

# Aveos Newsletter

*Agrupamento de Escolas Ordem de Sant' Jago*



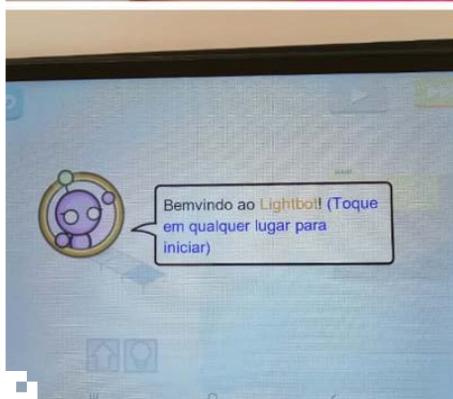
# Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Jago

## EB1/JI N.º 1 DE SETÚBAL “PROGRAMA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO PELA ARTE E PELAS CIÊNCIAS EXPERIMENTAIS”. CIÊNCIA VIVA

As turmas 42 e 47 do 3.º ano aventuraram-se no mundo da programação com a experiência “Aprende a programar com Lightbot”. O objetivo do jogo era resolver puzzles. A personagem era um robô (Bot) que seguia os comandos dos alunos e ia acendendo luzes (Light).

Foi um jogo divertido, permitiu aos alunos programar, experimentar, descobrir de forma lúdica superando os desafios propostos.



EB1/JI N.º 1 de Setúbal

3.º ano – turma 42

“Passaporte de Leitura”

Na atividade “Passaporte de leitura”, implementado no início do segundo período, os alunos leem, de forma autónoma, e por prazer, livros. Posteriormente fazem o registo das histórias lidas no “Passaporte de leitura”. Privilegia-se e estimula-se a comunicação oral através da dinamização de momentos de reconto oral das histórias lidas por parte dos alunos e a expressão escrita.

• O escritor chamava-se: António de Almeida  
• A ilustração foi feita por: António de Almeida  
• A editora é: Impressão  
• Data: 12/11/2022

• O que eu achei do livro:  
adorei 😊 gostei 😐 não gostei ☹️

• Vou desenhar e/ou recontar a parte que mais gostei:  
Eu gostei da parte que o avião a -  
decaiu



• O escritor chamava-se: Manuela da Mata Pedreira  
• A ilustração foi feita por: Manuela da Mata Pedreira  
• A editora é: Edições  
• Data: \_\_\_\_\_

• O que eu achei do livro:  
adorei 😊 gostei 😐 não gostei ☹️

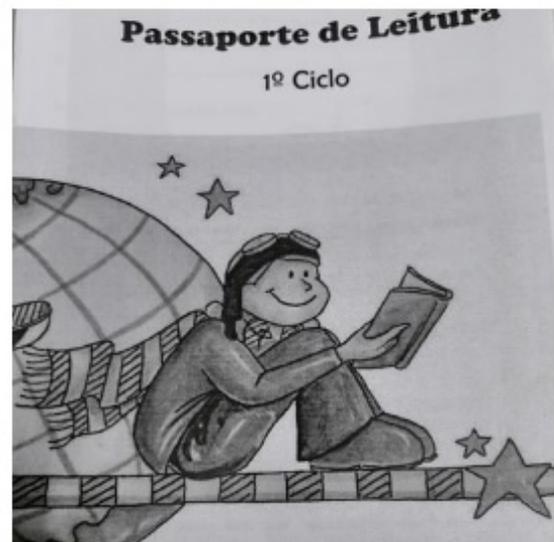
• Vou desenhar e/ou recontar a parte que mais gostei:  
Como não lava os dentes a ele  
fez um furo (Com cáries)



• O escritor chamava-se: Luís de Camões  
• A ilustração foi feita por: Luís de Camões  
• A editora é: Impressão  
• Data: \_\_\_\_\_

• O que eu achei do livro:  
adorei 😊 gostei 😐 não gostei ☹️

• Vou desenhar e/ou recontar a parte que mais gostei:  
A mãe fugiu da capota um dia com o filho e o irmão dele;  
três coelhos com mistérios e os três coelhos;  
um coelho, um flamingo, um coelho, um coelho,  
papagaio e um pintalhão. Se quiserem aprender  
um menino no lago e levou o galinha para  
nas o seu frango. O filho da galinha e o coelho  
que mãe do menino do lago e ficou com  
um leão.



Na turma 42 a história “A Sinfonia dos Animais” de Dan Brown foi trabalhada de forma transversal nas áreas curriculares de Português, Estudo do Meio, Oferta Complementar e Educação Artística.



