



Aeos Newsletter

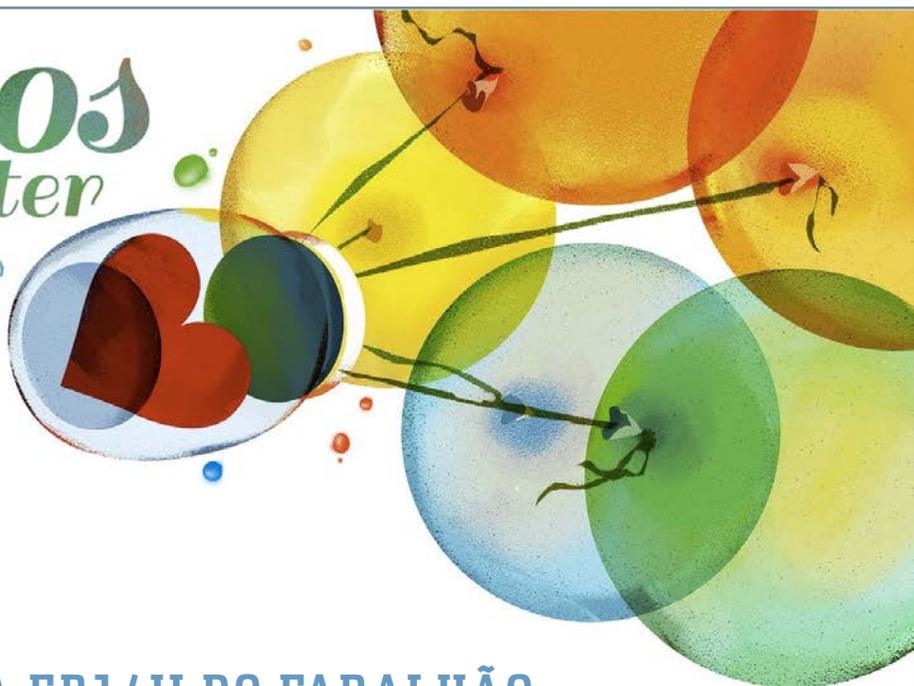
Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago



2022/23

www.aveordemsantiago.pt

Nº 11



PRÉ-ESCOLAR DA EB1/JI DO FARALHÃO PREPARAÇÃO DO NATAL

No pré-escolar da EB1/JI do Faralhão, o Grupo 57 prepara o Natal...
... com a realização de presépios... decoração de estrelas ...



... canções de natal ... a carta ao Pai Natal e os
votos de Feliz Natal pela comunidade!



Na reta final do projeto “Heróis da fruta”, estão todos de parabéns na resposta ao desafio de duas peças de fruta por dia. Somos todos heróis

Viva a nossa sala!



CLUBE DO DESPORTO ESCOLAR DO AEOS CORTA-MATO AEOS 2022-23

Integrado no PAA de Educação Física e Desporto Escolar do AEOS, realizou-se o Corta-Mato AEOS 2022-23.

Os 330 inscritos, do 4.º ano de escolaridade até ao Secundário, tiveram a oportunidade de pôr à prova as suas capacidades físicas e psicológicas, numa competição que, entre outros objetivos, apurou os primeiros classificados para o Corta-Mato da Península de Setúbal, a ocorrer no dia 14 de fevereiro, em Almada.



Estiveram envolvidos na realização do Corta-Mato AEOS, todos os docentes de Educação Física e todos os alunos dos Cursos Profissionais Técnico de Desporto e Técnico de Juventude.





O Corta-Mato AEOS 2022-23 contou com as preciosas colaborações da Câmara Municipal de Setúbal (através da cedência de 70 baias), da Junta de Freguesia do Sado (com o autocarro para transportar os alunos do 4.º ano do AEOS, oriundos das escolas mais afastadas da Escola Básica e Secundária Ordem de Sant'ago) e da Direção do AEOS, através dos lanches oferecidos a todos os intervenientes.

PARABÉNS a todos os participantes e à organização.

