

Nº 15

Aleos Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant' Fago





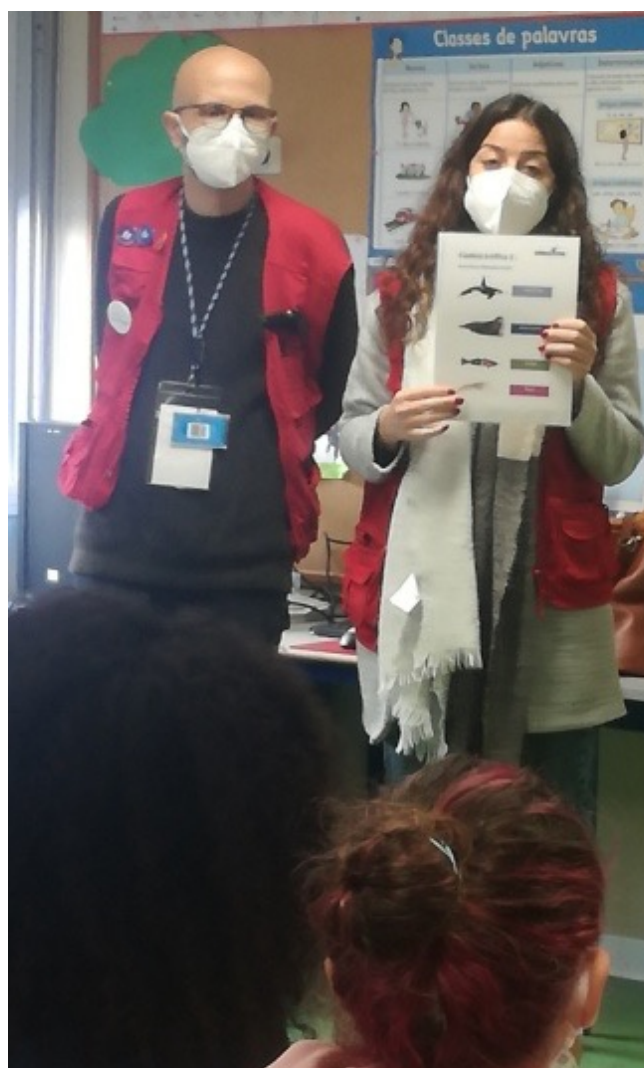
Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant Jago

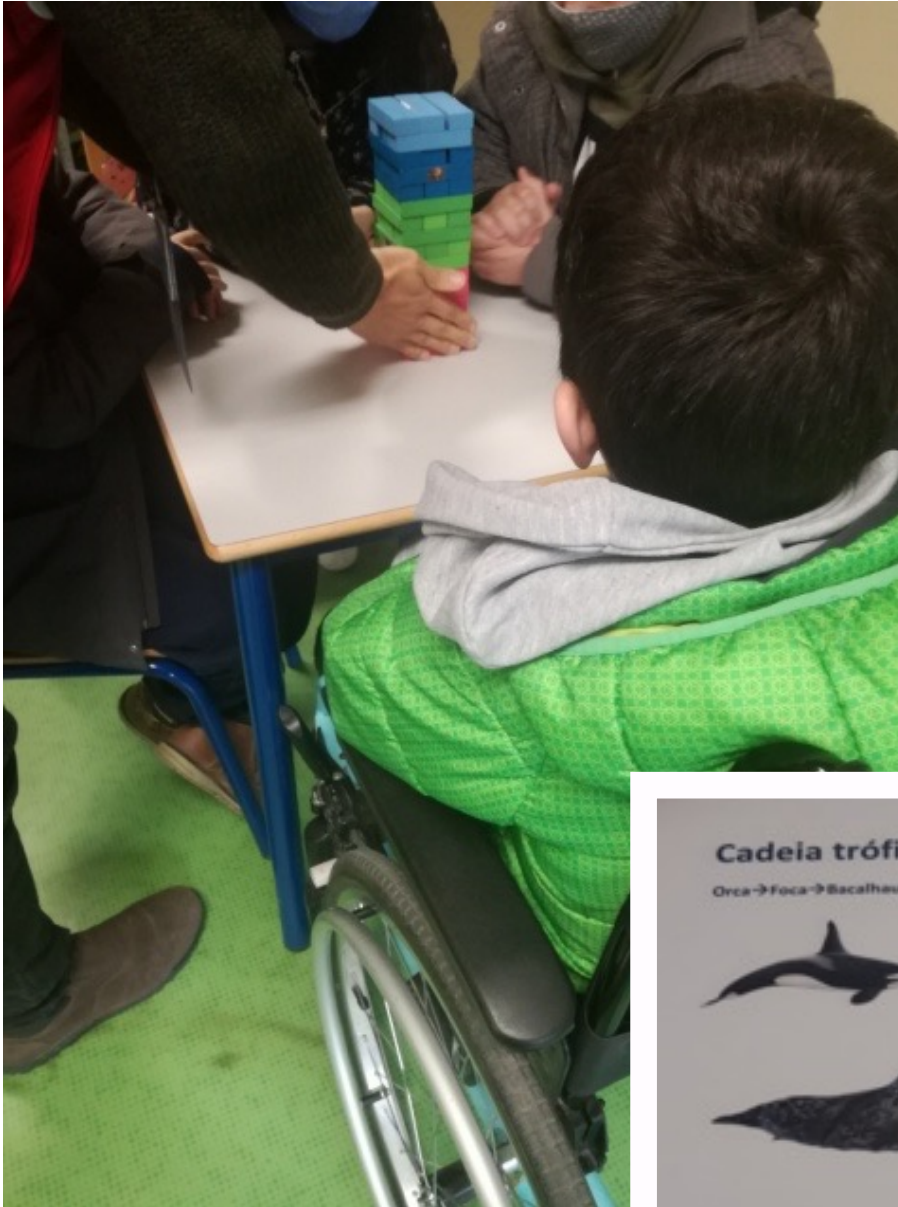
EB1/JI Nº5 DE SETÚBAL PEIXE, PEIXINHO, PEIXÃO

