

Nº 1 | 2020

07/ 2020



BOLETIM PIICIE - BOTICAS



Editorial

Diverte-te com as Ciências!

Equipa de Ações de Enriquecimento Curricular

Juntos Treinamos...

Atividades Lúdico-desportivas

Serviço Social: Educação e Parentalidade

Equipa Multidisciplinar: Assistente Social

Psicologia

Equipa Multidisciplinar: Psicóloga

Terapia da Fala

Equipa Multidisciplinar: Terapia da Fala

BotiCulturArte

Family Chef – Doce Momento

Hobby do Mês

A educação desempenha um papel determinante no desenvolvimento das comunidades. No decorrer dos últimos anos os municípios têm assumido gradualmente mais responsabilidades no domínio das políticas educativas. Neste sentido, a Câmara Municipal de Boticas desenvolveu um conjunto de medidas de combate ao insucesso escolar no âmbito de uma candidatura ao programa Norte 2020 – Os Planos Integrados e Inovadores de Combate ao Insucesso Escolar- Guerreiros de Sucesso (PIICIE). Este projeto divide-se em duas operações designadas de “Guerreiros de Sucesso/Ações de Enriquecimento Curricular” e “Guerreiros de Sucesso/Equipa Multidisciplinar”.

Os Planos Integrados e Inovadores de Combate ao Insucesso Escolar (PIICIE), têm como objetivos melhorar o sucesso escolar das crianças e jovens do Concelho, prevenir o abandono escolar precoce e reduzir os níveis de retenção. Deste modo, a equipa do PIICIE pretende reforçar as competências ao nível das aprendizagens em diferentes áreas, diversificando, assim, as práticas de ensino. Privilegia, também, um acompanhamento personalizado e multidisciplinar de forma a fortalecer a relação escola/família.

O “Boletim do PIICIE” é uma publicação em formato papel, tem uma distribuição mensal e gratuita, destina-se a pais e filhos e tem por objetivo reforçar o acompanhamento a todos os alunos do Agrupamento de Escolas Gomes Monteiro. Desta forma, é possível garantir a igualdade no acesso aos conteúdos e esperamos que estas tarefas lúdico-pedagógicas sejam uma mais-valia para uma aprendizagem e crescimento saudáveis.

De forma a promover a literacia científica nas crianças, estas atividades têm como objetivo estimular a curiosidade e o desenvolvimento cognitivo e emocional. Os desafios propostos pretendem incentivar a experimentação e a pesquisa, sem menosprezar o carácter lúdico, pois brincar e experimentar são sempre boas oportunidades para aprender.

Assim sendo, a atividade que se propõe é a "Massa Maluca", que tem como objetivo explorar os estados da matéria (sólido e líquido) e perceber o conceito de viscosidade.



1. Material

- Água;
- Amido de milho;
- Corante alimentar;
- Taça;
- Colher de sopa;
- Copo.



2. Procedimento

- Colocar 5 colheres de sopa cheias de amido de milho (farinha maizena) numa taça;
- Depois juntar algumas gotas de corante e 25 ml de água;
- Mexer tudo muito bem para se obter a "massa maluca".

Se a agitares devagar vai comportar-se como um líquido

Se lhe deres uma pancada, ela torna-se um sólido

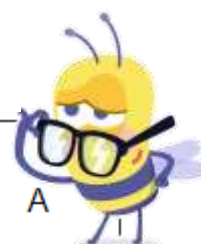
Usa a força para verificar o estado da massa

VAMOS TESTAR...

Procura na sopa de letras as palavras relacionadas com a experiência "Massa Maluca".

*(As soluções serão enviadas na próxima edição do boletim)

SOLIDO LIQUIDO VISCOSIDADE AGUA
FARINHA MASSA MALUCA FORÇA



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



Desafiamos-te a tirar fotos durante a realização da experiência e enviá-las, para poderem ser publicadas na próxima edição do boletim.

