



Nº 21

Aveos

Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Sant' Jago





EB1/JI DAS MANTEIGADAS UMA MANHÃ DIFERENTE NO FÓRUM LUÍSA TODI

O grupo de Pré-Escolar e a turma 15 da EB1/JI das Manteigadas viveram uma manhã diferente e muito divertida no Fórum Luísa Todi. Fomos muito bem recebidos pela equipa da “ArtFusion” e, com eles, pudemos viajar pelo interior do Fórum e conhecer todos os cantinhos existentes no mesmo.





Nos camarins, os nossos meninos vestiram-se a rigor e a maquilhagem não pôde faltar.

No palco sentiram-se grandiosos com toda a envolvência, desde o som, as luzes e os jogos de movimento que puderam explorar.



Adaptadas as atividades a dois grupos com idades tão distintas, as nossas crianças saíram felizes, após uma manhã de descoberta, de animação, de magia, de pintura e de muitas brincadeiras. Obrigada “ArtFusion” pela dedicação e empenho em proporcionarem momentos mágicos às nossas crianças.



PIC•COLLAGE

BORA LÁ PATINAR!

**DIA 20 DE MARÇO,
VOTA NESTA IDEIA!**



OPE I 2024

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DAS ESCOLAS

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA ORDEM SANT'IAGO

GONÇALO FAÚLHA, GONÇALO DUQUE, TOMÁS ROCHA, GONÇALO PERES E JOÃO CRUZ | CP TÉCNICO DESPORTO



CRI APPACDM

VISITA AO MERCADO 2 DE ABRIL

As técnicas do CRI organizaram uma visita de estudo ao Mercado 2 de Abril com o objetivo de consolidar os conhecimentos trabalhados no decorrer deste período letivo. Os alunos foram potenciar competências funcionais que os permitam adquirir maior autonomia para a sua vida adulta. Foi com muita animação e colaboração de todos que se passou este belo bocadinho. Que venham mais como este.





DESPORTO ESCOLAR CLDEPS DAVID BORGES, VICE-CAMPEÃO INFANTIL B

David Borges, aluno do 6.ºA, inscrito na categoria “Corta-Mato Adaptado” (destinado aos alunos que apresentam limitações funcionais que não lhes permitem participar nas provas dos seus escalões e género, numa situação de equidade desportiva), participou no Corta-Mato da Coordenação Local do Desporto Escolar da Península de Setúbal, que se realizou no Parque Urbano da Várzea, em Setúbal, tendo conquistado o 2.º lugar no escalão Infantil B.

PARABÉNS ao David pelo título de Vice-Campeão Infantil B !





EQUIPA TEIP/ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL QME - QUADRO DE MÉRITO E EXCELÊNCIA

Uma vez mais, o Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago atribuiu Diplomas de Mérito e Excelência aos alun@s que mais se distinguiram através das suas classificações, atribuiu Diplomas de Valor aos alun@s por terem revelado elevado domínio nas competências pessoais e sociais. E Diploma Desportivo aos alunos pela participação, empenho e dedicação no projeto Ténis de Mesa.





Abertura da cerimónia com o nosso grupo Flamenquitos de Sant' lago.





ope

ORÇAMENTO
PARTICIPATIVO
DAS ESCOLAS
-Inclui

Agora a sério, TODOS fazem a diferença!

TENS UMA BOA IDEIA?

Reúne o apoio dos teus colegas
e apresenta uma proposta.
Participa em <https://opescolas.pt>
ou na tua escola.

No contexto dos 50 anos da revolução de 25 de abril de 1974, devem mostrar como garantir o exercício da liberdade de expressão e o direito de todos termos voz para expressarmos as nossas ideias e dúvidas, de forma democrática e por isso inclusiva, sobretudo dos mais vulneráveis.