As turmas de terceiro e quarto anos da EB1 nº5 de Setúbal estão a participar num projeto da Ciência Viva, em parceria com a Câmara Municipal de Setúbal e Pavilhão do Conhecimento.

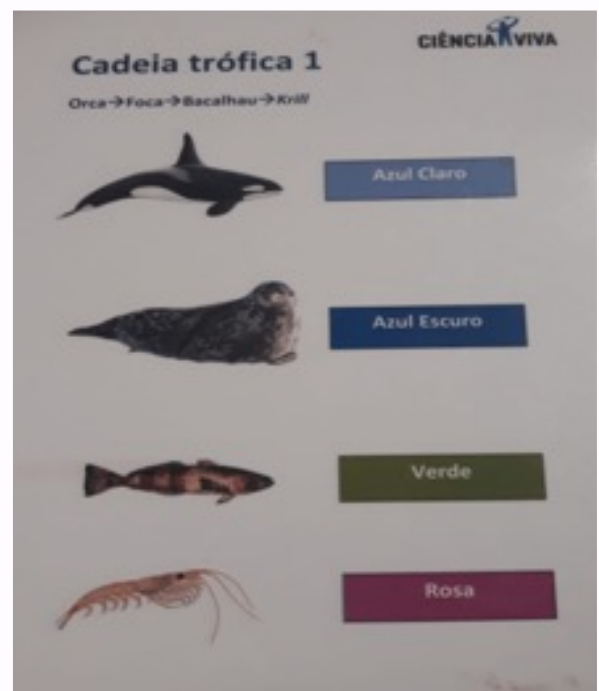
Assim, todos os meses os alunos participam numa experiência diferente



Esta semana, a experiência chamou-se “Peixe, peixinho, peixão” e ensinou-nos mais um pouco sobre cadeias alimentares através de um jogo bem divertido.



Aprendemos que, na natureza, todos dependemos uns dos outros!!



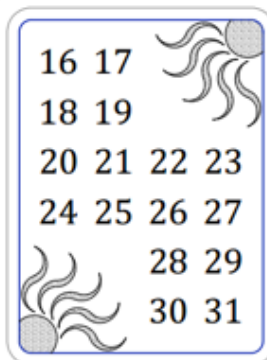
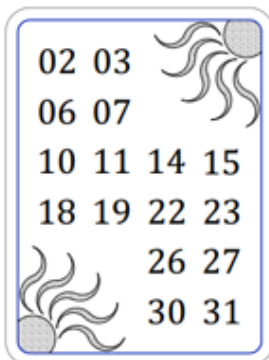
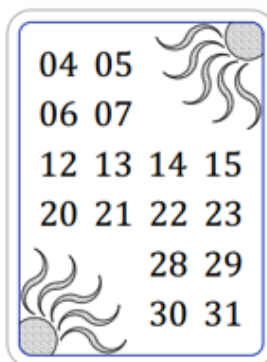
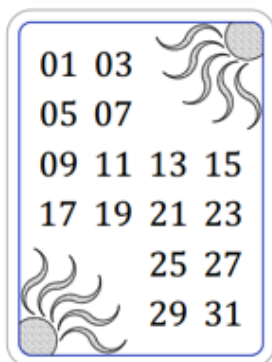


Adivinhe um número

Para começar o jogo, peça aos seus amigos que pensem num número situado entre 01 e 31. Depois, mostra-lhes os cartões um por um, e pergunta-lhes se o número que eles pensaram aparece em algum(s) deles.

