

MAIO | 2021

2020-2021 | Número 8

VERNÁRIA

Jornal Escolar



Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo

Caminhada



Serviço do 10 CPH



Teatro Debate: Saúde Mental



Dia da Europa



Cart'Amiga



Educação Sexual



Dia da Mãe



- Mês da Família
- Palestras sobre Educação Sexual
- Dia da Europa
- Teatro debate: Saúde Mental

- Dia da Mãe
- Prática do curso de Restaurante/ Bar
- Desporto
- Cidadania e Desenvolvimento

FICHA TÉCNICA

DIRETOR: Fernando Gomes

COORDENADORA: Maria José Ramalho

EQUIPA DE TRABALHO:

- João Medeiros
- Carla Villaverde
- Odete Vieira
- Edite Miranda

COLABORADORES:

- Alunos
- Docentes
- Pessoal não docente

PARTE GRÁFICA:

- Maria José Ramalho

Mês de Maio, mês do coração, mês da Família, mês do dia da Mãe, mês de Maria... Um mês com muitos motivos para ser lembrado e comemorado com muitas iniciativas nas nossas escolas.

E a caminhar a toda a velocidade para o final de mais um ano letivo os alunos e docentes deram largas à criatividade e encheram as nossas páginas de palavras e imagens, que certamente constituirão memórias deste ano marcante nas nossas vidas.

Maio serviu para recuperar alguma da normalidade das nossas rotinas, voltamos à rua para realizar algumas atividades sem deixar de respeitar as regras de segurança. Apesar das condicionantes houve oportunidade para retomar algumas práticas habituais e que tanta falta nos fazem.

Que gratificante é organizar um jomal e ver as páginas aumentar, com os artigos a chegar e a enriquecer mais uma edição que, à semelhança das anteriores, será um exemplar para mais tarde recordar.

Fernando Gomes
Diretor

“SEREI O QUE ME DERES... QUE SEJA AMOR”

Apesar de ter passado o mês de Abril, a mensagem é intemporal, por isso deixamos aqui a mensagem e os laços azuis da EB Domingos de Abreu, que não foram publicados na edição de abril.

Abril é o mês dedicado à prevenção dos maus tratos na infância. Os professores, alunos e Encarregados de Educação da EBDA, abraçaram esta causa e os resultados estão à vista... De entre as várias atividades exploradas neste âmbito, é de realçar que todas as crianças/alunos, tanto do pré-escolar como do 1º ciclo, colaboraram neste projeto, com a elaboração de um laço azul, em memória das crianças que morreram ou são vítimas de abuso infantil. A cor azul do laço simboliza a cor das lesões das crianças, vítimas de maus tratos. Esta é, pois, a nossa contribuição para prevenir o abuso infantil e a negligência na infância.

EB Domingos de Abreu





"CART'AMIGA"

No âmbito da atividade "Cart'Amiga", promovida pelo projeto Vieira a Crescer - CLDS 4G, as crianças do 1.º Ciclo das escolas do AEVA elaboraram imensas cartas e lembranças que foram entregues aos idosos do concelho. Estes quiseram retribuir o carinho e as mensagens recebidas e também elaboraram as suas cartas para todas as crianças que participaram nesta iniciativa, que serão entregues nas respetivas escolas das crianças.

Uma iniciativa que certamente fez sorrir as pessoas envolvidas e num gesto tão simples houve uma troca de carinho entre gerações.

ATIVIDADES NO 1º CICLO

Os alunos do 1º Ciclo continuam a desenvolver imensas atividades, procurando-se a motivação para as diferentes áreas disciplinares.

Na Matemática, os alunos do 1º ano da EB de Guilhofrei divertiram-se a explorar as peças do Tangram, compondo diferentes figuras com essas peças.

Na área das Ciências, os alunos do 2ºD da EB Domingos de Abreu enviaram-nos alguns registos divertidos da experiência "Todos os sentidos são importantes?".

Também na EB Domingos de Abreu, os alunos da turma do 3º E participaram num concurso criativo promovido Centro de Biologia Funcional de Plantas (pólo do BiolSI) da Escola de Ciências da Universidade do Minho com o tema "Quem consegue florir melhor? .



A NOSSA EXPERIÊNCIA NO CLUBE COMUNITÁRIO

A nossa experiência neste clube foi interessante e enriquecedora. Ajudou-nos a cooperar com os outros e a organizar o nosso tempo, de maneira a sermos mais responsáveis.

Ao longo das reuniões pudemos constatar uma evolução da postura de cada um dos membros. A apresentação deste trabalho ajudou-nos a expressarmo-nos de melhor forma, o que pode ter um impacto positivo no nosso percurso escolar. Também nos foi possível aprender a lidar com o stress e trabalhar sob pressão. Com este clube, também aprendemos a efetuar pesquisas eficazes e a resumir e sintetizar ideias. Deste modo, a participação neste clube comunitário teve vários impactos positivos na nossa vida, nomeadamente no nosso desempenho escolar, uma vez que nos ajudou a trabalhar em equipa e a sermos solidárias e criativas. Assim, concluímos que graças a este clube melhorámos não só como estudantes mas, mais importante ainda, como pessoas.

Agradecemos imenso à psicóloga por nos ter proporcionado esta oportunidade.

Renata Rocha, Valentina Antunes - 10ºD



OS PAIS NA EB DOMINGOS DE ABREU

As crianças/alunos da EBDA pediram.... Os pais concretizaram.

