



# Passo a Passo

## Editorial

Iniciámos mais um ano letivo com entusiasmo e vontade de partilhar as diversas atividades e conquistas que têm marcado a vida da nossa comunidade educativa. Este número do Jornal Escolar reflete o dinamismo, o empenho e a criatividade de todos - alunos, professores, pessoal não docente e encarregados de educação - que fazem da escola um espaço de aprendizagem, partilha e crescimento.

Logo no início do ano, tivemos a sessão da Escola Segura, dinamizada no dia 12 de setembro para os pais e encarregados de educação, onde foram abordados temas essenciais como a internet segura, o bullying e o cyberbullying, a propriedade intelectual e o discurso de ódio. Um momento de participação e reflexão sobre o papel das famílias na educação para a segurança.

A escola também se envolveu na Campanha do Eletrão, contribuindo para a recolha e reciclagem de resíduos elétricos e eletrónicos, numa demonstração de responsabilidade ambiental e cidadania ativa.

Outras datas importantes a lembrar: o Dia Mundial do Professor (5 de outubro), um momento de reconhecimento pelo papel fundamental dos educadores; o Dia Mundial da Saúde Mental (10 de outubro), que nos lembrou a importância de cuidar do bem-estar emocional; e o Dia Mundial da Alimentação, que destacou hábitos saudáveis e sustentáveis, tendo as atividades dinamizadas sido articuladas com algumas das Entidades parceiras locais.

As comemorações não ficaram por aqui. Tivemos também o Dia do Animal, o Dia da Música e o Dia da Não Violência, que promoveram o respeito, a expressão artística e a convivência pacífica entre todos. O Dia do Leite Escolar reforçou a importância de uma alimentação equilibrada, especialmente entre os mais novos, e o Dia dos Correios recordou o valor da comunicação e das mensagens escritas, tantas vezes esquecidas na era digital.

No campo das aprendizagens, destacamos o apoio ao estudo das ciências com a turma do 4º ano de Góis, que envolveu experiências práticas no laboratório e despertou o gosto pela investigação científica.

Também as AAAF e CAF das diversas Escolas têm dinamizado atividades variadas, que proporcionam momentos de convívio e aprendizagem fora do contexto de sala de aula.

Destacamos, igualmente, a dinamização das atividades realizadas na Sala de Alunos, que têm contribuído para tornar o ambiente escolar mais acolhedor, promovendo momentos de lazer, amizade e criatividade, em perfeita harmonia com a aprendizagem.

A nível de reconhecimento, é com enorme orgulho que felicitamos a professora Margarete Lopes, distinguida como Professora EspAcial 2025 pelo ESERO Portugal, pelo seu trabalho no ensino das ciências e na promoção do conhecimento sobre o espaço.

Não poderíamos deixar de mencionar a atividade "Conta-me Histórias", que trouxe às escolas momentos de magia e imaginação, aproximando os alunos do prazer da leitura e da partilha de histórias.

Todas estas iniciativas e tantas outras dinamizadas demonstram que a nossa escola é muito mais do que um espaço de ensino - é um lugar de vida, participação e construção de valores. Que este espírito de colaboração e descoberta continue a guiar-nos ao longo de mais um ano letivo!

Termino desejando a toda a Comunidade Educativa uma boa leitura da primeira Edição do Passo a Passo de 2025/2026.

A Diretora do Agrupamento: *Cristina Maria dos Santos Martins*

## Professora Margarete Lopes distinguida como Professora EspAcial 2025

É com grande orgulho que a comunidade escolar felicita a professora Margarete Lopes, pela distinção como Professora EspAcial 2025, em reconhecimento pelo excelente trabalho desenvolvido na área da educação científica e espacial.

Foi na 12ª Conferência dos Professores Espaciais, um evento de celebração do ESERO Portugal, European Space Education Resource Office - Portugal, programa educativo da Agência Espacial Europeia (ESA), realizado no Pavilhão do Conhecimento em Lisboa e de-

Continua página 4



## COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA MÚSICA - ATIVIDADE COM A FILARMÓNICA (FILVAR)



No dia 1 de outubro, a Filarmónica de Vila Nova do Ceira (FILVAR) marcou presença na Escola Básica de Góis, onde dinamizou uma atividade musical especialmente dirigida aos alunos dos diferentes ciclos de ensino.

