto prazo do consumo de bebidas alcoólicas	
				Conhecer os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o embrião/feto		Avaliar os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o embrião/feto.
				Identificar as consequências do consumo de álcool durante a infância	Identificar as consequências do consumo de álcool durante a adolescência nos processos de maturação do sistema nervoso central e fígado.	Analisar as consequências do consumo de álcool durante a adolescência nos processos de maturação do sistema nervoso central, fígado e outros órgãos
					Identificar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.	Analisar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.
					Identificar o que é o alcoolismo	Compreender o que é um coma alcoólico e os riscos associados
			Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas		Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de bebidas alcoólicas, nomeadamente a normalização do consumo, as crenças e, as expectativas, e os contextos.	Avaliar os fatores individuais facilitadores do consumo de bebidas alcoólicas, nomeadamente a normalização do consumo, as crenças e expectativas, e os contextos
					Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de bebidas alcoólicas (media, marketing, redes sociais).	Identificar condicionantes culturais e sociais indutoras ou inibidoras do consumo de bebidas alcoólicas (media, marketing, redes sociais).
					Analisar factos, mitos e crenças associados ao álcool.	

					<p>Identificar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em alguns contextos (happy hours, reduções de preços).</p> <p>Conhecer o enquadramento legal do consumo de bebidas alcoólicas.</p>	<p>Analisar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em alguns contextos (happy hours, reduções de preços).</p> <p>Analisar o enquadramento legal do consumo de bebidas alcoólicas.</p>
		Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados			<p>Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas e as respetivas consequências. Por exemplo: binge drinking (14), heavy drinking (12)...</p> <p>Identificar os comportamentos de risco associados ao consumo de bebidas alcoólicas (condução sob o efeito de álcool, comportamentos sexuais de risco, violência).</p> <p>Identificar os riscos associados ao consumo concomitante de álcool com outras substâncias: legais (medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais (canábis, entre outros).</p>	
		Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas			<p>Identificar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face ao consumo de bebidas alcoólicas.</p>	<p>Analisar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face ao consumo de bebidas alcoólicas.</p> <p>Abster-se do consumo de bebidas alcoólicas.</p> <p>Valorizar e promover comportamentos responsáveis face ao consumo de bebidas alcoólicas.</p>
					<p>Identificar fontes de informação válida e adequada sobre bebidas alcoólicas e o seu consumo.</p>	<p>Analisar fontes de informação válida e adequada sobre bebidas alcoólicas e o seu consumo</p>
4	Outras substâncias psicoativas (SPA)	Identificar as características e os tipos de SPA		Conhecer os efeitos de consumo de algumas SPA.	<p>Identificar que o uso de SPA afeta os processos vitais e as relações sociais.</p>	<p>Identificar as características das SPA segundo os efeitos provocados no sistema nervoso central (estimulantes, depressoras e perturbadoras).</p>
		Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo,		Identificar os efeitos das SPA no organismo.	<p>Identificar fatores que condicionam o efeito das SPA no organismo (físicos/biológicos, psicológicos, ambientais).</p>	<p>Analisar os efeitos das SPA no organismo</p>

		do consumo de SPA na saúde		Identificar os riscos do consumo de SPA durante a gravidez, quer para a mãe, quer para o embrião/ feto.	
				Identificar o impacto do consumo de SPA durante a adolescência nos processos de maturação do sistema nervoso central.	
				Identificar as principais consequências do consumo prolongado de SPA, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.	
				Identificar o que é a dependência de SPA.	
		Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA	Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente a normalização do comportamento de consumo em função das referências envolventes - pais, mediatismo.	Identificar os fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente a banalização do consumo, as crenças e expectativas, os contextos.	
				Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de SPA (media, marketing, redes sociais).	
				Discutir o que é um consumo de risco, os sinais de crise resultantes do consumo, uma overdose e riscos associados.	Analisar o que é um consumo de risco, os sinais de crise resultantes do consumo, uma overdose e riscos associados.
				Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente a normalização do comportamento de consumo em função das referências envolventes - pais, mediatismo.	
		Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo		Conhecer o enquadramento legal do consumo de SPA.	
				Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências.	Analisar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências.
				Identificar os comportamentos de risco associados ao consumo de SPA (condução sob o efeito de SPA, comportamentos sexuais de risco, violência).	
				Identificar os riscos de consumo concomitante de SPA com outras substâncias: legais (álcool, medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais.	
		Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA		Identificar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face ao consumo de SPA.	Analisar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas das crianças e dos jovens face ao consumo de SPA. Abster-se do consumo de SPA. Valorizar e promover comportamentos responsáveis de recusa em relação ao consumo de SPA.

