Projeto "Dormir para Bem Sorrir": 3º Sessão

Na última sexta-feira, dia 28 de março de 2025, a professora Odete Amaral da Escola Superior de Saúde de Viseu ESSV e a enfermeira Paula Carvalho da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Tondela em colaboração com os alunos da ESSV, Bruno Veiga e Vanessa Cunha, estudantes do 4º ano do curso de Enfermagem, estiveram na Escola Básica Campo de Besteiros para dinamizar a 3ª sessão do projeto "**Dormir para Bem Sorrir**" às crianças do 1º ano num total de 15 crianças.

Esta sessão intitulada "**Uma boa noite de sono, para um dia cheio de energia**!" teve como objetivo refletir sobre a importância de um sono de qualidade para um dia cheio de energia para a atividade física / brincar 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 durante a sessão!

Um obrigado à Escola Básica Campo de Besteiros por nos receber e tornaram este dia tão especial.