Alguns Encarregados de Educação deslocaram-se à escola, cumprindo as regras de segurança sanitária impostas pela DGS e meteram mãos ao trabalho.

A EBDA, por estes dias, está mais colorida. Os jogos pintados no recreio voltaram a ganhar cor e vida, agora é só jogar e divertir-se.

Os docentes e coordenadora da EBDA agradecem a colaboração de todos os pais que se empenharam em concretizar este projeto e agradecem, igualmente à Câmara Municipal de Vieira do Minho, que colaborou com a cedência de algumas tintas e pincéis, mostrando-se disponível para tornar os dias das nossas crianças mais felizes.

Um bem-haja a todos e um muito obrigada da Matilde do 1ºG.

EBDA | 31/05/2021



ENSINO PROFISSIONAL

ALMOÇO TRADICIONAL 10º CPH

No dia 10 de maio, realizou-se na sala de hotelaria um almoço tradicional confeccionado e servido pelos alunos da turma do 10º ano do Curso Profissional de Técnico de Restaurante/Bar. Para este almoço, os alunos confeccionaram pratos típicos portugueses de modo a promover as receitas tradicionais do nosso país. Os escolhidos foram as pataniscas de bacalhau e o arroz de feijão. Para além destes, foram preparadas entradas variadas e sobremesas.

O serviço de almoço à americana e o serviço de bebidas foram realizados pelos alunos que demonstraram as aprendizagens realizadas. Este serviço de almoço teve como convidados os membros da direção do Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo. Foi com alegria e entusiasmo que os alunos receberam os seus convidados e realizaram o primeiro serviço na sala nova de hotelaria

após regresso do confinamento a que todos estivemos sujeitos.

A turma espera ter mais oportunidades para realizar outras atividades demonstrativas das competências desenvolvidas.

A aluna Beatriz Silva da turma
10ºCPH

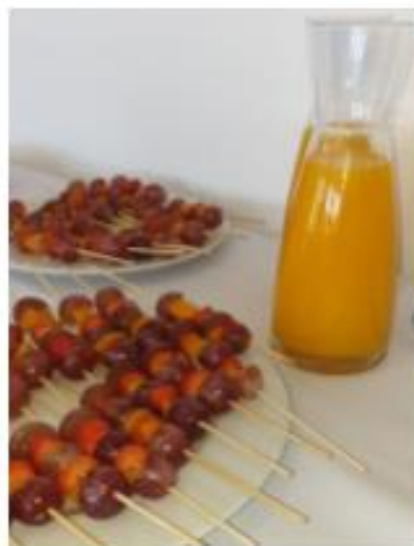
**SERVIÇO DE CHÁ NO AEVA | 10º CPH**

No dia 19 de maio, a turma do 10ºCPH realizou um serviço de chá para os professores convidados.

Neste lanche os alunos confeccionaram as iguarias que serviram acompanhadas com chá e sumo de fruta. Para delícia dos convivas, serviram crepes com recheio de chocolate e compotas de fruta, tostas mistas e bolo de chocolate.

O serviço foi realizado com requinte e mestria.

A sala de hotelaria vestiu-se de boa disposição e ânimo.



A docente e diretora de curso
| Ana Barros

PERCURSO PEDESTRE À MATA DO TURIO PELO 10º CPT

O percurso pedestre à mata do Turio, no passado dia 5 de maio, foi uma lufada de ar fresco para os futuros técnicos de Turismo (10º TUR) que ansiavam realizar uma atividade fora da escola. Debaixo de um sol radiante e acompanhados pela docente Edite Miranda e pelo funcionário Orlando Carvalho, os alunos ficaram maravilhados com as diversas espécies florestais, assim como com os percursos de água existentes naquele território. Tiveram ainda a oportunidade de: conhecer um dos pontos de interesse turístico da região; identificar a biodiversidade local; reconhecer a importância da valorização e promoção dos produtos específicos da região; corroborar o conceito de sustentabilidade e fazer registo fotográfico. É de salientar também a interajuda que houve, ao longo da caminhada, para com os colegas que sentiram mais dificuldades. O companheirismo foi visível, o que enriqueceu a atividade.



10º CPT

RUBRICA CONHECER VIEIRA – BALOIÇOS EM VIEIRA DO MINHO

Os baloiços em grandes dimensões e panorâmicos parecem estar na moda e Vieira do Minho não deixou passar a iniciativa ao lado. Com os olhos na dinamização do turismo, a visita a cada um deles seria perfeita. Estão localizados em Anissó, Cantelães, Eira Vedra e Serradela. Em cada um deles poderás relaxar, contemplar paisagens, pensar em novos projetos ou simplesmente viajar. Para chegar a estes locais, aproveita e faz também trilhos pedestres desenhados e pensados em oferecer novos conhecimentos. Por exemplo, o mais recente Roteiro da Cabreira considera 12



pontos de interesse turístico. São eles o Parque Florestal, Baloioço da Serradela, Cabanas dos Pastores, Fragas de Pena Má, Área de Lazer Poço das Traves, Ponte da Misarela, Praia Fluvial de Campos, Fojo do Lobo dos Anjos, Nascente do Rio Ave, Talefe, Área de Lazer de Agra e o Parque de Merendas Porto da Lage. Aceitas o nosso desafio? Quando lá fores tira uma bela fotografia e envia-nos para o email jornalescolar.vernaria@gmail.com.