O evento teve como objetivo aproximar os alunos do universo da música, promovendo o gosto pela arte e o contacto direto com instrumentos e sonoridades variadas.

A atividade decorreu em dois momentos distintos:

- Das 10h às 10h30m, participaram os alunos dos 2º e 3º Ciclos;

- Das 10h30m às 11h, foi a vez dos alunos do 1º Ciclo desfrutarem da atuação.

Durante as sessões, os músicos da FILVAR apresentaram algumas peças e interagiram com os estudantes, explicando curiosidades sobre os instrumentos e o funcionamento de uma filarmónica.

A iniciativa foi muito bem recebida por toda a comunidade escolar, proporcio-



nando uma manhã diferente, repleta de ritmo, entusiasmo e aprendizagem musical.

*Cristina Martins*

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE GÓIS  
DISTINGUIDO NA CAMPANHA ELETRÃO  
2024/2025

PÁGINA 2

DIA MUNDIAL DO PROFESSOR - 5 DE OUTUBRO

PÁGINA 3

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE GÓIS DISTINGUIDO NA CAMPANHA ELETRÃO 2024/2025

O Agrupamento de Escolas de Góis participou ativamente na campanha Eletrão 2024/2025, demonstrando o seu forte compromisso com a defesa do ambiente e a promoção da sustentabilidade.

Ao longo da iniciativa, foram recolhidos 1420 kg de equipamentos elétricos, 3 kg de lâmpadas e 13 kg de pilhas, o que resultou

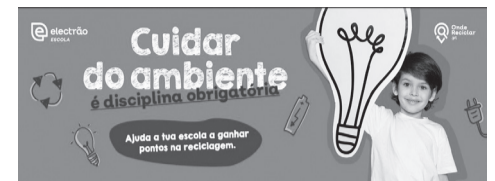
na obtenção de 16 pontos e consequente atribuição de um prémio no valor de 150€.

Este resultado reflete o envolvimento exemplar de toda a comunidade educativa na separação e envio para reciclagem de resíduos elétricos e eletrónicos, contribuindo para a preservação do meio ambiente e para a consciencialização de todos para a

importância da reciclagem.

Parabéns a todos os professores, desatando Coordenador do Projeto Eco-Escolas, alunos, pessoal não docente, encarregados de educação e comunidade local, cujo empenho e dedicação tornaram esta conquista possível!

*Cristina Martins*



## AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE SEGURANÇA DIGITAL E CIDADANIA NA INTERNET

No dia 12 de setembro, pelas 10h45M, a pedido da Senhora Diretora do Agrupamento de Escolas de Góis, realizou-se uma ação de sensibilização dinamizada pelos elementos da Patrulha da Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário (SP-CPC) do Destacamento Territorial da Lousã. A atividade decorreu no âmbito da reu-

nião de abertura do ano letivo 2025/2026 com os pais e encarregados de educação dos 2º e 3º Ciclos e teve como objetivo alertar e informar a comunidade educativa sobre temas de grande relevância na atualidade, tais como a internet segura, os perigos da internet, o bullying e o cyberbullying, a propriedade intelectual e o discurso de

ódio.

Durante a sessão, os agentes responsáveis apresentaram exemplos práticos e estratégias de prevenção, promovendo um debate esclarecedor e participativo. A iniciativa contou com uma enorme adesão por parte dos pais e encarregados de educação, que demonstraram grande interesse

e envolvimento nas temáticas abordadas.

Esta ação reforça a importância da cooperação entre a escola, as famílias e as forças de segurança na formação de cidadãos mais conscientes, responsáveis e informados sobre os desafios e riscos do mundo digital.