Praticar desporto nas férias não é o hábito regular de muitas pessoas. O usual é aproveitar o tempo para descomprimir e descansar, aproveitando o tempo para relaxar. Mas, mesmo sendo uma época de descanso e lazer, isso não significa que devemos deixar os cuidados com a saúde de lado. Porque um dos grandes pilares promotores de saúde é mesmo a atividade física.

Com o fim do ano escolar, se já sem as rotinas de estudo presentes, em especial no contexto atual, é perfeitamente possível continuar com os exercícios em dia. Mesmo que com uma frequência mais baixa, o importante é não ficar parado e manter o foco num estilo de vida mais saudável.

Quando ficamos muito tempo sem praticar alguma atividade, o corpo tende a acomodar-se. Ao longo das semanas, vamos perdendo algumas capacidades (quem nunca se sentiu “preso ou enferrujado?”). Manter-se ativo vai garantir que os músculos fiquem tonificados e que não se reduza a disposição e o fôlego, mesmo se for diminuído o ritmo das atividades.



Por essas razões, manter o corpo em movimento é fundamental. Assim, quando voltarmos às rotinas diárias, não sentiremos tantas mudanças no corpo e conseguiremos dar continuidade aos exercícios normalmente.

O bom das férias é que os horários podem ser um pouco mais flexíveis.

Fazer caminhadas é uma ótima opção de atividade física. Além de ser de baixo impacto, podem ser apreciadas as paisagens ao redor e conhecer novos ambientes – e temos zonas tão bonitas para explorar. Porque não convidar os familiares para uma caminhada diária? Pai, mãe, irmãos, podem criar uma nova rotina, um momento familiar que não só proporciona bem-estar como beneficia a saúde.

Vale a pena testar novas experiências! 😊

No entanto, algumas precauções são necessárias:

- Evitar as horas de mais calor e intensidade do sol (entre as 11h e as 17h): O ideal é caminhar logo pela manhã cedinho ou ao fim do dia;
- Utilizar roupa confortável, respirável e larga;
- Utilizar calçado confortável, de preferência sapatilhas;
- Usar protetor solar e chapéu;
- Manter uma boa hidratação: é essencial beber água, não só durante a atividade, mas também ao longo do dia, em especial durante o verão.



Manter a prática de atividades físicas nas férias é uma maneira de aliar descanso, lazer e saúde. Além disso, o regresso às rotinas escolares será muito mais fácil.

É uma boa ideia, não?



Todos os dias são bons dias quando fazes exercício!



Semáforo Solar (Direção Geral de Saúde)

VERIFICA SE SABES...

	V	F
1. A roupa opaca protege mais a pele do que o protetor solar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Eu não estou em risco porque só vou à praia uma ou duas semanas por ano.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pessoas com pele morena não precisam de ter cuidados especiais quando estão ao sol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Só é preciso aplicar protetor solar quando vamos para a praia ou para a piscina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Nos dias nublados é necessário aplicar protetor solar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Só é preciso aplicar protetor solar quando vamos para a praia ou para a piscina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Retirado do "Folheto - Verão com prevenção, pele sem escaldão" (Direção Geral de Saúde)

*(As soluções serão enviadas na próxima edição do boletim)

Férias escolares e Covid-19?

Tem de ficar com os seus filhos em casa?

Não tem tempo para tudo?

É normal que se sinta stressado. Porém, aproveite a oportunidade de construir relacionamentos saudáveis e faça com que as crianças se sintam amadas e seguras.



ATITUDE POSITIVA

2

- ✓ Fale com os seus filhos num tom de voz calmo e sem gritar
- ✓ Utilize os seus nomes e palavras positivas
- ✓ Ajude os seus filhos a manterem contacto com amigos e familiares
- ✓ Elogie os seus filhos quando fazem algo de bom, faça com que se sintam importantes



TEMPO DE QUALIDADE

1

- ✓ Todos os dias guarde um tempo para cada criança e mantenha esse horário regular
- ✓ Pergunte aos seus filhos o que querem fazer nesse tempo juntos
- ✓ Desligue a televisão e o telemóvel, crie tempo livre de vírus ou outras más notícias
- ✓ Dê toda a sua atenção e divirtam-se!



