

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 Secundária/3 D. Egas Moniz-Resende
Círculo: Viseu
Sessão: Básico

Projecto de Recomendação:

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

(Fusão das propostas da Lista A e D)

Discutidos alguns aspectos relacionados com a temática da Alimentação e Saúde, este ano apresentada pelo Programa Parlamento dos Jovens como assunto para debate, concluímos que um "Estilo de Vida Saudável" poderá ser a forma mais acertada de promover o bem-estar físico, social e moral, e estabelecer o equilíbrio do Homem com a Natureza que o rodeia. No entanto, para atingir esse objectivo supremo o Homem tem necessidade de recorrer a uma alimentação racional e à regular prática do exercício físico.

"Estilo de Vida" é um conceito amplo que inclui a pessoa como um todo e influencia a sociedade em geral e a saúde individual nas áreas Física, Mental, Espiritual e Social.

Um estilo de vida saudável ajuda a manter o corpo em forma e a mente lúcida. Um estilo de vida saudável inclui a saúde preventiva, a boa nutrição e controlo do peso, exercícios físicos regulares e o repúdio de substâncias e hábitos nocivos ao organismo.

Um bom estilo de vida deve ser desenvolvido o mais cedo possível na nossa vida. Quanto mais jovem melhor, devendo esses hábitos ser mantidos durante a vida adulta e ao longo de toda a idade madura. Todos nós temos a experiência de estarmos ansiosos de vez em quando. A ansiedade é um importante factor de estímulo, porém, quando se torna excessiva, pode interferir de maneira negativa no nosso desempenho, diminuindo a nossa capacidade de focalizar a atenção, dificultando o acesso a informações já apreendidas.

O stress também faz parte das nossas vidas. Porém, em excesso pode ter grande impacto negativo na saúde em geral. O stress é uma sensação de pressão e falta de controlo. O stress repetitivo traz reacções fisiológicas e sofrimento psíquico.

Actualmente tendemos a desempenhar muitas funções e a lidar com um número excessivo de informações (nomes, recados, números de telefones, senhas, etc.). Somos também obrigados a aprender novas coisas a todo momento! Tudo isso gera sobrecarga de informações. Quando temos que lidar com muitas informações ou tarefas ao mesmo tempo, dividimos a atenção entre muitos focos, o que diminui a nossa capacidade de registar as informações.

O ser humano tem hoje condições para contrariar todas essas situações que põe em risco a

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.

sua saúde e o seu bem-estar. Para isso deve consumir produtos naturais e manter a sua saúde estabilizada integrando nos seus hábitos e ocupações diárias o exercício físico e uma mente ocupada com tarefas criativas, pensamentos positivos na defesa da Humanidade. Para atingir esses valores supremos cada cidadão deve adoptar, já a partir de hoje
UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL.

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

1. O exercício físico é importante para alcançar um envelhecimento saudável. Selecciona horários e exercícios compatíveis com o teu estilo de vida. Para iniciares a tua actividade com mais segurança, consulta um médico e/ou um professor de educação física; Escolhe as actividades que realmente gostes; a actividade física melhora a capacidade respiratória, que melhora as condições de fluxo sanguíneo no cérebro, melhorando assim a sua oxigenação e a realização plena das suas funções. Se possível, selecciona as actividades que possam ser realizadas com os teus amigos e/ou família.

2. Evita as substâncias que prejudicam a tua saúde, tais como as gorduras, o tabaco, a droga e o álcool. As dependências podem acabar por te levar à deterioração física e mental. Mantém uma alimentação saudável e equilibrada evitando as gorduras e os produtos com excesso de vitaminas. Deves solicitar que sejam servidos na cantina escolar pratos de dieta e para vegetarianos;

3. Mantém o cérebro activo tanto quanto o teu corpo
Mantém o cérebro activo com actividades que envolvam pesquisa, leitura e a criação artística. Ajudar as pessoas (trabalho social) podem dar sentido à vida e ajudam a preencher a solidão e combatem a depressão. A actividade mental contínua e estimulante promove um envelhecimento mais saudável. Ela melhora a atenção, a velocidade e a flexibilidade mental.