*Cristina Martins*

## CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO LEITE ESCOLAR - ESCOLA BÁSICA ANSELMO DOS SANTOS FERREIRA

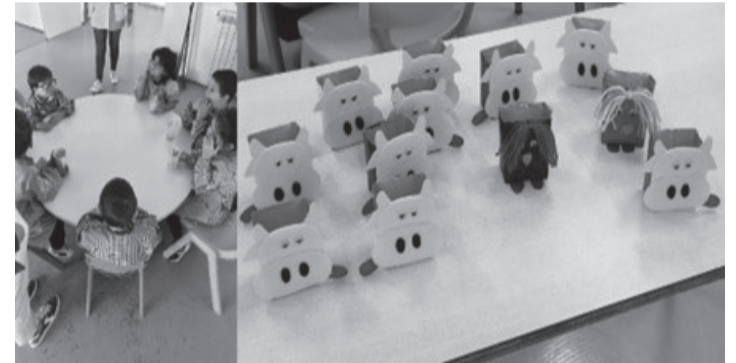
Esta efeméride comemora-se a 27 de setembro, e é uma iniciativa promovida pela Organização das Nações Unidas (ONU) que tem como objetivo divulgar os benefícios que o consumo do leite oferece à saúde das crianças em idade escolar.

O Programa do Leite Escolar permite levar a milhares de crianças portuguesas da Educação Pré-Escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico, gratuita e diariamente, um alimento com uma matriz nutricional única - o leite. O mesmo pretende promover o crescimento e desenvolvimento das crianças, assim como perpetuar bons hábitos alimentares ao longo da vida. A sua presença no contexto escolar constitui uma oportunidade de potenciar a nutrição e a saúde nas



faixas etárias mais jovens (in DGE). Foi neste contexto, que a EPE e a Escola

Básica Anselmo dos Santos Ferreira (Alvares) desenvolveram diversas atividades



alusivas a esta temática e em prol de uma alimentação saudável.

## Dia Internacional da Não-Violência – 2 de Outubro de 2025 “Não existe um caminho para a paz! A paz é o caminho!” Mahatma Gandhi

O Dia Internacional da Não-Violência é comemorado no dia 2 de outubro, data do aniversário de Mahatma Gandhi, dia estabelecido pela Assembleia Geral das Nações Unidas. A celebração decorre em todo o mundo, dando a oportunidade de que a mesma chame a atenção para assuntos globais e para “disseminar a mensagem da não-violência (...) através da educação e da consciencialização pública (...) e reafirmar o desejo de uma cultura de paz, tolerância, compreensão e não-violência”.

Mahatma Gandhi inspirou movimentos pela liberdade e direitos civis em todo o mundo,

como Martin Luther King Jr. que consagrou a sua vida na luta pelos direitos civis e políticos, contra a segregação racial e a injustiça social, através da resistência não-violenta de acordo com o ideal da paz, que ambos partilhavam. Devido ao seu activismo coerente e persistente, ambos foram assassinados a tiro, nos dias 30 de Janeiro de 1948 e 4 de abril de 1968, respetivamente.

Mahatma Gandhi nunca recebeu o prémio Nobel Da Paz, apesar de ter sido nomeado cinco vezes. Contudo, décadas depois em 1989, ao atribuir o prémio Nobel da Paz a Dalai Lama

Tenzin Gyatso, o presidente do comité afirmou que o prémio era “em parte um tributo à memória de Mahatma Gandhi”.

Por sua vez, Martin Luther King Jr. com apenas 35 anos de idade, foi à época o mais jovem laureado com o prémio Nobel Da Paz no dia 14 de Outubro de 1964. Dele é o famoso discurso “Eu tenho um sonho!”, considerado um dos discursos de referência na história da oratória dos Estados Unidos.

“Eu sou porque tu és”  
Provérbio Zulu, lema do movimento UBUNTU

O ano de 2025, tem vindo a revelar globalmente, o acentuar de comportamentos violentos privados e públicos, sociais e políticos, com debates extremados que muitas vezes ultrapassam os limites de princípios orientadores que protegem a dignidade humana, como a Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH - em 1948) e os princípios democráticos, entre outros.

É importante que sejam reabertos caminhos de esperança, criadas pontes de diálogo entre os intervenientes no uso da diplomacia, visando a construção de mecanismos na defesa da dignidade humana.

Eis o grande desafio diário a que esta efeméride convida a todos, para a promoção da Paz.

Teresa Pedro  
Docente da equipa da BE/CRE

## CELEBRAÇÃO DO DIA DO ANIMAL NA EPE E DO 1º CICLO DA ESCOLA ANSELMO SANTOS FERREIRA

No dia 6 de outubro comemoramos na nossa escola o dia do animal.

