

PROJETO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



Anos letivos 2018 - 2022

Índice

1. Introdução	3
2. Enquadramento legal	4
3. Objetivos gerais	5
4. Responsável pelo PES e respetivas competências	6
5. Público-alvo	6
6. Áreas de intervenção	7
7. Objetivos em cada área de intervenção	7
8. Recursos.....	9
8.1. HUMANOS	9
8.2. FÍSICOS.....	10
9. Parcerias	10
10. Avaliação do projeto.....	10
11. Plano anual de atividades.....	10
12. Anexos	11
 Anexo 1 – Quadros com os objetivos específicos pretendidos, adaptados do <i>Referencial para a Educação da Saúde</i> , propostos para serem trabalhados transversalmente, por todos os elementos da comunidade educativa.	
11	
 Anexo 2 – Conteúdos Curriculares Mínimos de Educação Sexual Erro! Marcador não definido.	

1. Introdução

“A promoção da educação para a saúde em meio escolar é um processo em permanente desenvolvimento para o qual concorrem os setores da Educação e da Saúde. Este processo contribui para a aquisição de competências das crianças e dos jovens, permitindo-lhes confrontar-se positivamente consigo próprios, construírem um projeto de vida e serem capazes de fazer escolhas individuais, conscientes e responsáveis. A promoção da educação para a saúde na escola tem, também, como missão criar ambientes facilitadores dessas escolhas e estimular o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa.”

In Protocolo entre o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde

A Educação para a Saúde nos estabelecimentos de Ensino deve ser abordada transversalmente, devendo ser tratada a educação sexual, a alimentação, violência escolar, tabaco, álcool e drogas.

Este projeto fundamenta-se não só no documento legislativo em vigor como no Projeto Educativo deste estabelecimento de ensino, que visa a formação de indivíduos enquanto futuros cidadãos.

O Programa Nacional de Saúde Escolar, aprovado no âmbito do protocolo estabelecido entre os Ministérios da Educação e Ministério da Saúde – Despacho nº 25995/2005 (2ª série), Despacho nº 2506/2007 e Despacho nº 12 045 / 2006 (2ª série) – delibera que a Educação para a Saúde deve ser considerada obrigatória em todos os estabelecimentos de ensino e integrar o Projeto Educativo da Escola.

De acordo com o Despacho nº 7/2015, de 20 de julho, referente ao Programa Nacional de Saúde Escolar, é imperativo haver uma congregação de esforços dos diferentes profissionais e serviços para a implementação do referido programa, para que se obtenham maiores ganhos em saúde, promovendo contextos escolares favoráveis à adoção de estilos de vida mais saudáveis e à melhoria do nível de literacia para a saúde da comunidade educativa. Assim, a finalidade deste programa é “Contribuir para mais saúde, mais educação, mais equidade e maior participação e responsabilização de todos/as com o bem-estar e a qualidade de vida de crianças e jovens.” (in *PNSE*), promovendo estilos de vida saudável e elevando o nível de literacia para a saúde da comunidade educativa, contribuindo para a melhoria da qualidade do ambiente escolar e para a minimização dos riscos para a saúde e promovendo a saúde, prevenindo a doença da comunidade educativa e reduzindo o impacto dos problemas de saúde no desempenho escolar dos/as alunos/as.

O projeto de Educação para a Saúde dos Salesianos de Manique visa promover a concretização dos objetivos estabelecidos, pretendendo uma maior consciencialização de toda a comunidade educativa da importância das diferentes dimensões da saúde, numa perspetiva holística, fomentando o desenvolvimento de atitudes e

comportamentos saudáveis, a valorização de comportamentos positivos que conduzam a estilos de vida saudáveis e a criação de condições ambientais de uma escola promotora de saúde.

Este estabelecimento de ensino tem três ciclos, 2.º Ciclo, 3.º Ciclo e Secundário. Este projeto terá em conta os respetivos níveis de ensino, estabelecendo objetivos e delineando diferentes atividades de acordo com as atividades curriculares.

Este projeto tem em consideração e como princípio de aplicação o Projeto Educativo da Escola. Os valores presentes neste documento, e que estarão presentes nas diferentes abordagens que serão realizadas, são os seguintes: Confiança, Alegria, Liberdade, Verdade, Justiça, Cidadania, Tolerância, Paz, Cooperação, Trabalho e Solidariedade. Todos os projetos desenvolvidos na nossa Escola visarão quatro principais metas: o sucesso escolar, a disciplina, a relação e cooperação entre a escola e a família e a solidariedade.

Todos os temas aqui presentes serão trabalhados e desenvolvidos tendo em conta os valores e pedagogia salesianos, visando a formação de jovens autónomos, “bons cristãos e honestos cidadãos”.

2. Enquadramento legal

- ▶ Despacho Ministerial nº 15 587/99, de 12 de agosto – Cria a Comissão de Coordenação da Promoção e Educação para a Saúde.
- ▶ Despacho Ministerial nº 19 737/2005, de 15 de junho – Sobre a constituição do Grupo de Trabalho de Educação Sexual.
- ▶ Relatório Preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual, de 31 de outubro de 2005.
- ▶ Parecer do Conselho Nacional de Educação nº 6/2005, de 24 de Novembro – Sobre Educação Sexual nas Escolas.
- ▶ Despacho Ministerial de 25 995/2005, de 16 de Dezembro – Aprova as conclusões do Relatório Preliminar do Grupo de Trabalho de Educação Sexual.
- ▶ Despacho do Secretário de Estado da Educação, de 27 de Setembro de 2006 – Define as linhas de orientação e temáticas prioritárias no âmbito da Educação para a Saúde, a integrar obrigatoriamente no Projeto Educativo de cada Agrupamento / Escola.
- ▶ Despacho nº 2506/2007, de 20 de Fevereiro – Sobre a designação do Professor Coordenador da Educação para a Saúde, em cada Agrupamento /Escola.
- ▶ Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto de 2009 - Estabelece o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar.

- ▶ Portaria n.º 196-A/2010 de 9 de Abril de 2010 – regulamenta a Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto.
- ▶ Programa de Apoio à Promoção e Educação para a Saúde, produzido pela Direção Geral de Educação (DGE) - setembro de 2014.
- ▶ Referencial de Educação para a Saúde, produzido pelas Direções-Gerais da Educação e da Saúde, em colaboração com o Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências (SICAD) - junho de 2017.
- ▶ Despacho nº 7/2015, de 20 de julho – que estabelece o Programa Nacional de Saúde Escolar.

3. Objetivos gerais

- ▶ Melhorar o estado de saúde global dos jovens alterando comportamentos e estilos de vida pouco saudáveis.
- ▶ Sensibilizar para a importância das medidas preventivas visando o melhor estado de saúde.
- ▶ Promover ações de sensibilização que previnam comportamentos de risco.
- ▶ Reforçar a componente humanista da vivência escolar, pela promoção e/ou reforço das interações positivas entre todos os elementos da comunidade escolar e educativa.
- ▶ Propiciar o crescimento em liberdade e responsabilidade, para a adoção de estilos de vida saudáveis, na conquista de autonomias e do espírito crítico e autocrítico.
- ▶ Identificar os vários tipos de comportamentos relacionados com a violência.
- ▶ Contribuir para a definição de políticas claras em matéria de consumos de substâncias psicoativas.
- ▶ Prevenir o consumo destas substâncias em meio escolar.
- ▶ Ensinar/aprender a dizer NÃO a estilos de vida nocivos da vida.
- ▶ Inverter a tendência crescente de perfis de doenças associadas a uma deficiente nutrição.
- ▶ Contribuir para uma melhoria dos relacionamentos afetivo-sexuais entre os jovens.
- ▶ Contribuir para a redução das possíveis consequências negativas dos comportamentos sexuais, tais como a gravidez não planeada e as Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).
- ▶ Contribuir para a tomada de decisões saudáveis na área da sexualidade.
- ▶ Inserir a Educação Sexual e Afetiva no contexto da Escola Promotora de Saúde.

- ▶ Formar uma ideia ajustada de si mesmos, fortalecendo a autoestima e fomentando a comunicação, a compreensão e o respeito pelos outros.
- ▶ Contribuir para a formação de cidadãos livres, responsáveis e intervenientes no meio em que vivem.

4. Responsável pelo PES e respetivas competências

Professor(a) designado(a) anualmente pelo(a) Diretor(a) Pedagógico(a), com formação em Educação Sexual.