## Pré-escolar da EB1/JI do Faralhão

Foi com orgulho e alegria que, no dia 1 de fevereiro, o Grupo 57 participou na entrega, pelo senhor Diretor e com a presença da Professora Ana Nogueira, do Certificado e Medalha ao nosso embaixador da Escola Azul, Matias Mascarenhas.



E foi, sob “um mar de tubarões” que o nosso embaixador se comprometeu com a importante tarefa de ajudar e alertar toda a gente do quanto é importante cuidar do mar, assim como a desenvolver projetos/atividades que contribuam para o salvar.

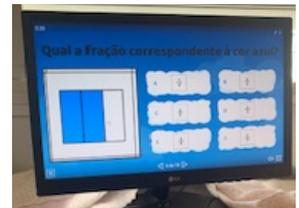


## EB1 JI nº 5 de Setúbal

### “O Computador também vem à Escola”

Este período o nosso projeto continua. Agora em dois dias da semana, a turma 28 trabalha no digital. Vamos promover o Ensino híbrido.

Aprender no digital é tão mais fácil. 🤗😊  
Orgulho nestes meninos.



O nosso projeto irá continuar...

Turma 28

## “FUGA DAS MINHOCAS”



No dia 1 de fevereiro de 2022, as três salas do pré-escolar da EB1/JI nº5 de Setúbal, receberam os técnicos da Ciência Viva que, mais uma vez, nos proporcionaram atividades experimentais.

### Com uma Lupa observámos:

- ✓ O Corpo (caraterísticas e órgãos);
  - ✓ A Locomoção (anéis do corpo das minhocas);
  - ✓ A Alimentação (palha, cascas de ovos, madeira, maçã e folhas);
- Fizemos o jogo dos alimentos (bons e menos bons)
  - No final - Construção da minhoca para a sala com missangas e limpa cachimbos.

### O que descobrimos:

“Que a minhoca não tem olhos”;

“ Tem boca pequena”;

“Para andar levantam o corpo e arrastam-se”;

“As minhocas vivem dentro da terra e na rua”;

“Gostam da humidade e do frio”;

“Os pais e as mães têm filhos que nascem dos ovos”;

“Comem folhas, legumes e casca de árvore”

“Não comem bolos, doces, nem frutas acidas, só maçã e banana”



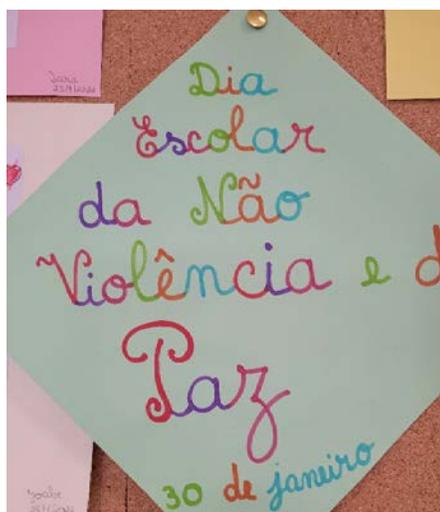


EB1/JI nº5 de Setúbal

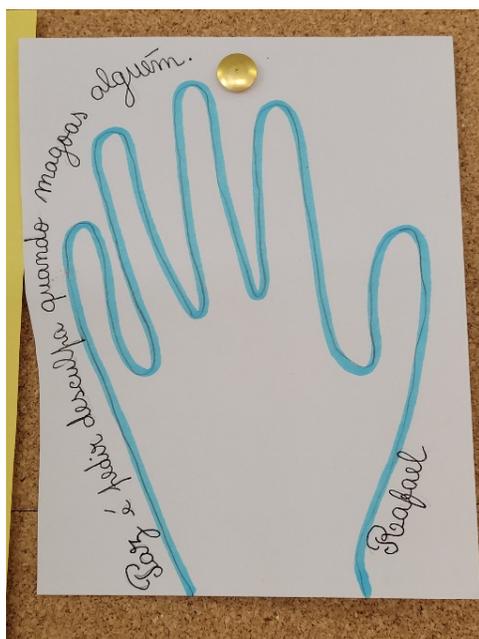
## “Dia Escolar da Não Violência e da Paz”



No âmbito do Dia Escolar da Não Violência e da Paz, os alunos do 1º ciclo participaram em debates e ouviram histórias sobre este tema tão importante que pretende promover valores como o **Respeito**, a **Igualdade**, a **Tolerância**, a **Solidariedade**, a **Cooperação** e a **Não Violência**.