ATIVIDADES & PROJETOS

MÊS DE MAIO: MÊS DA FAMÍLIA

A EBDA, em articulação com a Equipa Multidisciplinar Educativa (EME), no âmbito do Acompanhamento Socio-familiar, comemorou o Dia Internacional da Família com a criação da "Árvore da Família". Para isso contou com a colaboração de todos os Encarregados de Educação que, dentro da "folha" da sua família, deveria escrever uma frase, um poema, uma quadra, colocar uma foto de família ou imagem alusiva ao tema. Essa "folha", depois de devolvida, foi colocada na "Árvore da Família" construída na Escola.

Esta atividade celebrativa visou os seguintes objetivos: realçar a importância do núcleo familiar na base da educação infantil e reforçar a mensagem de união, amor, respeito e compreensão necessárias para o bom relacionamento de todos os elementos que compõem a família.



EBDA, maio de 2021

DIA DA MÃE | MÊS DA FAMÍLIA

Muitas das atividades escolares deste mês de maio foram dedicadas à família e ao Dia da Mãe. Os nossos alunos dedicaram muitas palavras de carinho na realização das lembranças para as suas mães. Em cada escola foi elaborada uma árvore da Família, para que todos os dias se lembrem da importância que tem nas nossas vidas.



PROJETO BRAÇO DIREITO ESTÁ A SER MUITO POSITIVO

A Inês Martins, a Mariana Sousa e a Victória Fernandes, do Curso Profissional de Técnico de Turismo, são mentoras do Projeto Braço Direito e exemplo de como esta iniciativa de voluntariado está a correr muito bem. Este projeto tem como objetivo tornar os alunos mais autónomos ao nível do estudo, apoiarem colegas que têm mais dificuldade. As mentorias são concretizadas através de encontros semanais/quinzenais e a ideia é “promover a autoconfiança das crianças, desenvolver competências de relacionamento e de comunicação e de apoiar ao nível do estudo e da aprendizagem”, afirmou a psicóloga Susana Saraiva. No entanto, há variações. Por exemplo, no curso profissional, o apoio dos mentores é dado em contexto de aula com atividades que os alunos têm que realizar. “Quando temos que realizar trabalhos, os nossos mentorandos ficam sempre connosco”, disse-nos a delegada de turma do 10ºCPT, Victória Fernandes. No ensino à distância, este apoio também foi dado.

“Nas aulas assíncronas, nós as três formávamos grupos com os colegas para ajudá-los nas tarefas”, continuou Victória.

Recorde-se que os alunos envolvidos no projeto Braço Direito beneficiam de formação/acompanhamento para desenvolverem competências importantes para este projeto que é supervisionado pela coordenação dos projetos e pelos Diretores de Turma.

Edite Miranda



EXPOSIÇÃO “PORTUGAL EM VIEIRA” NO DIA 15 DE JUNHO

No âmbito das disciplinas técnicas, o Curso Profissional de Turismo com a colaboração do Curso Profissional de Técnico de Restauração está a preparar a exposição “Portugal em Vieira”, cujo objetivo é promover as áreas promocionais de Portugal Continental.

Com data marcada para o dia 15 de junho, as barraquinhas estarão expostas no hall de entrada do bloco 1, das 9h30 às 17h. A exposição estará aberta também à comunidade em geral. Não percas!



Edite Miranda

O PROJETO DE ERASMUS, "TOGETHER FOR BETTER"



O projeto de ERASMUS, "TOGETHER FOR BETTER" é coordenado por uma escola da cidade de Târgu-Jiu, na Roménia, numa parceria transnacional com escolas da Turquia, Portugal, Macedónia e da Polónia, direcionando-se para a Educação Inclusiva.

Os principais objetivos centram-se diretamente nas questões da inclusão social e no desenvolvimento de competências chave, tais como, a melhoria do desempenho dos alunos, focalizando-se no desenvolvimento de competências digitais em programas específicos e a promoção da motivação para aprendizagem pela implementação de metodologias de aprendizagem atrativas. Os resultados esperados centrar-se-ão na aplicação da aprendizagem, abordando a transdisciplinaridade, que explorará o que os alunos aprenderam através do currículo formal, mas adicionando elementos complementares, metodologias variadas, específicas para a Educação Inclusiva.

Até este momento, foram realizadas duas mobilidades, à Roménia e à Macedónia, sendo que esta última contou com a participação de alunos de todos os países parceiros. Faltam ainda três mobilidades, para a conclusão do projeto, adiadas devido à pandemia provocada pela Covid 19.

No âmbito da divulgação do projeto, a Sra. Sílvia Oliveira, Encarregada de Educação do aluno Henrique Carvalho, do 8.º ano, turma D, amavelmente respondeu a algumas questões colocadas.

Tem conhecimento dos projetos de Erasmus, atualmente em desenvolvimento na Escola B/S Vieira de Araújo?

Não tenho, sei que existem, mas apenas costumo ver o que publicam no Facebook da Escola.

Sabe em que consistem?

Penso que será para contribuir para o desenvolvimento e conhecimento das pessoas, interagir com outros países, conhecê-los melhor e eles a nós, trocar experiências.

Daria autorização ao Henrique, para participar numa mobilidade ao estrangeiro no âmbito de um projeto?

Sim, eu autorizo e ele gostaria de ir. Acho que está na idade de ter um pouco de asas para crescer.

Quais são os seus receios?