Tem como competências:

- ▶ Coordenar as atividades de Educação para a Saúde na escola.
- ▶ Elaborar o Plano Anual de Atividades, no âmbito da Educação para a Saúde.
- ▶ Organizar as atividades previstas no Plano Anual de Atividades.
- ▶ Articular com entidades, técnicos e especialistas externos à escola.
- ▶ Promover a articulação interciclos.
- ▶ Organizar e disponibilizar materiais de apoio aos docentes, no âmbito da educação para a Saúde.
- ▶ Promover o envolvimento da comunidade educativa.
- ▶ Avaliar a implementação do PES na escola.
- ▶ Elaborar um relatório de atividades no final do ano letivo.

5. Público-alvo

O projeto de educação para a saúde (PES) é dirigido a toda a comunidade educativa dos Salesianos de Manique, designadamente:

- ▶ Alunos do 2.º ciclo.
- ▶ Alunos do 3.º ciclo.
- ▶ Alunos do secundário.
- ▶ Pessoal docente e não docente.
- ▶ Encarregados de Educação.

6. Áreas de intervenção

A Educação para a Saúde íntegra dos seguintes temas:

- ▶ Educação Alimentar e Atividade Física.
- ▶ Afetos e Educação para a Sexualidade.
- ▶ Comportamentos Aditivos e Dependências.
- ▶ Saúde Mental e Prevenção da Violência.

7. Objetivos em cada área de intervenção

Área	Objetivos
Educação Alimentar e Atividade Física	<ul style="list-style-type: none">▶ Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares;▶ Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável;▶ Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde;▶ Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica);▶ Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo;▶ Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação;▶ Reconhecer a origem dos alimentos;▶ Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição;▶ Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente;▶ Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental;▶ Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos;▶ Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas;▶ Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados;▶ Alterar comportamentos relacionados com a atividade física, evitando longos períodos em comportamento sedentário;▶ Compreender como a prática de atividade física favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem e é intrínseca à vida saudável.

Afetos e Educação para a Sexualidade	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual; ▶ Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género; ▶ Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual; ▶ Reconhecer a importância das relações interpessoais; ▶ Valorizar as relações de cooperação e de interajuda; ▶ Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha; ▶ Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida; ▶ Ser responsável para consigo e para com os outros; ▶ Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida; ▶ Adotar atitudes e comportamentos saudáveis; ▶ Contribuir para a redução de possíveis ocorrências negativas decorrentes dos comportamentos sexuais, como gravidez precoce e infeções sexualmente transmissíveis (IST); ▶ Desenvolver a capacidade de proteção face a todas as formas de exploração e de abusos sexuais; ▶ Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos.
Comportamentos Aditivos e Dependências	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD; ▶ Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura; ▶ Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais; ▶ Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico; ▶ Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco; ▶ Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura; ▶ Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo; ▶ Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas; ▶ Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados; ▶ Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas ▶ Identificar as características e os tipos de substâncias psicoativas (SPA); ▶ Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde; ▶ Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo de SPA; ▶ Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo; ▶ Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA; ▶ Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância;

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância; ▶ Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância; ▶ Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância; ▶ Desenvolver a assertividade e a capacidade de resistir à pressão dos pares;
Saúde Mental e Prevenção da Violência	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única; ▶ Adotar o sentido de pertença individual e social; ▶ Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva; ▶ Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional; ▶ Desenvolver a literacia emocional; ▶ Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento; ▶ Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente; ▶ Identificar riscos e comportamentos de risco; ▶ Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais; ▶ Conhecer fatores protetores; ▶ Desenvolver o sentido de pertença a um grupo, reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação; ▶ Identificar a violência dirigida aos outros e ao próprio; ▶ Adotar uma cultura de respeito e tolerância; ▶ Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados; ▶ Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças; ▶ Adotar comportamentos resilientes.

8. Recursos

8.1. HUMANOS

- ▶ Responsável do Projeto de Educação para a Saúde (PES);
- ▶ Departamento Psicopedagógico;
- ▶ Técnicos(as) de Saúde;
- ▶ Coordenadores de departamento e de ano;
- ▶ Diretores de Turma;
- ▶ Docentes;
- ▶ Não docente;
- ▶ Pais/Encarregados de Educação;
- ▶ Associação de Estudantes.

8.2. FÍSICOS

- ▶ Instalações escolares;
- ▶ Computadores com ligação à internet;
- ▶ Material específico para o desenvolvimento de cada atividade;
- ▶ Material de desgaste diverso.

9. Parcerias

- ▶ Câmara Municipal de Cascais – Plataforma da Saúde.
- ▶ ACES de Cascais (Enf.ª Helena Borges).
- ▶ Associação de Pais dos Salesianos de Manique.
- ▶ Associação de Estudantes.
- ▶ Escola Segura.

10. Avaliação do projeto

Para avaliação do projeto irão ser utilizados os seguintes instrumentos:

- ▶ Questionários aplicados aos alunos e professores.
- ▶ Observação direta.

Será realizado um relatório anual, entregue ao(à) Diretor(a) Pedagógico(a) em julho, no final do ano letivo.

11. Plano anual de atividades

As atividades serão organizadas e estabelecidas anualmente onde devem constar os seguintes elementos:

- ▶ Designação da atividade.
- ▶ Área de intervenção.
- ▶ Objetivos.
- ▶ Ciclo(s)/ano(s) envolvido(s).
- ▶ Recursos.
- ▶ Calendarização.

Este plano será entregue anualmente à Direção pedagógica para deferimento das diferentes atividades. O plano não é vinculativo, podendo sofrer alterações, desde que devidamente justificadas e sempre com conhecimento da responsável pelo PES e Direção Pedagógica.

12. Anexos

Anexo 1 – Quadros com os objetivos específicos pretendidos, adaptados do *Referencial para a Educação da Saúde*, propostos para serem trabalhados transversalmente, por todos os elementos da comunidade educativa.

Tema SAÚDE MENTAL e PREVENÇÃO da VIOÊNCIA		
Subtemas	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos por nível
1. Identidade	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única	• Identificar os limites do corpo e sensações.
		• Desenvolver competências de afirmação da sua individualidade.
		• Aceitar as características individuais.
		• Debater as diferenças individuais próprias e dos outros no seio de um grupo.
		• Valorizar e estimar a sua individualidade ao longo da vida.
		• Avaliar e valorizar as diferenças entre gerações.
		• Identificar as diferenças individuais próprias e dos outros no seio de um grupo.
		• Debater a identidade de género e os papéis sociais.
		• Analisar criticamente as causas e efeitos da segregação com base no género.
		• Adotar atitudes e comportamentos de respeito pela igualdade de género.
2. Pertença	Adotar o sentido de pertença individual e social	• Desenvolver o sentido de pertença a um grupo.
		• Reconhecer o valor da diferença, da partilha e da cooperação.
		• Aceitar e contribuir para as regras do grupo.
		• Aceitar e contribuir para as regras do grupo sem atentar contra a sua individualidade.
		• Avaliar as regras do grupo valorizando a individualidade.
		• Valorizar a importância da proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.
		• Capacitar para a proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.
		• Agir de acordo com os valores da proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.
		• Avaliar as ações da proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.
		• Avaliar as ações da proteção e preservação do ambiente e do património da humanidade.
3. Comunicação	Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva	• Analisar os estilos de comunicação: agressivo, assertivo, manipulativo.
		• Adotar um estilo de comunicação assertivo.
		• Identificar as incongruências na comunicação.
		• Negociar situações de conflito.
		• Mediar situações de conflito.
		• Expressar os afetos, através de uma comunicação positiva, eficaz e assertiva.
		• Ser capaz de dizer sim e não, desenvolvendo capacidade de argumentação.
		• Ser capaz de expressar as suas necessidades e desejos.
4. Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional	• Identificar as sensações e emoções primárias e complexas/secundárias.
		• Compreender o valor adaptativo das diferentes emoções, em termos de cultura.
		• Expressar emoções de forma positiva e negativa em intencionalidade.
		• Distinguir a complexidade das emoções e a noção de conflito emocional.
	Desenvolver a literacia emocional	• Expressar os sentimentos de forma construtiva.
		• Respeitar os sentimentos dos outros.
		• Refletir sobre o que se sente o que se pensa e o que se faz.
		• Analisar as consequências das atitudes a curto e a médio prazo.
		• Avaliar as consequências das atitudes a curto e a médio prazo.
		• Valorizar a gradual autoconsciência do que se vive, nomeia e responde.
		• Reconhecer os outros como seres autónomos.