Um elogio pode mudar o nosso dia!

Valorize o esforço dos seus filhos.

Nem todos os dias são bons, mas há algo bom todos os dias.

CRIAR ROTINAS

3

- ✓ Crie, com a ajuda dos seus filhos, uma rotina diária firme, mas flexível
- ✓ Procure tornar divertida a lavagem das mãos e ensine como manter uma distância segura
- ✓ À noite aproveite para refletir sobre o dia que passou e celebrem as coisas boas que fizeram!

ESTABELECEER LIMITES

4

- ✓ Tente perceber atempadamente um mau comportamento e redirecione a atenção dos seus filhos para um bom comportamento
- ✓ Faça com que percebam as consequências das suas ações
- ✓ A responsabilização é mais eficiente do que punição física



A gestão do comportamento dos seus filhos é sempre difícil, e ainda mais quando estão em casa. Pare, respire fundo e tente reagir de forma responsável.

Estamos num período incerto e stressante, contudo é preciso cuidar bem de si para poder cuidar e ajudar os seus filhos.



MANTER A CALMA

5

- ✓ Não está sozinho! Ligue aos seus amigos para troca de experiências. Evite ver notícias se o fizerem sentir ansioso
- ✓ Faça um intervalo e relaxe!
- ✓ Ouça os sentimentos dos seus filhos e tente percebê-los

CONVERSAR

6

- ✓ Esteja disponível para falar livremente com os seus filhos, descubra o que os preocupa
- ✓ Fale da pandemia para que se mantenham informados, faça-os sentir uma parte importante do combate ao vírus
- ✓ No fim da conversa façam alguma coisa divertida ou termine com uma boa notícia!

- ✓ Se estiver muito stressado, pare! Procure um lugar confortável e faça uma pausa



Esteja disponível para falar com as crianças, não guarde segredos. Ninguém melhor que você sabe como falar com os seus filhos!

A Importância da Amizade nas Crianças!



AMIZADE

A **Amizade** é um dos vínculos mais significativos e importantes que se estabelece, tendo um papel muito relevante na vida das pessoas pois são laços de afeto que podem ser sustentados pela vida inteira. É por meio dela que se aprende a relacionar com o outro e a encarar os desafios da vida.

Os amigos são fundamentais na adaptação psicossocial durante a primeira infância e mais tarde, as relações das crianças com os seus pares tem um papel primordial no desenvolvimento global. A amizade permite que a criança se identifique com o outro e se reconheça através da interação. Deste modo, abre espaço para as habilidades interpessoais fundamentais para a vida, como a empatia, a convivência, a confiança, a lealdade, a construção de relacionamentos, entre outras.

