

# Newsletter COVID-19 Vai correr tudo bem!

## Desconfinamento...

Alguns alunos regressam esta semana à escola e às aulas presenciais. As escolas do Grupo Ribadouro tomaram todas as precauções para que este regresso ocorra da melhor forma, respeitando sempre as regras das autoridades competentes, no que diz respeito à higiene e desinfeção dos espaços e às normas de conduta para alunos e colaboradores docentes e não docentes em recinto escolar.

O Plano de Contingência está disponível no site de cada escola, para que todos tenham acesso à informação e possam atuar em conformidade.

Somos todos Agentes de Saúde Pública! Aos que regressam e aos que se mantêm em casa.... VAI CORRER TUDO BEM!

A Direção Pedagógica

Externato Ribadouro

Externato Camões

Colégio da Trofa



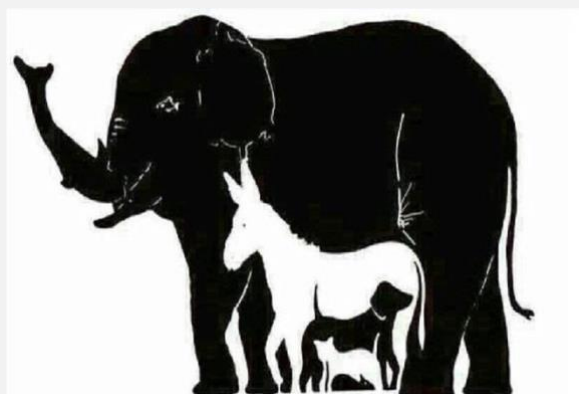
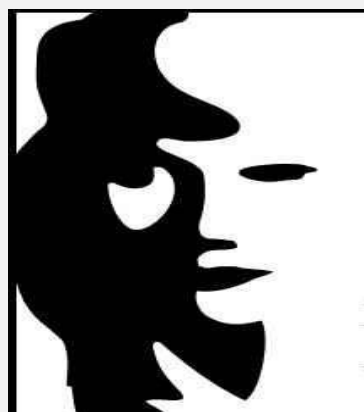
## Serviço de Psicologia e Orientação

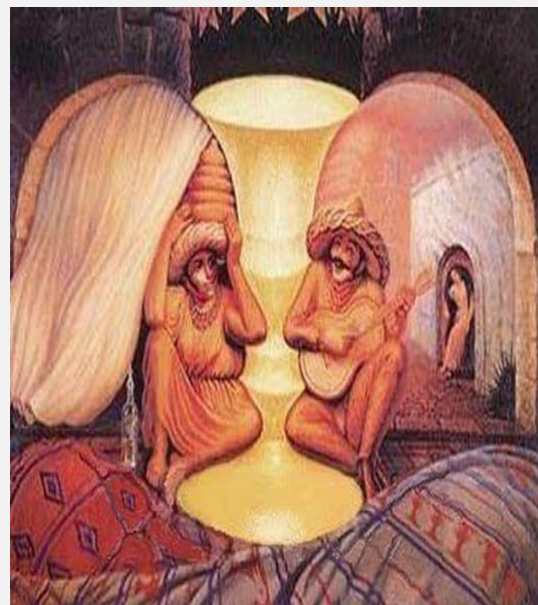
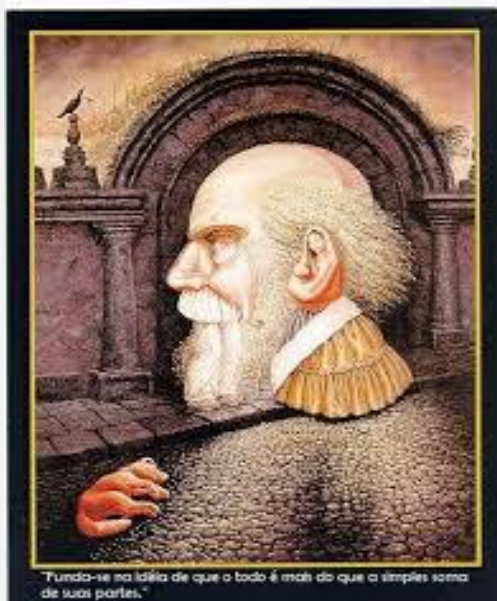
### A FORMA COMO PERCECIONAMOS O QUE VEMOS | GESTALTISMO

A perceção é a forma como os indivíduos percecionam aquilo que veem. A corrente *Gestalt*, teve como seu fundador Wertheimer, que elaborou os princípios da organização perceptiva e, com isso, descobriu que os indivíduos percecionam as coisas, não como elas são, mas sim como elas aparentam ser, ou seja, o ser humano comete erros perceptivos resultantes de aspetos emocionais e cognitivos, uma vez que quando visualizam algo podem não o visualizar como realmente é, mas sim como acham que deveria ser. Devido a isto, no século XX, Wertheimer motivou-se a criar as ilusões de ótica, tendo descoberto que os indivíduos podem ver objetos parados que lhes parecem em movimento, cores deturpadas e que têm dificuldades em discriminar imagens figura-fundo.

