



Aeos Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Santo Tiago

Nº 30



2021/22
www.aveordemsantiago.pt

Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant' Jago

EB1/JI nº5 de Setúbal

Articulação Vertical – Pré-Escolar/1ºCiclo



Voltar a trabalhar em equipa ...



Responsabilizar os mais crescidos..



Partilhar ensinamentos ...



Integrar os mais pequenos...





O “Zé sempre em pé” dá-nos força para nos mantermos erguidos e com vontade de fazer sempre o melhor!



O Projeto “Emoções” tem vindo a ser trabalhado, ao longo do ano, pelas turmas do Pré-escolar e do 4ºano. Muitas têm sido as atividades desenvolvidas em articulação. Tem sido de extrema importância para o desenvolvimento pessoal e social das nossas crianças.

UNIDOS SOMOS MAIS FORTES!

"Dia da Mãe"

A Sala de Recursos Especializados 1 não poderia deixar de comemorar o dia da mãe, e para isso realizamos prendinhas personalizadas e com muito amor.

Também deixamos este lindo poema para todas as mães do mundo...

"MÃE...

*São três letras apenas,
As desse nome bendito:
Três letrinhas, nada mais...
E nelas cabe o infinito
E palavra tão pequena
Confessam mesmo os ateus
És do tamanho do céu
E apenas menor do que Deus!"*

Mário Quintana



Guarda Joias



Lembrança com hímen para colocar lembretes

Departamento de Educação Especial

Sala de Recursos Especializados 1

EB1/JI Setúbal



Psicologia na AEOSNewsletter

Conversar sobre a Paz/Construir a Paz

Construir a Paz não significa evitar a tensão. A tensão é um elemento inevitável nas relações humanas. Num mundo pacífico, as pessoas frequentemente discordam umas das outras, mas fazem-no de forma não-violenta, com respeito mútuo. As situações de tensão, de conflito, são resolvidas de forma a aproximar as pessoas, em vez de as distanciar e dividir. Esta semana continuamos a abordar diversas formas de contribuirmos para ajudar a construir a Paz.

Investir na nossa Resiliência, Coragem e Liderança. O trabalho de construção da Paz é um processo a longo- -prazo. Construir a Paz implica ter a coragem de intervir quando assistimos à discriminação de alguém. Enquanto adultos, podemos (devemos) ser vozes ativas na promoção da diversidade, da equidade e da não-violência na nossa comunidade. Por exemplo, se formos **professores**, podemos trabalhar com os nossos alunos formas pacíficas de cooperar e resolver conflitos; se tivermos uma rede social, podemos fazer comentários que incentivem à Paz e à não discriminação.

Aceitar o erro (e os pedidos de desculpa). Se errar é humano, errar é também uma oportunidade de aprendizagem. É natural que, de vez em quando, digamos ou façamos coisas que magoam outras pessoas; o inverso também se aplica. É importante que possamos reconhecer essas situações, aceitando que são naturais e conversando **sem acusações, sem elevar a voz, focando no comportamento e não no ataque à outra pessoa.**

Expressar gratidão. A expressão de gratidão está na base do respeito mútuo, da cooperação e entreaajuda, da confiança e valorização do outro – contribuindo de forma determinante para a construção da Paz. Por exemplo, podemos expressar gratidão através de uma mensagem, de uma carta, de um gesto.



Fomentar a Criatividade. Construir um mundo mais justo e pacífico implica criatividade para imaginar e criar alternativas à realidade presente. A criatividade é uma competência que todos podemos desenvolver e que está diretamente relacionada com o bem-estar, a produtividade, o crescimento económico-social e a Paz.

Alimentar o compromisso com a Paz e a solidariedade. Existem diferentes organizações envolvidas na construção, direta ou indireta, da Paz. A solidariedade coletiva, a cooperação são fundamentais para travar a violência, para diminuir o sofrimento e a vulnerabilidade, a solidão e o isolamento de quem está numa situação de adversidade. Aceder a informação sobre iniciativas bem-sucedidas, inspirarmo-nos em pessoas que contribuem ativamente para a Paz e fazer voluntariado são exemplos de ações que podemos desenvolver.

Investir no autocuidado. Por ser um tema central, o espaço **Psicologia na AEOSNewsletter** já dedicou diversos textos à importância de investirmos no autocuidado. Na verdade, mantermo-nos capazes de persistir na luta pela igualdade e justiça, implica que cuidemos de nós: implica respeitar as nossas rotinas de sono e descanso, manter uma alimentação saudável, fazer atividade física regularmente, prestar atenção aos nossos sentimentos e necessidades, falar sobre o que nos preocupa ou angustia, encontrar significados e propósitos para a nossa vida, alimentar relações positivas com familiares e amigos. E procurar ajuda, sempre que necessário.

Maria Cristina Andrade
(psicóloga/SPO)

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (texto adaptado)

Sabia que ...

... o Planeta está em risco de viver extinção em massa nos oceanos?

A Terra está em risco de assistir a uma nova extinção em massa, depois da vivida no Cretácico, há 65 milhões de anos, desta vez nos oceanos, alertaram cientistas das universidades de Washington e Princeton, em estudo publicado na revista 'Science' recentemente. Daquela vez foi um meteorito e os vulcões que acabaram com a vida terrestre, mas agora é o ser humano que pode ser o responsável.



Se as alterações climáticas não tiverem uma resposta drástica e rápida, os gases com efeito de estufa que aquecem os oceanos e lhe consomem o oxigénio, acrescidos da destruição dos 'habitats', a pesca excessiva e a poluição costeira, **vão acabar com a vida marinha**. A sua conclusão foi a de que, se o aquecimento global persistir sem alterações, é provável que os ecossistemas marinhos de todo o planeta vão sofrer **extinções massivas** similares em dimensão e gravidade à do final do Pérmico, conhecida como a Grande Mortandade, que ocorreu há 250 milhões de anos, e provocou o desaparecimento de mais de dois terços dos animais marinhos. Seguindo o estudo, o mais provável é que os oceanos tropicais sejam os que mais espécies vão perder com as alterações climáticas, se bem que muitas delas migrem para latitudes mais altas e com condições mais favoráveis à sobrevivência. Pelo contrário, as espécies polares devem extinguir-se, uma vez que o seu habitat vai desaparecer por completo.

“Que a Humanidade enfrente o pior ou o melhor dos cenários vai depender das decisões que a sociedade tome, não apenas sobre as alterações climáticas, mas também sobre a destruição dos ‘habitats’, a pesca excessiva e a poluição das costas”, avisaram, em outro estudo publicado, cientistas da Rutgers University, no Estado de Nova Jérсия.

Excerto adaptado da notícia publicada em:

<https://lifestyle.sapo.pt/vida-e-carreira/ecologia/artigos/clima-planeta-em-risco-de-viver-extincao-em-massa-nos-oceanos>



Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

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



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