					Identificar fontes de informação válida e adequada sobre SPA e o seu consumo.	Analisar fontes de informação válida e adequada sobre SPA e o seu consumo	
5	Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	Identificar os tipos de adições e dependências sem substância mais frequentes (videojogos).	Identificar os tipos de adições e dependências sem substância mais frequentes (videojogos, internet, telemóvel).			
				Descrever e analisar as implicações das adições e dependências sem substância mais frequentes (jogo, internet, telemóvel).			
		Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância		Identificar os efeitos imediatos e a longo prazo, das adições e dependências sem substância mais frequentes (jogo, internet, telemóvel).			
				Identificar as principais consequências das adições e dependências sem substância mais frequentes, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.			
		Identificar fatores de risco (23) e de proteção (22) em relação às adições e dependências sem substância		Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem as condutas de risco.	Identificar fatores individuais que induzem ou inibem as adições e dependências sem substância.		
					Identificar condicionantes culturais e sociais que induzem ou inibem as condutas de risco (media, marketing, redes sociais).		
					Identificar riscos associados ao uso/consumo de produtos, bens e atividades que podem desencadear comportamentos aditivos.	Analisar riscos associados ao uso/consumo de produtos, bens e atividades que podem desencadear comportamentos aditivos.	
					Identificar fatores que favorecem a baixa perceção do risco, do uso, consumo, de produtos, bens e atividades, que podem desencadear comportamentos aditivos	Analisar fatores que favorecem a baixa perceção do risco, do uso, consumo, de produtos, bens e atividades, que podem desencadear comportamentos aditivos	
		Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância			Identificar condições e medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover decisões adequadas face às adições e dependências sem substância.		
					Identificar fontes de informação válida e adequada sobre adições e dependências sem substância.		
Identificar que o bem-estar beneficia com comportamentos equilibrados e preventivos.							

AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE	1	Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	Tomar consciência da diversidade das expressões e identidades de género.			
					Compreender e respeitar a diversidade na sexualidade (32) e na orientação sexual.	Respeitar e aceitar a diversidade na sexualidade e na orientação sexual.	
			Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	Desconstruir os diferentes papéis socioculturais em função do sexo.	Analisar criticamente os diferentes papéis socioculturais em função do sexo.		
					Analisar criticamente os papéis/comportamentos associados às raparigas e aos rapazes quanto ao namoro, às relações sexuais e à prevenção de consequências indesejáveis das mesmas.		
					Identificar a violência baseada no género		
		Discutir o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres.		Avaliar o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres.			
	2	Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	Identificar as suas próprias emoções. Saber comunicar as suas próprias emoções. Identificar as emoções dos outros Identificar as emoções dos outros Respeitar as emoções dos outros. Compreender que as emoções são expressas de diferentes formas			
				Saber distinguir diferentes expressões afetivas	Compreender que as relações afetivas são influenciadas por determinantes psicológicos, socioculturais e ambientais.	Compreender de forma crítica que as relações afetivas e sexuais são influenciadas por determinantes psicológicos, socioculturais e ambientais	
			Reconhecer a importância das relações interpessoais	Identificar a importância das relações afetivas nos diferentes contextos de vida (família, escola, amigos, sociedade).			
				Atuar de modo assertivo nas diversas interações sociais.			
Valorizar as relações de cooperação e de interajuda			Reconhecer a importância de colaborar de forma ativa nas atividades do dia-a-dia. Participar na criação e dinamização das atividades do dia-a-dia.				
	Desenvolver as capacidades de	Desenvolver as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa					