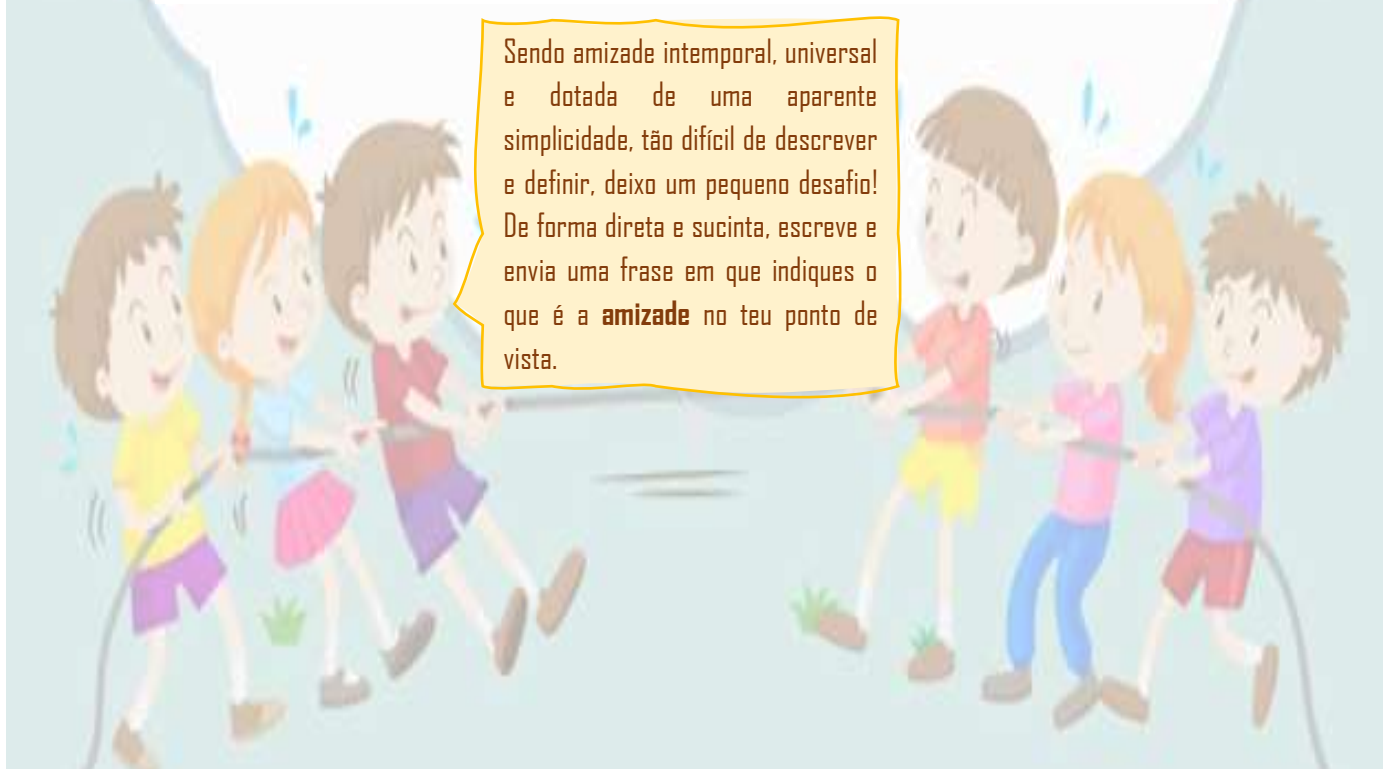
Conforme as crianças crescem, a amizade no geral, ganha níveis mais estáveis. Isso possibilita maior apoio emocional, companheirismo e partilha. Também motiva conversas mais amplas, mais profundas e maior diversão. Quando criança, existe uma série de habilidades cognitivas, emocionais e comportamentais que se desenvolvem e que ajudam a promover relações positivas. Entre elas, regular as emoções, inibir impulsos, imitar as ações de outra criança e compreender relações causa-efeito.

É nesta fase, que a amizade tem um poder fulcral, pois é através desta que se corta ao cordão umbilical com a família, ou seja, esta deixa de ser o primeiro contacto social e passa-se a ter relações com os amigos, sendo a partir deste momento que a vida ganha um novo sentido. Na adolescência, a amizade faz parte do processo de desvinculação do grupo familiar. São os amigos que ajudam na descoberta de quem se é ou de quem se quer ser, mesmo quando sem certezas disso. Assim, o grupo de amigos torna-se a família escolhida, dando a sensação de pertença e é com eles que se inicia o desenho da construção da identidade.

Do ponto de vista psicológico a relação de amizade é de extrema importância para as crianças e adolescentes, pois o ser humano é um ser relacional, social que nasce para ter contacto uns com os outros. O papel do amigo é trazer um lugar de confiança e de amor incondicional, é uma relação recíproca que leva a gerar bons sentimentos, evita a solidão, proporciona esperança perante as dificuldades, promove solidariedade e ensina a ser mais respeitoso e amável. Efetivamente, tem um poder elevado na infância e na adolescência pois gera o autoconhecimento, desenvolve as habilidades emocionais e sociais, ensina a lidar com os conflitos, aumenta a criatividade e exercita a empatia.

