

Destinatários: Pais/Encarregados de Educação

A família e o Colégio são parceiros na educação. Hoje, que se comemora o **Dia do Pai**, um momento de partilha de afetos, a Equipa Valsassina – Coordenadores, professores e restantes colaboradores – vem deixar uma palavra de otimismo.

Sabemos que muitos pais foram aconselhados ao isolamento, ficaram em casa a cuidar e a acompanhar a vida escolar dos filhos e têm de lidar com os medos destes e com a dificuldade em mantê-los ocupados. E nós, enquanto Educadores, agora mais do que nunca em estreita articulação convosco, procuramos fazer a nossa parte, continuando a partilhar atividades que os vossos filhos podem fazer neste tempo de isolamento e contribuindo para os preparar para um mundo em permanente transformação. Estamos cientes de que o desenvolvimento harmonioso dos vossos filhos se estabelece nesta relação de confiança mútua.

19.03.2020

Destinatários: Todos os professores e colaboradores

Somos todos parceiros na educação. Hoje, que se comemora o **Dia do Pai**, um momento de partilha de afetos, vimos deixar uma palavra de otimismo.

Enquanto Colégio, agora mais do que nunca em estreita articulação entre todos, embora à distância, temos que continuar a fazer o nosso trabalho, mantendo os padrões de qualidade que são a marca Valsassina.

Estamos cientes que a continuidade do nosso trabalho implica este espírito de equipa e o reforço da relação de confiança mútua que sempre nos caracterizou.

Obrigado a todos pelo esforço que têm estado a fazer em casa e pelo empenho que têm demonstrado nestes dias de modo a responder às expectativas das nossas famílias.

ALGUNS CONSELHOS PARA ENFRENTAR ESTES DIAS

- Apesar dos constrangimentos que estamos a vivenciar, a atividade física deve ser mantida. O desenvolvimento da capacidade cardiovascular e muscular, bem como a fuga à rotina da TV, telemóvel e computador têm de ser cumpridas.
- Existem muitas formas e rotinas que devem ser iniciadas em casa ou em espaços exteriores onde haja baixa utilização de pessoas.
- Atenção à alimentação. Como a atividade física está diminuída, a quantidade de calorias ingeridas também deve ser acautelada.
- Bebam muita água e evitem os refrigerantes.
- Levantem-se cada vez que recebem um telefonema para se obrigarem a uma pausa ativa. Caminhem pela casa, caso o telefonema possa demorar.
- Lembrem-se: estejam atentos, sigam as recomendações da DGS e mantenham-se em isolamento social

Vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=thwrr4aDM3Q&app=desktop>

São cerca de 22 minutos com exercícios individuais e simples que podemos fazer em casa.

19.03.2020