Desta forma, e com o intuito de os leitores das Newsletters de manterem o cérebro ativo, apresentamos algumas imagens de perceção figura-fundo, para que cada um observar e dizer o que vê em cada imagem.

(Na próxima Newsletter explicamos cada imagem, no seu todo)





Sopa de letras - soluções

W	A	T	E	D	C	V	C	D	G	Y	H	T	B	T	B
D	M	M	D	M	J	D	V	D	D	M	J	O	A	B	
F	I	H	D	V	D	M	J	D	V	D	M	C	E	V	U
G	Z	S	I	G	R	A	T	D	Ã	O	o	A	C	C	A
H	A	E	D	M	J	D	V	D	D	M	J	R	M	Q	Z
U	D	P	S	E	D	V	D	M	J	L	T	I	O	Q	A
I	E	A	F	R	H	J	M	N	B	V	C	R	Q	W	S
O	E	Z	F	O	U	V	I	R	V	T	A	S	E	R	V
K	O	D	R	T	B	N	M	O	B	R	I	G	A	D	A
J	K	S	E	D	V	D	M	J	L	T	I	O	Q	A	X
Y	O	F	A	G	R	A	D	E	C	E	R	R	Q	W	S
B	L	D	V	D	M	J	D	A	M	O	R	D	M	J	D
N	H	F	R	H	J	M	N	B	V	C	R	Q	W	S	F
M	A	T	D	S	A	B	O	R	E	A	R	C	V	C	D
O	R	D	V	D	M	J	D	V	D	M	J	D	V	D	M



## “Brincando, fazemos Ciência!”

Grupo Disciplinar de Biologia e Geologia



Vamos continuar a nossa descoberta do corpo humano...

Esta semana vamos à descoberta do nosso **sistema digestivo**.

E porque a brincar se faz ciência, aprendendo, propomos algumas ideias simples

### Quem tem amido?

Os alimentos de origem vegetal são ricos em glícidos, que nos dão a energia para as atividades diárias.

O amido é um glícido complexo presente em muitos alimentos.

O amido reage com o iodo existente na água iodada, formando um composto azul. Assim, todas as substâncias que têm amido ficam azuis quando se adiciona a água iodada. Nas substâncias que não possuem amido a água iodada não altera a sua coloração, o que nos permite identificar a presença desta substância.

#### O que vais precisar?

- Tintura de iodo;
- Massa
- Colher de café;
- Pão;
- Banana
- Bolacha de água e sal
- Arroz
- Sal;
- Batata;

#### Passo a passo...

1. Coloca, sobre a mesa, um pedaço de pão, uma rodela de banana, uma colher de arroz, uma colher de massa, uma bolacha de água e sal, uma colher de sal e uma rodela de batata.
2. Deita 5-6 gotas de tintura de iodo sobre cada alimento.
3. Aguarda alguns instantes e observa os resultados.  
Assinala com um X os alimentos que contêm amido:





## “Brincando, fazemos Ciência!”

Grupo Disciplinar de Biologia e Geologia



Procura estas 15 palavras na sopa de letras! Descobre, nos teus livros de ciências ou na internet, o significado destas palavras.

boca

saliva

bolo alimentar

faringe esófago

estômago

quimo

suco

fígado

pâncreas

intestino delgado

quilo

fezes

ânus

Intestino grosso

B	A	N	A	N	T	R	A	S	Z	E	N	I	V	A	E	J	U
M	I	L	A	T	O	M	Q	U	R	I	F	A	R	I	N	G	E
U	M	A	T	U	R	A	L	R	U	T	I	N	A	M	A	C	A
U	N	B	O	C	A	A	L	S	A	L	I	V	A	U	I	T	A
O	I	P	U	T	R	E	A	S	D	E	F	I	S	U	C	O	O
F	B	O	L	O	A	L	I	M	E	N	T	A	R	U	I	O	M
I	O	A	S	F	Z	Ç	E	R	V	A	I	S	A	R	I	L	O
L	I	S	A	V	M	U	I	E	S	O	F	A	G	O	Ç	I	E
I	N	A	N	U	S	A	O	O	P	U	T	E	N	Z	M	I	S
Z	A	S	M	A	U	I	B	C	Z	E	Ç	L	I	S	B	O	A
E	I	N	T	E	S	T	I	N	O	G	R	O	S	S	O	O	C
S	I	A	C	P	A	N	C	R	E	A	S	M	U	R	A	O	P
U	P	A	U	M	N	A	C	I	O	N	M	P	O	R	T	U	L
I	N	T	E	S	T	I	N	O	D	E	L	G	A	D	O	U	E
N	A	T	U	R	E	L	I	F	A	F	I	G	A	D	O	M	A
E	S	T	O	M	A	G	O	S	O	C	U	A	E	Ç	A	C	E
A	S	E	V	A	L	I	D	A	D	I	Q	U	I	M	O	I	O
Z	E	F	E	Z	E	S	O	P	A	P	A	G	A	I	U	M	U
N	Q	U	I	I	N	T	E	S	T	A	N	I	S	A	D	E	A
I	Q	U	I	L	O	I	M	O	M	Q	U	I	T	O	T	I	C

