



Nº 22

Aeos Newsletter

Agrupamento de Escolas Ordem de Santiago





EB1/ JI DE SETÚBAL SETÚBAL, UMA BAÍA A LER

Por iniciativa da BE, os alunos do 3º e 4º ano de escolaridade, assistiram e participaram no evento “Setúbal, uma baía a ler”, que decorreu no dia 19 de março, no Fórum Luísa Todi.

Esta participação foi desenvolvida pela professora Ana Estevens que preparou as apresentações. Esta colaboração deve-se à coadjuvação em teatro, inserida no projeto Há medida implementado na nossa escola.





CURSOS PROFISSIONAIS

OPE | PATINAR EM SEGURANÇA!

No âmbito do Orçamento Participativo das Escolas (OPE), 2024, os alunos do 1ºA, Gonçalo Faúlha, Gonçalo Duque e do 3ºA, Gonçalo Peres, João Cruz e Tomás Rocha, Curso Profissional Técnico Profissional de Desporto, apresentaram o seu projeto “Patinar em Segurança” – uma ideia que visa melhorar a escola, através da aquisição de equipamento destinado à prática das aulas de Educação Física dos alunos e das alunas do 2º e 3º ciclos e Ensino Secundário. O OPE apresenta como principal objetivo:

“Estimular a participação democrática dos estudantes, valorizando as suas opiniões, e a sua capacidade argumentativa, reflexiva e de mobilização coletiva, assim como o seu conhecimento prático de alguns mecanismos básicos da vida democrática.” No âmbito das atividades realizadas, os alunos promotores da ideia realizaram um vídeo promocional; dinamizaram sessões de esclarecimento junto de diversas turmas e elaboraram um cartaz de divulgação da ideia. De destacar a colaboração da professora Sónia Mondim e da Técnica Superior em Animação Sociocultural, Natália Silva.



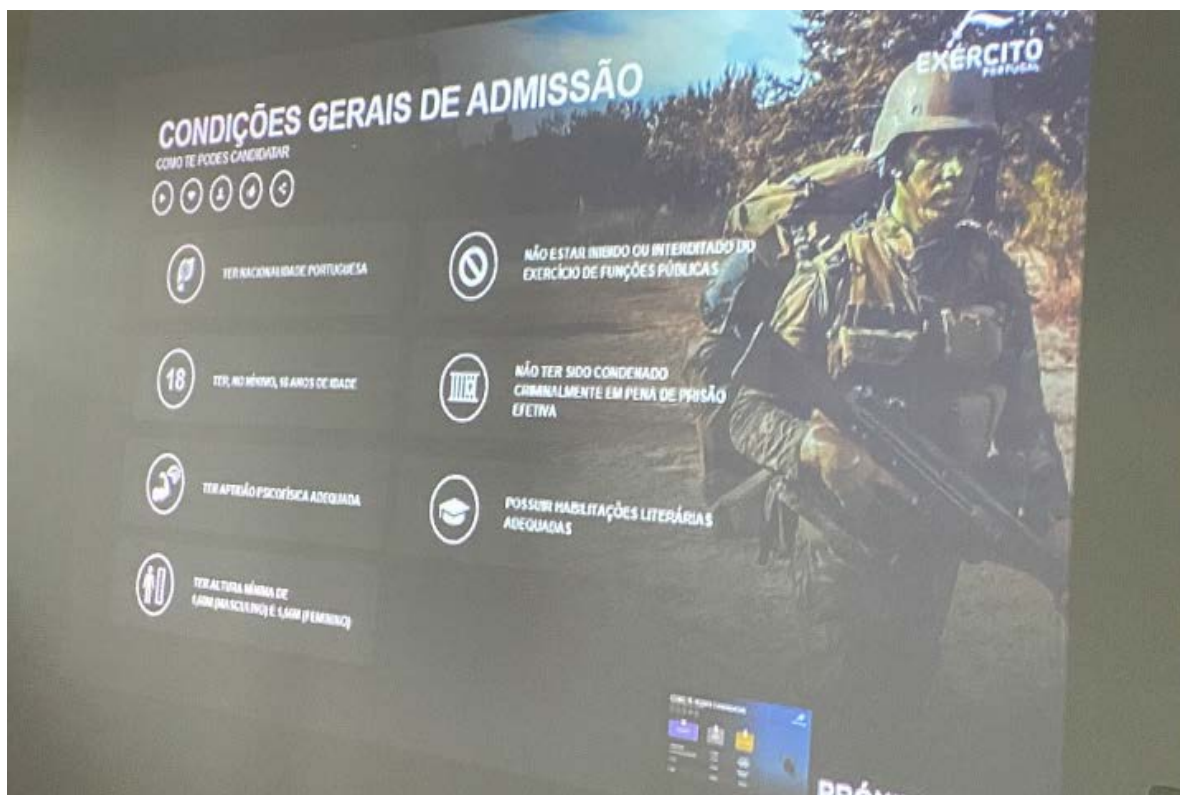
A Diretora de Turma, do 3ºAB, Zulmira Passeira