			comunicação, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa.			
3	Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	Expressar respeito por si, pelo outro e pelo meio.			
			Identificar diferenças individuais e socioculturais. Respeitar as diferenças individuais e socioculturais.	Expressar respeito pelas diferenças individuais e socioculturais.		
			Desenvolver atitudes de cooperação e interajuda	Reconhecer a importância de adotar, para com os outros, comportamentos de cooperação, interajuda e tolerância.	Demonstrar responsabilidade nas relações afetivas e sexuais.	
4	Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	Conhecer que existem mudanças físicas e emocionais ao longo da vida.	Identificar mudanças físicas e emocionais ao longo da vida	Analisar as mudanças físicas e emocionais ao longo da vida.	
			Identificar a existência de um corpo sexuado.	Identificar a existência de um corpo sexuado e as diversas formas de identificação com o mesmo. Valorizar a diversidade dos corpos. Apreciar criticamente as mensagens veiculadas pela comunicação social e os padrões estéticos.		
						Identificar e desconstruir os mitos existentes sobre a sexualidade.
			Desenvolver uma imagem corporal positiva e respeito pelos outros. Reconhecer a existência de regras sociais sobre privacidade e intimidade			
						Identificar a sexualidade como componente positiva do desenvolvimento pessoal e das relações interpessoais.
		Ser responsável para consigo e para com os outros				Identificar e discutir situações de tomada de decisão no contexto das relações afetivas e da sexualidade. □ Demonstrar uma atitude positiva em relação ao prazer e à sexualidade
						Identificar as infeções de transmissão sexual e as formas de prevenção primária e secundária
						Identificar os diferentes métodos contraceptivos. Distinguir o funcionamento dos diferentes métodos contraceptivos e a sua adequação às diferentes necessidades.
						Identificar a importância da utilização correta do preservativo (masculino e feminino) na prevenção de IST e de uma gravidez indesejada
						Integrar a utilização do preservativo nas relações sexuais

						<p>Saber negociar relações sexuais saudáveis e seguras</p> <p>Conhecer e saber utilizar os serviços e recursos de saúde sexual disponíveis na comunidade</p>
5	Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida Adotar atitudes e comportamentos saudáveis				<p>Identificar a diversidade dos contextos familiares. Respeitar a diversidade dos contextos familiares.</p>
						<p>Distinguir interrupção voluntária da gravidez e interrupção involuntária da gravidez</p> <p>Identificar as implicações da gravidez precoce e as suas consequências ao longo da vida.</p> <p>Identificar comportamentos com consequências na fertilidade. Identificar comportamentos com consequências no desenvolvimento do embrião/feto</p> <p>Compreender que os comportamentos adotados pelas figuras parentais têm consequências na saúde e bem estar físico e emocional das crianças.</p>
6	Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos				<p>Identificar direitos das famílias e das crianças consagrados na legislação, e usufruir desses direitos. Ser capaz de dizer sim e não, e expressar as suas necessidades e desejos de forma adequada. Pedir ajuda perante situações de discriminação, preconceito ou violação dos seus direitos.</p>
						<p>Conhecer os direitos à informação, proteção e integridade corporal</p>
						<p>Identificar as situações de violação dos direitos sexuais, nomeadamente a violência no namoro, o assédio e abuso sexuais e a Mutilação Genital Feminina.</p>
						<p>Ser capaz de denunciar situações de violência e violação dos direitos.</p>
						<p>Identificar o direito a maternidade e paternidade livres, conscientes e responsáveis.</p>
						<p>Conhecer a situação dos direitos sexuais e reprodutivos em Portugal e no Mundo. Conhecer os serviços e recursos, em matéria de saúde sexual e reprodutiva, disponíveis na comunidade.</p>

AVALIAÇÃO / Plano de Turma (grelha a entregar, preenchida, no final do ano letivo)

GRELHA DE AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES - PES – Ano letivo 2017/18 - Departamento _____ Escola/Turma _____											
TEMAS GLOBAIS		Subtema/Atividade	INTERVENIENTES (Alunos, Prof. Ass. Pais/EE, Técnicos Entidade/Instituição...)	DATA DURAÇÃO	APRECIACÃO					Dinamizador	Observações Sugestões
					1	2	3	4	5		
SAÚDE MENTAL E PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA	1										
	2										
	3										
	4										
EDUCAÇÃO ALIMENTAR	1										
	2										
	3										
	4										
ATIVIDADE FÍSICA	1										
	2										
	3										
	4										
COMPORTAMENTOS ADITIVOS E DEPENDÊNCIAS	1										
	2										
	3										
	4										
AFETOS E EDUCAÇÃO PARA A SEXUALIDADE	1										
	2										
	3										
	4										

(Portaria nº 196-A/2010 de 9 de abril procede à regulamentação da Lei nº 60/2009 de 6 de agosto no regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.)