Neste momento, embora se vivencie o oposto devido ao distanciamento social, incentive a amizade das crianças em diferentes formatos. Converse sobre a importância do contacto com os outros, cultive momentos de socialização através das novas tecnologias e do meio virtual e aproveite todos os benefícios que a amizade pode proporcionar às crianças.

Sendo amizade intemporal, universal e dotada de uma aparente simplicidade, tão difícil de descrever e definir, deixa um pequeno desafio! De forma direta e sucinta, escreve e envia uma frase em que indiques o que é a **amizade** no teu ponto de vista.



*"O Terapeuta da Fala é o profissional responsável pela **prevenção, avaliação, tratamento e estudo científico da comunicação humana e suas perturbações. Neste contexto, a comunicação humana engloba todos os processos associados, não só com a **compreensão, produção oral e linguagem escrita**, mas também formas apropriadas de comunicação não-verbal".***



(decreto lei nº 564/99)

EM QUE IDADE SÃO ESPERADOS OS SONS DA FALA? *

De acordo com estudos realizados por Lousada, Mendes, Valente e Hall (2012) e Lousada, Afonso, Mendes e Andrade (2013), foram identificados períodos de referência para a aquisição dos fonemas do português europeu (sons produzidos quando falamos)

Dos 3 anos aos 3 anos e meio

/p/, /t/, /k/	pão, tia, cão
/b/, /d/, /g/	bola, dado, gato
/f/, /s/, /ʃ/	faca, sapo, chapéu
/v/, /m/, /n/, /ŋ/, /R/	vaca, mota, nata, ninho, rato



Dos 3 anos e meio aos 4 anos

/l/: /λ/ e /ʃ/ fim de sílaba lua, milho, lápis

Dos 4 anos aos 4 anos e meio

/z/, /ʒ/, /ʃ/ zebra, janela, cadeira



Dos 4 anos e meio aos 5 anos

/r/ em final de sílaba comer

Dos 5 anos aos 5 anos e meio

/l/ em final de sílaba sol



O DOMÍNIO DO VISÍVEL: A FALA

Breve questionário para identificar sinais de alerta:

seu filho/ educando

a) No 1º ano de vida palra muito, brinca através da repetição de vogais e sílabas (ex: mamama)?

Sim Não

b) Aos 1/2 anos gosta de repetir as palavras que ouve?

Sim Não

c) Aos 2/3 anos ainda não fala ou fala pouco?

Sim Não

d) Aos 2/3 anos só produz vogais e sons como p, b, m?

Sim Não

e) Aos 2/3 anos começa a usar frases simples (ex: A mãe vai à rua)?

Sim Não

f) Aos 4 anos a sua fala é compreensível para todas as pessoas mesmo não sendo a família próxima?

Sim Não

g) Aos 4/5 anos gosta de fazer jogos com as palavras (ex: fazer rimas, dizer lengalengas...)?

Sim Não

h) Aos 4/ 5 anos é capaz de recontar, de forma coerente, uma história ouvida ou um acontecimento vivido de forma inteligível para todos?

Sim Não

i) Produz todos os sons esperados para a sua idade (consultar idades de aquisição anteriormente)?

Sim Não

Obs. Considera-se sinal de alerta se respondeu "sim" às alíneas c) e d) e não às restantes

Atividade 1 – Desenvolver o léxico no pré-escolar

No âmbito da leitura e da escrita propostas pelo Ministério da Educação para o 1º ciclo do Ensino Básico, o objetivo é formar leitores eficientes e fluentes, sendo assim necessário aumentar o campo lexical das crianças. É importante a aprendizagem precoce do reconhecimento e do significado das palavras de forma a facilitar mais tarde a compreensão das palavras nos textos. Ao longo do 1º ciclo muitos alunos apresentam dificuldades de leitura e de fluência, não demonstrando a aquisição das estratégias que os conduzirão a leituras eficientes.

