



DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSORA MARIA
AUGUSTA SIQUEIRA

Eletiva: Estilo de Vida Saudável.

Diretoria de Ensino - Região Osasco

22/06/2023

DIVULGAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

E. E. PROFESSORA MARIA AUGUSTA SIQUEIRA

Diretor(a): Izabel de Azevedo

Nome do Projeto/Ação/Evento: Eletiva: Estilo de Vida Saudável.

Objetivo do Projeto/Ação/Evento: A eletiva Estilo de Vida Saudável trabalha o equilíbrio alimentar, atividades físicas, conscientização do não uso de substâncias tóxicas e inflamatórias, além de apresentar a importância das terapias integrativas e medicina integrativa, pois dispõem de recursos naturais, buscando tratamentos terapêuticos de curas eficientes que trabalham a parte emocional, mental e corporal da pessoa.

Descrição do Projeto/Ação/Evento: Estimular os estudantes a buscarem conhecimento sobre a medicina integrativa, funcional e as diversas terapias complementares na área de saúde, adotando assim, um estilo de vida saudável. Pesquisar sobre as práticas esportivas como musculação, artes marciais e Yoga.

Data de realização: 22/06/2023

Público Alvo: Alunos das 1ª, 2ª e 3ª séries do Ensino Médio.

Equipe Organizadora: Prof. Lucas Morales (Geografia) e Sonia Maria Torres (Língua Portuguesa).

Quantidades de Participantes: 29

Impacto nos Resultados Educacionais da Escola: As práticas e adoção do estilo de vida saudável levam em consideração o equilíbrio alimentar, a prática de atividades físicas, o não uso de cigarros, substâncias tóxicas e alcoólicas. Essa medida traz muitos benefícios à vida. É importante salientar que tais escolhas devem fazer parte da rotina das pessoas para que se configure “estilo de vida”. As práticas esportivas, o lazer, o descanso e a meditação são fundamentais para uma vida plena. A física quântica nos ensina que devemos nos manter sempre em alta frequência, pois as doenças têm origem no desequilíbrio emocional. Alta frequência é nada mais que manter-se conectado com a chama divina.

Parcerias Envolvidas:

Fotos





Arquivo recebido em: 01/08/2023 10:44:55