

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 EBI Vasco da Gama |
| Círculo: Lisboa                                   |
| Sessão: Básico                                    |

## Projecto de Recomendação:

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

Tanto a prática de uma alimentação saudável como a prática de exercício físico representam os máximos benefícios para atingir, um dito, "corpo são". Esta temática é importante não só ao nível do desenvolvimento das capacidades físicas ideais dum indivíduo, mas também a nível do desenvolvimento do seu bem-estar psicológico, na medida em que reduz o stress, aumenta a auto-estima e a auto-confiança e a realização pessoal. Todos estes benefícios podem vir a ser aproveitados, se, desde uma tenra idade se fomentarem estes modos de vida. Assim, as escolas, a par da educação parental, têm um importante papel a desempenhar na promoção destas mesmas actividades.

Por estes motivos, destacamos duas medidas que, segundo o nosso projecto, são da maior importância para apoiar o desporto escolar e uma alimentação saudável entre os jovens.

A primeira medida diz respeito à aquisição de alimentos saudáveis nos bares das escolas, facilitando o seu consumo através de preços mais acessíveis à comunidade educativa em geral. Para que isto aconteça propomos, em primeiro lugar, o estabelecimento de protocolos entre as escolas e entidades locais e/ou estabelecimentos comerciais (pequenas e grandes superfícies), podendo usufruir assim a escola, de alimentos saudáveis a baixo custo e através da publicidade nos meios de comunicação (blogs, jornais, revistas, páginas da Web...). Em segundo lugar, consideramos importante a promoção de campanhas regulares sobre alimentação saudável. E, por fim, estabelecer, na escola, "o dia mensal de alimentação sempre em forma".

A segunda medida tem que ver com o desporto: A prática de actividades desportivas que incluam no seu programa diferentes modalidades das que são leccionadas na disciplina de Educação Física. Assim, propomos que todas as escolas, em colaboração com as autarquias, entidades desportivas e/ou recreativas devem promover semanalmente 5 actividades desportivas; Que os alunos e restantes elementos da comunidade educativa (pais, professores, auxiliares) seleccionem, pelo menos, uma para a sua prática regular. Deixar ao critério da escola a valorização ou não da prática destas actividades, nomeadamente a atribuição de uma percentagem na área curricular, não disciplinar, de Formação Cívica; E, por

*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.*

último, criar encontros mensais dessas mesmas actividades entre as escolas do mesmo distrito com o objectivo de promover a competição saudável.

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

1. Fomentar o consumo de alimentos mais saudáveis nas escolas, tornando-os mais baratos e acessíveis para todos os membros da comunidade educativa.

2. Promover a prática desportiva, com modalidades diferentes das praticadas nas aulas de Educação Física, através de protocolos estabelecidos entre escolas, autarquias, entidades desportivas ou recreativas.

3.