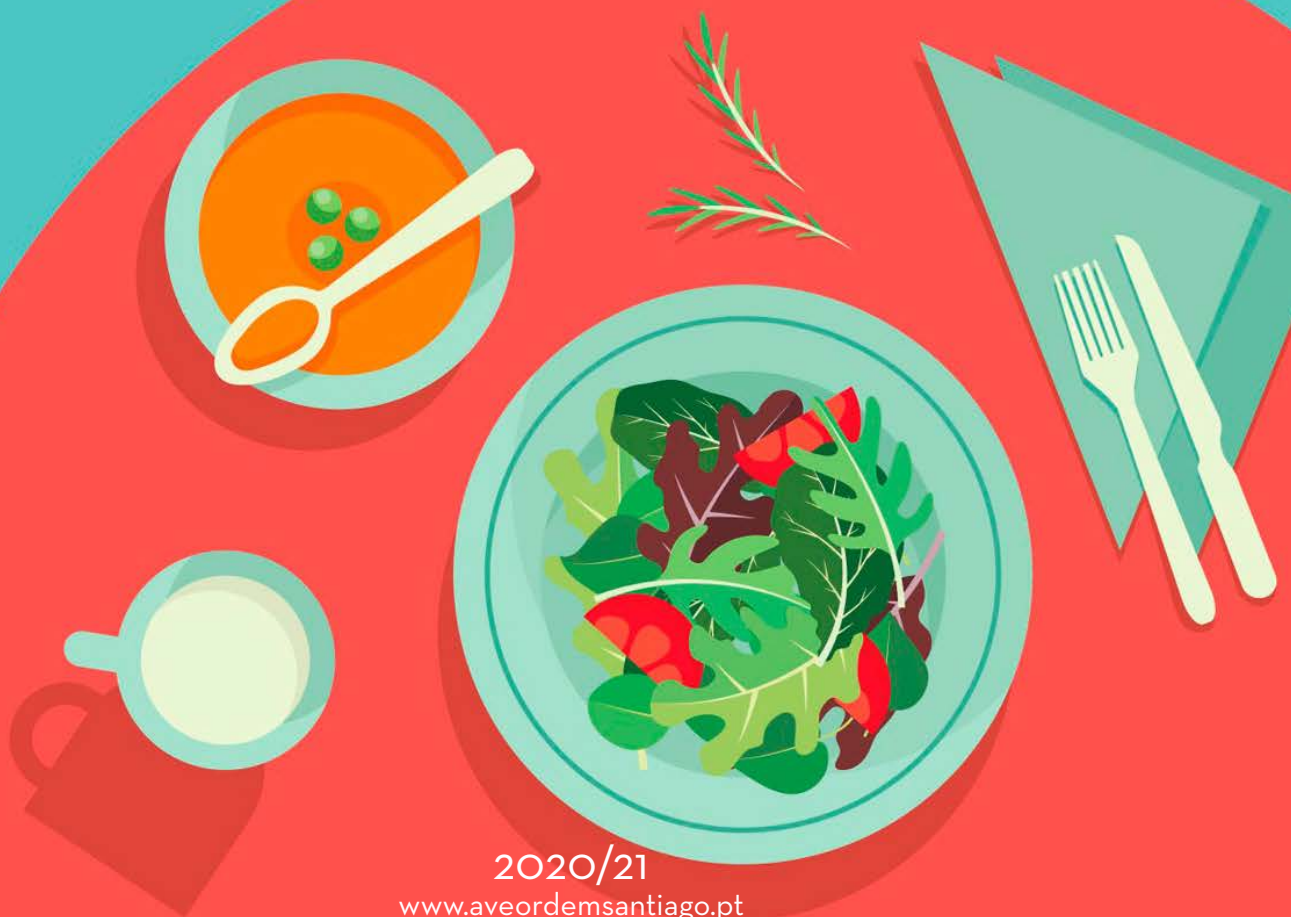




Nº 05

# Aveos Newsletter

*Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago*



2020/21

[www.aveordemsantiago.pt](http://www.aveordemsantiago.pt)

# Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Jago

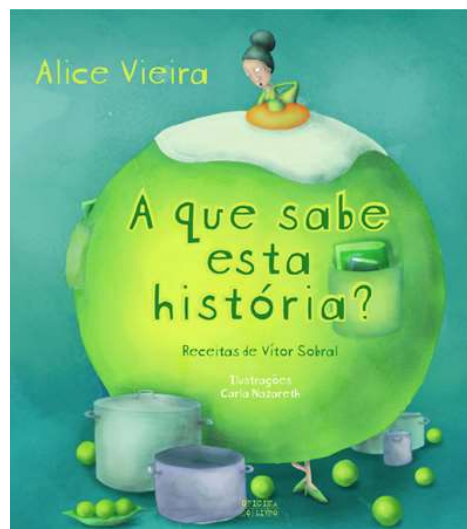
## EB1 Nº 7 DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

**P**ara não esquecer, durante todo o ano desta temática, a turma 30 da Escola Básica Nº 7, ouviu as rimas contidas nos livros: “O teu livro a rimar... Adoro legumes” “O teu livro a rimar... Adoro fruta” Aqui também aprenderam os benefícios de alguns legumes e frutas tão importantes para a sua alimentação e para um crescimento saudável. De seguida e através de uma ficha com vários alimentos puderam escolher as suas preferências alimentares através de cores e símbolos.



## Mês Internacional das Bibliotecas Escolares e Dia Mundial da Alimentação

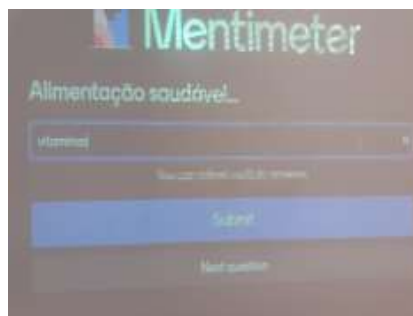
No âmbito do Mês Internacional das Bibliotecas Escolares com a temática «Contos de fadas e Contos Tradicionais de todo o mundo», as turmas 31 e 39 da E.B1 nº7 iniciaram a exploração da obra literária "A que sabe esta história", de Alice Vieira. Neste contexto, foram analisadas e comparadas as histórias tradicionais e as histórias recontadas pela autora (com muito sentido de humor). Sabias que nestas histórias o Lobo Mau queria comer a Merenda da Capuchinho Vermelho? Que a Carochinha voltou a casar? E que a Branca de Neve convidou os sete anões para abrirem um restaurante? ... Sabias que no final de cada história tradicional recontada é apresentada uma receita de culinária pelo Chef Vítor Sobral? Por exemplo, a Sopa do Cozido da "Carochinha e João Ratão".



...E este foi o ponto de partida para a articulação com o Dia Mundial da Alimentação comemorado no dia 16 de outubro! Assim, os alunos das turmas 31 e 39 iniciaram pesquisa de palavras relacionadas com alimentação saudável e receitas saudáveis.