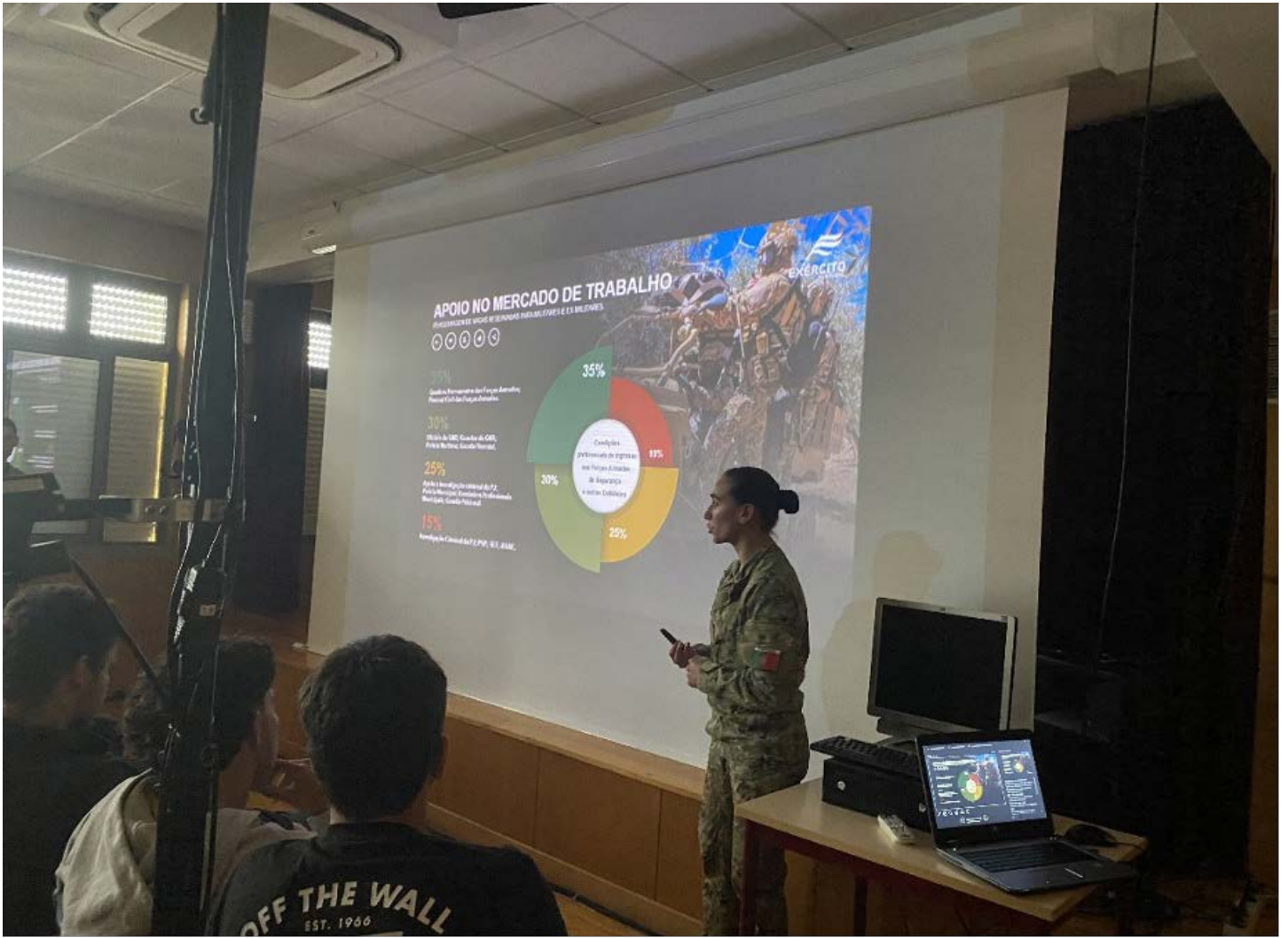


CURSOS PROFISSIONAIS O EXÉRCITO VEIO À ESCOLA!

No dia 19 de março, o Exército Português apresentou no auditório, junto das turmas do 2º e 3º ano, Cursos Profissionais, Ensino Secundário, uma sessão com a finalidade de apresentar o Exército Português aos alunos e às alunas e divulgar as formas de recrutamento militar, da prestação de serviço, bem como o regime de incentivos e apoios a nível do ensino, apoio social e militar, financeiro e material. No caso da turma AB, de 3º ano, alunos e alunas finalistas do Ensino Secundário, a sessão revelou a maior importância, uma vez que os jovens foram sensibilizados para o facto de a carreira militar constituir um percurso a trilhar a par do ingresso no mercado de trabalho ou prosseguimento de estudos no ensino superior.

*A Coordenadora dos Cursos Profissionais,
Zulmira Passeira*





PROJETO UBUNTU

SEMANA DIA DA MULHER

Na semana do dia 4 a 8 de março, decorreram duas sessões do Projeto UBUNTU com a colaboração do grupo de História, da Biblioteca escolar e no âmbito da disciplina de PJCI. No dia 8 de março não se efetuou a última sessão por ter coincido com o dia da greve, sendo que, a sessão “POR TODAS” decorrerá no terceiro período. Na “Semana Dia da Mulher”, teve-se como objetivo abordar a importância da participação eleitoral, o papel da Mulher no decorrer da história e o incentivo pela igualdade de género.

