



NESTA EDIÇÃO



“JUVE” - Literatura, teatro, cinema
encontro de arte e magia em Baião



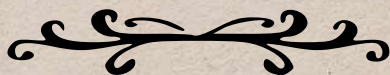
Caminhada "somos todos peões"
pôs os alunos a mexer



Programa ERASMUS+
eleva as aprendizagens e cruza saberes



O mês de outubro
ajuda-nos a refletir sobre
a saúde e o bem-estar



Prezada Comunidade Educativa,

Acabados de entrar num novo ano letivo, esperamos que todos estejam prontos para continuar a vivenciar momentos de aprendizagem, crescimento e novas conquistas.

Continuamos a apostar na construção e manutenção de um ambiente escolar o mais produtivo e acolhedor possível e, neste sentido, iniciamos o ano com novas regras.

Tendo em conta as evidências que apontam para os riscos do uso excessivo dos dispositivos digitais, em particular dos telemóveis e outros equipamentos com funcionalidades idênticas, por parte das crianças e jovens, depois de aturada discussão e reflexão nos diferentes órgãos do Agrupamento, e tendo em conta, também, as recomendações emitidas pelo Ministério da Educação, Ciência e Inovação sobre esta matéria, foi decidido limitar a sua utilização nas nossas escolas, durante o horário das atividades escolares.

Não deixamos de estar conscientes da importância da formação dos nossos alunos para as competências digitais, “assegurando a sua preparação para os desafios sociais e profissionais com que inevitavelmente se cruzarão na vida adulta”¹, e continuaremos a apostar na mesma. Mas é nosso dever contribuir para a limitação da utilização individual e desregulada de alguns dispositivos que afetam o bem-estar mental e a aprendizagem das nossas crianças e jovens.

De acordo com estudos internacionais, os riscos acima referidos evidenciam-se em vários domínios: ao nível da aprendizagem, prejudicam a capacidade de concentração das crianças e alunos; na vida comunitária, favorecem o isolamento em vez da partilha, da atividade física e da interação social; no que concerne ao bem-estar mental, potenciam situações de dependência, de ansiedade ou depressão, de falta de sono, entre outro tipo de problemas.²

Constatamos que esta decisão tem sido compreendida e aceite pelos nossos alunos e encarregados de educação e aplaudida por muitos outros membros da comunidade educativa.

Como qualquer outra medida, também esta será monitorizada, avaliada e, eventualmente, aperfeiçoada.

Contamos, como sempre, com a colaboração de todos para garantir que nossa escola continue a cumprir a sua principal missão de ensinar e ajudar a aprender.

Desejo a todas e a todos um bom ano letivo.

Pamela Szanda

Diretora do Agrupamento



[1] cf. NOTA INFORMATIVA - Recomendações às escolas sobre uso de smartphones, do MECI.

[2] Idem

BEM-VINDOS!

UM NOVO CICLO SE INICIA...

RECEÇÃO AOS ALUNOS E AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Departamento do 1.º Ciclo



No dia 12 de setembro, a escola abriu as portas para receber os alunos – o elo principal do sistema. Depois de um período de férias, é imperativo reatarmos o processo de conhecimento para que todos, motivados, possamos aprender continuamente e desenvolvamos as aptidões que se fazem necessárias.

E, no iniciar para uns, recomeçar para a maioria, professores, educadoras e assistentes operacionais do Centro Escolar acolheram os alunos e encarregados de educação nesta nova etapa para dar, a uns, asas, ensinando-os a voar, a outros, a confiança de que contribuiremos ativamente para o sucesso de cada um.

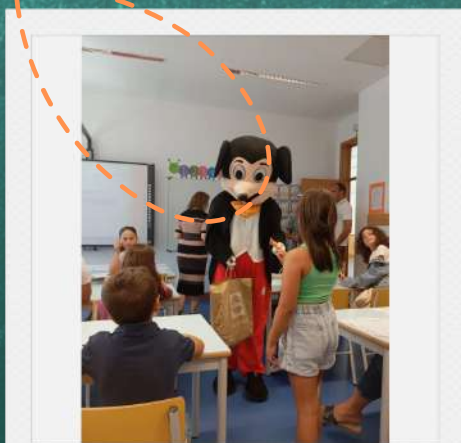
Neste primeiro contacto, discutimos toda a informação necessária entre educadores e encarregados de educação. A seguir, uma personagem das histórias infantis do nosso imaginário fez uma agradável surpresa a todas as crianças e alunos no Centro Escolar.