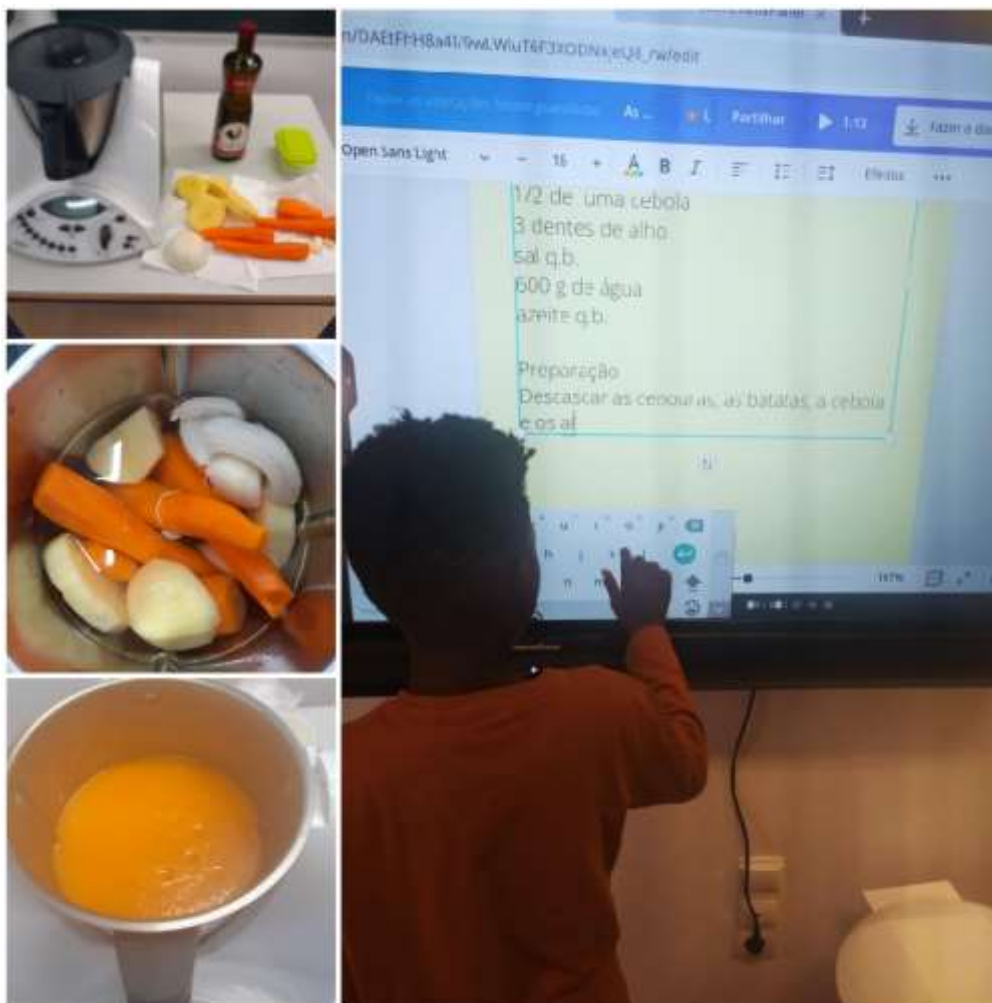
Recorrendo à plataforma digital Mentimeter cada aluno, na sua respetiva turma e sala de aula, escreveu uma palavra alusiva à Alimentação Saudável. Depois foi só aplicar a “magia” das novas tecnologias digitais que permitiu criar e partilhar a apresentação interativa do trabalho colaborativo à distância – uma nuvem de palavras!



Depois desta aventura tecnológica, os alunos das Turmas 31 e 39 continuaram a aventura pelo mundo da culinária e foram uns verdadeiros chefs!

Após a pesquisa de receitas saudáveis acordaram em confeccionar uma sopa de creme de cenoura nas respetivas salas de aula (respeitando todas as normas de segurança e higiene), tendo registado a mesma através dos quadros interativos. Foram adquiridos os ingredientes necessários, seguidas todas as etapas da preparação e...**estava uma delícia!**

Na próxima semana vamos contar-vos mais sobre esta aventura no mundo da Alimentação...



## Segurança Rodoviária

No dia 14 de outubro a turma n.º5 da Eb1 n.º2 de Faralhão foi brindada com a visita de 2 elementos da Escola Segura.

Foi feita uma sensibilização em relação às regras e normas a adotar enquanto peões e enquanto passageiros.

Os agentes da GNR: Batista e Contente proporcionaram bons momentos de participação ativa e foram muito esclarecedores.

**-Obrigada pelos alertas!!!**



## EB1 Faralhão Nº 2

No dia 15 de outubro celebrámos antecipadamente o dia da Alimentação e todas as turmas da Escola lembraram com prazer os benefícios de uma alimentação saudável.



Uunk! O sumo de laranja é delicioso!