O único receio é mesmo em relação à situação da pandemia. De resto, nós sabemos, e ele também sabe, que tem o apoio e vigilância dos professores que o acompanham.

Que mais valias lhe poderá trazer?

Estas iniciativas, sem dúvida, ajudam a consolidar o seu crescimento, a motivá-lo a participar e a empenhar-se mais, para além de o ajudar a ser mais autónomo e a conhecer outras pessoas, outro país.

A aluna Lara Vieira, da Educação Especial, contribuiu também, com a sua opinião.

Já ouviste falar no projeto Erasmus? Sabes o que é?

Sim... é quando os alunos da nossa escola vão a outros países, não é?!

E o que achas que vão lá fazer?

Vão conhecer outras escolas e outros alunos... e também as coisas do outro país *(Referia-se a novas culturas e tradições, só não sabia como dizê-lo).*

Achas que isso é bom para os alunos que participam?

Acho que deve ser difícil falar com os outros, por ser no estrangeiro, mas de resto acho que é bom. *(Referia-se à dificuldade da língua)*

Gostas de realizar trabalhos que sabes que são para o projeto, que vão ser para enviar para outros países?

Sim! Assim, eles veem que também fazemos coisas bonitas e trabalhamos bem.

Gostarias de participar numa viagem de ERASMUS?

Se o meu pai me deixasse e a professora fosse comigo, sim. Mas acho que o meu pai deixava-me ir consigo... a que país iríamos?

O que gostarias de conhecer ou o que achas que podes aprender?

Ficava a conhecer outras escolas, outros trabalhos, colegas novos e também os trabalhos deles, pra ver se fazem como nós. E também gostava de ver os outros países, mas só se você for.



Paula Amaro da Costa e Alice Sousa

"FAMOUS PEOPLE BIOGRAPHIES", BY 8TH GRADERS

Amy Winehouse is a famous singer and songwriter from London. She was born on 14th September 1983 and died on 23rd July 2011.

At the age of 16, Amy began to participate in a jazz group. A friend, named Tyler James, showed a demo tape of Amy to a record company. After that she was hired by Island/Universal.

Amy recorded her first album, called Frank, in 2003 and three years after her most famous album, Back to Black, was released which won five Grammy Awards, breaking the record, at the time.

With fame, also emerged the first rumors of lack of control and abuse of drugs.

In August 2007 the singer was in a coma after an overdose. Despite having recovered from the episode, she continued to consume legal and illegal drugs.

In January 2008 she was caught on video using crack, which led her to attend a rehabilitation clinic.

On 23rd of July 2011, Amy Winehouse passed away at home in Camden Town, London, victim of an alcoholic intoxication at the age of 27.



8ªA Daniel Antunes; Francisca Silva

Justin Drew Bieber is a famous singer, songwriter and an actor from Canada. He was born in Ontario, on 1st March 1994.



In the year of 2007, when he was 13, he began his career by singing covers. In 2009 he signed contract with Island Records, and in the same year, on 17th November, he launched his debut album, called "My World 2.0". Also, this album won the gold certificate from Music of Canada.

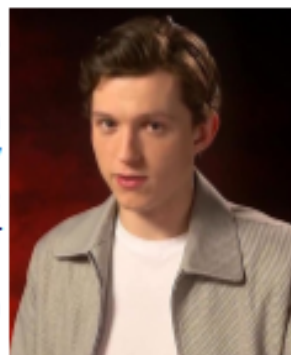
Most recently, in 2019 he released a trailer announcing his 10-episode YouTube Originals series.

8ªC Carolina; Dinis

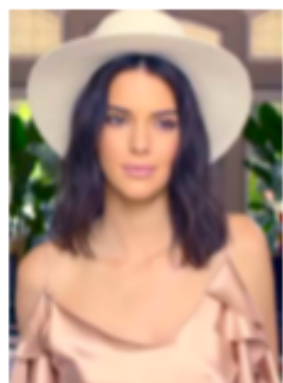
Thomas Stanley Holland is an actor, dancer and voice actor. He was born on 1st June 1996 - London / UK.

His career started in the musical Billy Elliot, the Musical in 2008. Then he participated in the movie Impossible (2012). In 2015 he made the first movie of Spider-man and in 2017 "The lost city of Zed". The following year he participated in the movie "Avengers Infinite War", and in 2019 he was filming "The Avengers: endgame" and "The Spider-Man far from Home".

Recently he made the film Cherry, as Cherry and won the Teen Choice 2019



8ªD Eva; Letícia; Maria Inês



Kendall Nicole Jenner is a model, socialite and media personality. She was born on November 3rd, 1995, in Los Angeles, California.

Kendall began modelling at 13 and she also had breakout seasons in 2014 and 2015. She graduated in 2014 and then Kendall won "Model of the year Awards 2014", "Fashion Icon of the Decade" in 2017 and "Icon of the year" in 2018.

In 2020/2021 Kendall became the highest paid model in the world.

She works with super famous brands like Chanel, Dolce & Gabbana, Fendi, Tommy Hilfiger and she participated in Vogue magazine with 13 pages just for her.

8ªE - Luna; Leonor

TEATRO-DEBATE “SAÚDE MENTAL DESORDEM”

No passado dia 10 de maio, o Auditório Municipal de Vieira do Minho recebeu a Companhia de Teatro Baal17 que apresentou o Teatro-Debate “Saúde Mental DesOrdem”. Esta iniciativa decorreu de uma candidatura apresentada pelo projeto Jovens ao Leme E8G ao Programa Cuida-te+ do IPDJ e foi implementada em estreita colaboração com o Projeto de Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo.