Esta atividade só foi possível graças ao apoio da Junta de Freguesia de Santa Marinha do Zêzere, parceiro privilegiado da escola.

Afinal, é bem certo que somos todos Escola!

Estamos de VOLTA

Desejamos a tod@s um ótimo ano letivo



De regresso para mais um ano letivo cheio de novas descobertas.



Jl Sudeste B4



Jl Sudeste B3



Jl Carvalhais



Jl Barroncal





FAZER A DIFERENÇA

ALUNOS E ALUNAS DO 8.º ANO ACOLHEM E APADRINHAM COLEGAS DO 5.º ANO

Carla Pereira, Psicóloga do Agrupamento, e Fátima Almeida, Professora Bibliotecária

O Projeto “Jovens Padrinhos” nasceu de uma parceria entre o GAAF e o CLDS e é merecedor de destaque na nossa escola. Na sua essência, pretende-se a integração plena dos alunos na escola, pois visa a prevenção de comportamentos de risco e a promoção de hábitos de vida saudáveis, através da formação de jovens mediadores escolares.

A nossa escola, através deste e de outros projetos, procura, no dia-a-dia, estimular um ambiente escolar saudável que garanta um clima propício para o desenvolvimento da aprendizagem. A ação “Jovens Padrinhos”, em particular, cria laços entre os pares, permite que os mais novos se sintam respeitados e valorizados – fatores determinantes no processo educativo – e forma os mais velhos para se tornarem cidadãos conscientes dos seus deveres.

Assim, no dia 25 de setembro, pelas 15 horas e 30 minutos, os “caloiros” e as “caloiras” do 5.º ano conheceram, então, os seus padrinhos e as suas madrinhas, numa sessão realizada na biblioteca escolar.



Foi um momento de partilha de interesses comuns que, com recurso a um questionário sobre preferências, hobbies e características de cada um, proporcionou situações de bem-estar e de compromisso.

Agora, deseja-se que padrinhos e afilhados se ajudem mutuamente e juntos aprendam a conviver de forma saudável e feliz na escola.

Os técnicos do GAAF que coordenam o projeto pretendem dinamizar, ao longo do ano letivo, outras iniciativas e sessões de acompanhamento e monitorização.

MÊS INTERNACIONAL DA **BIBLIOTECA ESCOLAR**



BIBLIOTECAS ESCOLARES: A LIGAR COMUNIDADES!

Outubro é o Mês Internacional da Biblioteca Escolar (MIBE)
Em Portugal, assinala-se no dia 28.



APRENDER A ARTE DE VINDIMAR NA NOSSA TERRA

SAÍDA DE CAMPO À QUINTA DO CORGO

Texto elaborado pelos alunos do 3.ºA, na aula de Português

O ano letivo ainda agora começou e os nossos professores já nos propuseram a realização de um DAC. Ficamos empolgados. Este é o tempo das vindimas, por isso não podíamos deixar passar a oportunidade.

Assim, no dia 23 de setembro, de manhã, saímos da escola e fomos à vindima da Quinta do Corgo. A pé, percorremos a Rua de Passos e chegamos à quinta. Éramos muitos e o percurso foi demorado e cansativo, mas igualmente divertido.

Pelo caminho, tivemos a oportunidade de observar a vegetação existente. Vimos e classificamos plantas e árvores, como macieiras, laranjeiras, castanheiros, sobreiros, giestas e trepadeiras que enchiam as bordas, por onde passávamos, cobertas de folhas verdes. Sim, por agora, ainda estão verdes!



Carregue e veja aqui...

Já na quinta, no jardim, lanchamos, descansamos e comemos uvas. Eram brancas, doces e deliciosas. Imediatamente a seguir, visitamos o alambique que é onde fazem a aguardente. Só depois é que nos dirigimos às vinhas. Afinal, era esse o objetivo da saída de campo: participar na colheita das uvas.

Cortamos lindos cachos de uvas brancas que pendiam dos ramos das videiras e colocamo-los em caldeiros. Estes foram transportados num trator, até à prensa. Aí, as uvas eram esmagadas e transformadas em mosto que, depois de fermentado, disseram-nos, dará o vinho. Deram-nos a provar esse sumo de uvas, mas nem todos gostaram...



Fomos muito bem recebidos durante esta manhã de vindima e, no final, ofereceram-nos uma caneta que nos recordará este dia maravilhoso.



