

Caro/a aluno/a,

Tendo em conta a situação de muitas famílias, neste cenário de suspensão das atividades letivas presenciais, a Escola pede-te que te mantinhas ativo, ocupando o teu tempo com atividades que te ajudarão a preparar o regresso à Escola na tua máxima força.

Durante as próximas semanas, em que não virás para a Escola, não queremos que fiques parado/a. Queremos que te tornes ainda mais forte e capaz, e que consigas ultrapassar as contrariedades e adversidades por que vamos passar. Nesse sentido, vamos deixar-te algumas sugestões:

Ocupa o teu tempo com leitura, cumprimento de atividades/trabalhos escolares que os professores de farão chegar por mail ou através da plataforma *Moodle*, estudo, nomeadamente para prepares os Exames Nacionais, e atividade física, desde que realizada individualmente. Assim, sugerimos:

LEITURA

Ler é muito importante, pois ajuda-nos a ter uma maior capacidade de análise e interpretação. Logo,

- Escolhe um livro de que gostes ou, que os teus professores tenham recomendado ou venham a recomendar;
- Procura um local calmo, onde te possas sentar a ler;
- Lê, todos os dias, pelo menos 20 minutos, se fores aluno/a do 7.º ano, e aumenta o tempo de leitura em 5 minutos por dia por cada ano de escolaridade (se fores aluno/a do 12.º ano, deves ler, pelo menos, 45 minutos por dia).

Quando acabares a tua leitura, podes enviar um resumo ao/à teu/ua professor/a de Português.

CUMPRIMENTO DE ATIVIDADES/TRABALHOS ESCOLARES

Mantém-te atento à tua caixa de correio eletrónico, pois os teus professores vão enviar-te tarefas que te permitam:

- Manter as matérias escolares atualizadas;
- Aplicar os teus conhecimentos, realizando fichas sobre a matéria;
- Preparar os Exames Nacionais.

Por conseguinte, dedica algum tempo por dia ao teu estudo. Procura um local calmo, silencioso, confortável e com boa iluminação.

Para te ajudar a estudar, podes fazer resumos ou esquemas da matéria.

ATIVIDADE FÍSICA

Um dos benefícios de praticarmos uma atividade física regular é ficarmos mais imunes, isto é, o nosso sistema imunológico fica mais forte. Por isso, dedica algum tempo do teu dia a praticar exercício físico:

- Escolhe um espaço de tua casa (interior ou exterior) em que não contactes com pessoas diferentes das da tua família;

- Realiza exercícios que normalmente faças na aula de Educação Física e se adaptem ao espaço que tens disponível;
- Há também, na *internet*, inúmeros sítios com sequências de exercícios. Escolhe um, desde que se adequa ao teu nível de aptidão física e te sintas confortável a fazer os exercícios propostos. Estejam também atentos à vossa caixa de correio eletrónico porque o vosso/a professor/a de Educação Física também vos poderá fazer chegar alguma proposta de exercícios.

Sabemos que a presente alteração de rotinas pode provocar alguma ansiedade!

É importante encarar estas contrariedades como oportunidades de crescimento. Desta forma, e para te ajudar a focar nas propostas que te enviamos, realiza exercícios respiratórios que te ajudarão a controlar a ansiedade:

Escolhe uma posição confortável;

Fecha os olhos;

Coloca a tua mão sobre a barriga;

Inspira pelo nariz lentamente;

Enche a barriga de ar;

Liberta o ar pela boca lentamente;

Repete esta sequência as vezes de que precisares até te sentires relaxado.

Utiliza a tua criatividade e postura cívica para transformares este momento adverso numa oportunidade para continuares a crescer.

Ajuda o País Protegendo-te!