5. Autonomia	Demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar autonomamente as atividades previstas para o seu estado de • Identificar as capacidades, recursos e limitações próprias, e dos outros • Ser capaz de dizer sim, não, e argumentar. • Ser capaz de expressar necessidades e desejos. • Reconhecer que precisa dos outros (grupo). • Valorizar as suas capacidades. • Saber qual o contributo individual na construção do coletivo.
6. Interação	Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Saber estar na comunidade integrando normas e regras sociais. • Valorizar e proteger o meio ambiente. • Estabelecer relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância • Preferir relações saudáveis baseadas no respeito, cooperação e tolerância • Respeitar questões de índole privada. • Avaliar o respeito pelas questões de índole privada e pública. • Respeitar as hierarquias e os diferentes papéis sociais. • Analisar a importância das hierarquias e os diferentes papéis sociais. • Integrar os conceitos de intimidade e de partilha. • Identificar a necessidade de ajuda e procurá-la. • Saber lidar com os elogios e as críticas. • Distinguir entre o lado construtivo e destrutivo do humor. • Valorizar “rir com” em vez do “rir de”. • Saber elogiar e criticar de forma construtiva. • Reconhecer o lado positivo e valorizar a superação das adversidades.
7. Risco	Identificar riscos e comportamentos de risco	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar riscos individuais, situacionais e ambientais. • Gerir situações de emergência/ risco. • Identificar comportamentos que põem em perigo e em risco a saúde. • Saber pedir ajuda. • Identificar as capacidades individuais protetoras de risco. • Identificar os recursos envolventes protetores de risco. • Avaliar as capacidades individuais protetoras de risco. • Avaliar os recursos envolventes protetores de risco. • Identificar que as escolhas e decisões tomadas no imediato têm impacto a curto e médio prazo na saúde e no projeto de vida. • Refletir criticamente no impacto que as escolhas e decisões têm na saúde e no projeto de vida.
	Intervir de forma eficaz na prevenção de riscos individuais, situacionais e ambientais	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender a existência de regras e limites na gestão dos riscos. • Identificar necessidades, limitações e fragilidades individuais e da comunidade para intervir eficazmente no controle e redução dos riscos identificados • Identificar padrões de satisfação/frustração. • Aplicar estratégias de autocontrolo.
8. Proteção	Conhecer fatores protetores	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a importância da pluralidade dos fatores protetores individuais, ambientais e sociais. • Priorizar os fatores protetores face a diferentes situações de risco. • Refletir sobre a importância de aprofundar fatores protetores, para lidar com a adversidade e riscos.
	Aumentar a perceção individual face aos processos protetores	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicar bem consigo e com os outros. • Estabelecer relações positivas com os outros. • Desenvolver o sentido de pertença a um grupo, reconhecer o valor da partilha e da cooperação. • Saber gerir as emoções. • Preferir relações positivas. • Resistir a pressões dos pares. • Demonstrar capacidade de auto valorização. • Pedir ajuda perante situações de discriminação, preconceito ou violação

9. Violência	Identificar a violência dirigida aos outros	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar o risco de comportamento violento num grupo. • Identificar o fenómeno de <i>cyberbullying</i>. • Identificar o fenómeno de <i>bullying</i>. • Expressar a agressividade de forma assertiva na resolução de conflitos. • Construir uma resposta positiva em situações de violência.
	Identificar a violência dirigida ao próprio	<ul style="list-style-type: none"> • Descrever o sofrimento emocional subjacente a comportamentos aut
	Adotar uma cultura de respeito e tolerância	<ul style="list-style-type: none"> • Capacitar para a negociação e mediação. • Analisar e prevenir comportamentos de <i>bullying</i> e de <i>cyberbullying</i>. • Avaliar as razões dos comportamentos de <i>bullying</i> e de <i>cyberbullying</i>. • Expressar comportamentos assertivos. • Conhecer o sentido do pedido de desculpa. • Evitar a violência. • Praticar a reparação do dano.
10. Escolhas, desafios e perdas	Utilizar as fases do processo de tomada de decisão: definir objetivos e gerir emoções e valores associados	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender que o crescimento implica ganhos e perdas. • Identificar o valor relativo do triunfo e da conquista e relacioná-lo com • Capacitar para a decisão e para a tolerância face ao dilema (positivo/p • Compreender que a morte é o fim de um ciclo e abordar medos, senti • Conhecer a noção de luto e de processo de adaptação emocional à pe • Compreender a noção de luto e de processo de adaptação emocional • Distinguir entre tristeza e estado depressivo, desespero e desejo de m • Reconhecer o tema do suicídio como um problema de saúde mental.
11. Valores	Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir o conceito de cidadania e de globalização e suas implicações. • Adotar comportamentos de cidadania. • Conhecer a evolução da civilização e identificar as mudanças dos seus • Relacionar as mudanças dos valores com a evolução da civilização. • Identificar a diversidade de crenças e valores em função de fatores his • Desenvolver o respeito pela natureza e a preocupação ecológica. • Respeitar as pessoas com necessidades especiais. • Contribuir para a integração das pessoas com necessidades especiais. • Ser solidário com o outro. • Valorizar o voluntariado universal.
12. Resiliência	Adotar comportamentos resilientes	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar qualidades interesses e experiências positivas em si próprio • Capacitar para a resolução de problemas considerando várias opções. • Saber lidar de forma positiva com dificuldades, obstáculos ou adversida • Perceber as consequências dos seus atos. • Analisar as implicações de cada solução e as consequências de cada d • Aplicar a capacidade de adaptação às diferentes situações.

Tema			EDUCAÇÃO ALIMENTAR
Subtema	Objetivos gerais	Objetivos específicos	
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar hábitos alimentares individuais ou de grupos socioculturais dif 	

1. Alimentação e influências socioculturais	Compreender como as questões sociais, culturais e económicas influenciam os consumos alimentares	<ul style="list-style-type: none"> • Inventariar fatores (ambientais, económicos, socioculturais) que influenciam os hábitos alimentares. • Relacionar hábitos alimentares individuais com o padrão alimentar mais comum da região que vive. • Debater fatores (ambientais, económicos, socioculturais) que influenciam os hábitos alimentares. • Comparar hábitos alimentares de diferentes regiões do país. • Avaliar hábitos alimentares individuais de acordo com o padrão alimentar da região. • Ajuizar as escolhas alimentares em função de fatores influenciadores (ambientais, económicos, socioculturais...). • Deduzir, a partir dos hábitos alimentares, a que região do país pertence um determinado indivíduo. • Aplicar regras de convivência à mesa e durante as refeições. • Planejar refeições principais e compor ligeiras. • Compor refeições principais e compor refeições ligeiras. • Diferenciar as características das refeições principais. • Avaliar as características das refeições principais. • Comparar os hábitos alimentares da atual geração com os de duas gerações anteriores. • Julgar os hábitos alimentares da atual geração em função dos de duas gerações anteriores. • Identificar o significado e valor das refeições (ou dos alimentos) associados a determinadas ocasiões. • Conhecer e respeitar diferentes hábitos e escolhas alimentares. • Identificar a relação entre os hábitos de consumo alimentar e o poder socioeconómico. • Julgar hábitos e escolhas alimentares. • Adotar escolhas alimentares de acordo com o poder económico individual.
	Identificar a Dieta Mediterrânica como exemplo das diferentes influências socioculturais sobre o consumo alimentar	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as principais características, os principais pontos comuns e as diferenças entre as dietas das diferentes populações que praticam a Dieta Mediterrânica. • Comparar algumas características dos hábitos alimentares de certos povos com as características da Dieta Mediterrânica com as crenças religiosas desses mesmos povos. • Adotar a Dieta Mediterrânica. • Reconhecer características não alimentares (culturais, patrimoniais, ambientais) da Dieta Mediterrânica. • Argumentar sobre a diversidade e identidade alimentar, mas também não alimentar (cultural, patrimonial, ambiental) da Dieta Mediterrânica. • Comparar hábitos alimentares individuais com o padrão da Dieta Mediterrânica. • Julgar hábitos alimentares em função do padrão da Dieta Mediterrânica.
2. Alimentação, nutrição e saúde	Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Inventariar géneros alimentícios que apenas devem ser ingeridos em ocasiões especiais. • Propor alternativas alimentares saudáveis para ocasiões especiais. • Adotar alternativas alimentares saudáveis em ocasiões especiais. • Distinguir alimento de nutriente. • Identificar necessidades específicas de nutrientes nas diferentes fases da vida. • Identificar géneros alimentícios fundamentais para a saúde. • Comparar as funções desempenhadas pelos nutrientes no organismo. • Enunciar os tipos de nutrientes quanto à sua função. • Distinguir nutrientes orgânicos de nutrientes inorgânicos. • Compreender que é importante uma correta mastigação. • Exemplificar géneros alimentícios prejudiciais para os dentes. • Distinguir as características de uma boa mastigação. • Adotar regularmente uma adequada mastigação. • Optar nas suas práticas alimentares por géneros alimentícios saudáveis. • Relacionar um determinado alimento ao respetivo setor da Roda da Alimentação. • Construir um plano alimentar diário, de acordo com os princípios da Roda da Alimentação Mediterrânica. • Categorizar os alimentos segundo as suas principais características nutricionais. • Preferir géneros alimentícios de acordo com o seu valor nutricional.