O regresso adivinhava-se cansativo, como foi, mas valeu a pena. Agora, na sala de aula, para além do texto que elaboramos na aula de Português, nós e os colegas das outras turmas do Centro Escolar fizemos muitas mais tarefas e atividades, relacionadas com esta saída, nas disciplinas de Estudo do Meio, Expressão Artística e Matemática.

Agradecemos a receção e os bons momentos passados na Quinta do Corgo.



DIA NACIONAL DA ÁGUA

A PENSAR NO FUTURO: BEBEDOUROS E GARRAFAS REUTILIZÁVEIS PARA TOD@S

Lara Carvalho, aluna do 9.ªA

PRESERVAR A ÁGUA



O Dia Nacional da Água celebra-se, em Portugal, a 1 de outubro. Este ano, a nossa escola recebeu representantes do Município de Baião e representantes do Conselho de Administração das Águas do Norte.

Muitos colegas e eu pudemos assistir, no auditório da escola, à assinatura do protocolo celebrado entre as duas entidades. Os discursos foram feitos pela diretora do nosso Agrupamento, Dra. Manuela Miranda, pela Vice-presidente do Conselho de Administração das Águas do Norte, Eng.ª Fernanda Lacerda, e também pela vereadora da Câmara Municipal de Baião, Dra. Anabela Cardoso, e pretenderam, sobretudo, lembrar-nos que a água é um recurso essencial para a nossa vida, por isso o seu uso deve ser consciente e eficiente.



Município de Baião

Disseram-nos, ainda, que a água da rede pública pode ter um sabor a desinfetantes, mas explicaram-nos que é normal, pois a água é tratada todos os dias para que seja transferida para as nossas casas potável e própria para consumo.



Em seguida, ofereceram a cada um dos alunos e alunas garrafas reutilizáveis que pudemos encher no bebedouro que foi colocado na escola. Este momento foi descontraído e muito animado, no entanto, cheio de simbolismo, uma vez que percebemos que é seguro beber água da rede, pois é tratada diariamente pela empresa Águas do Norte.

A garrafa reutilizável é para encher todas as vezes que seja preciso e, através deste gesto, estamos a reduzir o uso de plástico na nossa escola e na nossa vida.

Tenho verificado que muitos alunos utilizam o bebedouro diariamente. Estes pequenos gestos individuais contribuem para a melhoria da qualidade de vida de todos.



“A BALIZA É TUA...ESPAÇO PARA TODOS”

SEMANA SOCIAL E DA IGUALDADE

Neli Carneiro, coordenadora da EMAEI

No dia 7 de outubro, no âmbito da “Semana Social e da Igualdade”, promovida pela Câmara Municipal de Baião, um grupo de alunos do nosso Agrupamento passou um dia diferente, pois teve a oportunidade de conhecer Helton Arruda, o antigo guarda-redes internacional do Futebol Clube do Porto, e interagir com a equipa de monitores que dinamizaram variadas atividades desportivas adaptadas.



A atividade “A Baliza é Tua...Espaço para Todos” teve lugar no Agrupamento de Escolas de Ovil e é um projeto de âmbito social direcionado para crianças e jovens com necessidades especiais.

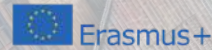
A simpatia de Helton Arruda foi contagiante e mostrou bem a sua dedicação às causas sociais. A manhã decorreu de forma descontraída e animada e ficou marcada pelos sorrisos e gargalhadas que ecoaram no auditório.

As palavras finais do antigo jogador Helton Arruda merecem ser registadas: **“cada sorriso lembra-nos que o amor e a dedicação fazem a diferença!”**



JOB SHADOWING

PARTILHA DE EXPERIÊNCIAS E SABERES



Ana Marisa Almeida e Maria Odete Souto, responsáveis do Clube Eco-Escolas

Durante a semana de 7 a 11 de outubro, recebemos na nossa escola duas professoras polacas, da Escola John Paul II Primary School em Belsk Duży, em job shadowing. Esta deslocação teve como objetivo principal perceber a realidade da escola e, muito particularmente, do projeto Eco-escolas e da forma como é dinamizado no nosso Agrupamento.

As coordenadoras do clube prepararam um conjunto de atividades para a semana, inseridas nas dinâmicas do grupo, envolvendo os alunos de Erasmus, do Clube Eco-escolas, alunos dos outros clubes com os quais trabalham estritamente, assim como parceiros da comunidade.

De entre as várias atividades, salientamos:

- ação de sensibilização sobre incêndios florestais, com os Bombeiros Voluntários de Santa Marinha do Zêzere;
- visita ao Carvalho de Reixela;
- reunião do Conselho Eco-escolas;
- separação de lixo limpeza dos ecobags;
- colocação de ninhos e a identificação de espécies arbóreas da escola.



