

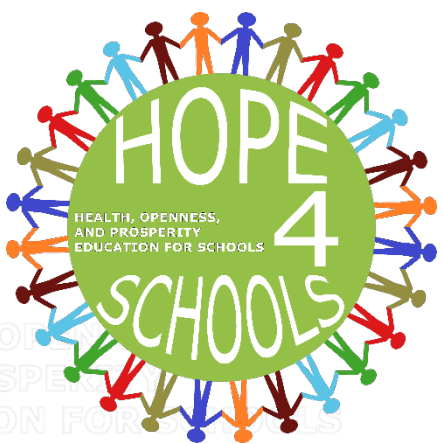
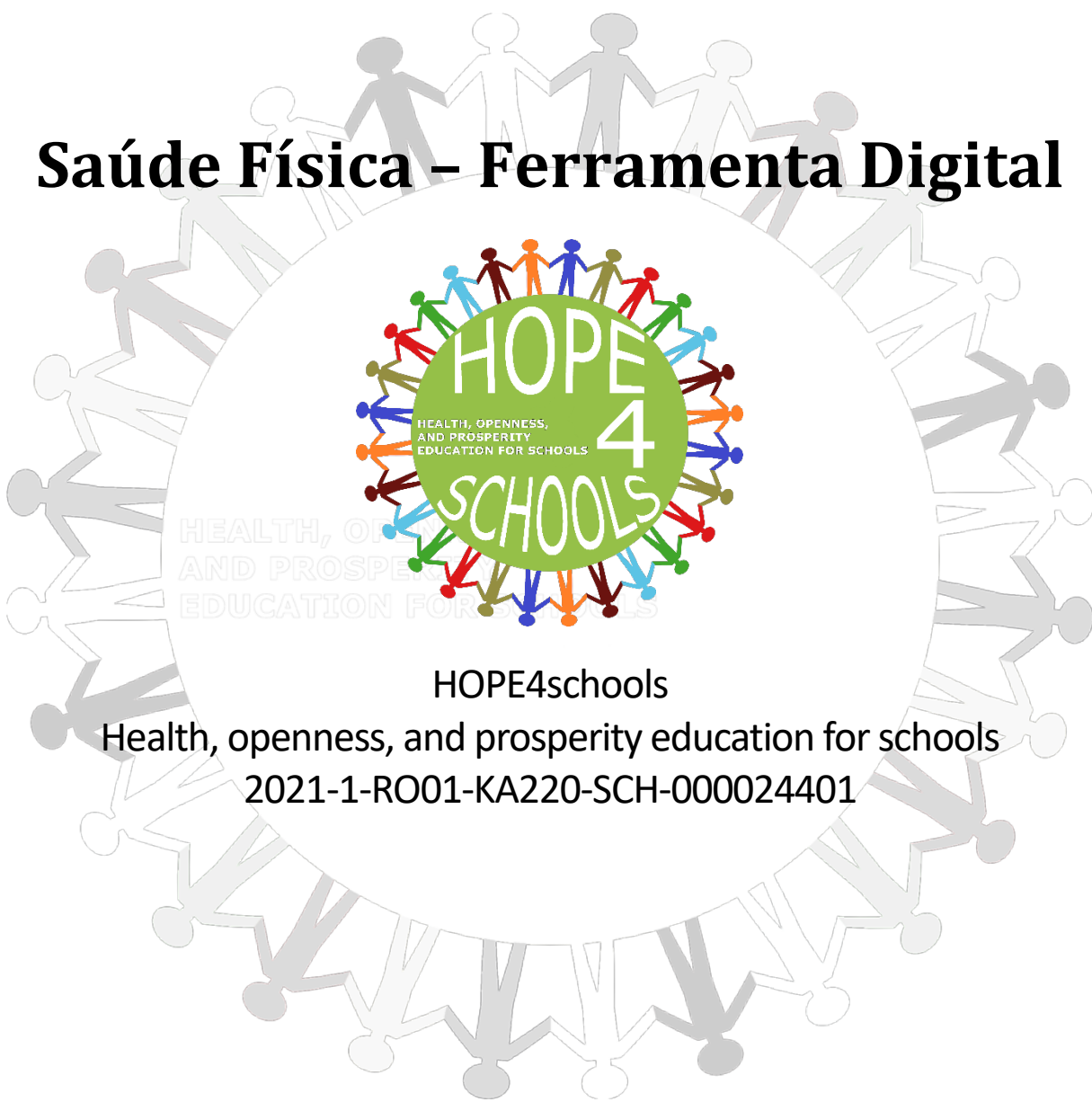


GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Saúde Física – Ferramenta Digital



HEALTH, OPENNESS,
AND PROSPERITY
EDUCATION FOR SCHOOLS

HOPE4schools

Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Saúde Física - Ferramenta Digital

Para desenvolver este recurso, foi utilizado o Canva como a principal ferramenta digital (facilmente acessível e disponível a todos). Este recurso ajuda os professores, mas também os seus alunos a consciencializarem-se dos benefícios da atividade física para o seu bem-estar. Esta é uma atividade para uso pessoal tanto dentro da sala como ao ar livre.

Passo 1:

Assegure-se de que está num local calmo (sem barulho e sem trânsito); depois tente mover a sua cabeça um pouco e todo o seu corpo lentamente. Inspire e expire profundamente.

Passo 2:

Depois, sente-se e feche os olhos. Inspire profundamente. Respire profundamente. Mantenha-se assim por pelo menos um minuto.

Passo 3:

Mantendo os olhos fechados, imagine uma situação de tensão na sua vida. Agora abra os olhos e comece a movimentar-se lentamente (em primeiro lugar as mãos e os braços, depois as pernas) e volte a inspirar e expirar profundamente.

Passo 4:

Usando a ficha de trabalho Mapa Mental - Mind Map - criada no Canva, comece a escrever os benefícios que a atividade física tem na luta contra o stress e as situações stressantes. Comece da situação de stress em que tinha pensado previamente e continue com qualquer contexto de stress que julgue pertinente. Aperceba-se de o quanto o movimento físico ajuda (pode ajudar)!

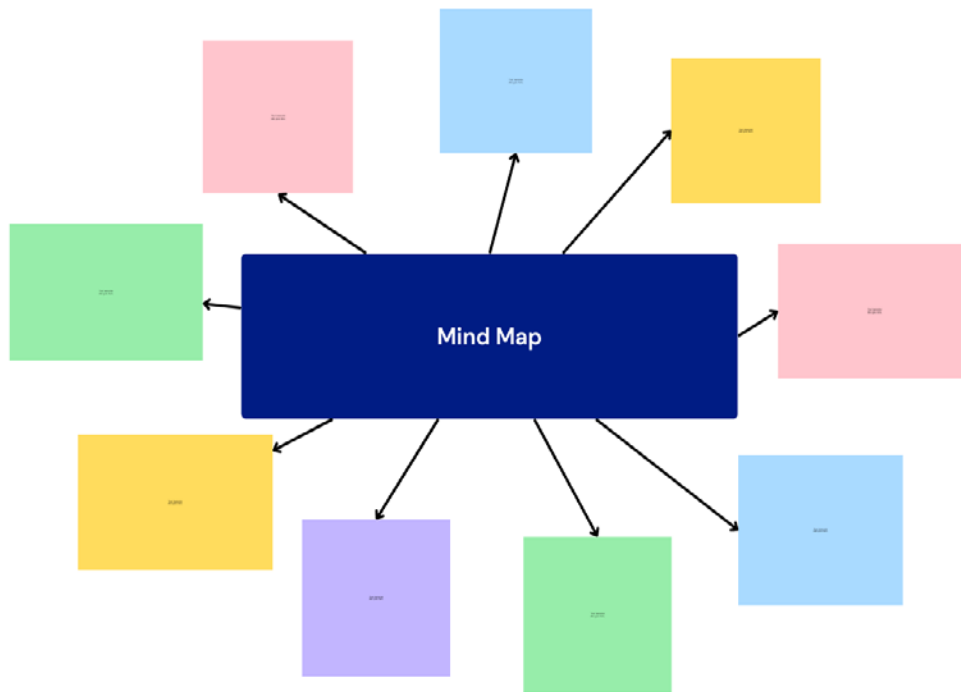


Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.