



01

Vida saudável inicia-se por escola saudável

Não é fácil criar “Escola saudável”

Saúde é capital de vida dos alunos, sem saúde, é impossível obter sucesso no futuro. A Escola Secundária Luso-Chinesa Luís Gonzaga Gomes tem profunda convicção de que no período da escola secundária, cultivar nos alunos hábitos saudáveis de vida, é mais importante do que ensinar meramente informação das disciplinas, o efeito será mais profundo e de longo alcance. Durante férias de Verão em 2005, alguns professores visitaram várias escolas saudáveis notáveis. Quando eles voltaram para Macau, começaram activamente a preparação, esperando que o trabalho de estimular nas escolas de Macau a promoção de saúde pode ser melhorado para um conceito mais alto, criar “escola saudável”.

Em Dezembro de 2005, o Grupo para Promoção da Escola Saudável da Escola Secundária Luso-Chinesa Luís Gonzaga Gomes foi criado. Naquele período, o grupo só tinha quatro membros. No início, como os docentes não tinham experiência adequada e estavam com pressão de trabalho, muitas actividades para promoção de saúde foram planeadas e traçadas pelos professores, mas a comunicação com a parte administrativa foi negligenciada, e ainda faltou a participação dos alunos e apoio dos colegas, muitos trabalhos ficaram paralisados. Nós não ficamos desanimados, sempre não nos importamos de aprender através da derrota, procurando a maneira para aperfeiçoar, estudando diferentes experiências de outras regiões. Alguns docentes ainda não escaparam ao incómodo de se deslocar para Hong Kong todas as semanas para aperfeiçoar e estudar, pois têm o objectivo de criar um modelo de funcionamento efectivo adequado para as características da escola. Depois do desenvolvimento de dois anos, hoje o Grupo para Promoção da Escola Saudável da Escola Secundária Luso-Chinesa Luís Gonzaga Gomes já tem mais de dez membros, entre os quais, alguns são docentes

de diferentes disciplinas, responsáveis administrativos, representantes dos pais e aluno “embaixador saudável” para participar no traço, com a colaboração do pessoal médico profissional na escola, o apoio dos Serviços de Saúde e Direcção dos Serviços de Educação e Juventude, em Setembro de 2006, a Escola Secundária Luso-Chinesa Luís Gonzaga Gomes passou a ser uma das primeiras “Escola Saudável”.

Saúde deve partir da vida e iniciar-se por casa e escola

Para promover hábitos saudáveis dos alunos deve em primeiro lugar saber a vida quotidiana e estado de saúde deles. A partir de Outubro de 2006, começámos elaborar a caderneta de saúde para alunos e realizar a pesquisa da constituição física dos alunos da escola. Esta pesquisa principalmente é para recolher dados em termos de órgãos sensitivos dos alunos, desenvolvimento físico, capacidade de adaptação física, conhecer inicialmente os hábitos de vida dos alunos e história patológica da família, a fim de realizar estudo, acompanhamento no futuro quando é necessário. Como o estado de saúde dos alunos de cada escola é diferente, quando definimos o objectivo a curto, médio prazo, além de consultar o relatório sobre a constituição física dos alunos de Macau, ainda considerámos os problemas que têm de ser encarados urgentemente no relatório de pesquisa da escola. Descobrimos que a obesidade, mau desenvolvimento físico e sem vigor são problemas de saúde destacados dos alunos. Decidimos os nossos objectivos de trabalho para iniciar a curto prazo: alimentação sã e trabalho e descanso apropriado.

Saúde é partir da vida, o trabalho de promoção da saúde que iniciámos tem como objectivo combinar com a vida dos alunos, esforçamo-nos por criar uma cultura da vida saudável na escola. Além de produzir cartazes para promover educação de saúde e página electrónica, todos os anos realizamos projectos importantes. Como em 2006, fomos primeiros para estabelecer a loja de

Continuação Pág. 5





petisco saudável, tentámos eliminar passo a passo, factores nocivos que afectam a saúde alimentar como comer demasiados petiscos, beber água com gás, comer comida com muito açúcar ou sal, cultivando nos alunos hábitos de alimentação saudável. O mundo é de quem mais cedo se levanta, um dia da vida saudável deve começar por pequeno-almoço saudável. Para este aspecto, fizemos muito trabalho durante vários anos, como “Uma pessoa um ovo”, através de distribuir ovo cozido aos alunos e colegas, podemos ensinar os alunos sobre o valor de nutrição de ovo, por outro lado, no inverno frio, os alunos e os professores comeram ovos quentes, a relação entre docentes e alunos também melhorou. Muitos alunos decidiram substituir ovo por petiscos como parte do pequeno-almoço. Por outro lado, os alunos e os pais fizeram diferentes refeições para pequeno-almoço e trouxeram tudo para escola e os alunos e os docentes provaram em conjunto. Eles deram classificações para escolher o pequeno-almoço saudável mais saboroso. Através destas actividades, os alunos podem ter mais conhecimento sobre nutrição da comida, ao mesmo tempo, o ar de harmonia na escola foi melhorado. Os alunos tiveram uma lição profunda da educação de saúde.

Além de dar importância a hábitos de saúde dos alunos na escola, também não podemos negligenciar a vida saudável em casa. Com a tendência de educação que a cooperação entre os pais e escola é importante, a promoção de saúde não pode faltar o elemento principal, a família. Como no ano passado, a nossa escola teve a sorte de obter o apoio dos Serviços de Saúde, empresas médicas, realizámos uma actividade de exame de saúde junto dos pais, fazer exame de glicemia, capacidade de pulmão, vista, tensão, osteoporose, BMI, etc. Muitos pais começaram a dar atenção a urgência dos assuntos de saúde e comprometeram a vontade de organizar com a escola diferentes actividades para promoção de saúde,

contribuindo para a saúde dos filhos. No mesmo dia, ainda realizámos o seminário “Alimentação e Saúde” para dar conhecimento sobre alimentação saudável e apresentar maneiras para prevenir respectivas doenças aos pais. Através destas actividades, não só os pais beneficiaram, os “embaixadores de saúde” que ajudaram fazer exame de saúde também conseguiram obter conhecimento de saúde prático, melhorando assim a confiança e vontade deles de divulgar mensagem de saúde junto dos outros colegas na escola no futuro. Por outro lado, “cultivar hábitos de trabalho, descanso e vida saudáveis” é o nosso objectivo principal de trabalho nos últimos anos, como por exemplo, realizámos de maneira tirar amostras, pesquisa e estudo sobre a qualidade de sono dos alunos, iniciámos o programa experimental de sesta junto dos alunos a fim de melhorar a fisionomia espiritual e saúde de ânimo dos alunos. Prevenção de fumo, abuso de droga e maltratamentos na escola são sempre objectivos principais da “Escola saudável”. Depois de vários anos, os efeitos já se nota. Não vou explicar os pormenores aqui.

Além da saúde física dos alunos, o espírito deles, elevar o sentido da protecção ambiental deles também são elementos chave da nossa escola para desenvolver “Escola saudável” no futuro. Temos a profunda convicção que a criação da “Escola saudável” não é só para os alunos, também os docentes, administrativos, funcionários e a família deles. Através de escola influenciar os alunos, os alunos influenciar a família, a família influenciar a comunidade, assim, a criação da comunidade saudável ou cidade saudável deve começar por “Família e escola saudável”.

Chan Chon Ming (Membro do Grupo para Promoção da Escola Saudável da Escola Secundária Luso-Chinesa Luís Gonzaga Gomes, Docente da Biologia e Ciência Natural)

Extracto da “Revista de Professor”, No. 22, Setembro de 2008