Conversamos com o grupo sobre a importância dos animais e como tratá-los. As características dos animais domésticos e selvagens. O dia continuou com diversas atividades de expressão plástica, pinturas, realização de teatro de fantoches elaborados pelas crianças, participação no jogo “qual é o meu animal preferido e as suas características”.



As crianças da EPE trouxeram de casa os seus animais preferidos, sendo um dia de muita diversão e aprendizagem.



## O grupo de Educação pré-Escolar da EB Anselmo dos Santos Ferreira, explorou/pesquisou sobre o tema “Alimentação saudável”

No dia 16 de outubro, no âmbito do Dia Mundial da Alimentação, o grupo de Educação Pré-Escolar da E. B. Anselmo dos Santos Ferreira- Alvares, ouviu e explorou a história “A Lagartinha Muito Comilona”, escrita e ilustrada por Eric Carle. O livro conta a história de uma pequena lagartinha que passa por uma grande aventura, ao comer uma variedade de frutas e alimentos deliciosos ao longo dos dias da semana.

Através das ilustrações coloridas desta história e alguma pesquisa (internet/livros/panfletos) as crianças dialogaram e

aprenderam mais sobre hábitos de alimentação e os alimentos saudáveis e não saudáveis.

As estratégias e dinâmicas implementadas, reforçaram ainda, algumas noções (dias da semana, quantidade e número, ciclo da borboleta ...) ajudando a estimular a capacidade de atenção/concentração e o enriquecimento vocabular, e a criatividade, transformando as atividades numa experiência interativa e divertida.

Partilhamos o registo de algumas atividades concretizadas.  
*Graça Alves*



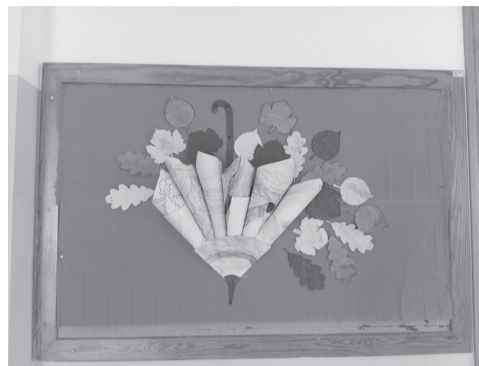
## Bem-vindo, Outono!

O outono chegou e trouxe consigo novas cores, cheiros e emoções!

As folhas caem suavemente, pintando o chão com tons de amarelo, vermelho e castanho.

Esta bonita decoração foi criada pelas assistentes operacionais, com a colaboração dos meninos do CAF, que colocaram mãos à obra para dar vida a este colorido guarda-chuva cheio de folhas outonais.

Com criatividade, alegria e trabalho em equipa, celebramos juntos a beleza desta estação que nos ensina a mudar



e a recomeçar!

As assistentes operacionais  
Célia Ribeiro, Tânia Barata, Júlia



## DIA MUNDIAL DO PROFESSOR – 5 DE OUTUBRO

O Dia Mundial do Professor, celebrado a 5 de outubro, é uma data que presta homenagem a todos aqueles que, com dedicação e compromisso, têm um papel fundamental na educação e formação das gerações futuras.

Mais do que uma efeméride, este dia

convida à reflexão sobre a importância dos professores na sociedade atual. Num mundo em constante mudança, marcado pelo avanço tecnológico e pela necessidade de adaptação a novos contextos, o professor assume-se como guia e mediador do conhecimento, promovendo o

pensamento crítico, a criatividade e os valores humanos.

Os professores são figuras essenciais na construção de cidadãos responsáveis, solidários e conscientes, contribuindo diariamente para o desenvolvimento pessoal, social e académico dos seus alunos.

Assim, o Dia Mundial do Professor é um momento para reconhecer e valorizar o trabalho, o esforço e a paixão daqueles que, através da educação, ajudam a transformar o mundo num lugar melhor.

*Cristina Martins*

## APOIO AO ESTUDO DAS CIÊNCIAS COM A TURMA DO 4º ANO – GÓIS D

No âmbito da disciplina de Estudo do Meio, os alunos da turma do 4º ano – Góis D participaram numa entusiasmante sessão de apoio ao estudo das ciências, dinamizada pela professora Margarete Lopes de Físico Química, no laboratório da sala 2.