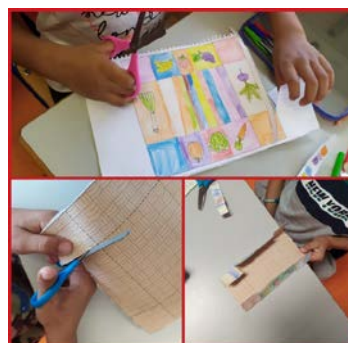
As turmas debateram sobre a importância de uma alimentação saudável.



## Dia Mundial da Alimentação – 16 de outubro

Histórias, canções, pesquisas, moldagens, contagens ... sem esquecer o apelo à Erradicação da Fome, por um mundo em que alimentos nutritivos estejam disponíveis e sejam acessíveis a todos, em qualquer lugar.

Todos juntos trabalhamos, diariamente, para que os nossos alunos usufruam de uma alimentação saudável.



# EB1/JI do Faralhão



Os alunos do 1.º Ciclo da EB1/JI do Faralhão comemoraram o Dia Mundial da Alimentação através da exploração de diversas atividades, tais como: audição da história “O dia em que a Barriga Rebentou” do autor José Fanha, aprendizagem de uma canção sobre o tema, identificação de alimentos saudáveis e pouco saudáveis, construção de cartazes e grelhas de registo.

O fim do dia terminou com um lanche saudável!





# JI do Faralhão

Foi assim que o Grupo 57 da EB1/JI do Faralhão comemorou o Dia Mundial da Alimentação.

Criando composições temporárias com os frutos preferidos e depois deliciando-se com eles...

...descobrimo legumes para uma sopa saudável

... registando num gráfico o que comemos ao pequeno-almoço.



O grupo 56 da sala verde da EB1/JI do Faralhão comemorou o Dia Mundial da Alimentação com a construção e exploração de uma Roda dos Alimentos, realização de desenhos de observação de alimentos, exploração sensorial e confeção de espetadas de frutas.

Foi um dia muito divertido!

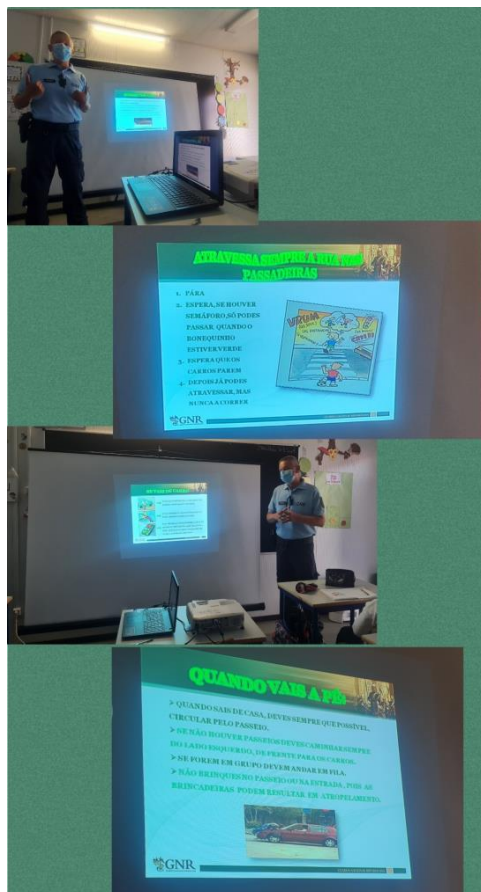


# Escola Segura Escola Segura



No passado dia 18 de outubro, a turma 6 da E.B1/J.J Faralhão, teve a visita do cabo Branco, da Guarda Nacional Republicana – Escola Segura.

O cabo Branco explicou as normas de segurança, que devemos ter atenção como peões ou como passageiros. Também explicou que não se deve falar, nem aceitar nada de estranhos.