Emanuel Ribeiro
Coordenador Técnico do Clube do Desporto

Sessões de Formação – Cidadania e Desenvolvimento

Interculturalismo, Tolerância e Direitos Humanos

Durante o primeiro período letivo, assinala(ra)m-se duas efemérides especialmente importantes para o Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'Iago (AEOS): no dia 16 de novembro, o **Dia Internacional para a Tolerância**; no dia 10 de dezembro, o **Dia Mundial da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH)**.



- A Declaração Universal dos Direitos Humanos foi adotada pela Organização das Nações Unidas no dia 10 de dezembro de 1948, após a II Guerra Mundial.
- O seu objetivo era **promover a paz mundial e fortalecer os Direitos Humanos**.
- Os Direitos Humanos são os direitos básicos e fundamentais que **TODOS os seres humanos possuem incondicionalmente**.
- Alguns dos 30 Direitos Humanos consagrados na DUDH são: o direito à **vida**, o direito à **não discriminação**, o direito à **liberdade** (de pensamento, de expressão e de circulação), o direito à **democracia**, o direito à **educação**, o direito à **saúde**, o direito ao **trabalho**...

Tendo em conta que o AEOS integra a Rede de Escolas para a Educação Intercultural (REEI) e dando resposta à pertinência e atualidade dos desafios que nos são colocados pela crescente diversidade cultural das sociedades contemporâneas, os alunos do primeiro ano do ensino profissional têm participado em sessões de formação/sensibilização, dinamizadas pelo professor Henrique Costa, no âmbito das disciplinas de Psicologia e Área de Integração, relativas às temáticas da interculturalidade, da tolerância e dos direitos humanos, incidindo nos seguintes pontos:

- caracterização das sociedades hodiernas a partir da fatualidade da crescente diversidade cultural;

- caracterização dos diferentes modelos de dinâmica cultural (monoculturalismo, multiculturalismo e interculturalismo);
- esclarecimento dos pressupostos teóricos de cada uma das formas de organização social e cultural (etnocentrismo, relativismo cultural e transculturalidade);
- avaliação crítica dos diferentes modelos de dinâmica cultural e dos respectivos pressupostos;
- esclarecimento dos conceitos que traduzem as diferentes atitudes em relação à alteridade (intolerância, indiferença e tolerância);
- contextualização histórica da criação da DUDH e justificação da sua importância;
- reflexão sobre o modo como cada um de nós deve combater a intolerância e contribuir para a construção de sociedades interculturais e para o respeito pela DUDH.



Monoculturalismo

- Designa a existência de **uma cultura dominante**, que se considera superior às outras.
- Essa cultura dominante força a assimilação das outras culturas (desde que elas abdicuem das suas crenças e práticas) ou persegue-as e exterminas.
- Baseia-se no **etnocentrismo** (centração na própria cultura, desvalorizando e discriminando todas as outras).
- Numa sociedade monocultural predomina a atitude de **intolerância** perante as outras culturas.



Multiculturalismo

- Designa a existência de **várias culturas** na mesma sociedade.
- Essas culturas aceitam-se umas às outras, mas não interagem, não dialogam, não estabelecem *pontes* entre si.
- Baseia-se no **relativismo cultural** (defende que todas as culturas são iguais, que cada cultura decide para si o que é correto e incorreto e que ninguém pode intrometer-se na cultura dos outros).
- Numa sociedade multicultural predomina a atitude de **indiferença** perante as outras culturas.



Interculturalismo

- Designa a existência de **várias culturas** na mesma sociedade.
- Essas culturas interagem, dialogam, estabelecem *pontes* entre si, com o objetivo de encontrar valores em comum.
- Baseia-se na **transculturalidade** (valorização da diversidade cultural e necessidade de encontrar um critério absoluto para a definição do que é correto e errado – esse critério é a **Declaração Universal do Direitos Humanos**).
- Numa sociedade intercultural predomina a atitude de **tolerância ou respeito** perante as outras culturas (desde que estas respeitemos Direitos Humanos).