SEMANA DIA DA MULHER

PJCI - HISTÓRIA - UBUNTU - BIBLIOTECA

6/03/24
4.ª feira

JOVENS, DEMOCRACIA E PARTICIPAÇÃO ELEITORAL

Uma iniciativa conjunta entre a YMCA e o AVEOS, com o Dr. Diogo Mendes

Objetivo: Promover junto dos/as jovens a literacia sobre a importância da participação eleitoral.

Auditório
09:30h - 13:25h
Turmas do Profissional

7/03/24
5.ª feira

O PAPEL DA MULHER AO LONGO DA HISTÓRIA

Apresentação da Dr.ª Adriana Coelho da Raiz Editora

Objetivo: refletir e valorizar a participação e as conquistas da mulher.

Auditório
09:30h - 11:25h
9.º A e 9.º F
2.º A/B

8/03/24
6.ª feira

POR TODAS!

Uma iniciativa conjunta entre a YMCA, a Clínica Maria Vinagre e o AVEOS, com a Dr.ª Thaysa Viegas

Objetivo: Promoção do diálogo em torno da igualdade de género

Auditório
09:30h - 13:25h
2.º A/B
1.º A e 3.º B
14:30h - 16:20h
7.º A

Aprendemos como cada sessão analisou temas extremamente contemporâneos. A primeira sessão apela aos jovens sobre importância pela participação política, pois, apercebemo-nos que existe uma desvalorização e desinteresse pela política no nosso país, o que gera o aumento e a existência da abstenção do voto.