Foi uma semana muito dinâmica, de trabalho de equipa e de partilha de experiências, que resultou como uma mais-valia para todos os envolvidos.



JUVE | ENCONTROS DE CINEMA E LITERATURA INFANTOJUVENIL DE BAIÃO

10 a 13 de outubro 2024

TOUR ESCOLAS

Fabiana Pereira

aluna do 9.º B

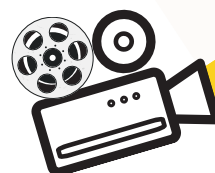
11 de outubro

O município de Baião realizou, entre os dias 10 e 13 de outubro, o projeto “JUVE” que, essencialmente, consiste em trazer a arte até nós, jovens deste concelho. No dia 11, foi a vez de a nossa escola abrir as portas a Afonso Pimentel, um excelente ator que os alunos do 9.º ano tiveram oportunidade de conhecer pessoalmente, enquanto o ouviam falar sobre alguns aspetos da sua carreira e das possibilidades que a tecnologia nos oferece.

Ver de perto um ator que sempre acompanhamos na televisão portuguesa, e ter a oportunidade de o ouvir falar mesmo à nossa frente, traduziu-se num momento inesquecível. Muitas pessoas cresceram a vê-lo representar e, com certeza, o Afonso é, para os jovens portugueses, uma inspiração. Além disso, a forma profissional como consegue manter-nos atentos e interessados é, sem dúvida, admirável.

Pessoalmente, gostei imenso da sua visita. Nunca tinha imaginado que poderia, um dia, vê-lo na escola, mas aconteceu mesmo. Desde o momento em que entrou, o ator Afonso Pimentel conseguiu deixar-nos repletos de felicidade.

Contrariando constrangimentos geográficos, uma vez que Baião está um pouco afastado dos centros de arte, este ator veio ao nosso encontro, permitindo-nos experimentar uma sensação maravilhosa. Este momento ficará eternizado nas nossas memórias e, por isso, guardaremos num cantinho especial todo o carinho que sentimos naquele encontro tão rico em emoções.



MASTERCLASSE E INTERPRETAÇÃO

Bruna Ribeiro

Clube de Teatro EPAKCENA



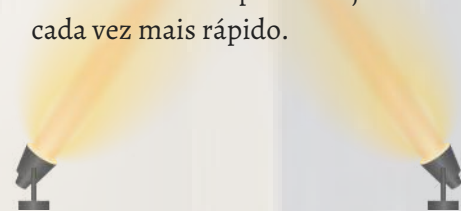
E foi assim no dia 12 de outubro...

Alguns colegas do Clube de Teatro EPAKCENA e eu, no dia 12 de outubro, fomos até ao Auditório Municipal de Baião para nos encontrarmos com a atriz Anabela Moreira e o ator Lucas Dutra.

Depois de uma conversa bastante animada sobre a vida de ator, o início da carreira, as dificuldades, as conquistas e o prazer que dá fazer teatro, passamos à prática e realizamos três jogos de interpretação.

Expressão corporal

Fingimos que éramos limpa-vidros num hospital e, numa sucessão de ordens dadas, tínhamos de cumprir os objetivos cada vez mais rápido.



Aquecimento vocal

Muito divertido o jogo que fizemos para preparar a voz para a representação.