Durante a atividade, foram efetuadas várias experiências práticas relacionadas com temas científicos fundamentais, tais como:

- Separação sólido-líquido;
- Separação de líquidos imiscíveis;
- Torre de líquidos;
- Flutuabilidade.

O principal objetivo desta sessão foi proporcionar aos alunos aprendizagens ativas e significativas, permitindo-lhes:

- Desenvolver competências no manuseamento de material de laboratório, de forma segura e responsável;
- Adquirir conhecimentos científicos



sobre conceitos como decantação, filtração, estados físicos, miscibilidade e densidade;

- Aprender a formular hipóteses, observar fenómenos naturais, recolher dados e tirar conclusões;
- Resolver situações-problema, pro-

movendo o trabalho colaborativo, a escuta ativa, o respeito pelas opiniões dos colegas e a comunicação clara de ideias;

- Desenvolver atitudes de resiliência e adaptação perante erros, falhas ou resultados inesperados.

A iniciativa foi um verdadeiro sucesso, despertando nos alunos o interesse pela ciência e o prazer de aprender através da experimentação, num ambiente de curiosidade, cooperação e descoberta.

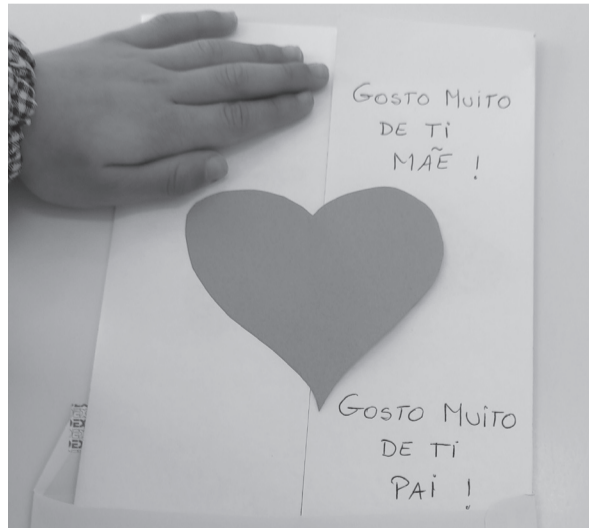
## O grupo de Educação pré-Escolar da EB Anselmo dos Santos Ferreira-Alvares celebrou o Dia Mundial dos Correios



No dia 9 de outubro (quinta-feira) celebramos o Dia Mundial dos Correios na nossa sala. Tudo começou com a história “O Ruca escreve uma carta”, ouvimos a história, observamos as imagens e conversamos muito sobre o assunto, descobrimos que através da carta podemos comunicar com os outros (a nossa família, os nossos amigos...) e aprendemos muitas palavras novas (envelope, selo, caixa/marco do correio, endereço, remetente, destinatário, carteiro...).

No computador fizemos pesquisa na internet e vimos muitas imagens do Carteiro (a farda, o boné, a sacola ... e descobrimos que alguns andam a pé outros de bicicleta a entregar as cartas às pessoas). Descobrimos também, que o Pai Natal é quem recebe mais cartas dos meninos e meninas de todo o Mundo.

Decidimos também, escrever algumas cartas...para os nossos pais, os nossos amigos de Góis e Vila Nova do Ceira e também



para os Bombeiros e para o sr. Presidente da Junta de Freguesia de Alvares, para agradecer o seu trabalho e o apoio que dão às pessoas e à nossa escola. Depois do almoço fomos ao Posto dos Correios para enviar as nossas cartas que colocamos dentro de um envelope fechado, com o endereço e um selo bem coladinho. Cada menino/a meteu a sua carta na caixa do correio que estava pendurada na parede...muito alta para nós... foi uma tarefa difícil... mas muito divertida!

Desejamos que os nossos pais e amigos fiquem felizes quando receberem as nossas cartas... nós ficaria-



mos muito contentes.

O que fizemos hoje, ajudou-nos a compreender que a carta é também uma forma de comunicar com os outros e que o trabalho dos Correios e do Carteiro é muito importante.

Foi um dia “cheio” de aprendizagem, experiências, novas descobertas e muita diversão.