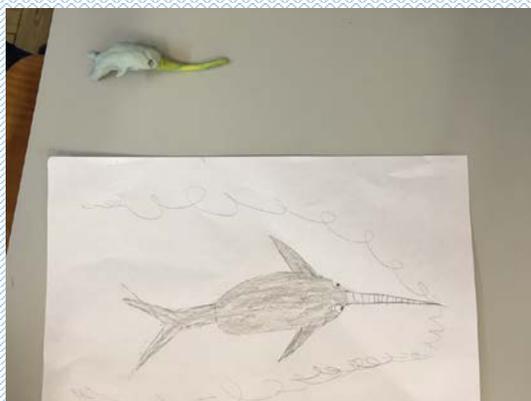
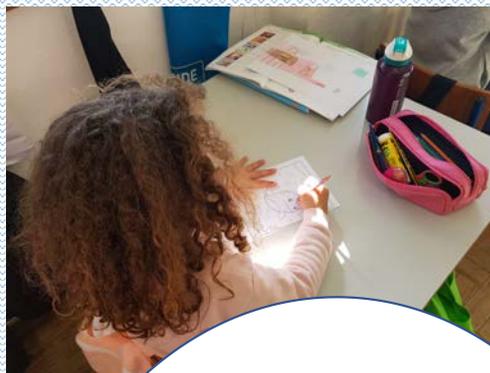


Foram criadas ilustrações e frases alusivas ao tema, resultando em belos trabalhos! Parabéns a todos!



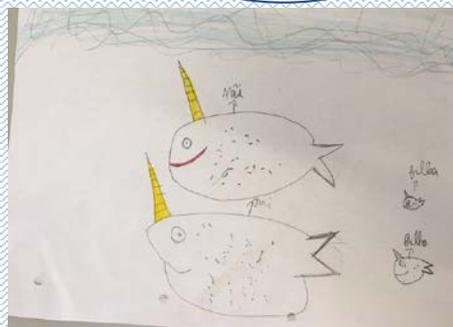
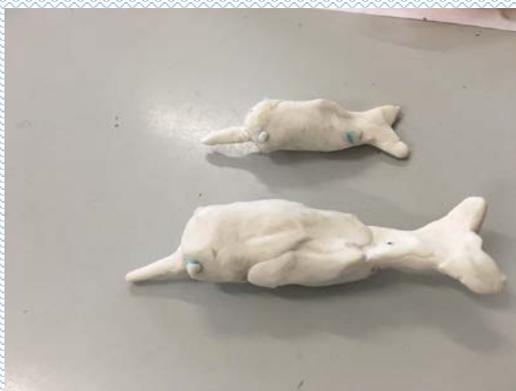
EB1 Do Faralhão Nº 2

## Saber (A) Mar



No âmbito do projeto Saber A Mar, os alunos da turma 4 e 5 realizaram trabalhos relacionados com a exploração da sugestão da página do Saber A Mar: Narval- O Unicórnio do mar.

Resultaram trabalhos de expressão plástica e também pequenos textos que foram elaborados depois do visionamento de um documentário sobre o Narval.



**Projeto SIGA:** A turma nº5 da EB1 Faralhão 2 recebeu, mais uma vez, a visita das dinamizadoras deste projeto. A sessão foi destinada às **EMOÇÕES**.

Foi lida uma história sobre emoções e deu-se espaço aos alunos para partilharem experiências sobre as várias emoções referidas na história.

O tempo voou..... e mais tempo houvesse para esta partilha tão importante!!



Com tanto COVID a invadir as nossas salas de aula, sabe Super Bem desanuviar um bocadinho!!

A Turma 5, da Eb1 n.º2 de Faralhão aproveitou a ao máximo a aula de Educação Físico-Motora para fazer Zumba!! Durante esta hora o Sarscov2 deu lugar a muita ALEGRIA E BOA DISPOSIÇÃO!!



# ESCOLA AZUL

## NOVOS EMBAIXADORES ESCOLA AZUL

O nosso Agrupamento conta com mais dois Embaixadores Escola Azul, o menino Matias Miguel Mateus Mascarenhas, do grupo 57 da EB1/ JI do Faralhão, em representação do Pré-Escolar, e o aluno Gonçalo Lourenço Domingos, da turma A do sétimo ano, que se tem distinguido pela sua ação em defesa dos Oceanos.