O Programa Cuida-te+ visa a promoção da saúde juvenil e dos estilos de vida saudável. É fundamental, principalmente nesta fase difícil para todos/as, estarmos atentos/as à nossa saúde mental e, também, à dos/das que nos rodeiam, não esquecendo que devemos pedir ajuda especializada ao primeiro sinal. Este foi o principal conselho deixado a todos/as os/as alunos/as dos 7º, 8º e 9º anos que participaram ativamente neste momento de partilha.

Ana Cunha

Coordenadora Educação para a Saúde do AEVA

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO - “TURMA IMBATÍVEL”

As crianças/alunos da EBDA abordam os temas sobre a alimentação sustentável, a economia circular e o consumo responsável, de forma dinâmica, jogando. Enquanto jogam em equipa, percorrendo o tabuleiro do jogo, são desafiados a “entrar” na cadeia de valor dos alimentos e aprendem enquanto jogam, respondendo às questões desafiadoras que lhes são apresentadas. Com o desenvolvimento deste jogo, pretende-se contribuir para a formação cívica dos alunos incutindo-lhes conceitos, princípios, valores e atitudes que lhes permitam usufruir de uma alimentação sustentável e saudável.

É assim que, na EBDA, todos os alunos, desde o pré-escolar ao 1º Ciclo, aprendem de forma divertida a ser cidadãos responsáveis.



EB Domingos de Abreu

AUTONOMIA PESSOAL E SOCIAL

Os alunos da sala de APS (Autonomia Pessoal e Social), em colaboração com os docentes do Clube de Artes, celebraram o Dia da Família, construindo uma árvore genealógica com a qual presentearam aqueles com quem partilham o seu Lar.

Previamente, foi trabalhado com as suas professoras o significado da família e seus valores, explorando as ideias individuais de cada aluno sobre o conceito da mesma.

Nesta mesma sala, os alunos fizeram pesquisas sobre os países que fazem parte de um projeto Erasmus Together for Better, tendo depois elaborado um cartaz conjunto sobre este mesmo projeto, desenvolvendo competências de leitura e escrita.

Alice Sousa | Grupo 910



DIA DA EUROPA | CASA DA EUROPA E AQUI HÁ GATO! ONDE ESTÁ?



No dia 5 de maio celebrou-se o Dia da Europa e as docentes de Geografia desenvolveram com os alunos diversas atividades que se prolongaram por todo o mês de maio.

Entre essas iniciativas, destaca-se a elaboração de uma Casa da União Europeia, em que os alunos de cada turma elaboraram adereços associados a um determinado país da EU. Posteriormente, cada turma fez uma breve dramatização no cenário da Casa da EU representado o país selecionado. Pela casa passaram países como: Espanha, Holanda, França, Mônaco, Alemanha, Itália e claro, Portugal.

Outra iniciativa do grupo de Geografia em articulação com o Clube Europeu foi a atividade "Aqui há gato! Onde está?", em que os alunos escolheram cidades

europeias, elaborando um texto alusivo à mesma sem a identificar.

Através destas atividades práticas, os alunos estudaram conteúdos da disciplina e mostraram aos colegas um pouco da cultura europeia.

Grupo 420 | Clube Europeu



Cidade bela e antiga,
mais velha até,
que a sua própria Sé.
O mais antigo funicular a água
em funcionamento,
com tanto turista não tem descanso
está sempre em movimento.

Aqui há gato! Onde está?



Para refletir...

Um professor deu um balão para cada estudante, que teve que o encher, escrever o nome nele e atirar para o corredor.

O professor então misturou todos os balões.