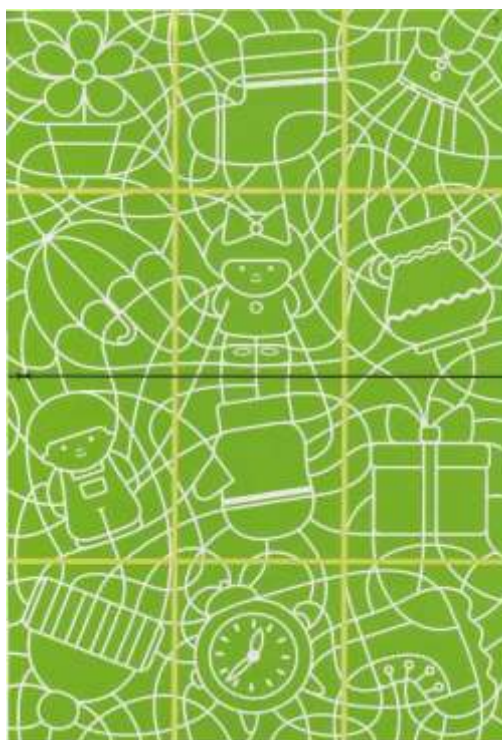
Loto de imagens: 12 imagens (Fig. 1) + 2 cartões (Fig. 2), para jogar o loto e estimular as primeiras competências de reconhecimento de associação de imagens e nomeação das mesmas, encontram-se nas últimas páginas do boletim para poderem ser recortados – Colar uma folha da cópia das imagens (Fig.1) nos cartões (Fig.2) e a folha das imagens (Fig. 1) cortar individualmente. O adulto poderá também perguntar à criança a função (para que serve?).

Bom jogo 😊

Figura 1



Figura 2



No Castro de Outeiro Lesenho, localizado na zona noroeste de Trás-os-Montes, a sudeste da aldeia de Campos, no Concelho de Boticas, foram encontradas quatro estátuas, em granito, de guerreiros galaicos, com uma altura entre os 1,5 metros e os 2,5 metros. Estas estátuas representam um ícone da Idade de Ferro do norte de Portugal e da Cultura Castreja.

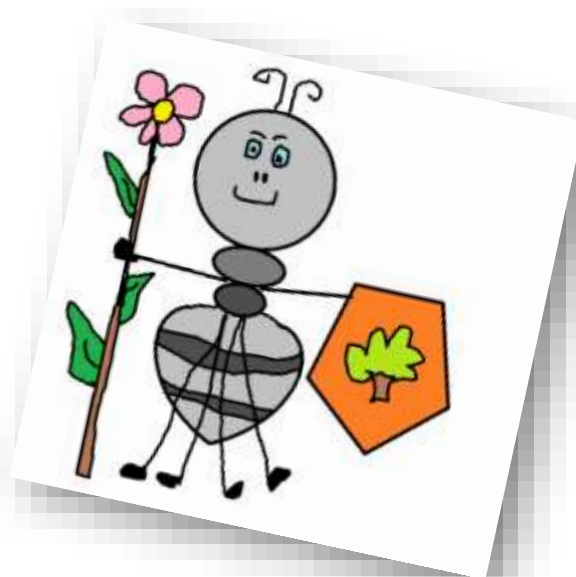
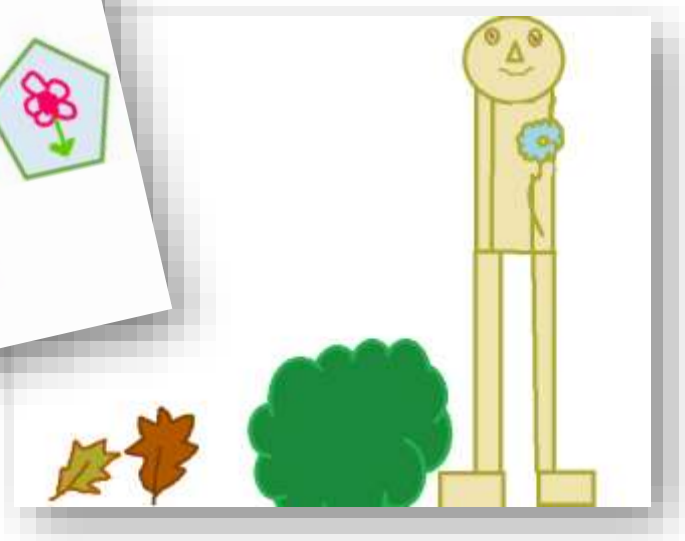
Atualmente, o Guerreiro Galaico Lusitano é um dos símbolos da cultura e do património do Concelho de Boticas, existindo um exemplar em granito maciço na Praça do Município e que se acredita ser a figura antropomórfica mais antiga da Península Ibérica. Não é apenas um ícone da região, mas também do país, estando as quatro estátuas no Museu Nacional de Arqueologia, em Lisboa.

