

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

Identificação da Escola: Escola Básica Integrada de S. Domingos
Circulo: Castelo Branco
Sessão: Básico

## Projecto de Recomendação:

**Exposição de motivos:** (considerações ou argumentos que justificam ou enquadram as medidas propostas)

Somos jovens? Somos!

Estamos em crescimento? Estamos!

Queremos Mudança? Sim, é claro que queremos!

São estas algumas das perguntas, que por vezes fazemos a nós próprios, para as quais queremos resposta.

Frequentemente ou quase sempre, os adultos pensam que os adolescentes e os jovens são incapazes de mudar o mundo, mas nós, jovens e cidadãos, vamos mudar esse pensamento, porque somos diferentes daquilo que dizem.

Queremos modificar o país!

Sabemos que não nos basta pegar num papel e numa caneta para mudar uma lei, porém há uma solução: vamos transmitir todas estas ideias a alguém, a alguém que possa mudar connosco as leis. Esse alguém encontra-se na Assembleia da República, local que queremos alcançar com este projecto: “Parlamento Dos Jovens.”

Por isso, decidimos estudar e fazer este projecto para podermos dar a nossa opinião e ajudar a alterar aquilo que achamos que não está bem e que pode fazer mal à nossa saúde e à nossa vida.

Queremos pensar pelas nossas cabeças e estarmos atentos para não deixarmos que sejam só os adultos e quem tem negócios a influenciar os jovens para fazerem aquilo que é do seu interesse.

Com as nossas propostas queremos contribuir para que na nossa escola todos os alunos aprendam a cuidar bem da sua saúde para que possam ter um futuro feliz.

Escreva o nome da Escola, do distrito ou Região Autónoma em que se insere e a Sessão em que participa (Básico ou Secundário). O projecto de Recomendação tem de respeitar os seguintes limites de texto: exposição de motivos – 3300 caracteres (incluindo espaços); cada medida – 850 caracteres (incluindo espaços). Confira estes limites no seu texto antes de copiar e colar nos espaços previstos.

**Medidas propostas:** (redigir com clareza e objectividade, sem alíneas)

1. Face à falta de informação verdadeira sobre as características nutricionais dos produtos alimentares propomos aprender e criar o hábito de ler os rótulos dos alimentos e saber distinguir a publicidade enganosa da verdadeira. Nas aulas de Área de Projecto e de Estudo Acompanhado e fazer propostas ao Ministério da Educação para que esta não seja passada em programas para jovens.

2. Face ao Consumo excessivo de comida não saudável propomos:  
Debates e palestras sobre as consequências de uma alimentação desequilibrada, destinados a todos os alunos da Escola e elaborar ementas saudáveis mais do agrado dos alunos.

3. Face à falta de exercício físico propomos:  
Criar o Dia do Exercício Mensal e aumentar a carga horária de Educação Física.