Os meninos/as grupo EPE ASF- Alvares

## Professora Margarete Lopes distinguida como Professora EspAcial 2025

Continuação da página 1

dedicado a todos os professores que se interessam pelas áreas do Espaço, de diferentes níveis de ensino, que esta entidade anunciou a Professora Margarete Lopes como uma das professoras que se destacou no ano letivo 2024/2025 por ter participado ativamente nas atividades do ESERO Portugal.

A distinção atribuída à professora Margarete Lopes, coordenadora Clube de Ciência Viva na Escola Básica de Góis, é um motivo de orgulho para toda a comunidade educativa, refletindo o seu compromisso, dedicação e inovação no ensino das ciências e tecnologias. Os elementos do clube, alunos e professores, participaram nas finais dos projetos do ESERO Portugal: AstroOvo, CanSat Júnior e Alunos EspAciais, tendo a

Câmara Municipal de Góis contribuído para essa participação.

Nas palavras desta docente:

Ser Professora EspAcial é ensinar olhando para o futuro!

Ir muito além de transmitir fórmulas e resolver exercícios.

É ser mediadora entre a ciência, a tecnologia e o pensamento crítico.

Promover aprendizagens baseadas em projetos e experiências práticas.

Fazer os alunos perguntarem mais do que responderem.

Estar sempre a aprender, porque o conhecimento, científico e pedagógico, é como o ESPAÇO, sempre em descoberta.

Parabéns, professora Margarete, por esta merecida conquista!

## DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL – 10 DE OUTUBRO

O Dia Mundial da Saúde Mental, celebrado a 10 de outubro, tem como principal objetivo sensibilizar a sociedade para a importância do bem-estar mental e emocional de todas as pessoas. Esta data foi criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e procura promover a compreensão, reduzir o estigma e incentivar a procura de apoio

quando necessário.

Num tempo em que o ritmo de vida é acelerado e as exigências pessoais e profissionais são cada vez maiores, cuidar da saúde mental tornou-se essencial. Assim como cuidamos do corpo, também a mente precisa de atenção, descanso e equilíbrio.

Falar sobre saúde mental é um passo im-

portante para quebrar tabus e preconceitos, permitindo que crianças, jovens e adultos se sintam confortáveis em expressar o que sentem e em procurar ajuda. A escola, enquanto espaço de aprendizagem e convivência, desempenha um papel fundamental neste processo, promovendo o respeito, a empatia e o apoio mútuo.

Celebrar o Dia Mundial da Saúde Mental é, portanto, lembrar que não há saúde sem saúde mental, e que todos temos a responsabilidade de cuidar de nós e dos outros.

*Cristina Martins*

## CONTA-ME HISTÓRIAS! EPE e 1º Ciclo de Alvares

No âmbito da promoção da leitura e dos livros, os grupos de alunos das professoras Teresa Albuquerque e professor João Vaz, da EB Anselmo dos Santos Ferreira, participaram da Hora do Conto - "CONTA-ME HISTÓRIAS!", ministrada pela educadora Teresa Albuquerque, em que foi contada a história "A zebra Camila", de Marisa Núñez, Óscar Villán, no dia 14 de outubro.

Esta história revela a importância da família e dos amigos tornando as crianças



mais felizes.

*A docente  
Teresa Albuquerque*

## MOMENTOS DE DIVERSÃO E CRIATIVIDADE NA SALA DE ALUNOS DA EB DE GÓIS

Na Escola Básica de Góis, a Sala de Alunos tem sido palco de muitos momentos de diversão, partilha e criatividade. Os alunos dos 2º e 3º Ciclos, orientados pela Assistente Operacional Filipa Reis, têm aderido com grande entusiasmo às diversas atividades disponíveis, transformando este espaço num verdadeiro ponto de encontro e convívio.

Entre as preferências dos alunos destacam-se os jogos de tabuleiro e as cartas, que estimulam o raciocínio, a concentração e o espírito de equipa. A pintura de desenhos tem também feito sucesso, permitindo a expressão artística e o desenvolvimento da imaginação.

Mas nem só de silêncio vive a sala de alunos! A música também marca presença, e são muitos os que gostam de dançar ao som das suas canções preferidas, criando momentos alegres e descontraí-



dos.

Estas atividades contribuem para um ambiente escolar mais acolhedor, onde o lazer, a amizade e a criatividade andam de mãos dadas com a aprendizagem.