O que é que aprendemos?

| Como atuar perante a diversidade cultural? | | | |
|--|------------------|----------------------|--------------------|
| Tipos de sociedade | Monoculturalismo | Multiculturalismo | Interculturalismo |
| Fundamentos | Etnocentrismo | Relativismo cultural | Transculturalidade |
| Atitudes perante outras culturas | Intolerância | Indiferença | Tolerância |
| Respeito pelos Direitos Humanos | Não | Nem sempre | Sim |

Tendo como objetivos primordiais educar para os valores, para a cidadania e para a interculturalidade, reconhecer a importância da transculturalidade e dos direitos humanos e desenvolver o espírito crítico e a capacidade argumentativa, as ações dinamizadas têm permitido explorar diversos domínios da componente curricular de Cidadania e Desenvolvimento.

Com efeito, as sessões dinamizadas têm procurado aprofundar o desenvolvimento de uma verdadeira educação para a interculturalidade, uma vez que apenas uma sociedade autenticamente intercultural poderá, combatendo quer o etnocentrismo quer o relativismo cultural, reger-se por valores comuns e universais, como aqueles que estão consagrados na DUDH.

As várias sessões dinamizadas têm contado com uma participação ativa de muitos dos alunos que compõem as turmas, que têm admitido, no final de cada sessão, sentir-se mais conhecedores e sensibilizados para a importância do combate à intolerância e para a urgência de agir respeitando, incondicionalmente, os direitos humanos, em prol da construção de sociedades (mais) interculturais.

Henrique Costa



Psicologia na AEOSNewsletter

Resiliência

Como vimos na semana passada, a resiliência refere-se à nossa capacidade para lidarmos melhor com o *stress* vivido perante situações difíceis e de aproveitarmos as coisas boas da vida, mesmo quando há aspetos que correm mal. Diferentes comportamentos podem facilitar o desenvolvimento e a construção da resiliência, como por exemplo:

Alimentar relações positivas, junto de familiares e amigos, de pessoas que nos acompanham nos dias bons e menos bons, que nos ajudam a pensar e a lidar com os nossos desafios. Podemos construir relações mais alargadas, com a nossa comunidade. O apoio que sentimos e damos aos outros é um dos principais alimentos da resiliência.

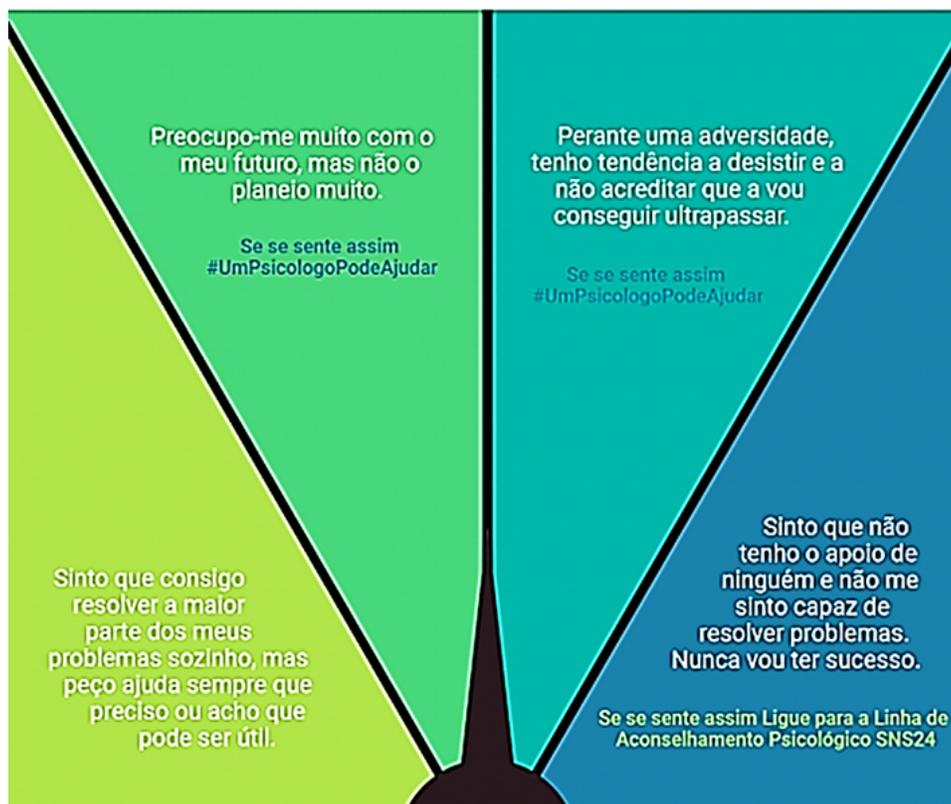
Aceitar que a mudança e a incerteza fazem parte da vida. O que nos vai acontecer amanhã é sempre imprevisível.