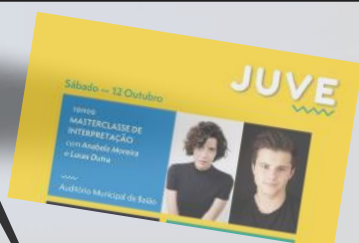


Venda de objetos imaginários

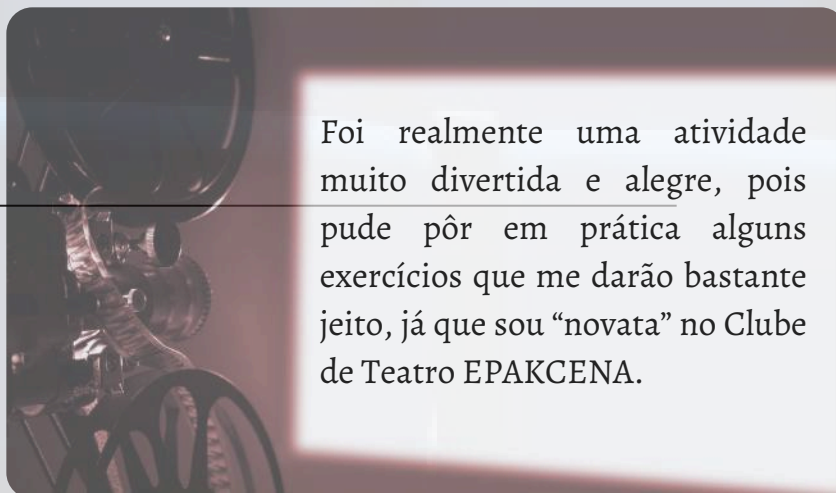
Usando os dois jogos anteriormente realizados, tentamos vender um objeto, usando a imaginação e a criatividade, num misto de imprevistos muito engraçados que iam acontecendo.



O mundo do teatro é mesmo uma grande cena!



Foi realmente uma atividade muito divertida e alegre, pois pude pôr em prática alguns exercícios que me darão bastante jeito, já que sou “novata” no Clube de Teatro EPAKCENA.



NOVAS INTERVENÇÕES NO “CAMPO DE TERRA”

PROMOVEM A ATIVIDADE FÍSICA E O BEM-ESTAR DA COMUNIDADE EDUCATIVA

José Vicente, adjunto da diretora

A escola sede foi palco de uma importante intervenção que trouxe alterações significativas para o “campo de terra”, com o objetivo de criar melhores condições para a prática de desportos ao ar livre, especialmente, voleibol e basquetebol.

As alterações do espaço exterior, conhecido por todos pelo “campo de terra”, incluíram a renovação completa do piso, com a colocação de uma camada de areia nivelada e permeável, ideal para a prática de voleibol de praia, e a colocação de um piso modular para a prática de basquetebol. Foram, ainda, instalados novos postes e redes de voleibol, bem como o cesto de basquetebol, permitindo que as atividades sejam realizadas, agora, com maior segurança e conforto.



As obras no campo de terra incorporam o projeto vencedor do orçamento participativo das escolas 2023/2024 e são, também, o reflexo do esforço conjunto entre escola e autarquia de Baião que contribuiu com meios humanos e materiais necessários à intervenção.

Este investimento é um passo importante para promover a prática desportiva diária entre os jovens e incentivar estilos de vida saudáveis de entretenimento e diversão durante os intervalos das atividades letivas.

“SOMOS TODOS PEÕES”

CAMINHADA

João Gomes, coordenador do Desporto Escolar

A Belita, uma rapariga a frequentar o 5.º ano, gosta muito de praticar desporto. Quando soube que ia fazer uma caminhada, ficou muito contente, pois gosta muito de caminhar. Para ver se não tinha nenhum problema de saúde, os pais levaram-na ao Centro de Saúde. Estava tudo bem, por isso, a Belita, agora, já pode praticar desporto em segurança.

Lá chegou o dia e, com os colegas, partiu em direção à vila, passando por alguns lugares de interesse público de Santa Marinha. Claro que o mais importante para o grupo foi o tempo que passaram nos Bombeiros Voluntários de Santa Marinha do Zêzere e no Centro Cívico. Aqui, aproveitaram, sobretudo, para aperfeiçoar algumas habilidades no parque infantil.

A Belita andava eufórica e incentivava o grupo a ter um comportamento adequado, pois, como delegada de turma, era a responsável pela coordenação e orientação dos colegas que a respeitavam muito. Era uma líder. Tudo correu bem e as instruções estipuladas no guia de orientação foram sendo cumpridas.

“PELA NOSSA SAÚDE,
PRATIQUEMOS DESPORTO.”





Esta é uma história que se repetiu com todos os alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do Agrupamento e, como todas as histórias, teve um final feliz. Andamos, observamos, perguntamos, registamos, divertimo-nos e aprendemos. Como tal, tudo acabou bem.



Esta caminhada pretendeu, especialmente, estimular o ato de andar a pé, seja como opção nas deslocações quotidianas, seja por motivos de saúde, bem-estar e lazer.



Dia Mundial da Alimentação

Experiências e aprendizagens para uma alimentação equilibrada e sustentável

Célia Campelo, Coordenadora do PESES

No passado dia 16 de outubro, assinalou-se mais um Dia Mundial da Alimentação, uma efeméride instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU), em 1979, no âmbito da 20.ª Conferência da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. A data é assinalada desde 1981 com o objetivo de promover a reflexão sobre a problemática da fome e o desenvolvimento de ações efetivas que garantam uma melhor gestão dos alimentos a nível mundial.