Em Boticas existe o Centro Europeu de Documentação e Interpretação da Escultura Castreja (CEDIEC) (<https://www.cediec.pt>), que tem como objetivo promover trabalhos de escavação arqueológica e investigação, com especial destaque para o Outeiro Lesenho e outros castros idênticos que, articulados em rede, possam contribuir para o desenvolvimento da cultura castreja do noroeste da Península Ibérica.

O Projeto PIICIE - "Guerreiros de Sucesso" foi intitulado tendo em conta este ex-libris do Concelho, visto que este projeto de valorização educativa é de extrema importância para o sucesso educativo dos alunos, assim como o guerreiro o é para a Cultura Castreja.



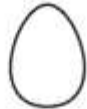
Trabalhos realizados pelos alunos do Agrupamento de Escolas Gomes Monteiro, Boticas, onde o objetivo era a realização de um logotipo de um "Guerreiro Ambiental", recorrendo às ferramentas informáticas.



INGREDIENTES



UMA CANECA



UM OVO



DUAS COLHERES



QUATRO COLHERES



QUATRO COLHERES



DUAS COLHERES



DUAS COLHERES



FERMENTO
EM PÓ



UMA COLHER DE CAFÉ



A RECEITA...



Colocar o ovo na caneca e bater bem com o garfo;



Juntar o açúcar, o chocolate em pó, o leite e o óleo e bater bem,



Juntar a farinha e o fermento em pó e bater de novo;



Levar ao microondas na potência máxima durante 3 minutos.

Nhamnhamnham....



Servir quentinho e colocar coberturas ou gelado.

Bom apetite!



Desafiamos-te a partilhar connosco a tua receita preferida, a qual será publicada nas próximas edições.