Quando, sucessivamente, vamos mostrando, mentalmente, o primeiro número de cada cartão, no qual aparece o número escolhido, obteremos como resultado precisamente o referido número.

A explicação deste truque baseia-se no sistema de numeração binário e na teoria dos conjuntos.



BIBLIOTECA ESCOLAR ORDEM DE SANT` IAGO

"A CIGARRA E A FORMIGA"

POR DAVID SOUSA

No âmbito do Mês Internacional da Biblioteca Escolar (MIBE) com o tema "Contos de fadas e contos tradicionais de todo o mundo", no qual se convidou, toda a Comunidade Educativa, a celebrar os livros e a leitura com os contos de fadas e contos tradicionais, desenvolveu-se o Projeto de articulação "A Cigarra e a formiga".

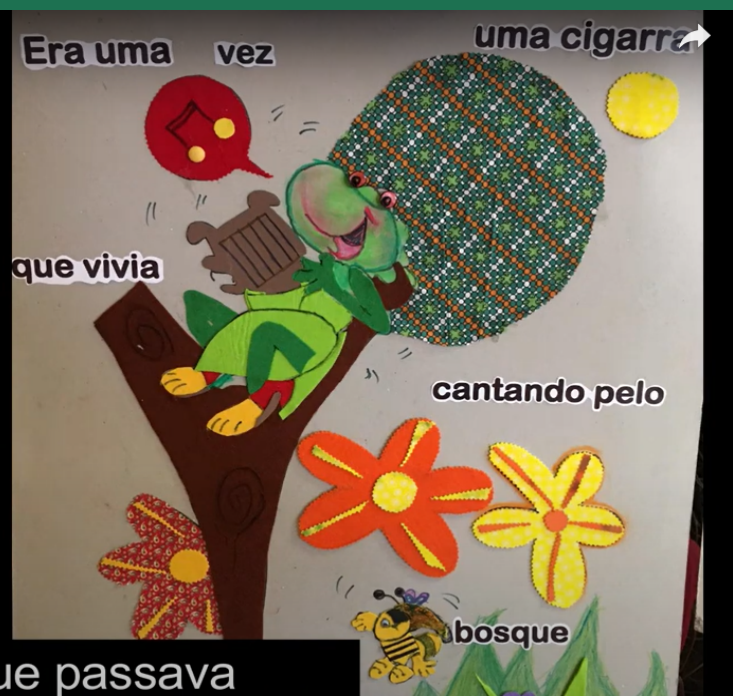
Em parceria com o Departamento de Educação Especial, no âmbito do desenvolvimento do PIT do Aluno David Sousa, foi trabalhada a história "A Cigarra e formiga" e foi gravada a narração da história, pelo aluno David Sousa.

Em simultâneo, alunos da professora Paula Nunes, em projetos criativos, elaboraram ilustrações do alguns momentos da história.

Finalizando-se o projeto com a criação de um vídeo que pode ser visualizado no Blog da Biblioteca Escolar. [Clique aqui.](#)

Parabéns a todos os intervenientes neste Projeto, que nos encheu a todos de orgulho... Obrigada por aderirem e colaborarem nas iniciativas da Biblioteca...

"A Cigarra e a formiga" por David Sousa



Era uma vez uma cigarra que passava

EQUIPA TEIP/ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL DOVE - EU CONFIANTE

No âmbito da Animação Sociocultural, Mediação Socioeducativa e Serviço Social, em articulação com as Diretoras das turmas: 8ºD, 8ºE e 9ºC, iniciou-se a implementação 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.



PROGRAMA “DOVE - EU CONFIANTE”

Queremos ajudá-lo a melhorar a
autoestima dos alunos da sua escola



EQUIPA TEIP/ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL S. VALENTIM

No espaço OTL - Decoração alusiva ao S. Valentim





Psicologia na AEOSNewsletter

Animais de Estimação, Saúde Psicológica e Bem-estar

Como é que os animais de companhia podem melhorar a nossa saúde psicológica e o nosso bem-estar?

