



## Orienta-te com Saúde

No dia 28 de outubro, realizou-se na EPSTP, em parceria com a Biblioteca Escolar e em Articulação com os grupos de Educação Física e Biologia e Geologia, uma prova de orientação com a realização de um percurso em estrela envolvendo alunos do 1º ciclo ao Secundário.

Os pontos de controle - Check-Point (CP) continham questões/desafios sobre hábitos alimentares e benefícios da atividade física para a saúde.

A atividade decorreu com grande entusiasmo por parte dos participantes, tendo todos eles atingindo bons resultados nos diferentes desafios.

Uma atividade importante para a articulação de saberes de várias áreas e assim, tornarem-se cada vez mais, cidadãos ativos e conscientes da importância da alimentação saudável e da prática desportiva regular na manutenção e melhoria da saúde.