Relativamente, à segunda sessão apela-se à reflexão do papel da mulher ao longo da história que costuma ser esquecida nas diferentes áreas de saber como a artística, a científica e à política. Devendo valorizar-se a participação e as conquistas alcançadas pela mulher, de modo, a alcançar igualdade de género, no decorrer da história. Acresce que, a turma 7 B também compareceu na sessão, apesar de, não constar na imagem que se segue.

A última sessão, promoverá um diálogo em torno da igualdade de género, com base, na reflexão do seminário anterior.



Agradecemos a todos os participantes externos que contribuíram para o desenvolvimento de cada sessão e o seu comparecimento, nomeadamente: YMCA, AVEOS, Dr Diogo Mendes e Dr.ª Adriana Coelho da Raiz Editora. Aproveitamos para louvar a colaboração do Grupo de História, da Biblioteca Escolar nas atividades do Projeto UBUNTU.



Oficina de Matemática

No dia 14 de Março, em Aveiro, realizou-se o 17º Campeonato Nacional de Jogos Matemáticos.

O nosso Agrupamento foi representado por uma "equipa" de 6 alunos.



Durante o dia 13, os alunos visitaram as salinas (adaptação de uma marinha de sal tradicional para o ensino da cristalização do sal e todos os elementos associados ao processo) e participaram num workshop de "Ovos Moles" (espaço dedicado ao doce mais conhecido da Região, o Ovo-Mole, com a visualização de vídeo explicativo da história do doce e workshop do doce sobre a confeção, onde os visitantes são convidados a criar e degustar os Ovos-Moles de Aveiro).



No dia 14, os alunos participaram nos jogos.

A nossa "Equipa"...

Alunos do 2.º ciclo:

Afonso Fráguas, jogo Produto;

Dário Silva, jogo Rastos;

Dinis Nunes, jogo Dominório



Alunos do 3.º ciclo:

Tomás Belguinhas, jogo Produto;

Afonso Nunes, jogo Atari Go;

Laura Melo, jogo Dominório;



As primeiras eliminatórias...

Num grupo de 12 jogadores, os alunos tinham de conquistar "Vitórias" para passar à fase final. A Laura Melo, obteve 4 vitórias, passando à fase final.

Todos os "jogadores" estão de parabéns.

Esta é uma atividade dinamizada pela Oficina de Matemática.

O nosso muito obrigado, a todos os que tornaram possível a concretização desta atividade.



Professoras: Elma Afonso e Manuela Ó Venâncio



Psicologia na AEOSNewsletter

Evitar entrar em Burnout

Para além das iniciativas que o nosso local de trabalho pode (e deve) desenvolver para evitar que os seus profissionais entrem em *burnout*, também nós podemos agir no sentido de o procurar evitar. Eis algumas sugestões:

Rentabilizar micro momentos para nos conectarmos connosco.

Podemos aproveitar momentos do nosso dia-a-dia (quando lavamos as mãos, esperamos pelo elevador ou que o micro-ondas aqueça a nossa refeição...) como oportunidades para procurarmos regular as nossas emoções: concentrarmo-nos na nossa respiração, no nosso corpo, nos nossos sentimentos e procurar visualizar a tranquilidade, a empatia que pretendemos transpor para o momento seguinte.

Dar nome ao que estamos a sentir.

Quando algo nos está a perturbar de alguma forma, podemos optar por parar e dedicar um momento a procurar entender o que estamos a sentir, dando-lhe um nome (estou zangada/o? Preocupada/o? Exausta/o?).

Nomear e ganhar consciência sobre como nos estamos a sentir, contribui para sermos mais capazes de gerir essa emoção.