Aceitam-nos tal como somos

Os nossos companheiros animais não nos julgam. Antes, estão sempre disponíveis para nós, mesmo quando não estamos bem. Os nossos animais de estimação gostam de nós de modo incondicional, contribuindo assim para uma visão positiva sobre nós próprios e sobre o mundo.

Ajudam a diminuir o nível de *stress* e de *ansiedade*

Os animais pelos quais temos estima são uma fonte de suporte emocional, podendo ter um efeito calmante nos seus cuidadores. Simples atividades como fazer festas ao nosso gato, brincar ou sentar junto do nosso cão, ajudam-nos a relaxar. Como resultado, a tensão arterial e o ritmo cardíaco baixam, os músculos ficam mais relaxados e a respiração mais regular.

Levam-nos a ser mais ativos fisicamente

Quando temos um companheiro animal, por exemplo um cão, temos de passeá-lo, dar-lhe de comer e brincar com ele... Assim, as necessidades de muitos dos nossos animais de estimação levam-nos a aumentar os nossos níveis de atividade física o que, por seu turno, melhora a nossa Saúde Psicológica.

São um fator protetor contra o isolamento e solidão

Os animais de estimação oferecem companhia aos seus cuidadores. Da interação que estabelecemos com eles recebemos afeto e reconhecimento e, por isso, os nossos sentimentos de solidão diminuem. Os animais de companhia podem também facilitar oportunidades para conhecermos novas pessoas, por exemplo, quando passam e falam connosco sobre o nosso animal.

Fortalecem o nosso sentido de propósito e valor pessoal

Mesmo quando não nos apetece sair da cama ou comer, os nossos animais de estimação continuam a ter as suas necessidades diárias. Deste modo, cuidar do nosso companheiro animal, ativa o nosso sentido de responsabilidade.

Durante os períodos de isolamento...

Na situação pandémica que vivemos, os animais de estimação também nos podem "ensinar" formas de autocuidado e bem-estar, nomeadamente a viver no presente (não estão tristes com o que

aconteceu ontem ou preocupados com o que pode acontecer amanhã), ter prazer com as mais pequenas coisas (ser feliz com uma simples bola de papel) ou fazer uma pequena sesta.

Atenção!

Quando começamos a pensar em ter um animal de estimação, há algumas questões que devemos fazer a nós próprios primeiro:

Estamos prontos para as responsabilidades diárias (alimentá-lo, limpá-lo, passeá-lo, interagir com ele)?

O que fazer quando formos de férias ou tivermos de passar alguns dias fora de casa?

Temos dinheiro suficiente para a alimentação e para as despesas com veterinário?

Estamos preparados para cuidar do animal durante todo o seu tempo de vida?

Se não tivermos disponibilidade para dar esse passo, podemos optar por fazer voluntariado num abrigo de animais ou passar tempo com animais de companhia de familiares ou amigos.



Maria Cristina Andrade, psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Sabia que ...

... a ingestão de microplásticos pode ter inúmeros impactos negativos na saúde, incluindo danos nas paredes celulares e morte das células?

Esta forma de poluição é um problema a nível global, e agora sabe-se que estas micropartículas causam diversos prejuízos às células humanas quando ingeridas. As conclusões são de um novo estudo que analisou os impactos toxicológicos da exposição de células humanas a microplásticos.



O estudo, publicado no *Journal of Hazardous Materials*, consistiu numa metanálise de 17 estudos anteriores, que analisaram os efeitos da ingestão de microplásticos na saúde humana e replicaram em laboratório aquilo que acontece quando ingerimos estas partículas, através de água contaminada ou de peixes, ou ainda através da respiração. Posteriormente, compararam o nível de microplásticos nas situações em que foram causados danos às células com os níveis consumidos pelas pessoas através de água contaminada, peixe, marisco e sal de mesa (estudos anteriores revelam que o sal é frequentemente um portador de microplásticos).

Entre os danos causados às células pela ingestão de microplásticos encontra-se a morte celular, resposta alérgica, e danos nas paredes celulares.

Estas descobertas são particularmente expressivas se considerarmos que uma pessoa ingere, em média, cinco gramas de microplásticos por semana (o equivalente ao peso de um cartão de crédito), segundo uma estimativa da WWF. O que equivale, ao fim de um ano, a falar de 250 gramas de plástico.

Excerto da notícia publicada em:

https://visao.sapo.pt/visao_verde/ambiente/2021-12-10-microplasticos-podem-provocar-danos-nas-celulas-humanas/



Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

http://www.aveordemsantiago.pt/newsletter_aeos.html



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