*Cristina Martins*

## Comemoração do Dia Mundial da Alimentação na Escola Básica de Góis 2025

O Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro) foi comemorado na Escola Básica de Góis entre os dias 13 e 16 de outubro. Muitas foram as atividades realizadas e focadas, predominantemente, na conscientização sobre alimentação saudável.

No dia 13 de outubro ocorreu uma ação de sensibilização dinamizada pelo senhor enfermeiro Alexandre Vieira, do UCC Góis Vive, sobre excesso de peso e obesidade com as turmas do 5.º ano. Durante a sessão, o senhor enfermeiro explicou, de forma simples e interativa, o que é o excesso de peso e a obesidade, quais as principais causas e as consequências para a saúde, destacando a importância de uma alimentação equilibrada, da prática regular de atividade física e da redução do consumo de alimentos ultraprocessados. Os alunos participaram com entusiasmo, colocando perguntas e partilhando as suas experiências e hábitos alimentares.

No dia 14 de outubro, na sala de alunos, a enfermeira Denise Domingues (UCC Góis Vlve), fez uma sensibilização para o excesso de peso e obesidade, através da avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) das crianças, um indicador que relaciona o peso e a altura, permitindo compreender se o peso está dentro do intervalo considerado saudável. De forma pedagógica e confidencial, a senhora enfermeira explicou aos alunos como calcular o IMC e qual o seu significado. Além disso, foram entregues panfletos informativos com conselhos práticos sobre alimentação equilibrada, prática regular de exercício físico e prevenção do excesso de peso e da obesidade. A atividade foi recebida com grande interesse pelos alunos, que demonstraram curiosidade e empenho em aprender mais sobre como cuidar da sua saúde.

No dia 16 de outubro, a ADIBER (CLDS 5G) associou-se à Comemoração do Dia Mundial da Alimentação e dinamizou duas atividades, no espaço do telheiro da Escola Básica de Góis, com todos os alunos da escola, sobre o tema alimentação saudável e com os seguintes objetivos: identificar os alimentos que fazem parte da Roda dos Alimentos, desenvolver o sentido do tato e a capacidade de observação; estimular a curiosidade e reconhecimento sensorial dos alimentos (textura, formato, cheiro); incentivar hábitos alimentares saudáveis; estimular o interesse por alimentos saudáveis; desenvolver a atenção, concentração e raciocínio lógico e estimular a cooperação e o jogo em grupo, promovendo a socialização.

Atividade 'Comer bem é Fixe'

- Caixa mistério, em que as crianças/jovens colocaram a mão dentro de uma caixa opaca e pegaram um alimento, adivinhando o respetivo alimento e identificando o grupo alimentar na Roda dos Alimentos a que pertence;

- Espetadas de fruta, em que cada criança escolheu fruta variada para construir e saborear na sua espetada;

- Jogo da memória, com imagens dos alimentos que constituem a Roda dos Alimentos; aos pares e invertidos, as crianças jogaram, adivinhando a localização das imagens correspondentes. Quando encontraram o par, identificaram o grupo alimentar correspondente.

Atividade 'Jogo da Glória'.

Os alunos jogaram neste jogo de tabuleiro, composto por 32 casas, sendo que cada casa continha uma pergunta ou um ato saudável/não saudável. Consoante a resposta da criança, as casas que lhe foram saindo, podia avançar, recuar ou ficar sem participar na jogada seguinte. Aquele(a) que



chegou em primeiro lugar à meta recebeu, como prémio, alimentos saudáveis.

Foram, também, realizadas duas Exposições: "Cantinho da Saúde - Ementas saudáveis" (Projeto de Educação para a Saúde); "As frutas e os seus nutrientes" (6º A e 6º B). Nas aulas de Ciências Naturais do 6.º e 9.º anos foram explorados recursos educativos sobre o tema "Desafio: Lanche saudável!" e "Descomplica: O que é a doença celíaca?"

Desta forma, a escola reforça o seu compromisso com a promoção da literacia em saúde e com a formação de jovens mais conscientes e responsáveis pelo seu bem-estar.

As professoras,  
Albertina Nogueira (CAA/GAAF)  
Fernanda Ferreira (PES)  
Margarete Lopes (Eco-Escolas)

