

Newsletter COVID-19 Vai correr tudo bem!

Estimada Comunidade Educativa

A BE, enquanto espaço educativo integrador de múltiplas literacias, desempenha um papel incontornável no desenvolvimento de competências alavancadoras das aprendizagens essenciais, através de projetos e atividades nas áreas da leitura/escrita, dos media e da informação e constitui uma ferramenta estratégica para o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Assim, constitui um lugar de interações e colaboração com os departamentos curriculares, disciplinas, professores e famílias. Favorece a educação inclusiva e prazerosa, contribuindo para a formação integral dos alunos no seu exercício pleno de cidadania.

Nesse sentido, propõe desafios e atividades que acredita contribuir para a reorganização do quotidiano escolar e para a alegria de aprender.

Vai tudo correr bem!

Tenham boas leituras!

Maria Olinda Noronha

BIBLIOTECA ESCOLAR



Serviço de Psicologia e Orientação

O PODER DAS PALAVRAS

O poder das palavras é colocado à prova em múltiplas ocasiões. Nestes dias de confinamento as palavras revestem-se, ainda, de um maior poder, sendo o reflexo dos pensamentos e sentimentos.

Por vezes, em situações de maior tensão, ou mesmo quando as emoções estão a ser vividas intensamente, acabamos por não nos aperceber do impacto que as palavras exercem no outro. Muitas vezes, trata-se da forma de como as dizemos. Se queremos construir relações interpessoais eficazes e harmoniosas devemos perceber quem está do outro lado e ter cuidado com as palavras e a forma como as empregamos numa conversa.

Acima de tudo, as palavras que dizemos devem ser verdadeiras, positivas e úteis, para que tenham bom impacto no recetor. Por isso, palavras certas são aquelas que tocam mentes e corações, potenciam respostas e ações positivas, geram atitudes e comportamentos benéficos para nós e para os outros e mudam o mundo para melhor.



	Em vez de...	Tenta...
	Está calado.	Podes falar um pouco mais baixo?
	Que confusão, está tudo sujo! O que fizeste ?!?!?	Parece que te divertiste muito. Como podemos limpar isto?
	Tu não sabes. Deixa que eu faço isso.	Se precisares estou aqui para te ajudar.
	Ainda ontem te expliquei como se faz.	Talvez possa mostrar outra maneira de fazeres isto.
	Preciso de vos separar?	Podem acalmar-se para conseguirem encontrar uma solução? Vamos conversar todos.
	Pára de chorar.	Não faz mal chorares. Quando te acalmares conversamos.
	Não há razão para estares assim.	Como te sentes? Há algo que possa fazer para te ajudar?
	Não é assim tão difícil.	Apesar da dificuldade tenho a certeza que consegues.
	Não se fala assim!	Tenho a certeza que consegues falar de forma mais respeitosa.

Serviço de Psicologia e Orientação



SOPA DE LETRAS

AMIZADE, OLHAR, AGRADECER, SABOREAR, AMOR, OBRIGADA, SER,
OUVIR, PAZ, GRATIDÃO, TOCAR.



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		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

AS SOLUÇÕES VÊM NA PRÓXIMA NEWSLETTER

SUGESTÕES DE VÍDEOS

<https://www.youtube.com/watch?v=Hzgzm5m7oU>

https://www.youtube.com/watch?v=Fzn_AKN67oI



“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 nervoso**.

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

Como funciona o nosso cérebro?

O Cérebro é o órgão responsável por controlar tudo o que acontece no nosso corpo. Por exemplo, controla as nossas sensações, como o calor, o frio, a dor, a fome e sentimentos, como a alegria e a tristeza. Controla, ainda, o que nós fazemos, como andamos, corremos, jogamos bola, escrevemos, etc. Controla tudo mesmo!

O cérebro faz parte do sistema nervoso central, que é protegido pelo crânio. O cérebro corresponde ao órgão mais volumoso e desenvolvido do encéfalo, pesa cerca de 1,3 kg e é uma massa de tecido cinza-róseo.



Atividade 1 – O Reflexo do joelho

Procedimento:



1. Senta-te numa cadeira e coloca uma perna sobre a outra, conforme a **Figura 1**.
2. Pede a um familiar para, com a parte lateral de uma das mãos (aberta), bater de um modo rápido e firme na zona abaixo da saliência do joelho.

- O que aconteceu?
- Podes utilizar a tua vontade para impedir o que aconteceu?

Figura 1



“Brincando, fazemos Ciência!”

Grupo Disciplinar de Biologia e Geologia



Atividade 2 – Teste de concentração



Figura 2

Procedimento:

1. Senta-te numa cadeira com os pés no chão;
2. Com o pé direito, desenha no chão um movimento retrógrado (**Fig. 2**).
3. Mantém o pé em movimento circular, enquanto rodas a mão em movimento retrógrado à frente do corpo (**Fig. 2**).