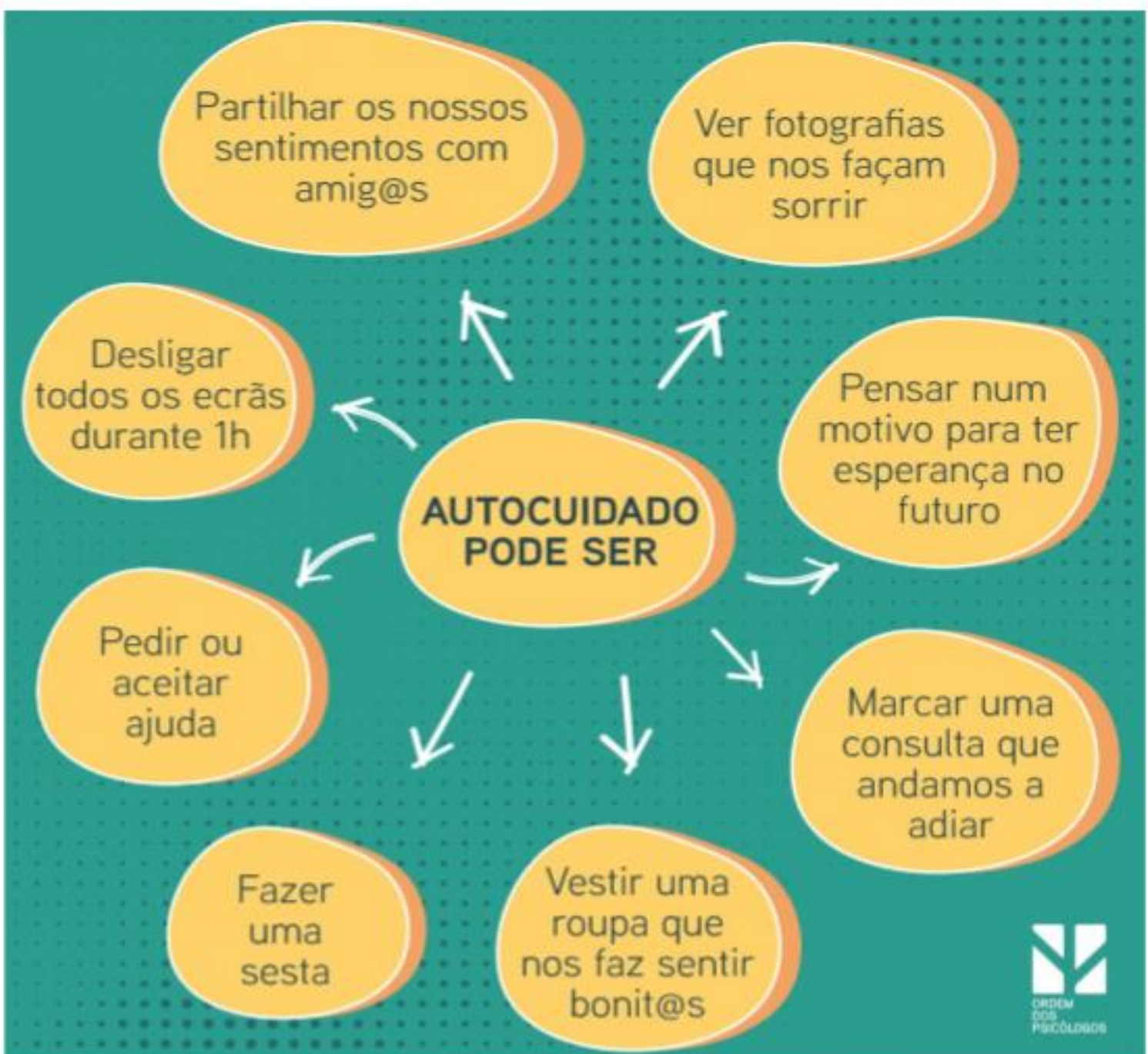
Os alunos tinham 5 minutos, para encontrar o seu próprio balão. Apesar de toda a agitação, ninguém encontrou o seu balão. Naquele momento, o professor disse aos alunos para pegarem no primeiro balão que encontrassem e entregarem à pessoa cujo nome estava escrito nele. Em 5 minutos, cada um tinha seu próprio balão.

Então, o professor disse aos alunos:

"Esses balões são como a felicidade.

Nunca a encontraremos se toda a gente estiver a procurar somente a sua.

Mas, se nos preocuparmos com a felicidade dos outros... também encontraremos a nossa".



ATIVIDADES FÍSICAS NA NATUREZA

Já faz tempo que a prática regular de atividade física deixou de ser o método utilizado apenas para a perda de peso. Está comprovado que abandonar o sedentarismo e investir em exercícios reduz o risco de várias doenças, além de melhorar o condicionamento físico e, com ele, a disposição, além de aumentar a oxigenação cerebral, combater o stress, a ansiedade e até ser indicado para pessoas que sofrem de depressão. Há estudos que comprovam que praticar exercícios físicos regularmente melhora a memória. Isso sem contar os outros benefícios para a saúde como o controle da diabetes, da pressão arterial e do colesterol.

Por outro lado, há pessoas que não associam a prática de exercícios a um lugar fechado como o de uma academia. E para quem quer mexer o corpo ao ar livre, saiba que os benefícios são muitos. A começar que a luz natural do sol produz vitamina D, eleva a melatonina, substância que ajuda, entre outras coisas, a regularizar o sono. E se dormimos melhor, despertamos bem, e temos a possibilidade de ter um dia saudável, com melhoria no rendimento e menos stress. Aliás, vários estudos comprovaram que a prática de desportos ao ar livre é capaz de auxiliar no combate à depressão. Isso porque melhora não só o humor, como eleva a autoestima.

O contacto com a natureza, associado aos benefícios da prática regular de exercícios, libera hormônios do bem-estar, como a dopamina, a endorfina e a serotonina, contribuindo, dessa forma, para o alívio do stress, diminuindo a ansiedade, e até auxiliando a ter uma visão mais positiva dentro da rotina.

Regularidade é fundamental

Segundo os especialistas, a melhor maneira para evitar que você desista do exercício na segunda semana é escolher a opção que mais gosta, que lhe dá prazer. Para que você consiga ter uma regularidade nas atividades, não faltam opções. Uma simples caminhada à corrida, passando por andar de bicicleta, saltar à corda e até andar de patins, podem fazer um bem danado ao seu corpo, sua mente e seu espírito. E então, vamos começar?!

Confira algumas práticas desportivas que você pode começar a fazer hoje mesmo, arrumando pelo menos 20 minutos dentro da sua rotina diária. Aos poucos, você vai aumentando o tempo, até sentir que os benefícios são tão grandes, que uma hora se exercitando no parque, na praça ou mesmo numa rua arborizada da sua cidade, passa rapidinho.

Mas lembre-se: use roupas adequadas e proteção adequada. No frio, alimente-se de maneira leve, e beba bastante água antes, durante e após o exercício. No calor, atente-se aos horários de exposição ao sol (evita o período das 10h às 16h), use roupas leves, protetor solar e hidrate-se repetidas vezes.