		<ul style="list-style-type: none"> • Optar, nas suas práticas alimentares quotidianas, por géneros alimentícios de acordo com as necessidades nutricionais individuais. • Interpretar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica. • Avaliar o motivo pelo qual a água tem um setor próprio, central, na Roda da Alimentação Mediterrânica. • Explicar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada e variada” inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânica. • Diferenciar os diferentes nutrientes de acordo com as suas principais funções. • Interpretar o conceito de porção na Roda da Alimentação Mediterrânica. • Adotar os princípios de “alimentação completa”, “alimentação equilibrada e variada” inerentes à Roda da Alimentação Mediterrânica. • Avaliar os diferentes nutrientes de acordo com as suas principais funções. • Estimar as doses de alimentos adequadas a diferentes necessidades individuais. • Debater o motivo pelo qual os setores da Roda da Alimentação Mediterrânica são diferentes. • Aplicar como prática regular, os hábitos de escovagem de dentes após as refeições. • Adotar a prática da ingestão do pequeno-almoço. • Distinguir um pequeno-almoço saudável e completo de outro não completo. • Identificar os principais erros alimentares. • Interpretar ementas fornecidas. • Inventariar os principais erros alimentares. • Organizar o dia alimentar. • Comparar géneros alimentícios de acordo com os riscos e/ou benefícios para a saúde. • Eliminar da sua dieta, os principais erros alimentares. • Planear, criticamente, ementas. • Planear o diário alimentar. • Interpretar o dia alimentar. • Indicar géneros alimentícios de acordo com riscos e/ou benefícios para a saúde. • Adotar géneros alimentícios de acordo com riscos e/ou benefícios para a saúde.
		<ul style="list-style-type: none"> • Inventariar géneros alimentícios que, quando ingeridos em excesso, são prejudiciais à saúde. • Propor opções alimentares saudáveis junto dos pares. • Identificar na Roda da Alimentação Mediterrânica, o setor cujos constituintes são fatores protetores. • Inventariar os géneros alimentícios ricos em fatores protetores. • Estabelecer a relação entre alimentação e obesidade. • Relacionar a alimentação saudável com a prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro), enquadrando no contexto histórico recente. • Preferir a alimentação saudável como forma de prevenção das principais doenças da contemporaneidade (obesidade, doenças cardiovasculares e cancro), enquadrando no contexto histórico recente. • Debater o modo como três tipos de distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar) podem afetar o equilíbrio do organismo humano. • Avaliar as consequências dos três tipos de distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia nervosa e compulsão alimentar) no equilíbrio do organismo humano. • Identificar os nutrientes que, usualmente, são deficitários em algumas práticas alimentares. • Respeitar e aceitar as diferenças de dieta relacionadas com opções religiosas e culturais, entre outras. • Avaliar os riscos de carências nutricionais em dietas restritivas e ser capaz de as superar e/ou minimizar. • Identificar os vários tipos de padrões alimentares. • Classificar os vários tipos de padrões alimentares e relacioná-los com a saúde.
	Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica)	

		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar os vários tipos de padrões alimentares e relacioná-los com a saúde. • Identificar os géneros alimentícios potenciadores de alergias e/ou intolerâncias. • Comparar os riscos e consequências da ingestão de géneros alimentícios alergénio. • Discutir os riscos associados à preparação e manuseamento de alimentos alergias e/ou intolerâncias. • Avaliar os riscos e consequências da ingestão de géneros alimentícios que podem ser alergénio. • Antecipar os riscos associados à preparação e manuseamento de alimentos alergias e/ou intolerâncias. • Demonstrar a importância do consumo de água. • Analisar a importância do consumo de água. • Valorizar o consumo de água. • Relacionar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) com o tipo de atividade física intensa. • Estimar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) com o tipo de atividade física intensa. • Compreender a necessidade de uma adequada ingestão de alimentos e/ou prática de atividade física. • Interpretar o acréscimo de necessidades específicas (sede, fome) de quem pratica atividade física intensa.
	Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável	<ul style="list-style-type: none"> • Exemplificar ementas equilibradas, com base na Roda da Alimentação Mediterrânica. • Classificar a Dieta Mediterrânica como promotora da saúde. • Valorizar as características alimentares da Dieta Mediterrânica e relacioná-las com a saúde.
3. Alimentação e escolhas individuais	Reconhecer que as escolhas alimentares são influenciadas por determinantes psicológicos e sensoriais, a nível individual e de grupo	<ul style="list-style-type: none"> • Descrever as necessidades nutritivas ao longo da vida. • Identificar a capacidade de fazer escolhas alimentares de acordo com os próprios valores e necessidades. • Justificar porque motivos gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios. • Distinguir o paladar, o aspeto, a textura e o cheiro dos vários géneros alimentícios e relacioná-los de acordo com essas características. • Avaliar os motivos porque se gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios. • Adotar práticas alimentares consoante o agrado/desagrado relativamente ao doce e o ácido. • Ajuizar os motivos porque se gosta, ou rejeita, certos géneros alimentícios. • Estimar as opções alimentares relacionando-as com as emoções.
	Analisar criticamente os comportamentos de risco na alimentação	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar informação veiculada nos <i>media</i>, face à influência sobre os hábitos alimentares. • Identificar e interpretar a informação nutricional no rótulo dos alimentos. • Localizar a informação nutricional relativa ao teor de açúcares, de sal e de gorduras. • Criticar a informação veiculada nos <i>media</i>. • Valorizar a informação contida em rótulos alimentares aquando da aquisição de alimentos. • Valorizar os géneros alimentícios com menor quantidade de açúcares, sal e gorduras.
4. O Ciclo do alimento – do produtor ao consumidor	Reconhecer a origem dos alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar alimentos frescos e alimentos processados. • Distinguir o tipo de confeção dos alimentos. • Identificar aditivos usados em alimentação. • Analisar benefícios e riscos de novos alimentos. • Reconhecer a importância da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos alimentares e na sua conservação. • Investigar as vantagens e as desvantagens do uso de alguns aditivos para a conservação dos alimentos. • Identificar vantagens / desvantagens do processo culinário sobre os géneros alimentícios. • Esquematizar o percurso dos alimentos desde a produção até ao consumo.

		<ul style="list-style-type: none"> • Investigar a intervenção da ciência e da tecnologia na evolução • Avaliar alimentos segundo o critério de fresco versus processado. • Optar por alimentos, segundo o tipo de confeção. • Debater vantagens / desvantagens do processo culinário sobre os géneros • Ajuizar as vantagens e as desvantagens do uso de alguns aditivos para a s • Validar a intervenção da ciência e da tecnologia na evolução dos produtos de conservação.
	Identificar fatores que influenciam o produto alimentar antes de chegar à mesa do consumidor: a produção agrícola, a transformação industrial e a distribuição	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender que a produção agrícola depende de condições climáticas e tipo de solo. • Identificar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a humidade...). • Esquematizar os fatores climáticos e geofísicos que condicionam a produção • Propor soluções que visem otimizar a produção agrícola. • Identificar que agentes biológicos e/ou químicos podem afetar a produção alimentar • Distinguir diferentes fases de transformação dos alimentos (ex.: cereal – manteiga; azeitona – azeite). • Selecionar agentes biológicos e/ou químicos de modo a otimizar a produção alimentar. • Identificar a inclusão de certos componentes em alimentos transformados (ex.: lasanhas). • Identificar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a humidade...). • Interpretar o conceito de longevidade (serem mais ou menos perecíveis) • Comparar longevidade (serem mais ou menos perecíveis) dos alimentos. • Ordenar as diferentes fases de transformação dos alimentos (ex.: cereal - manteiga; azeitona – azeite; porco - fiambre). • Avaliar a inclusão de certos componentes em alimentos transformados (ex.: lasanhas). • Avaliar fatores que influenciam a conservação dos alimentos (ex.: a luz, a humidade...). • Selecionar alimentos, tendo em conta a sua longevidade.
5. Ambiente e alimentação	Reconhecer o impacto que os padrões alimentares têm sobre o ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender que alguns alimentos, nomeadamente alguns frutos e produtos, têm uma época específica de produção. • Identificar relações entre a procura e a oferta do alimento e suas implicações • Compreender as implicações do consumo de alimentos fora da sua sazonalidade • Discutir a necessidade de respeitar as dimensões (tamanhos) mínimas de consumo de pescado. • Distinguir a época de produção de alguns alimentos, nomeadamente alguns frutos • Relacionar a procura e a oferta dos alimentos com as implicações no ambiente • Interpretar as implicações (ambientais e/ou pessoais) do consumo de alimentos fora da sazonalidade. • Avaliar o "valor intrínseco" de um alimento, de acordo com a sua época de produção (alimentos sazonais). • Selecionar alimentos com menor implicações no ambiente. • Avaliar as implicações do consumo de alimentos fora da sua sazonalidade e métodos de produção ou distribuição agressivos para o ambiente. • Discutir a desflorestação causada por uma agricultura intensiva.

