



Escola 3/Secundária Martinho Árias

Plano de actividades da “Semana da Saúde 2010” promovida pelo Espaço J

	Segunda – 10/05	Terça – 11/05	Quarta – 12/05	Quinta – 13/05	Sexta – 14/05
Manhã	Actividade: “loga” Hora: 12h15 Público-alvo: 12ªA Local: Pavilhão da escola	Actividade: Unidade móvel <ul style="list-style-type: none"> • “Consumo de substâncias nocivas” • “Alimentação” Hora: 10h Público-alvo: comunidade escolar 10h – CEF1-AC; 10h50 – 9ºC 11h45 - 9ªA; 12h30 - 8ªB Local: Recreio	Actividade: Peca “(In)dependências” – teatro debate (USINA) Hora: 10h05 Público-alvo: 9ªB, 9ºC, 9ªE e 11ªA Local: Auditório		Actividade: Peca “Violência no namoro” (Projecto “Uma passo contra a violência”) Hora: 12h30-13h15 Público-alvo: 9ª C, 9ªE, 11ªF e 12ªA Local: Auditório
Almoço	Actividade: “Master de dança” Hora: 14h15 Público-alvo: Comunidade escolar Local: Recreio	Actividade: Espectáculo música, dança e teatro “Abraco (com) sentido” (Clube Art’ e Vícios) Hora: 14h15 Público-alvo: Comunidade escolar Local: Auditório			Actividade: “Por uma coluna saudável - Exercícios de prevenção” Hora: 14h15 Público-alvo: Comunidade escolar Local: Sala de ginástica (trazer sapatilhas)
Tarde	Actividade: Peca “Abrindo portas fechadas” (Espaço J e 10ªE) Hora: 15h Público-alvo: 8ªB, 9ªA, 10ªD e 11ªC Local: Auditório Actividade: Recolha de sangue (IPS) Hora: 16h -20h Público-alvo: Comunidade Local: Unidade Móvel (recreio) Actividade: Circuito de manutenção Hora: 18h Público-alvo: Comunidade escolar Local: Recreio	Actividade: Sessão sobre “Doenças sexualmente transmissíveis” (Centro de Saúde de Soure) Hora: 15h Público-alvo: 10ªA, 10ªB e 10ºC Local: Auditório Actividade: “loga” Hora: 18h Público-alvo: Comunidade escolar Local: Sala de ginástica	Actividade: “Saída de campo à Serra do Sicó” – Passeio pedestre na Serra Sicó” Hora: 14h30 Público-alvo: Comunidade escolar Local: Serra do Sicó		Actividade: Sessão “Alimentação vegetariana” Hora: 15h Público-alvo: 11ªA, 10ªA e 10ªB e Comunidade escolar Local: Auditório Actividade: Workshop “Cozinha vegetariana” Hora: 18h (inclui jantar às 20h) Público-alvo: Comunidade escolar Local: Cantina (Pagamento de 20 euros até dia 10/05 que inclui o jantar. Inscrições limitadas)
Noite	Actividade: Recolha de sangue (IPS) Hora: 16h -20h Público-alvo: Comunidade Local: Unidade Móvel (recreio)	Actividade: “Avaliação da T.A., glicemia, colesterol e IMC” (12ºC) Hora: 19h Público-alvo: Comunidade escolar Local: Espaço J (sala C2.15)			20h – Jantar vegetariano (para quem participou no Workshop)