  
**ESCOLA AZUL**

 REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
MAR

Os certificados e respetivas medalhas foram entregues aos novos Embaixadores pelo Sr. Diretor, que destacou a sua importância e responsabilidade enquanto representantes do Agrupamento e ativistas na divulgação dos princípios do Oceano.



**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO ESPECIAL**  
**O INVERNO CHEGOU À SRE2**

Faz frio e logo vai chover,  
É tempo de usar luvas e cachecol  
Para nos aquecer.



Depois de tanto trabalhar é hora de relaxar com a bolsa sensorial e na piscina de bolas.



Departamento de Educação Especial  
Sala de Recursos Especializados 2  
EB1/JI nº5 de Setúbal

# DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS

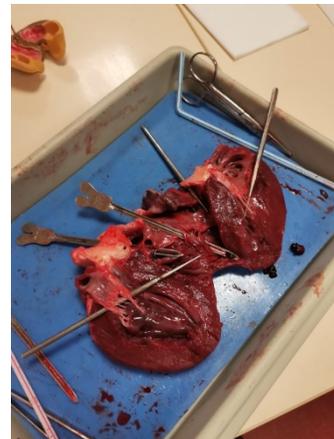
## Dissecação do coração de um mamífero (porco)

Uma atividade laboratorial é sempre um tema recebido pelos alunos com muito entusiasmo além de ser uma excelente oportunidade de aprendizagem.

Apesar das limitações que a pandemia nos impõe, as turmas do 9º ano do Agrupamento, na disciplina de Ciências Naturais, passaram ao longo da semana, pelo laboratório 3 para realizar esta atividade. Todos os alunos sem exceção foram muito empenhados e participativos, trabalhando com afinco. Ficam aqui algumas fotos ilustrativas.

A professora de Ciências Naturais

(Amélia Martins)



## EQUIPA TEIP

# DOVE - EU CONFIANTE

**A**s Técnicas da Equipa TEIP: Animação Sociocultural, Mediação Socioeducativa e Serviço Social, em articulação com as Diretoras das turmas: 8ºD, 8ºE e 9ºC, dinamizam sessões no âmbito do programa “DOVE - Eu Confiante”.

As sessões têm como objetivo ajudar os jovens a desenvolver a autoestima necessária para atingir o seu máximo potencial em todos os aspetos da sua vida.

Próxima semana, 3ª sessão: “As mensagens dos media” .

Por que razão as imagens dos media profissionais são tantas vezes criadas dessa forma?

Vejam o Video: [“DOVE: Evolução”](#)

Este video mostra aos alunos a transformação da aparência de um/a modelo/a no seu estado natural até à imagem final, a ser utilizada em publicidade. Revela que uma iluminação inteligente, maquilhagem e manipulação digital podem distorcer a nossa perceção de beleza, contribuindo para a interiorização dos ideais de beleza.



### Dove Evolução - Campanha Dove pela Auto Estima

<https://filmow.com/dove-campanha-real-beleza-evolucao-t191577/> \*Para assistir, acesse o trailer. Propaganda da Campanha "Beleza Real", idealizada pela a marca Dove, que traz à tona a reflexão de como a ditadura da perfeição feminina - criada pelo patriarcado - determinou apenas um padrão de beleza, limitado e inatingível, para dispersar a ...

[www.dailymotion.com](http://www.dailymotion.com)



## Psicologia na AEOSNewsletter

### Animais de Estimação, Saúde Psicológica e Bem-Estar

#### Quando perdemos o nosso animal de companhia

Muitas pessoas partilham fortes laços de afeto com os seus animais pelo que perdê-los pode ser uma experiência emocionalmente intensa.

Quando um animal de companhia morre, as nossas rotinas são alteradas, ficam momentos por preencher na nossa rotina diária.

Para além da dor da perda, também nos podemos sentir perdidos, sobrecarregados de emoções difíceis de gerir.

Todos respondemos à perda de forma diferente, mas perder um animal implica normalmente fazer um processo de luto. O luto tem como objetivo a adaptação a uma nova realidade, encontrando formas de lidar com o que aconteceu e de recuperar emocionalmente.

Embora a dor de perder um animal de estimação possa ser tão intensa quanto a de perder uma pessoa significativa na nossa vida, o processo de luto é diferente: socialmente o luto por um animal não é visto da mesma forma, nem existe o mesmo apoio. Com alguma frequência, a perda de um animal não é considerada como importante por quem está à nossa volta. Esta reação por parte de outras pessoas pode trazer-nos mais sofrimento e fazer-nos sentir desajustados ou emocionalmente fracos. Podemos, então, tentar suprimir as nossas emoções o que só dificulta o processo de luto.