		<ul style="list-style-type: none"> • Analisar a necessidade de respeitar as dimensões (tamanhos) mínimas de pescado. • Analisar a desflorestação causada pela agricultura intensiva. • Optar por pescado que respeite as dimensões (tamanhos) mínimas de alg... • Valorizar formas de agricultura que não promovam a desflorestação. • Identificar os tipos de produção (agrícola e animal) com mais impacto na... • Valorizar os tipos de produção (agrícola e animal) com menor impacto na...
	Reconhecer o papel do cidadão e das suas escolhas alimentares na sustentabilidade ambiental	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir a necessidade de relacionar o consumo de determinado alimento a uma produção específica de produção. • Discutir a necessidade de priorizar alimentos de produção local. • Optar pelo consumo de determinados alimentos de acordo com a sua época de produção. • Optar pelo consumo de determinados alimentos de acordo com a proximidade da produção. • Discutir os impactos ambientais simples provocados por embalagens de géneros alimentícios. • Optar pelo consumo de determinados alimentos de acordo com critérios que minimizem os impactos provocados por embalagens de géneros alimentícios. • Discutir os impactos ambientais simples provocados por desperdício alimentar. • Escolher e armazenar os géneros alimentícios de forma a minimizar os desperdícios. • Estimar os consumos alimentares de modo a minimizar os desperdícios. • Comparar a Dieta Mediterrânica com a ingestão de alimentos saudáveis e o impacto no ambiente. • Articular a Dieta Mediterrânica como meio de proteção ambiental: promover alimentos saudáveis e “respeitadores” do ambiente. • Valorizar a Dieta Mediterrânica como meio de proteção ambiental: promover alimentos saudáveis e “respeitadores” do ambiente.
6. Compra e preparação de alimentos	Adotar comportamentos adequados na aquisição, armazenamento, preparação e consumo de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Saber selecionar e preparar uma lista de compras de alimentos. • Saber comprar alimentos, de acordo com: <ul style="list-style-type: none"> - Relação custo/qualidade; - Características dos alimentos (congelados, frescos, embalados, etc.). • Eliminar, da compra/consumo alimentos cuja embalagem revelem qualquer uma das seguintes características: <ul style="list-style-type: none"> - Amolgamento ou abaulamento das embalagens; - Cristais de gelo nos congelados; - Sinais de envelhecimento dos hortícolas e fruta... • Discutir condições de transporte adequado de alimentos. • Transportar adequadamente alimentos. • Discutir condições de armazenamento de alimentos segundo as características dos mesmos. • Armazenar alimentos segundo as características de conservação dos mesmos. • Valorizar princípios básicos de higiene pessoal prévios e posteriores ao consumo. • Valorizar princípios básicos da higiene dos alimentos, dos utensílios e dos recipientes. • Identificar os tipos de confeção culinária mais promotores da saúde. • Analisar criticamente os tipos de confeção culinária mais promotores da saúde. • Adotar os tipos de confeção culinária que melhor promovam a saúde. • Identificar alguns dos principais cuidados a ter na preparação culinária de alimentos para minimizar as perdas nutricionais e a potenciar as características nutricionais de cada alimento. • Escolher processos culinários de modo a minimizar as perdas nutricionais e a potenciar as características nutricionais de cada alimento.

7. Direito à alimentação e segurança alimentar	Reconhecer o Direito à Alimentação como um direito humano consagrado pelas Nações Unidas	<ul style="list-style-type: none"> • Discutir que todo o indivíduo deve ter acesso a uma alimentação adequada qualidade, satisfazendo as suas necessidades em todos os estágios do ciclo • Valorizar o direito de todo o indivíduo ter acesso a uma alimentação adequada qualidade, satisfazendo as suas necessidades em todos os estágios do ciclo • Reconhecer que o direito à alimentação não pode implicar a perda de outros • Discutir que o direito à alimentação não pode provocar a perda de outros • Reconhecer que todas as pessoas, famílias, grupos vulneráveis e desfavorecidos suprir as suas próprias necessidades, devem ser objeto de uma atenção especial ao Direito à alimentação. • Valorizar o apoio a pessoas, famílias, grupos vulneráveis e desfavorecidos suprir as suas próprias necessidades, devem ser objeto de uma atenção especial ao Direito à alimentação. • Reconhecer que todas as pessoas têm direito à correta informação no que à alimentação. • Valorizar o direito de todos à correta informação, no que toca à alimentação
8. Alimentação em meio escolar	Reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados	<ul style="list-style-type: none"> • Expressar uma atitude positiva perante as refeições em meio escolar. • Reconhecer a necessidade de cumprimento de regras na utilização do refeitório • Discutir a necessidade de se definir orientações sobre a oferta alimentar • Reconhecer a importância da refeição “almoço” disponibilizada pela escola • Frequentar assiduamente o refeitório escolar em detrimento de outras p • Valorizar os almoços no refeitório escolar. • Analisar criticamente a oferta alimentar em meio escolar (refeitório e bu

