



**PROJETO EUROPEU ERASMUS+ 2017-2019**  
**“Body and Mind – Free your life”**

O Agrupamento de Escolas e Jardins de Infância D. Lourenço Vicente está a participar no programa europeu Erasmus+, envolvendo quatro países: Portugal, Espanha, Polónia e Roménia, e subordinado ao tema da Alimentação Saudável: **“Body and Mind – Free your Life”**. O principal objetivo deste projeto é promover nos adolescentes a adoção de um estilo de vida saudável, criando atitudes positivas face à alimentação e à prática de exercício físico regular. O conhecimento do valor nutricional dos alimentos, uma leitura atenta dos rótulos dos alimentos, os perigos dos aditivos alimentares, dos alimentos processados e do consumo exagerado de açúcar e gorduras permitirá aos alunos promover a sua saúde física e psicológica, evitando patologias graves e melhorar a sua qualidade de vida. O projeto é direcionado para os alunos do 3º ciclo do Ensino Básico.

De 26 a 29 de Setembro realizou-se a primeira reunião de trabalho, que decorreu na Escola de Toruń, na Polónia, com a participação de dois professores de cada escola envolvida. Neste encontro ficaram definidas as diferentes tarefas/atividades e o calendário das mobilidades que serão realizadas ao longo deste projeto de dois anos. Nas próximas mobilidades participarão dois professores e cinco alunos de cada país. A primeira decorrerá de 18 a 24 de novembro de 2017, na Roménia (Bucareste) e a seguinte em Espanha (Salamanca) de 17 a 23 de março de 2018.

Estes encontros fomentarão uma partilha de experiências sobre a alimentação, a História, a Geografia, a cultura e as práticas desportivas dos países envolvidos, no intuito de promover hábitos de vida saudáveis. A cooperação e o convívio com jovens de outros países permitirão aos alunos alargar os seus horizontes, despertando o interesse pelos temas da cidadania europeia e fortalecendo a sua autoconfiança e o seu sentido de identidade. Os trabalhos serão também uma oportunidade de reforçar competências na área da Informática, necessárias para a realização de pesquisas, tratamento de dados, apresentação de trabalhos e comunicação através da Internet. A interação com alunos estrangeiros num contexto real será, sem dúvida, uma forte motivação para a aprendizagem e aperfeiçoamento da língua inglesa, preparando-os para um mercado de trabalho cada vez mais globalizado.

**Encontra-se aberta a pré-inscrição no programa Erasmus+ “Body and Mind – Free your Life”, devendo os alunos interessados entregar a ficha aos respetivos Diretores de Turma até ao dia 10 de outubro.**