Figura 3

4. Continua a desenhando o movimento circular com o pé, mas muda a mão para um movimento vertical, movendo-a para cima e para baixo (**Fig. 3**).

- O que aconteceu?
- Podes utilizar a tua vontade para impedir o que aconteceu?

Atividade 3 – Enganando o cérebro



Figura 4

Procedimento:

1. Estica os braços para a frente do corpo e une as mãos (**Fig. 4**).
2. Pede a um familiar que aponte para um dos teus dedos, mas sem te tocar (**Fig. 4**).
3. Levanta imediatamente o dedo identificado sem levantar qualquer um dos outros dedos.
4. Observa a rapidez com que consegues mover o dedo identificado.
5. Repete os passos 2 e 4 pelo menos quatro vezes.
6. Repete o procedimento, mas desta vez cruza os braços antes de os esticares. Depois une as mãos, levanta-as e aproxima-as do peito, mas sem lhe tocar (**Fig. 5**).



Figura 5



“Matematicar!”

Uma história de dividir

Um divisor dividia
muitíssimo devagar.







A divisão bem podia,
dizia ele, esperar.

O dividendo, mais lesto,
não podendo perder tempo,
dia a dia ia perdendo
a paciência e o resto.

E, encarando o amigo,
falava-lhe duramente:
“Não posso contar contigo,
és um inqüocente!”

*Manuel António Pina, in
“Pequeno livro de
desmatamática”*

Soluções dos Desafios Matemáticos da Newsletter anterior

 = 8
 = 17
 = 9
 +  +  = 34

24	28	8
4	20	36
32	12	16

Enigma no Parque

Propomos-te mais um desafio para fazeres em Família:

“Enigma no Parque”

Junta quem está aí em casa e observando a figura que representa o Parque, tentem descobrir quantas pessoas lá estão!

Enigma do parque

Esta figura mostra uma movimentada tarde no parque. Porém, não parece muito movimentada, porque todas as pessoas estão invisíveis. Consegues descobrir quantas pessoas estão no parque?



Desafio

Patos e Cachorros

Numa quinta existem 21 bichos, entre patos e cachorros. Sendo 54 o total de pés desses bichos, calcule a diferença entre o número de patos e o número de cachorros.



Exercício físico



Movimentar-se é preciso! Hidratar-se também!

A aptidão física ou, como muitas vezes ouvimos, condição física é a capacidade que temos de realizar uma ou várias tarefas motoras, sejam elas do dia a dia ou desportivas. Através de uma prática regular e contínua, a aptidão física pode ser melhorada e mantida. Assim, podemos afirmar que a condição física é constituída por diferentes características, designadas capacidades motoras.

As capacidades motoras dividem-se em condicionais e coordenativas.

As capacidades condicionais são determinadas pelas componentes energéticas, predominando os processos de obtenção e transformação de energia: resistência, força, velocidade, flexibilidade.

As capacidades coordenativas são determinadas pelos processos de condução do sistema nervoso central: destreza, orientação espacial, equilíbrio, diferenciação cinestésica, reação, ritmo.



Ainda que existam fases sensíveis para um melhor e maior desenvolvimento destas capacidades, entre a infância e a adolescência, é fundamental manter uma boa forma física ao longo de toda a vida. Esta condição essencial permitirá um funcionamento saudável de todo o corpo e em pleno das suas capacidades. Os benefícios de uma boa forma física associada a uma prática regular de exercício físico e/ou atividade física são inúmeros e muito significativos, culminando num verdadeiro estado de bem-estar físico e psicológico.

Capacidades condicionais (caráter quantitativo)	Resistência – capacidade de suportar e recuperar da fadiga física e psíquica.
	Força – capacidade de suportar ou opor-se às resistências do movimento.
	Velocidade – capacidade de realizar movimentos no mais curto espaço de tempo.
	Flexibilidade – capacidade de realizar ações motoras de grande amplitude articular.
Capacidades coordenativas (caráter qualitativo)	Destreza – capacidade de realizar movimentos no espaço, com alternância de ritmo e velocidade, de forma coordenada.
	Orientação espacial – capacidade de localizar no espaço o corpo e os objetos e deslocar-se.
	Equilíbrio – capacidade de manter uma determinada postura corporal estática durante algum tempo.
	Diferenciação cinestésica – capacidade de realizar ações motoras de forma correta e económica com base na receção e assimilação de informação vinda dos músculos, tendões e ligamentos.
	Reação – capacidade de agir de forma oportuna no mais curto espaço de tempo.
	Ritmo – capacidade de perceber e interpretar as estruturas temporais e dinâmicas na evolução do movimento.



O que andam os nossos alunos a fazer?



Manuel



Ana Sena



Enviem as vossas sugestões de atividades e registos fotográficos das experiências que vão fazendo!

Na próxima Newsletter partilhamos com a restante comunidade!

Endereço: emaei@ribadouro.com