Tema		ATIVIDADE FÍSICA
Subtemas	Objetivos gerais	Objetivos específicos
1. Comportamento sedentário	Evitar longos períodos em comportamento sedentário	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os benefícios da interrupção do comportamento sedentário. • Relacionar os benefícios da interrupção do comportamento sedentário com o perfil da gordura corporal e com a saúde em geral. • Identificar alternativas ao comportamento sedentário no dia-a-dia (no trabalho e no lazer). • Desenvolver estratégias de redução do comportamento sedentário em diferentes zonas (escola, nos espaços de lazer e em casa). • Reconhecer a importância do transporte suave para a escola e para o lazer. • Identificar soluções de transporte suave adequadas a cada um dos contextos.
		<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar a prática de AF e desportiva com um estilo de vida saudável. • Relacionar a adoção de práticas de AF e desportiva, na infância, com a adoção de um estilo de vida saudável na idade adulta. • Integrar hábitos de AF e desportiva como forma de potenciar a saúde na idade adulta. • Reconhecer o papel da AF e desportiva na promoção da saúde e do bem-estar. • Reconhecer o direito, das crianças e dos jovens, a terem atividades físicas e desportivas como forma de melhorar a sua qualidade de vida. • Identificar a importância da AF e desportiva nas várias dimensões da vida (físico, psíquico e social). • Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar e na qualidade de vida. • Adotar práticas de AF e desportiva com o propósito de influenciar positivamente o estilo de vida. • Comparar a intensidade da AF com o dispêndio energético corporal. • Integrar a AF e desportiva como fator de equilíbrio no balanço energético. • Valorizar o treino desportivo como momento de superação, de cumprimento de regras e de compromissos.
		<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer experiências individuais, positivas e negativas, associadas à prática de AF e desportiva. • Desenvolver o seu próprio plano de prática desportiva. • Identificar expectativas futuras em relação à prática de uma AF e desportiva. • Analisar se a AF que pratica está de acordo com as suas capacidades físicas e motivações. • Projetar, no futuro (idade adulta), a manutenção da prática de AF e desportiva. • Identificar as principais expectativas dos pais ou outras pessoas em relação à prática de AF pela criança. • Comparar as expectativas dos pais ou outros significativos, relacionadas com a prática de AF, com as suas próprias expectativas. • Identificar objetivos individuais conflitantes com a prática de AF e desportiva. • Definir um plano que compatibilize os objetivos conflitantes com a adesão e manutenção de hábitos de AF. • Reconhecer que as atividades lúdicas que envolvem AF são mais motivadoras. • Compreender como os fatores socioculturais podem influenciar a prática de atividades lúdico-recreativas. • Relacionar o sedentarismo com os estilos de vida da sociedade atual. • Reconhecer e identificar vantagens da adoção de um estilo de vida ativo e de um estilo de vida sedentário. • Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário e o bem-estar. • Reconhecer práticas de AF que se podem praticar independentemente do tempo e do espaço e físicos. • Desenvolver planos de AF ultrapassando limitações ambientais e sociais. • Praticar uma modalidade desportiva em função das suas preferências e capacidades. • Compreender a importância da aptidão física no desenvolvimento pessoal e psicológico.
2. Atividade física e desportiva	Aumentar a prática de AF e desportiva.	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância da AF e desportiva nas várias dimensões da vida (físico, psíquico e social). • Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar e na qualidade de vida. • Adotar práticas de AF e desportiva com o propósito de influenciar positivamente o estilo de vida. • Comparar a intensidade da AF com o dispêndio energético corporal. • Integrar a AF e desportiva como fator de equilíbrio no balanço energético. • Valorizar o treino desportivo como momento de superação, de cumprimento de regras e de compromissos.
		<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer experiências individuais, positivas e negativas, associadas à prática de AF e desportiva. • Desenvolver o seu próprio plano de prática desportiva. • Identificar expectativas futuras em relação à prática de uma AF e desportiva. • Analisar se a AF que pratica está de acordo com as suas capacidades físicas e motivações. • Projetar, no futuro (idade adulta), a manutenção da prática de AF e desportiva. • Identificar as principais expectativas dos pais ou outras pessoas em relação à prática de AF pela criança. • Comparar as expectativas dos pais ou outros significativos, relacionadas com a prática de AF, com as suas próprias expectativas. • Identificar objetivos individuais conflitantes com a prática de AF e desportiva. • Definir um plano que compatibilize os objetivos conflitantes com a adesão e manutenção de hábitos de AF. • Reconhecer que as atividades lúdicas que envolvem AF são mais motivadoras. • Compreender como os fatores socioculturais podem influenciar a prática de atividades lúdico-recreativas. • Relacionar o sedentarismo com os estilos de vida da sociedade atual. • Reconhecer e identificar vantagens da adoção de um estilo de vida ativo e de um estilo de vida sedentário. • Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário e o bem-estar. • Reconhecer práticas de AF que se podem praticar independentemente do tempo e do espaço e físicos. • Desenvolver planos de AF ultrapassando limitações ambientais e sociais. • Praticar uma modalidade desportiva em função das suas preferências e capacidades. • Compreender a importância da aptidão física no desenvolvimento pessoal e psicológico.
	Compreender como a prática de AF favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância da AF e desportiva nas várias dimensões da vida (físico, psíquico e social). • Avaliar os efeitos de diferentes atividades recreativas no bem-estar e na qualidade de vida. • Adotar práticas de AF e desportiva com o propósito de influenciar positivamente o estilo de vida. • Comparar a intensidade da AF com o dispêndio energético corporal. • Integrar a AF e desportiva como fator de equilíbrio no balanço energético. • Valorizar o treino desportivo como momento de superação, de cumprimento de regras e de compromissos.
		<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer experiências individuais, positivas e negativas, associadas à prática de AF e desportiva. • Desenvolver o seu próprio plano de prática desportiva. • Identificar expectativas futuras em relação à prática de uma AF e desportiva. • Analisar se a AF que pratica está de acordo com as suas capacidades físicas e motivações. • Projetar, no futuro (idade adulta), a manutenção da prática de AF e desportiva. • Identificar as principais expectativas dos pais ou outras pessoas em relação à prática de AF pela criança. • Comparar as expectativas dos pais ou outros significativos, relacionadas com a prática de AF, com as suas próprias expectativas. • Identificar objetivos individuais conflitantes com a prática de AF e desportiva. • Definir um plano que compatibilize os objetivos conflitantes com a adesão e manutenção de hábitos de AF. • Reconhecer que as atividades lúdicas que envolvem AF são mais motivadoras. • Compreender como os fatores socioculturais podem influenciar a prática de atividades lúdico-recreativas. • Relacionar o sedentarismo com os estilos de vida da sociedade atual. • Reconhecer e identificar vantagens da adoção de um estilo de vida ativo e de um estilo de vida sedentário. • Reconhecer e interiorizar os efeitos negativos de um estilo de vida sedentário e o bem-estar. • Reconhecer práticas de AF que se podem praticar independentemente do tempo e do espaço e físicos. • Desenvolver planos de AF ultrapassando limitações ambientais e sociais. • Praticar uma modalidade desportiva em função das suas preferências e capacidades. • Compreender a importância da aptidão física no desenvolvimento pessoal e psicológico.

		<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os valores de referência para a saúde nas três compo cuidar de os atingir. • Desenvolver planos de melhoria da aptidão física relacionada o físico. • Incrementar a literacia da Atividade Física e Desportiva.
--	--	--

Tema COMPORTAMENTOS ADITIVOS e DEPENDÊNCIAS		
Subtemas	Objetivos gerais	Objetivos específicos
1. Comportamentos aditivos e dependências (CAD)	Identificar e conhecer conceitos fundamentais no âmbito do fenómeno dos CAD	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar fatores que influenciam os comportamentos aditivos e as depend • Analisar e categorizar dimensões e fatores que influenciam os comportamen dependências: <ul style="list-style-type: none"> - Psicológico; - Físico; - Individual; - Familiar; - Social e económico; - Cultural.
		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar dimensões e fatores que influenciam os comportamentos aditivos e a <ul style="list-style-type: none"> - Psicológico; - Físico; - Individual; - Familiar; - Social e económico; - Cultural.
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e distinguir o significado de conceitos fundamentais nos comporta dependências: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos Aditivos; - Dependência; - Tolerância; - Abstinência de consumos; - Toxicodependência; - Alcoolismo; - Tabagismo; - Substância Psicoativa; - Dependências sem substância.
		<ul style="list-style-type: none"> • Debater o significado de conceitos fundamentais nos comportamentos aditiv dependências: <ul style="list-style-type: none"> - Comportamentos Aditivos; - Dependência;

		<ul style="list-style-type: none"> - Tolerância; - Abstinência; - Toxicodependência; - Alcoolismo; - Tabagismo; - Substância Psicoativa; - Dependências sem substância.
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar conceitos relativos ao risco de consumo: <ul style="list-style-type: none"> - Risco; - Perceção do risco; - Comportamentos de risco; - Motivação para a vivência do risco.
		<ul style="list-style-type: none"> • Analisar conceitos relativos ao risco de consumo: <ul style="list-style-type: none"> - Risco; - Perceção do risco; - Comportamentos de risco; - Motivação para a vivência do risco.
		<ul style="list-style-type: none"> • Integrar conceitos relativos ao risco de consumo: <ul style="list-style-type: none"> - Risco; - Perceção do risco; - Comportamentos de risco; - Motivação para a vivência do risco.
		<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer áreas de intervenção no âmbito dos comportamentos aditivos e de risco: <ul style="list-style-type: none"> - Prevenção, - Dissuasão; - Tratamento; - Reabilitação/Reinserção Social; - Redução de Danos.
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar componentes de autoconhecimento associados a uma boa integração social (empatia, confiança, cooperação, trabalho em grupo, etc.).
		<ul style="list-style-type: none"> • Analisar componentes de autoconhecimento associados a uma boa integração social (empatia, confiança, cooperação, trabalho em grupo, etc.).
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar comportamentos individuais e coletivos que contribuem para a qualidade de vida, percebendo que as escolhas têm consequências ao nível da saúde.
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar comportamentos e fatores ao nível das famílias que podem promover comportamentos adequados das crianças e dos jovens face aos comportamentos aditivos e de risco.
		<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer a situação de consumo de tabaco em Portugal, no resto da Europa e no Mundo.
2. Tabaco	Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de tabaco em Portugal, no resto da Europa e no Mundo. • Inferir a redução na expectativa de vida das pessoas fumadoras causada pelo consumo de tabaco. • Identificar o tabagismo como uma dependência provocada pela nicotina. • Reconhecer que os principais constituintes da composição química do fumo de tabaco são os efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagénicos. • Reconhecer que os principais constituintes da composição química do fumo de tabaco são os efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagénicos.
	Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar as consequências do consumo de tabaco em termos de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, outras doenças.
		<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o bebé.
		<ul style="list-style-type: none"> • Compreender as consequências do consumo de tabaco durante a adolescência.
		<ul style="list-style-type: none"> • Compreender os efeitos do consumo de tabaco na atividade física e no desempenho desportivo.
		<ul style="list-style-type: none"> • Discutir as consequências do consumo de tabaco durante a adolescência.
		<ul style="list-style-type: none"> • Discutir os efeitos do consumo de tabaco na atividade física e no desempenho desportivo.
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a nicotina como uma substância tóxica.
		<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a nicotina como uma substância tóxica, potencialmente letal para o organismo por ingestão ou absorção através da pele.

