

Caro/a aluno/a,

Tendo em conta a situação de muitas famílias, neste cenário de suspensão de atividades letivas presenciais, a Escola pede-te que te mantenas 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:

- Lê**
- Cumpre as atividades e trabalhos escolares que os professores te façam chegar**
- Pratica atividade física, individualmente**
- Desenvolve técnicas de relaxamento**

Ajuda o País Protegendo-te!