Corrida: aumenta a produção de endorfina, a sensação de bem-estar e a agilidade. É uma atividade que auxilia na perda de peso e melhora o condicionamento físico. O calçado deve ser escolhido de acordo com a demanda de carga sobre a planta do pé. Um bom amortecedor também é importante. Sentiu dores durante a prática? Procure orientação de um médico.

Caminhada: ajuda a controlar a pressão arterial, a diabetes, protege contra demência e ainda emagrece. Isso sem contar que



melhora a autoestima, previne doenças cardíacas, permite maior vascularização do cérebro, aumentando o grau de raciocínio e agilidade. Antes de sair andando por aí, escolha um tênis apropriado e confortável.

Passo de bicicleta: mantém o corpo todo em movimento, mas principalmente pernas, coxas e braços. É uma atividade que melhora o condicionamento físico e colabora para a perda do excesso de peso. É fundamental o uso de capacete.

Andar de patins: melhora o condicionamento cardiorrespiratório. É um exercício de menor impacto para o corpo. Por outro lado, aumenta a resistência muscular.

Yoga: traz mais flexibilidade, agilidade e mobilidade articular. Também desenvolve o equilíbrio corporal, auxilia na definição muscular, principalmente das coxas, pernas, nádegas, abdômen e costas. É importante utilizar equipamentos de segurança, como joelheiras, cotoveleiras e capacete.

Ioga: a atividade harmoniza o corpo, a mente e a respiração através de técnicas de respiração, posturas de ioga e meditação. Além disso, a ioga trabalha força, equilíbrio, músculos e alongamento, trazendo bem-estar, paz interior e qualidade de vida.

ATIVIDADE EDUCAÇÃO FÍSICA – 8ºB



Realização de cartazes de promoção de estilo de vida saudável e “Caminhada pela saúde” Como a disciplina de Educação Física tem como conteúdo as atividades de Exploração da Natureza, e tendo em conta a planificação do PES/PRESSE da turma, foi proposta uma atividade de enriquecimento curricular que tal como o nome indica não é mais do que um complemento ao lecionado e

também a articulação com outras disciplinas da turma. Assim, foi proposto à turma do 8º B o preenchimento e debate do tema “Conhecimento e valorização do corpo”, bem como a realização de Cartazes de promoção de estilos de vida saudável (prática de exercício físico num ambiente mais agradável) terminando com uma caminhada à Nossa Srª da Fé que se realizou no dia 27 de Maio de 2021 e cujos objetivos foram: - Alertar os alunos para os benefícios do exercício físico e a sua relação com o meio ambiente e a qualidade de vida. - Sensibilizar toda a comunidade para a manutenção de um espaço limpo que é essencial para a saúde e bem-estar de todos permitindo a prática de exercício físico num ambiente mais agradável. - Criar hábitos de vida saudável em contacto com a Natureza; - Identificar a biodiversidade autóctone da região; - Desenvolver o sentido crítico; - Proporcionar um convívio saudável entre alunos e professores. De referir que a atividade correu muito bem, os objetivos foram cumpridos e deve também ser destacado o excelente comportamento, o salutar convívio e a boa disposição entre todos e só por isso já valeu a pena.

Professoras responsável: Profª Prazeres Rodrigues

Professora acompanhante: Profª Sónia Pereira



SAÚDE: EDUCAÇÃO ALIMENTAR

O curso profissional de Restaurante/Bar tem trabalhado o tema da Educação Alimentar, como subdomínio do domínio da Saúde.

Nesse âmbito, elaboraram um conjunto de receitas saudáveis que afixaram no placard da Cidadania e Desenvolvimento.

Em simultâneo foi criada a **página do facebook “Oficina dos Sabores”** cujos objetivos são: Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde; Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica); Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas (diabetes, doença cardiovascular e oncológica); Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável. Nesta página são feitas publicações que vão de encontro com estes objetivos.

Ana Barros | Técnica do Curso de Restauração/Bar

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

Os alunos do 3ºE, no âmbito do projeto da estagiária Eduarda Oliveira, sobre a sustentabilidade ambiental, foram até à biblioteca Municipal levar tampinhas para ajudar a pequena Carolina.

Um gesto simples que pode ajudar uma criança e ao mesmo tempo ajudar o meio ambiente.

Façam como esta turma e ajudem a Carolina!

EB Domingos de Abreu | turma 3º E



EDUCAÇÃO SEXUAL EM MEIO ESCOLAR

Os alunos dos 7ºC, 9ºC e 9ºD trabalharam o tema da Sexualidade, nas aulas dedicadas à Educação Sexual, através do programa PRESSE (*Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar*).

Assim, elaboraram a atividade "Cuidar do ovo", onde cada ovo simboliza um bebé.

Cada aluno teve que cuidar do seu "bebé" durante uma semana tentando perceber as responsabilidades associadas ao papel dos pais.



Newsletter da Cidadania e Desenvolvimento | edições de abril e maio 2021

NO. 1 ABRIL 2021

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo

DOMÍNIOS

- Interculturalidade PÁGINA 1 - 6
- Saúde PÁGINA 7, 8, 9
- Educação Ambiental PÁGINA 10, 11
- Bem-estar animal PÁGINA 16 - 22
- Direitos Humanos PÁGINA 12 - 18

Esta Newsletter pretende divulgar os trabalhos/projetos desenvolvidos pelos alunos e docentes na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento no AEVA.

PARTICIPA!