		<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o comportamento aditivo e a dependência do tabaco. • Discutir os efeitos neurobiológicos da nicotina. • Conhecer os benefícios da cessação tabágica. • Identificar as consequências da exposição ao fumo ambiental do tabaco. • Identificar os benefícios de ambientes livres de fumo do tabaco. • Avaliar os benefícios de ambientes livres de fumo do tabaco.
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo tabágico	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar fatores individuais protetores da iniciação tabágica (conhecimento, adequada percepção do risco, autoestima, assertividade, capacidade de resolução, autonomia). • Identificar os fatores familiares que protegem da iniciação do consumo (casas, exemplo dos pais e dos irmãos mais velhos). • Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo do tabaco (marketing, redes sociais). • Analisar factos, mitos e crenças associados ao tabaco. • Analisar fontes de informação válida sobre tabagismo e saúde. • Distinguir fatores sociais que protegem do consumo e da exposição ao fumo (legislação do tabaco).
	Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar competências de recusa, quando pressionados para consumir tabaco, não, saber mudar de assunto, ser capaz de sair da situação ou de pedir ajuda... • Encorajar os amigos e os familiares a não fumar. • Desenvolver atitudes favoráveis à adoção de um estilo de vida promotor de não consumo de tabaco.
3. Álcool	Identificar os problemas ligados ao álcool no que diz respeito à doença e morte prematura	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a proporção de doentes e de mortes associadas ao consumo de álcool em Portugal e no resto da Europa e do Mundo. • Analisar a redução na expectativa de vida das pessoas causada pelo consumo abusivo de bebidas alcoólicas. • Avaliar a redução na expectativa de vida das pessoas causada pelo consumo moderado de bebidas alcoólicas. • Relacionar os acidentes (rodoviários, laborais, ...) com o consumo abusivo de álcool. • Avaliar o impacto que os acidentes (rodoviários, laborais, ...) provocados pelo consumo de bebidas alcoólicas têm na família e na sociedade.
	Conhecer os efeitos do álcool na saúde, imediatos e a longo prazo	<ul style="list-style-type: none"> • Conhecer os efeitos do consumo de bebidas alcoólicas. • Identificar características das bebidas alcoólicas, nomeadamente as fermentadas e as alcoolizadas. • Conhecer a correspondência entre graduação da bebida e a quantidade de álcool presente na mesma. • Aplicar o conhecimento sobre a graduação da bebida e a quantidade de álcool concreta dos consumos. • Identificar fatores que condicionam o efeito do álcool no organismo (físicos/psicológicos, comportamentais, ambientais). • Identificar os efeitos imediatos e a curto prazo do consumo de bebidas alcoólicas. • Conhecer os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o embrião. • Avaliar os riscos do consumo durante a gravidez, para a mãe e para o embrião. • Identificar as consequências do consumo de álcool durante a adolescência na maturação do sistema nervoso central e fígado. • Analisar as consequências do consumo de álcool durante a adolescência na maturação do sistema nervoso central, fígado e outros órgãos. • Avaliar as consequências do consumo de álcool durante a adolescência na maturação do sistema nervoso central, fígado e outros órgãos. • Identificar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral. • Analisar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.

		<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas no plano psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral. • Compreender o que é um coma alcoólico e os riscos associados. • Avaliar o que é um coma alcoólico e os riscos associados. • Identificar o que é o alcoolismo. • Identificar que a doença do alcoolismo tem diferentes fases de tratamento.
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de bebidas alcoólicas, normalização do consumo, as crenças e, as expectativas, e os contextos. • Avaliar os fatores individuais facilitadores do consumo de bebidas alcoólicas, normalização do consumo, as crenças e expectativas, e os contextos. • Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de bebidas alcoólicas (media, marketing, redes sociais). • Identificar condicionantes culturais e sociais indutoras ou inibidoras do consumo de bebidas alcoólicas (media, marketing, redes sociais). • Analisar criticamente condicionantes culturais e sociais indutoras ou inibidoras do consumo de bebidas alcoólicas (media, marketing, redes sociais). • Analisar factos, mitos e crenças associados ao álcool. • Identificar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em ambientes de trabalho (<i>happy hours</i>, reduções de preços). • Analisar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em ambientes de trabalho (<i>happy hours</i>, reduções de preços). • Avaliar estratégias de promoção do consumo de bebidas alcoólicas em ambientes de trabalho (<i>happy hours</i>, reduções de preços). • Conhecer o enquadramento legal do consumo de bebidas alcoólicas. • Analisar o enquadramento legal do consumo de bebidas alcoólicas. • Avaliar o enquadramento legal do consumo de bebidas alcoólicas.
	Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas, as respetivas consequências e riscos associados	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar padrões de consumo de bebidas alcoólicas e as respetivas consequências. Por exemplo: <i>binge drinking</i>, <i>heavy drinking</i>... • Analisar os diferentes padrões de consumo de bebidas alcoólicas e as respetivas consequências. Por exemplo: <i>binge drinking</i>, <i>heavy drinking</i>... • Identificar os comportamentos de risco associados ao consumo de bebidas alcoólicas (condução sob o efeito de álcool, comportamentos sexuais de risco, violência). • Identificar os riscos associados ao consumo concomitante de álcool com outras substâncias legais (medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais (canábis, entre outras). • Analisar os comportamentos de risco associados ao consumo de bebidas alcoólicas sob o efeito de álcool, comportamentos sexuais de risco, violência). • Analisar os riscos associados ao consumo concomitante de álcool com outras substâncias legais (medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais (canábis, entre outras).
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de bebidas alcoólicas	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover comportamentos adequados das crianças e dos jovens face ao consumo de bebidas alcoólicas. • Analisar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover comportamentos adequados das crianças e dos jovens face ao consumo de bebidas alcoólicas. • Abster-se do consumo de bebidas alcoólicas. • Valorizar e promover comportamentos responsáveis face ao consumo de bebidas alcoólicas. • Identificar fontes de informação válida e adequada sobre bebidas alcoólicas. • Analisar fontes de informação válida e adequada sobre bebidas alcoólicas e o consumo responsável.
	4. Outras substâncias psicoativas (SPA)	
	Identificar as características e os tipos de SPA	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar que o uso de SPA afeta os processos vitais e as relações sociais. • Identificar as características das SPA segundo os efeitos provocados no sistema nervoso (estimulantes, depressoras e perturbadoras).
	Conhecer e identificar os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, do consumo de SPA na saúde	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar fatores que condicionam o efeito das SPA no organismo (físicos/biológicos, psicológicos, ambientais). • Avaliar os fatores que condicionam o efeito das SPA no organismo (físicos/biológicos, psicológicos, comportamentais, ambientais). • Identificar os efeitos das SPA no organismo.

		• Analisar os efeitos das SPA no organismo.
		• Avaliar os efeitos das SPA no organismo.
		• Identificar os riscos do consumo de SPA durante a gravidez, quer para a mãe, o embrião/feto.
		• Analisar os riscos do consumo de SPA durante a gravidez, quer para a mãe, o embrião/feto.
		• Identificar o impacto do consumo de SPA durante a adolescência nos processos do sistema nervoso central.
		• Analisar o impacto do consumo de SPA durante a adolescência nos processos do sistema nervoso central.
		• Identificar as principais consequências do consumo prolongado de SPA, a nível psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.
		• Avaliar as principais consequências do consumo prolongado de SPA, a nível familiar, social e do rendimento escolar / laboral.
	Identificar fatores que influenciam a percepção do risco em relação ao consumo de SPA	• Identificar o que é a dependência de SPA.
		• Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente do consumo, as crenças e expectativas, os contextos.
		• Identificar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de SPA (marketing, redes sociais).
		• Analisar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de SPA (marketing, redes sociais).
		• Discutir o que é um consumo de risco, os sinais de crise resultantes do consumo de SPA e riscos associados.
		• Analisar o que é um consumo de risco, os sinais de crise resultantes do consumo de SPA e riscos associados.
		• Identificar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente do comportamento de consumo em função das referências envolventes - pais.
		• Analisar fatores individuais facilitadores do consumo de SPA, nomeadamente do comportamento de consumo em função das referências envolventes - pais.
	Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências e os riscos associados ao seu consumo	• Conhecer o enquadramento legal do consumo de SPA.
		• Avaliar o enquadramento legal do consumo de SPA.
		• Identificar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências.
		• Analisar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências.
		• Avaliar os diferentes padrões de consumo de SPA e as respetivas consequências.
		• Identificar os comportamentos de risco associados ao consumo de SPA (conduta de SPA, comportamentos sexuais de risco, violência).
	Adotar comportamentos adequados face ao consumo de SPA	• Identificar os riscos de consumo concomitante de SPA com outras substâncias: medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais.
		• Analisar os comportamentos de risco associados ao consumo de SPA (conduta de SPA, comportamentos sexuais de risco, violência).
		• Analisar os riscos de consumo concomitante de SPA com outras substâncias: medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais.
		• Identificar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover comportamentos adequados das crianças e dos jovens face ao consumo de SPA.
		• Analisar medidas ao nível da escola e da comunidade que podem promover comportamentos adequados das crianças e dos jovens face ao consumo de SPA.
		• Abster-se do consumo de SPA.
		• Valorizar e promover comportamentos responsáveis de recusa em relação a SPA.
		• Identificar fontes de informação válida e adequada sobre SPA e o seu consumo.
		• Analisar fontes de informação válida e adequada sobre SPA e o seu consumo.
		• Identificar os tipos de adições e dependências sem substância mais frequentes (internet, telemóvel).
		• Analisar os tipos de adições e dependências sem substância mais frequentes (internet, telemóvel).