As comemorações integram diversos eventos, promovendo-se a consciencialização mundial sobre a fome, destacando a alimentação como um direito humano e estimulando ações para o futuro da alimentação, das pessoas e do planeta.

Este ano, o tema escolhido foi “Direito aos alimentos para uma vida e um futuro melhores”. Um assunto bastante pertinente, face às notícias com que somos diariamente bombardeados e que dão conta de muitas situações preocupantes, tais como as carências alimentares daqueles que vivem em cenários de guerra, ou dos que são vítimas de catástrofes naturais – estas muitas vezes associadas às alterações climáticas.

Na nossa escola, procurou-se, através de diversas iniciativas, sensibilizar para a importância de uma alimentação equilibrada, assim como para uma boa gestão dos recursos alimentares, de forma a evitar o desperdício e a garantir o acesso aos alimentos por todos. O dia foi assinalado em todos os ciclos de ensino, nos diferentes estabelecimentos, e a receptividade foi muito boa!

Roda dos alimentos... ao vivo e a cores!

Nos dias que antecederam o “Dia Mundial da Alimentação”, os alunos dos 6.º e 9.º anos iniciaram a construção de uma roda dos alimentos com produtos reais.

Numa articulação entre as disciplinas de Matemática e Ciências Naturais, o círculo que constitui a “Roda dos Alimentos” foi dividido nos vários setores, que indicam as proporções com que cada grupo de alimentos deve ser consumido. Depois, foi necessário agrupar e distribuir os alimentos, trazidos pelos alunos, pelos vários setores da roda. Um exemplo de trabalho prático ao serviço das aprendizagens.

A roda esteve exposta no átrio principal da escola apenas durante o dia 16 de outubro, para que os produtos usados pudessem ser reaproveitados, sem desperdícios!



Fruta para todos!

Num tempo em que o consumo de frutas e legumes parece estar cada vez mais fora de moda entre os mais novos, o Dia Mundial da Alimentação foi também mote de alerta para a importância do consumo diário destes produtos e para as vantagens que estes podem ter na nossa saúde e na nossa qualidade de vida, sobretudo a longo prazo. Portanto, nesse dia, houve oferta de fruta a toda a comunidade educativa. Nos intervalos da manhã e da tarde, os alunos do 8.º ano, carregando pequenos cestos, circularam pela escola e distribuíram fruta fresca.

Esperemos que esta tenha substituído os lanches menos saudáveis que, por vezes, preenchem a lancheira dos nossos alunos.

Showcooking – chefs por um dia

Na manhã do dia 16 de outubro, os alunos do 9.º ano deram um *show* de culinária, numa cozinha improvisada, montada num dos espaços de convívio da escola. Utilizando sobretudo produtos locais, os alunos começaram por confeccionar três receitas saudáveis, que podem facilmente ser reproduzidas em casa: minipizzas na *Air Fryer*, *smoothie* de frutos vermelhos e panquecas de banana e aveia foram algumas das iguarias apresentadas pelos nossos *chefs* por um dia.



Estas receitas, para além de saudáveis, constituem também formas simples e práticas de aproveitar restos de produtos que temos no frigorífico, como é o caso de frutas demasiado maduras, que, por vezes, acabam no lixo. Num meio predominantemente rural como o nosso, é comum o desperdício de frutas, legumes e vegetais que não são consumidos na época. Esta iniciativa pretendeu, por isso, chamar a atenção para a necessidade de evitar o desperdício e prolongar a vida dos alimentos, recorrendo a diferentes técnicas e receitas para o efeito. Os frutos vermelhos, que não são consumidos na época, podem ser congelados e usados mais tarde para preparar um delicioso batido e as bananas, demasiado maduras, podem ser usadas para confeccionar umas saborosas panquecas. Foi isso que os nossos *chefs* pretenderam mostrar.

No final, os alunos do 5.º ano, espectadores deste evento, puderam experimentar e deliciar-se com alguns dos petiscos apresentados.

Durante o dia, houve ainda confeção de *waffles*, recorrendo a receitas (minimamente) saudáveis. Um mimo num dia especial, quando a oferta diária no bar da escola é, por força da legislação atual, bastante mais restritiva.

O dia da alimentação foi comemorado em todo o Agrupamento. Crianças e alunos puseram a mão na massa e eis que surgem verdadeiras obras de culinária.