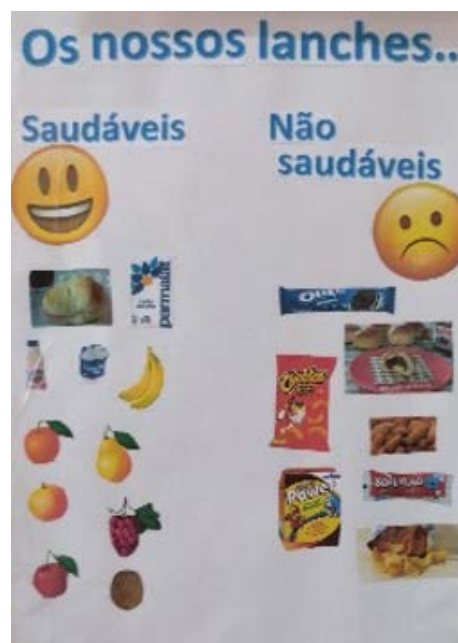
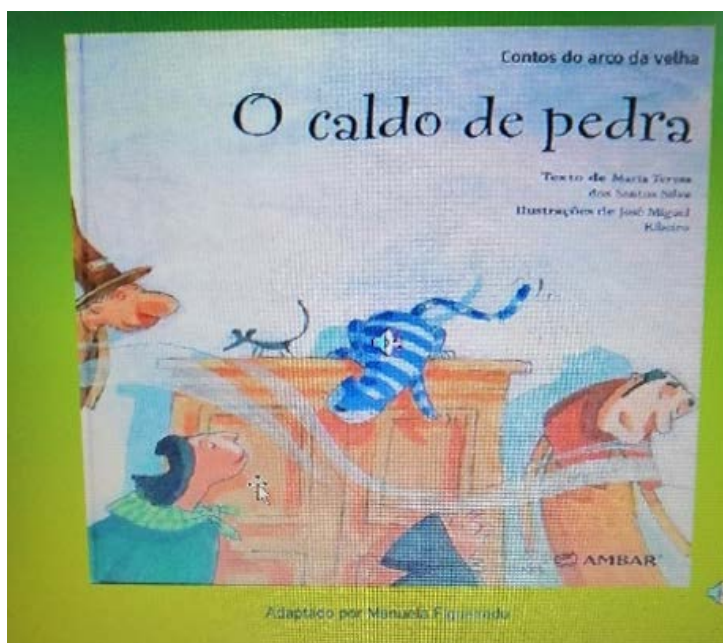


## EB1/JI SETÚBAL

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

**N**a turma 42 realizaram-se diversas atividades alusivas ao “Dia da Alimentação” - história “O caldo de pedra”, observar a roda dos alimentos e dialogar sobre a importância de uma alimentação saudável, as consequências de uma má alimentação, visionamento de vídeos sobre a quantidade de açúcar e gordura nos alimentos, analisar a quantidade de açúcar nos lanches dos alunos, elaborar um cartaz com os lanches dos alunos (saudáveis / não saudáveis), jogos dos wordwall sobre alimentação, pesquisar sobre o pintor Giuseppe Arcimboldo e pintar uma figura humana representada com frutas, pintar frutas com a técnica do giz,...

O registo dos lanches será feito diariamente. Às quartas será o dia do disparate.





0:54

# Uva



A  
Saudável

B  
Não Saudável

◀ 5 de 6 ▶



Setembro Outubro Novembro Dezembro Janeiro Fevereiro Março Abril Maio Junho

Sela  
nio  
ca  
santino  
na  
a  
ania  
galo  
acio  
et  
e  
o  
ela  
ciana  
mira  
go  
candre

**Lanches saudáveis**

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago (Código 171037)

**REGISTO DOS LANCHES SAUDÁVEIS** Mês de outubro

3.º ano Turma 42

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
re silve																																	
Barão																																	
S																																	
arbo																																	
no S																																	
mas																																	
tano																																	
larbo																																	
r																																	
a																																	
oso																																	
eiro																																	
dar																																	

**Dia da Alimentação**




The drawings are framed in red, blue, and orange. The first is a black and white line drawing with some colored highlights. The second is filled with various colorful shapes representing fruits and vegetables. The third is a more complete and vibrant version of the same theme.

## Equipa TEIP/Animação Sociocultural

No âmbito da Animação Sociocultural, em articulação com Professor Helder Oliveira e restante Comunidade Educativa, durante o mês de outubro, realização de sessões fotográficas, nas EB1's do Agrupamento.