5. Outras adições sem substância	Conhecer os tipos e características das adições e dependências sem substância	<ul style="list-style-type: none"> • Descrever e analisar as implicações das adições e dependências sem substâncias mais frequentes (jogo, internet, telemóvel).
	Conhecer os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, das adições e dependências sem substância	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os efeitos imediatos e a longo prazo, das adições e dependências mais frequentes (jogo, internet, telemóvel). • Analisar os efeitos imediatos e a longo prazo, das adições e dependências mais frequentes (jogo, internet, telemóvel). • Identificar as principais consequências das adições e dependências sem substâncias mais frequentes, a nível físico, psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral. • Analisar as principais consequências das adições e dependências sem substâncias mais frequentes, a nível psicológico, familiar, social e do rendimento escolar / laboral.
	Identificar fatores de risco e de proteção em relação às adições e dependências sem substância	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar fatores individuais que induzem ou inibem as adições e dependências sem substância. • Analisar fatores individuais que induzem ou inibem as adições e dependências sem substância. • Identificar condicionantes culturais e sociais que induzem ou inibem as condutas (media, marketing, redes sociais). • Analisar condicionantes culturais e sociais que induzem ou inibem as condutas (media, marketing, redes sociais). • Identificar riscos associados ao uso/consumo de produtos, bens e atividades que podem desencadear comportamentos aditivos. • Analisar riscos associados ao uso/consumo de produtos, bens e atividades que podem desencadear comportamentos aditivos. • Identificar fatores que favorecem a baixa perceção do risco, do uso, consumo, bens e atividades, que podem desencadear comportamentos aditivos. • Analisar fatores que favorecem a baixa perceção do risco, do uso, consumo, bens e atividades, que podem desencadear comportamentos aditivos.
	Adotar comportamentos adequados face às adições e dependências sem substância	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar condições e medidas ao nível da escola e da comunidade que podem levar a decisões adequadas face às adições e dependências sem substância. • Analisar condições e medidas ao nível da escola e da comunidade que podem levar a decisões adequadas face às adições e dependências sem substância. • Valorizar e promover comportamentos responsáveis face às adições e dependências sem substância. • Identificar fontes de informação válida e adequada sobre adições e dependências sem substância. • Analisar fontes de informação válida e adequada sobre as adições e dependências sem substância. • Identificar que o bem-estar beneficia com comportamentos equilibrados e p...

Subtemas	Objetivos gerais	Objetivos específicos
1. Identidade e Género	Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única no que respeita à sexualidade, à identidade, à expressão de género e à orientação sexual	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar consciência da diversidade das expressões e identidades de género. • Compreender e respeitar a diversidade na sexualidade e na orientação sexual. • Respeitar e aceitar a diversidade na sexualidade e na orientação sexual.
	Desenvolver uma atitude positiva no que respeita à igualdade de género	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar criticamente os diferentes papéis socioculturais em função do sexo. • Analisar criticamente os papéis/comportamentos associados às raparigas e ao namoro, às relações sexuais e à prevenção de consequências indesejáveis. • Identificar a violência baseada no género. • Discutir o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades para as mulheres. • Avaliar o significado da promoção da igualdade de direitos e oportunidades para as mulheres. • Agir para a promoção da igualdade de direitos e oportunidades entre homens e mulheres.
2. Relações afetivas	Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as suas próprias emoções. • Saber comunicar as suas próprias emoções. • Identificar as emoções dos outros. • Respeitar as emoções dos outros. • Compreender que as emoções são expressas de diferentes formas. • Compreender de forma crítica que as relações afetivas e sexuais são influenciadas por determinantes psicológicos, socioculturais e ambientais.
	Reconhecer a importância das relações interpessoais	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a importância das relações afetivas nos diferentes contextos de vida (família, amigos, sociedade). • Atuar de modo assertivo nas diversas interações sociais.
	Valorizar as relações de cooperação e de interajuda	<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a importância de colaborar de forma ativa nas atividades do dia-a-dia. • Participar na criação e dinamização das atividades do dia-a-dia. • Organizar e dinamizar atividades do dia-a-dia. • Desenvolver as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa. • Desenvolver e coordenar as capacidades de comunicação, autocontrolo, assertividade, gestão de conflitos e de trabalho de grupo/equipa.
3. Valores	Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha	<ul style="list-style-type: none"> • Expressar respeito por si, pelo outro e pelo meio. • Expressar respeito pelas diferenças individuais e socioculturais. • Reconhecer a importância de adotar, para com os outros, comportamentos de respeito, tolerância e interajuda. • Demonstrar responsabilidade nas relações afetivas e sexuais.
4. Desenvolvimento da sexualidade	Ser capaz de aceitar e integrar as mudanças físicas e emocionais associadas à sexualidade, ao longo da vida	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar mudanças físicas e emocionais ao longo da vida. • Analisar as mudanças físicas e emocionais ao longo da vida. • Valorizar as mudanças físicas e emocionais ao longo da vida. • Identificar a existência de um corpo sexuado e as diversas formas de identidade sexual. • Valorizar a diversidade dos corpos. • Apreçar criticamente as mensagens veiculadas pela comunicação social e os meios de comunicação. • Identificar e desconstruir os mitos existentes sobre a sexualidade. • Desenvolver uma imagem corporal positiva e respeito pelos outros. • Reconhecer a existência de regras sociais sobre privacidade e intimidade.

	Ser responsável para consigo e para com os outros	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a sexualidade como componente positiva do desenvolvimento pessoal e das relações interpessoais. • Valorizar a sexualidade como componente positiva do desenvolvimento pessoal e das relações interpessoais. • Respeitar as diferentes opções individuais face à sexualidade • Identificar e discutir situações de tomada de decisão no contexto das relações interpessoais e da sexualidade. • Demonstrar uma atitude positiva em relação ao prazer e à sexualidade. • Identificar as infeções de transmissão sexual e as formas de prevenção primária. • Identificar os diferentes métodos contraceptivos. • Distinguir o funcionamento dos diferentes métodos contraceptivos e a sua adequação às diferentes necessidades. • Identificar a importância da utilização correta do preservativo (masculino e feminino) na prevenção de IST e de uma gravidez indesejada. • Integrar a utilização do preservativo nas relações sexuais. • Saber negociar relações sexuais saudáveis e seguras. • Conhecer e saber utilizar os serviços e recursos de saúde sexual disponíveis.
5. Maternidade e Paternidade	Refletir para o desenvolvimento de um projeto de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a diversidade dos contextos familiares. • Respeitar a diversidade dos contextos familiares. • Perspetivar o planeamento da família tendo em conta as dimensões: pessoal, social e profissionais
	Adotar atitudes e comportamentos saudáveis	<ul style="list-style-type: none"> • Analisar as normas culturais relacionadas com a gravidez e a parentalidade. • Distinguir interrupção voluntária da gravidez e interrupção involuntária da gravidez. • Identificar as implicações da gravidez precoce e as suas consequências ao longo da vida. • Reconhecer e avaliar as implicações da gravidez precoce e as suas consequências ao longo da vida. • Identificar comportamentos com consequências na fertilidade. • Identificar comportamentos com consequências no desenvolvimento do em • Compreender que os comportamentos adotados pelas figuras parentais têm consequências na saúde e bem estar físico e emocional das crianças.
6. Direitos sexuais e reprodutivos	Reconhecer os direitos sexuais e reprodutivos como componente dos Direitos Humanos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar direitos das famílias e das crianças consagrados na legislação, e u • Ser capaz de dizer sim e não, e expressar as suas necessidades e desejos de • Pedir ajuda perante situações de discriminação, preconceito ou violação do • Conhecer os direitos à informação, proteção e integridade corporal. • Identificar as situações de violação dos direitos sexuais, nomeadamente a v • Ser capaz de denunciar situações de violência e violação dos direitos. • Identificar o direito a maternidade e paternidade livres, conscientes e respo • Conhecer a situação dos direitos sexuais e reprodutivos em Portugal e no M • Conhecer os serviços e recursos, em matéria de saúde sexual e reprodutiva, comunidade.

*Estes conteúdos e objetivos deverão ser considerados transversalmente, ou seja, pretende-se que sejam trabalhados quer nas disciplinas curriculares quer nas disciplinas não curriculares, importando que os alunos, ao longo da sua escolaridade obrigatória, adquiram os conhecimentos, capacidades e atitudes aqui visadas.