NO. 2 MAIO 2021

CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

Agrupamento de Escolas Vieira de Araújo

DOMÍNIOS

- Saúde PÁGINAS 1 - 6
- Sexualidade PÁGINAS 9 - 16
- Voluntariado PÁGINA 11
- Bem-estar animal PÁGINA 12 - 16
- Educação Ambiental PÁGINA 18

Esta Newsletter pretende divulgar os trabalhos/projetos desenvolvidos pelos alunos e docentes na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento no AEVA.



SESSÃO ESCLARECIMENTO SOBRE EDUCAÇÃO SEXUAL

No passado dia 4 de maio, pelas 08:20, realizou-se uma sessão de esclarecimento sobre educação sexual na escola Vieira de Araújo.

A sessão foi dinamizada pela professora Ana Cunha (Coordenadora do projeto de Educação para a Saúde) e contou com a participação dos alunos da turma do 9ºB.

No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, a professora Carmo Miguel tinha procedido ao levantamento de questões e dúvidas dos alunos, de modo a que a sessão fosse de encontro aos seus interesses.

A professora Ana Cunha esclareceu, então, todas as dúvidas colocadas e deu resposta às questões colocadas.

O balanço da sessão foi muito positivo e os objetivos plenamente atingidos.

Alunos 9ºB

E O 12ºA VOLTA A TRAMAR DAS SUAS!

Numa manhã de quarta-feira, os alunos desta turma foram engolidos por muitos olhares intrigados. Avistados a transportar malas, mochilas de acampamento, até tapetes de yoga, não deixaram de despertar uma ligeira curiosidade aos demais. Para que seriam todos esses apetrechos?

Como integrante do 12ºA posso adiantar algo...

No dia 3 de maio, segunda-feira de manhã, a turma partiu da escola rumo ao Campo de Tiro e a São Bento da Porta Aberta, com o intuito de se iniciar as gravações para mais um projeto!

Um projeto? Bem, talvez sejam três em um! Mas será possível um projeto de Cidadania e Desenvolvimento, um projeto de Educação para a Saúde e um Domínio de Autonomia Curricular englobados num só?

Deve-se um agradecimento muito especial à Direção do Agrupamento, pela disponibilização de uma sala adequada para o resguardo dos adereços, bem como pelo apoio dado, em conjunto com a Câmara Municipal de Vieira do Minho, ao fornecer um meio de transporte até ao local das filmagens. O senhor Jorge é também alvo da nossa gratidão pela cedência do seu espaço, o Campo de Tiro, o que melhorou a qualidade das gravações.

Mas afinal, o que nos esperará desta vez?

Fiquem atentos!

A nossa caminhada só agora começou...



Turma 12ºA

LA PROTECTION DES ANIMAUX | Le bien-être animal, qu'est-ce que c'est ?

O conceito de bem-estar animal refere-se a uma boa ou satisfatória qualidade de vida que envolve determinados aspetos referentes ao animal, tais como a saúde, a felicidade, a longevidade.

Os alunos do 8º ano, turma A, na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, encontram-se a trabalhar o Domínio 3: O BEM-ESTAR ANIMAL. Estejam atentos às novidades!

La notion de bien-être comprend donc l'état physique, mais également l'état mental positif de l'animal (les deux états étant interdépendants l'un de l'autre).



Turma 8.º A

BEM- ESTAR ANIMAL

O 8ºA criou um Padlet sobre o Bem-Estar Animal com o objetivo de esclarecer a comunidade escolar sobre o tema e chamar à atenção para todas as causas que defendem e protegem os animais.

O bem-estar dos animais é um estado de conforto físico, mental e fisiológico que permite aos animais exercerem as atividades próprias das suas espécies, livres de stresse causado por medo, fome, sede, frio, calor.

No Padlet podem encontrar: documentários, artigos de jornal, publicidade quizzes, músicas, filmes, BD e fotos ilustrativas que apelam à causa do animal. Todos os conteúdos abordam causas diferentes e estão

relacionados com o tema trabalhado na disciplina de Cidadania e desenvolvimento

É um Padlet muito interessante, divertido e bem organizado!

Por isso, faço um apelo para que todos sintam curiosidade e visitem o nosso Padlet e assim possam contribuir e participar com mais entradas com seriedade e responsabilidade.

A delegada de Turma, Lara Martins, 8ºA



Avaliação do Bem-Estar

“O Conselho de Bem-Estar de Animais de Produção acredita que o bem-estar de um animal... deveria ser avaliado com base nas Cinco Liberdades.”

- Livre de fome e sede
- Livre de dor, lesões e doenças
- Livre de desconforto
- Livre de medo e estresse
- Livre para expressar comportamento normal



(Farm Animal Welfare Council UK, 1993)



Escute ativamente antes de oferecer o seu conselho



Seja paciente



Partilhe os seus sentimentos e valide os da criança



Mostre comportamentos saudáveis



Estabeleça e respeite limites



Diga a verdade



Esteja presente



Seja consistente e cumpra com as suas promessas



Utilize questões de resposta aberta



Acredite na criança e no que ela diz



Pratique exercícios de relaxação juntos



Planeie tempo em família



Limite o tempo dos acessórios eletrônicos, para toda a família



Mostre e ensine a importância do perdão



Faça do abraço um hábito



Veja o comportamento da criança como uma janela para os seus sentimentos e necessidades



Ensine-os a estar seguros



Reconheça escolhas positivas