OUTUBRO ROSA

LAÇOS QUE ENVOLVEM E GESTOS QUE PODEM SALVAR VIDAS

Célia Campelo, coordenadora do PESES

Outubro
rosa

Pelo terceiro ano consecutivo, a nossa escola associou-se à campanha de sensibilização “Outubro Rosa”. Nascido nos Estados Unidos da América, na década de 90 do século passado, este movimento tem como propósito inspirar a mudança e mobilizar a sociedade para a luta contra o cancro da mama. Apesar de este tipo de cancro não ser um problema exclusivamente feminino, a cor rosa é utilizada, desde então, para homenagear as mulheres diagnosticadas com cancro da mama, sensibilizar para a prevenção e diagnóstico precoce e apoiar a investigação nesta área, um pouco por todo o mundo.

Um dos desafios propostos permitiu aos alunos refletir sobre o tema da prevenção, discutindo-o de forma informada e responsável, sob a orientação dos Diretores de Turma. Em pequenos grupos, os alunos foram instigados a detetar nódulos/tumores na mama, através de uma simulação, com recurso a balões com pequenos grãos de feijão no interior. Esta iniciativa pretendeu consciencializar a população escolar para a importância do autoexame da mama, reforçando o seu contributo para um diagnóstico precoce, aspeto que se tem revelado determinante na eficácia dos tratamentos e no prolongamento da esperança média de vida destes doentes.

Carregue e veja aqui...

Partindo do pressuposto de que os alunos são sensíveis a causas e projetos desta natureza, a equipa PESES optou por desafiar professores e alunos a participarem em atividades simbólicas, com o propósito de chamar a atenção para a temática do cancro da mama, convicta de que a informação poderá facilmente ultrapassar os muros da escola e chegar à comunidade.

Todos juntos seremos capazes de inspirar a mudança e de levar a esperança a milhões de pessoas em Portugal e no mundo, começando pela nossa escola e pela nossa comunidade.





Cuidar da saúde é um ato de amor!



6B

Outubro rosa



7B



9B



8A

Junt@s, podemos vencer o cancro da mama.



8C



6A



5B



5A



7A



8B



9A

Mês de prevenção do cancro da mama.



PARE!

**CUIDE-SE,
TOQUE-SE,
AME-SE.**

A prevenção é o primeiro passo na luta contra o cancro da mama.

“OH! OH! // AH! AH! AH!”

“MUITO BEM! MUITO BEM! YEAH”

“SOMOS OS MELHORES! SOMOS OS MELHORES! YEAH”

Técnicos do GAAF e Biblioteca Escolar



Depois de um dia, dito normalíssimo, na nossa escola, os docentes dos 2.º e 3.º ciclos tiveram a oportunidade de desfrutar de uma hora de total descontração a rir. Riram porque viram rir. Riram, simplesmente, porque sim.

Não transpareceu nenhum cansaço, porque ali, naquele momento mágico do espaço da Biblioteca Escolar, onde se respira liberdade, foram livres para sonhar, inspirar e expirar o bem. Riram juntos, riram-se de si próprios e dos outros. E que caretas de riso tão diferentes surgiram ali, naquele instante singular, em que o riso prolongado e contagioso lhes revelou um mundo em perfeita harmonia.

O professor José Santos, embaixador em Portugal do *Yoga do Riso*, usou técnicas terapêuticas, com recurso à risada, para mostrar aos participantes os benefícios do riso para a saúde.

Foram criados laços com os pares do dia a dia que, até então, passavam despercebidos. Uma colega confidenciou a outra: “Acho que nunca te abracei antes.”. E já se conheciam há anos.

Haverá melhor forma de terminar o dia do que a rir? 😄

Eis os testemunhos de alguns dos participantes, no dia seguinte.

“Laugh is healthy”

“Libertei as hormonas do bem-estar”

“Dormi melhor”

“Foi relaxante”



“Senti-me feliz”

“Gostei muito”

“Partilha de emoções”

“Realizei os exercícios em casa”

“Esqueci os problemas”

“Saímos mais felizes e relaxados”

Uma das missões da nossa escola é contribuir para o bem-estar de toda a comunidade educativa e o GAAF, cujo trabalho promove um ambiente escolar saudável e inclusivo, criou um momento de convívio e animação que, com a ajuda do *Yoga do Riso*, permitiu libertar a mente e relaxar no fim de um dia de escola, dito normalíssimo.

