



Fotocomposição Gráfica: Cristina Lima

A *Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV)* e a *Unidade de Cuidados na Comunidade de Tondela* na sexta-feira (**22 de abril**) **dinamizaram a 3ª Sessão do Projeto *Dormir para Bem Sorrir*** na *Escola Básica Campo de Besteiros*, a crianças do 1º ciclo.

Esta sessão intitulada **“Uma boa noite de sono, para um dia cheio de energia!”** teve como objetivo refletir sobre a influência bidirecional entre sono e atividade física / brincar, ou seja, como é importante um sono de qualidade para a realização das atividades do dia a dia (para aprender, brincar com energia, entre outras) e como é fundamental brincar e realizar atividade física durante o dia para uma boa noite de sono. Finalizámos a sessão com o jogo das latas sobre as rotinas na hora de deitar e com a construção de um puzzle sobre as diferentes atividades diárias das crianças.

Obrigada a todas as crianças e à professora pelo empenho e motivação nas sessões!



**A caminho de mais uma sessão!**



***Equipa coordenadora do projeto***

***Odete Amaral***

***Paula Carvalho***

***Pureza de Almeida***

*Sessão dinamizada por Odete Amaral, Paula Carvalho e Teresa Lima (autora também deste projeto).*