Não existe um calendário ou uma forma certa de fazer um luto. É natural passarmos por este processo com diferentes ritmos (por fases, por séries de "altos" e "baixos" emocionais, que tendem a ser menos intensos à medida que o tempo passa). Mas existem estratégias que nos podem ajudar a lidar melhor com a perda:

#### **Não adiar o luto.**

Por vezes, tentamos suprimir as emoções ligadas ao luto, tentamos "esquecer", e envolvermo-nos constantemente em tarefas para não pensar no assunto. Mas ignorar a dor ou tentar "escondê-la" não nos ajuda, pelo menos durante muito tempo. Para ultrapassarmos a morte de um animal de estimação é necessário recuperar rotinas positivas, ainda que diferentes das anteriores. E aceitar que temos de passar pelo processo de luto e que o mesmo leva o seu tempo.

#### **Aceitar os nossos sentimentos.**

Sentir tristeza, choque, ou solidão são reações emocionais naturais à morte de um animal de estimação. Expressar estes sentimentos não significa que somos fracos. Significa apenas que estamos a fazer um luto por um animal que foi muito significativo na nossa vida. Chorar pode ajudar a exteriorizar o nosso sofrimento, tal como falar com alguém ou escrever, por exemplo.



### **Não nos isolarmos.**

O luto pode ser um processo difícil, mas é suavizado se for vivido com a ajuda de outras pessoas. Falar sobre o que sentimos permitirá dividir a tristeza com alguém que nos compreende. Certamente haverá pessoas que serão empáticas e compreensivas (frequentemente alguém que já experienciou a morte de um animal poderá compreender-nos melhor).

### **Escolher um ritual de despedida.**

Fazer um funeral, realizar um ato simbólico em memória do animal, criar um álbum de fotografias são formas de expressarmos os nossos sentimentos e lembrarmos momentos de partilha com os nossos animais.

### **Procurar ânimo em atividades que nos trazem alegria.**

Manter, o mais possível, as nossas rotinas e realizarmos atividades que nos dão prazer pode ajudar. É importante mantermos algumas das rotinas que tínhamos com o nosso animal, mesmo que precisemos de as alterar. Por exemplo, podemos continuar a dar um passeio depois do jantar, escolhendo um percurso diferente daquele que costumávamos seguir.

### **Cuidar de nós.**

Quando estamos de luto é fácil esquecermo-nos de cuidar da nossa saúde psicológica, mas é ainda mais importante que o façamos. Passar tempo com pessoas importantes para nós, escolher alimentos saudáveis, dormir bem ou praticar exercício físico pode ajudar-nos a sentir melhor.

**Maria Cristina Andrade  
(psicóloga/SPO)**

*Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses*

## Sabia que ...

... recuperar as populações de baleias ajuda a combater as alterações climáticas?

As baleias podem ser grandes aliadas no combate às alterações climáticas e no aumento da produtividade dos oceanos, sugere um novo estudo, publicado na revista científica *Nature*.



A caça baleeira no século XX levou a uma perda em massa das populações de baleias em todo o mundo. À época, estima-se que as populações de baleias do Oceano Antártico consumiam, anualmente, 430 milhões de toneladas de krill antártico, o dobro da quantidade que se estima que existe hoje.

Ao se alimentarem, as baleias acabam por defecar e os seus excrementos são uma fonte essencial de nutrientes para o oceano. Ao serem libertados, estes nutrientes ficam à superfície na coluna da água, onde alimentam o fitoplâncton que, por sua vez, são a base da cadeia alimentar aquática e absorvem carbono.

“Sem as baleias, estes nutrientes afundam mais rapidamente no fundo do mar, o que pode limitar a produtividade em certas partes do oceano e limitar a capacidade dos ecossistemas oceânicos de absorver o dióxido de carbono que aquece o planeta”, explicam os autores.

“Os nossos resultados dizem que se restaurarmos as populações de baleias aos níveis anteriores à caça das baleias, vistos no início do século XX, restauraremos uma grande quantidade de funções perdidas nos ecossistemas oceânicos”, explica Nicholas Pyenson, sublinhando que esta é “a mais clara leitura até agora sobre o enorme papel das baleias grandes no nosso planeta.”

Excerto da notícia publicada em:

<https://greensavers.sapo.pt/recuperar-as-populacoes-de-baleias-ajuda-a-combater-as-alteracoes-climaticas/>



## Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

[http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter\\_aeos.html](http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter_aeos.html)



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