ESCOLA AZUL



DANCE BATTLE

INSCREVE-TE & PARTICIPA

Inscrições na Associação
de Estudantes

* Até dia 8 de março 2024

A cargo da Prof.ª Carla Calado

Articulação | Animadora Sociocultural Natália Silva



Psicologia na AEOSNewsletter


Consequências do *Burnout*

Sabemos que o *burnout* acarreta consequências desejáveis não só na nossa vida profissional, mas também na nossa vida pessoal. De facto, pode provocar absentismo, diminuição de produtividade, redução do compromisso com o trabalho e influenciar negativamente o nosso bem-estar, as nossas relações sociais e a vida familiar.

Para além de representar um risco para nós próprios, pode afetar igualmente os nossos colegas, uma vez que a tensão psicológica pode ser transferida para outros elementos da equipa de trabalho. Pode ainda contribuir para colocar em risco a saúde ou o bem-estar dos outros, ao estar associado à diminuição da qualidade dos serviços prestados e ao aumento dos erros no trabalho.



Podemos ainda referir os custos económicos do *burnout*, tanto para os trabalhadores (perda de salário, gastos adicionais com consultas, por exemplo), como para as organizações.



São variados os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de situações de *burnout*. Os mais comuns são:

carga de trabalho superior à capacidade do trabalhador; de autonomia e/ou controlo sobre as tarefas e a organização do trabalho; baixo propósito ou significado das tarefas realizadas; realização de tarefas perigosas; realização de tarefas de grande exigência emocional; horários de trabalho superiores a 8 horas diárias; horários de trabalho por turnos; horários de trabalho com mais de 5 horas de trabalho consecutivo; conflitos entre colegas; má relação com os superiores hierárquicos; dificuldade em equilibrar a vida pessoal com a profissional.

É importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa saúde psicológica e do nosso bem-estar. Como documento de apoio, o espaço **Psicologia na AEOSNewsletter** convida a comunidade a preencher a *checklist* (ver *link*) como reflexão sobre como nos temos sentido nas últimas duas semanas.

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/checklist_colaboradores.pdf

Maria Cristina Andrade
(psicóloga/SPO)

Fonte: Ordem dos Psicólogos Portugueses (texto adaptado)

Sabia que ...

... o tema do Dia Mundial da Água de 2024 é "Água para a Paz"?

Este ano, o Dia Mundial da Água adotou como tema "Água para a Paz", que reforça a importância do papel da água na promoção da harmonia e na prevenção de conflitos. De acordo com as Nações Unidas, a água pode ser tanto uma fonte de união quanto um ponto de discórdia entre as comunidades, especialmente quando o acesso à água é desigual ou escasso. A própria organização apresenta uma estatística alarmante: apenas 24 países que partilham rios, lagos e aquíferos com os seus vizinhos contam com acordos de cooperação sobre recursos hídricos partilhados.

Com os crescentes impactos das mudanças climáticas, é necessário que os países trabalhem juntos para conservar o recurso natural mais importante da Terra. Quando se coopera em relação à água, cria-se um **efeito cascata positivo** em toda a sociedade que gera prosperidade e desenvolve uma resiliência aos desafios, e é precisamente para essa cooperação internacional que a campanha do Dia Mundial da Água chama a atenção este ano.



A água é um recurso fundamental que sustenta a vida no nosso planeta. Dos oceanos aos rios e lagos, a água é indispensável para o bem-estar humano, a agricultura, o setor industrial e os ecossistemas. No entanto, apesar de sua importância vital, a gestão sustentável da água enfrenta vários desafios, incluindo escassez, poluição e uma exploração excessiva dos recursos hídricos.

O **Dia Mundial da Água**, comemorado a **22 de março** de cada ano, destaca a importância de conservar e proteger esse recurso vital para a saúde das pessoas e do meio ambiente. A data representa uma oportunidade para refletir sobre a necessidade de adotar práticas responsáveis de gestão da água e promover a conscientização sobre os problemas relacionados ao seu acesso e uso equitativo em todo o mundo.

Adaptação do artigo publicado em:

<https://www.iberdrola.com/sustentabilidade/dia-mundial-agua>



Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

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



Projeto cofinanciado:



EDUCAÇÃO