Encontrar significados, fazendo coisas que, diariamente, dão sentido à nossa vida. Não precisam de ser espetaculares, basta que façam o nosso dia valer a pena. Por exemplo, entregar um projeto importante, beber um café com um amigo, ler um livro, ouvir a “nossa” banda ou dar um concerto no banho.

Reconhecer e aprender com a nossa própria experiência. Todos nós já passamos por momentos difíceis e já os ultrapassámos. Como podemos adaptar essa experiência aos desafios atuais?

Cuidar do nosso bem-estar, respeitando as nossas rotinas de sono e descanso, mantendo uma alimentação saudável, fazendo exercício regularmente.

BARÔMETRO DA SAÚDE PSICOLÓGICA RESILIÊNCIA



Cuidar da nossa saúde psicológica, procurando desenvolver sentimentos, pensamentos e comportamentos (mais) resilientes.

Por exemplo, perante um problema em concreto, podemos:

Encarar os problemas como obstáculos ultrapassáveis, em vez de os classificar como inultrapassáveis ou demasiado difíceis. Muitas vezes não podemos alterar uma situação difícil, mas podemos sempre alterar a forma como interpretamos e como respondemos a esse problema.



Ser proativo. Encarar as situações difíceis, agindo sobre elas, é mais útil do que tentarmos ignorá-las ou nos deixarmos vencer por elas. Se o problema parecer grande demais, podemos procurar dividi-lo em pequenas partes ou tarefas a resolver.

Definir objetivos. Manter um pensamento flexível, ajustável ao que for acontecendo, mas sem perder de vista os nossos objetivos (específicos e realistas).

Confiar em nós próprios, nas nossas capacidades para lidar com a situação (estabelecendo um plano realista e recordando as situações que já ultrapassámos).

Não somos sempre resilientes, nem somos resilientes em todas as situações. Tornarmo-nos mais resilientes requer tempo, tentativa e erro.

Maria Cristina Andrade
(psicóloga/SPO)

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (texto adaptado)

Sabia que ...

... as ervas marinhas são fundamentais para combater a erosão costeira?



Fustigadas pela rebentação incessantes das ondas do mar, as zonas costeiras sofrem uma ação de erosão que as vai desgastando ao longo do tempo. Com o aquecimento global e o conseqüente degelo e subida do nível do mar, o ‘grande azul’ tenderá a galgar cada vez mais sobre a terra, pelo que é necessário que as estratégias de adaptação às alterações climáticas tenham como um dos eixos centrais a proteção das áreas costeiras e das comunidades que aí se radicam.

Um grupo de cientistas, da Suécia, dos Países Baixos e da Austrália, explica que “a erosão costeira é um problema global que é frequentemente combatido reabastecendo a costa e as praias com nova areia em locais onde tempestades tenham infligido os maiores danos”.

Eduardo Infantes, biólogo marinho da Universidade de Gotemburgo, na Suécia, declara que “as pradarias de ervas marinhas na costa são ativos valiosos na mitigação da erosão”, pois as redes formadas pelas suas raízes mantêm coesas e estáveis as dunas de areia submarinas e atuam como “amortecedores” do efeito da ondulação sobre a costa.

Os cientistas recolheram amostras de sedimentos marinhos arenosos com e sem ervas marinhas e colocaram-nos em tanques onde simularam a ondulação do mar, e perceberam que os sedimentos com ervas sofriam muito menos com a ação erosiva da água. O próximo passo é sair do laboratório e conduzir experiências nos ambientes costeiros, para que os resultados obtidos possam ser postos à prova.

Excerto adaptado da notícia publicada em:

<https://greensavers.sapo.pt/ervas-marinhas-sao-fundamentais-para-combater-erosao-das-zonas-costeiras/>



Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

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



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