AQUI HÁ ARTE

Armando Ribeiro, docente de Complemento à Educação Artística

A mão de um artista

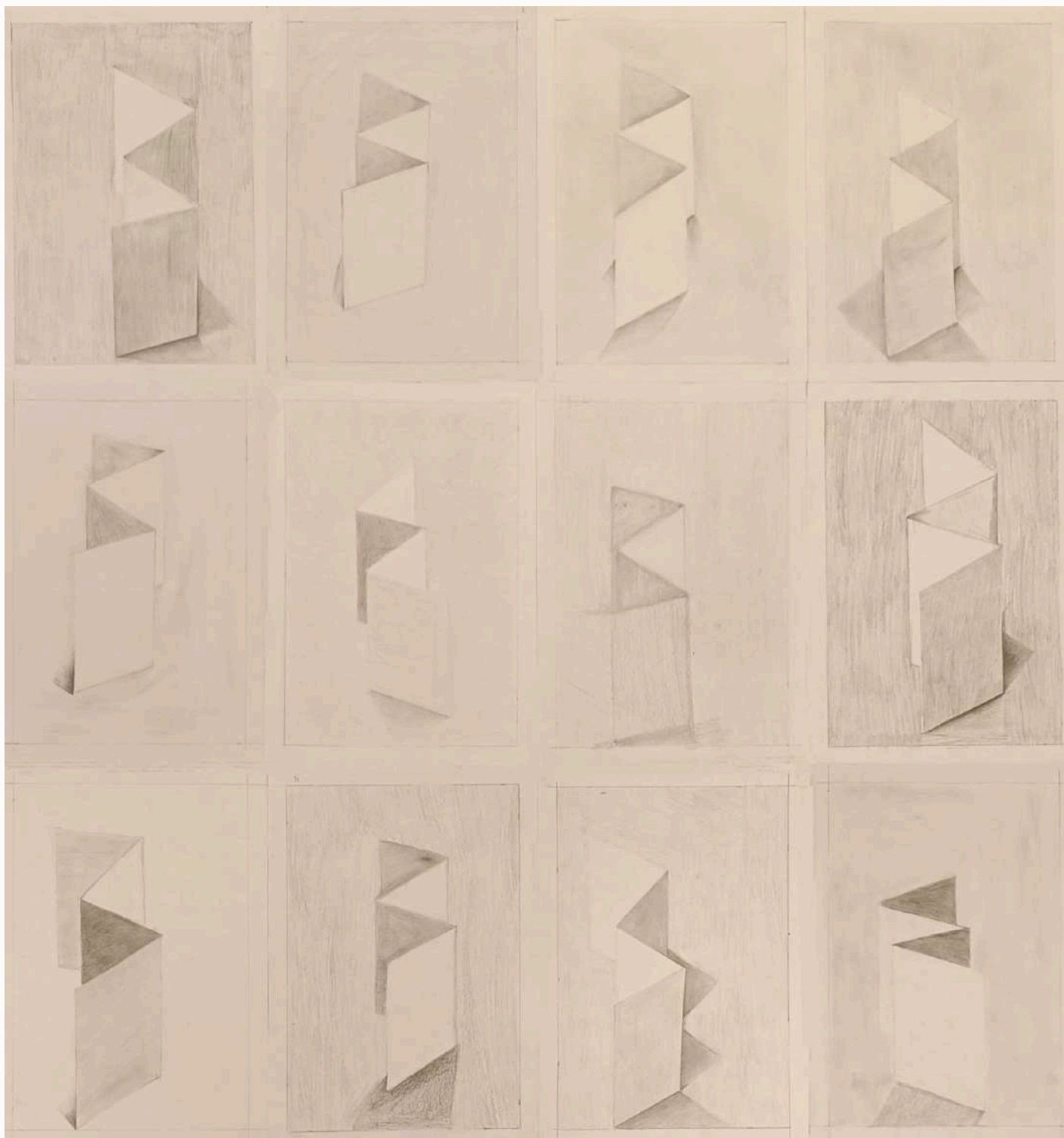


Trabalhos realizados pelos alunos do 7.º A

AQUI HÁ ARTE

Armando Ribeiro, docente de Educação Visual

Desenho de observação e estudo das sombras.



Trabalhos realizados pelos alunos do 8.º B

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO SUDESTE DE BAIÃO



O presente Plano de Ação tem como desafio e compromisso garantir que todos os alunos adquirem conhecimentos e competências capazes de promover o desenvolvimento humano e o desenvolvimento sustentável.

A máxima que nos move é respeitar os direitos humanos, a igualdade de género e a diversidade cultural (cf. Organização das Nações Unidas, 2015; Agenda 2030)



Resultados alcançados