Todos os pais e/ou encarregados de educação terão a oportunidade de ficar com belas recordações das crianças, na sua escola.



Agrupamento de Escolas  
ORDEM DE SANT'IAGO

REGISTO FOTOGRÁFICO  
**2021/22**



## Psicologia na AEOSNewsletter

### Recomendações para um Sono Saudável (pais e cuidadores)

As crianças e jovens em idade escolar têm necessidades de horas de sono superiores às dos adultos. Esta necessidade decorre de se encontrarem num período de crescimento físico, intelectual e emocional.

A maior parte das crianças e jovens precisa de 8 a 10 horas de sono todas as noites. E quando dizemos todas as noites é mesmo todas as noites, mesmo aos fins-de-semana. É fundamental que os pais/cuidadores garantam um período de sono diário mínimo de 8 horas.

Após o período de férias é importante recuperar e procurar manter rotinas relacionadas com o sono. As seguintes recomendações procuram ajudar a recuperar e a manter essas rotinas de modo a promover um sono de qualidade.

#### **Manter um horário de sono regular.**

Naturalmente, as necessidades de sono variam de acordo com a idade da criança e do jovem. Deve ser estipulado um horário de sono de acordo com a sua idade e estado de desenvolvimento. Deverá deitar-se e acordar, todos os dias, sensivelmente à mesma hora.

#### **Preparar o ambiente no local destinado ao sono.**

Recomenda-se que sejam evitadas distrações, estímulos visuais e auditivos na hora de deitar. Para promover a associação entre o sono e a cama, esta não deverá ser utilizada para outras atividades, como brincar ou estudar. Por outro lado, não deve ser estabelecida uma associação, desta feita negativa, entre a cama e o sono (por exemplo, utilizar a indicação de ir para a cama como castigo).

**Adotar uma rotina de sono. Estabelecer horários para acesso a ecrãs. Proporcionar oportunidades para a prática de exercício físico. (a publicar na newsletter n.º 6)**

Maria Cristina Andrade  
(psicóloga/SPO)

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses

## Sabia que ...

... o Governo aprovou um diploma que proíbe cotonetes, palhinhas, pratos e talheres de plástico?

Segundo nota enviada à imprensa, a partir de 01 de novembro "é proibida a colocação no mercado de determinados produtos de plástico de utilização única, tais como cotonetes, talheres, pratos, palhas, varas para balões, bem como copos e recipientes para alimentos feitos de poliestireno expandido".



O Ministério do Ambiente e Ação Climática referiu que o diploma (Decreto-Lei nº 78/2021) aprovado em Conselho de Ministros "procede à transposição parcial" da diretiva europeia, de 05 de junho de 2019, sobre a "redução do impacto de produtos de plástico de utilização única" e os "produtos feitos de plástico oxodegradável".

Seguindo a diretiva europeia, o diploma do Governo fixa duas metas para a redução do consumo de copos para bebidas e embalagens para alimentos prontos a comer: uma diminuição de 80% do consumo até 31 de dezembro de 2026, face aos valores de 2022, e uma queda de 90% até 31 de dezembro de 2030.

O Ministério adianta que, para assegurar estas metas, estão previstas medidas, a cumprir a partir de 2024, como a disponibilização de recipientes reutilizáveis para consumo de alimentos e bebidas mediante a cobrança de um depósito.

Acrescentou que, de acordo com um calendário faseado, serão estabelecidos requisitos de conceção de recipientes para bebidas, metas para incorporação de plástico reciclado nas garrafas para bebidas e para recolha seletiva de garrafas com capacidade inferior a três litros e promovidas campanhas de informação e sensibilização dos consumidores por parte dos produtores de determinados produtos de plástico de uso único.

Notícia adaptada de:

<https://24.sapo.pt/atualidade/artigos/governo-aprova-diploma-que-proibe-cotonetes-palhinhas-pratos-e-talheres-de-plastico>





## 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