Três coisas agradáveis.

Pensar, escrever e/ou partilhar com alguém três coisas agradáveis (boas, felizes) que nos aconteceram ao longo do dia, pelas quais estamos gratos ou que nos fizeram sentir bem, é uma estratégia particularmente útil.

Pedir ajuda.

Se nos sentimos permanentemente ansiosos, exaustos, se não conseguimos manter o nosso funcionamento habitual, na nossa vida pessoal ou profissional, um psicólogo pode ajudar.



O *burnout* é um dos riscos psicossociais que mais afeta as organizações. Dados recentes apontam o *stress* ocupacional como o segundo problema de saúde, relacionado com o trabalho, mais reportado na Europa. As situações de *stress* ou *burnout* são responsáveis por 50% a 60% do absentismo laboral, nas empresas europeias (dados de 2015).

É importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa saúde psicológica e do nosso bem-estar. Nunca é demais recordar a importância de descansar (respeitar os momentos de pausa, de sono), ter uma alimentação saudável (não descuidando a hidratação), manter contactos com familiares e amigos, praticar exercício físico/exercícios de respiração/relaxamento e realizar atividades de lazer.

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 ...

... já há data para o mundo se unir pela sustentabilidade?



Este ano a Hora do Planeta assinala-se dia **23 de março** (sábado) em todo o mundo, incluindo em Portugal, entre as 20h30 e as 21h30 (hora local). A iniciativa é promovida pela WWF e reconhecida pelo icónico desligar de luzes e de aparelhos eletrónicos não essenciais levado a cabo por milhões de pessoas como incentivo a agir por um planeta mais sustentável. Além da data, há ainda outra novidade, a ANP|WWF já tem disponível um formulário para os municípios se inscreverem, tendo acesso direto a um kit de materiais digitais personalizáveis para efeitos de promoção desta ação junto da comunidade. A par da divulgação, as autarquias podem ainda participar com o tradicional desligar de luzes de ruas, monumentos e edifícios públicos e/ou organizando atividades ambientais, como: caminhadas noturnas, observação de estrelas, passeios de bicicleta, workshops *eco-friendly*, entre outras.

Estas ações complementares são muito importantes para a ANP|WWF, pois, como explica a diretora-executiva, Ângela Morgado, “o apagão não é passivo nem tem como finalidade a poupança energética. A ideia é aproveitar aquela hora para trazer à luz uma reflexão sobre o que realmente podemos fazer pelo ambiente no dia a dia”. Além de pessoas a título particular e de municípios, também empresas e organizações podem contribuir de diferentes formas para a Hora do Planeta – inclusive com o financiamento de atividades.

A Hora do Planeta é um evento histórico da WWF, que surgiu no dia 31 de março de 2007, em Sidney, Austrália, quando 2,2 milhões de pessoas e mais de 2 mil empresas apagaram as luzes durante 60 minutos como alerta sobre a perda da natureza devido às alterações climáticas e sobre a necessidade de reduzir as emissões de gases de efeito estufa. Portugal foi um dos países que se juntaram logo em 2008, tendo já desligado luzes de espaços como: Castelo de S. Jorge, Ponte 25 de Abril, Cristo Rei e MAAT (Lisboa), Convento de São Francisco (Açores), Mosteiro da Serra do Pilar (Gaia), Estação de S. Bento, Ponte da Arrábida e Ponte do Freixo (Porto), Castelo de Beja, Castelo de Sesimbra e Farol da Nazaré, entre outros.

Adaptação do artigo publicado em:

https://greensavers.sapo.pt/hora-do-planeta-ja-ha-data-para-o-mundo-se-unir-pela-sustentabilidade/?utm_source=SAPO_HP&utm_medium=web&utm_campaign=destaques



Newsletter do AEOS

O arquivo completo dos números anteriores pode ser consultado em:

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



Projeto cofinanciado:

Lisb@20²⁰



EDUCAÇÃO