## Uma história de subtrair

Apanhado a subtrair,  
um matemático foi condenado  
a dois dias de prisão.

Sabendo que tem que cumprir,  
além da pena, uma medida de  
prevenção,  
e prestar uma caução,  
e pagar uma indemnização,  
e do seu bolso repor  
o valor da diminuição  
que o diminuidor  
fez no diminuendo  
mais juros de compensação,  
juros de mora e juros  
vencidos.

E pagar a procuradoria  
e a solicitadoria,  
além das multas, emolumentos,  
selos e custas do processo...

Calcula que resto, excesso  
ou diferença lhe farão  
ficar para sempre na prisão...

Manuel António Pina, in  
"Pequeno livro de  
desmatemática"

## "Matematicar!"



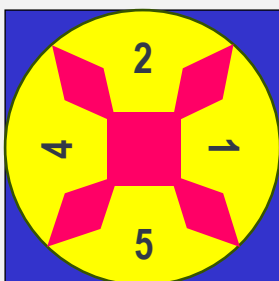
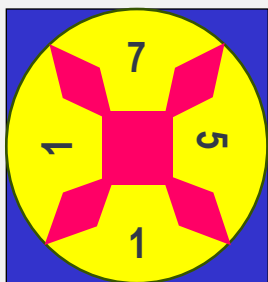
### Soluções dos Desafios da newsletter anterior:

- 18 pessoas
- A diferença entre o número de patos e o número de cachorros é de 9 (6 cachorros e 15 patos)

Propomos-te mais um desafio para fazeres em Família:

### "Pista de números da natureza"

Junta quem está aí em casa e encontra o caminho certo  
do Labirinto do Bosque!



## Jogo do 24

Cada carta do Jogo do 24 apresenta quatro números de 1 a 9. Tens de aplicar uma ou várias operações aritméticas (adição, subtração, multiplicação ou divisão) sobre os números, de modo a obter o resultado 24. Cada número apresentado na carta tem de ser usado uma única vez!



## Exercício físico



**Movimentar-se é  
preciso! Hidratar-se  
também!**

Atualmente, vivemos dias que nos obrigam a ter uma maior preocupação com o mundo exterior. A presença do vírus da COVID-19 veio alertar-nos para ações com as quais pouco nos preocupávamos, muitas delas faziam parte dos nossos hábitos e eram inofensivas, mas que no presente requerem o nosso maior cuidado. Enquanto cidadãos responsáveis e com um papel ativo na sociedade, devemos cumprir um conjunto de medidas que contribuirão para uma maior segurança de todos.

Quando falamos em atividades em espaço exterior e com a presença de outras pessoas, onde a prática de atividade física e/ou exercício físico também se incluem, falamos em responsabilidade e respeito. Assim, sempre que estivermos num espaço exterior, fora da nossa casa, devemos:

- Manter o distanciamento das pessoas que não coabitam connosco;
- Usar roupas de manga comprida;
- Manter o cabelo preso e não usar acessórios;
- Utilizar máscara, colocando-a antes de sair de casa, e principalmente em espaços interiores fechados onde o uso é obrigatório;

(no caso da prática de exercício físico a utilização de máscara pode dificultar a respiração, por isso, o ideal será realizar a mesma num espaço mais restrito, de forma a garantir a segurança de todos)

- Não tocar na cara;
- Utilizar lenços de papel descartáveis (inclusive para tocar em objetos e superfícies) e deitá-los no lixo após utilização;
- Cobrir a boca e o nariz com o cotovelo quando tossir ou espirrar;
- Lavar ou desinfetar as mãos após tocar em qualquer objeto ou superfície;
- Levar o animal à rua, mas evitar o contacto com outros animais, pessoas e objetos.

Aos poucos as rotinas vão regressando à normalidade, mas os cuidados que devemos ter connosco e com os outros continuam a ser igualmente importantes e necessários. (Fonte: Direção Geral da Saúde)