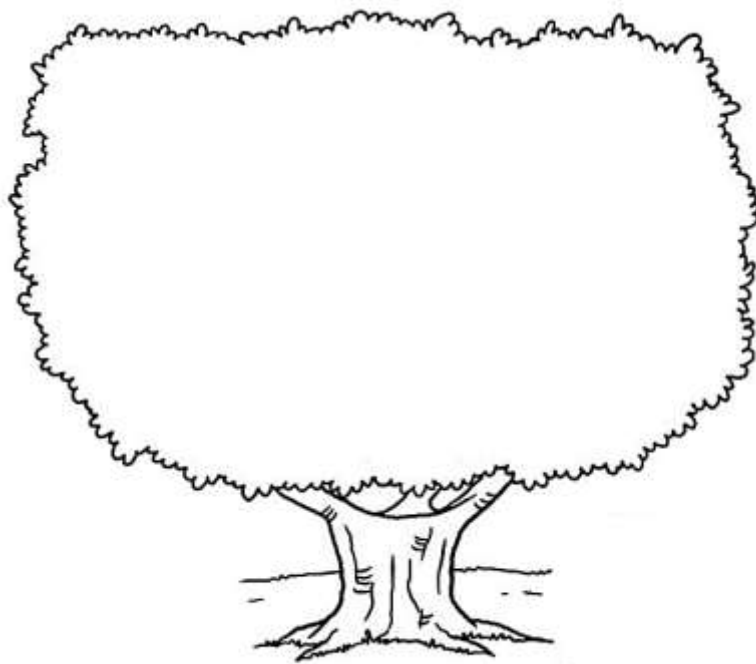


**Ter um amigo é um tesouro sem preço,
Um gostar sem distância, de alguém presente em nosso caminho,
Nas horas de dúvida, de alegria, demais para ser perdido,
Importante para ser esquecido...**



Antoine de Saint-Exupéry - "O Príncipezinho"

Preenche a "Árvore da Amizade" com as palavras que na tua opinião simbolizam a amizade.



- Diversão
- Amigo
- Coragem
- Paciência
- Gratidão
- Carinho
- Atenção
- Amor
- Momentos
- Tolerante
- Confiança



Vamos lá colorir!



Descobre os seguintes provérbios sobre a amizade.



verdadeiros, valem + do que



R:

Bom



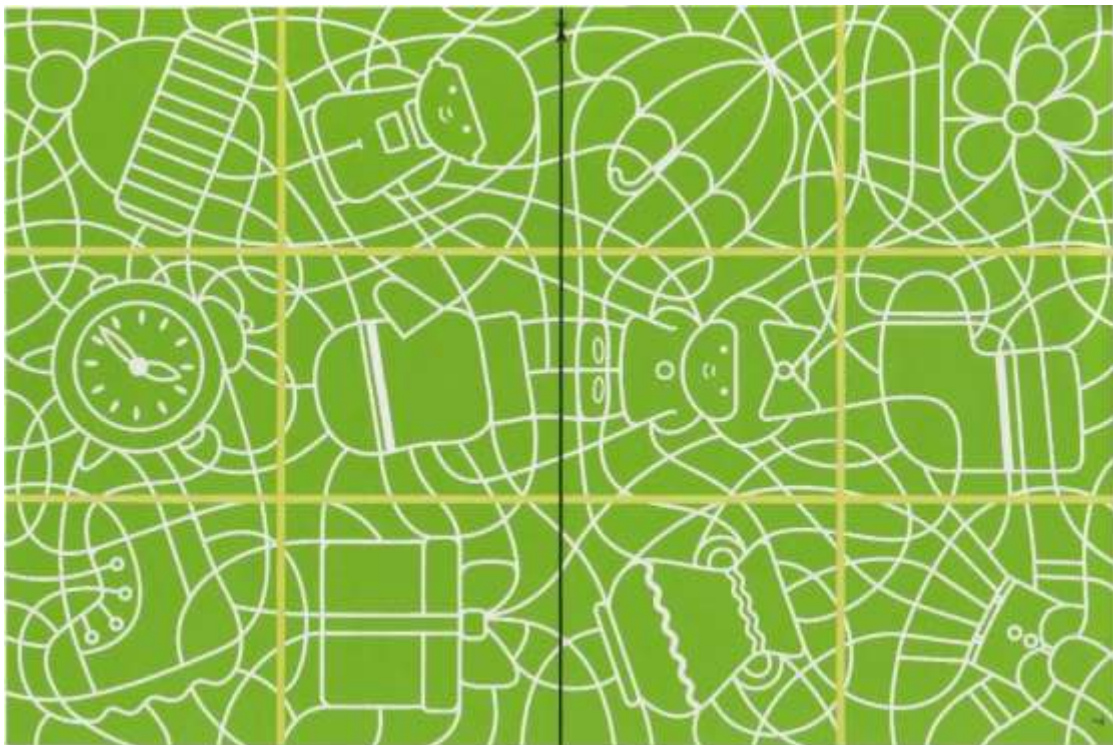
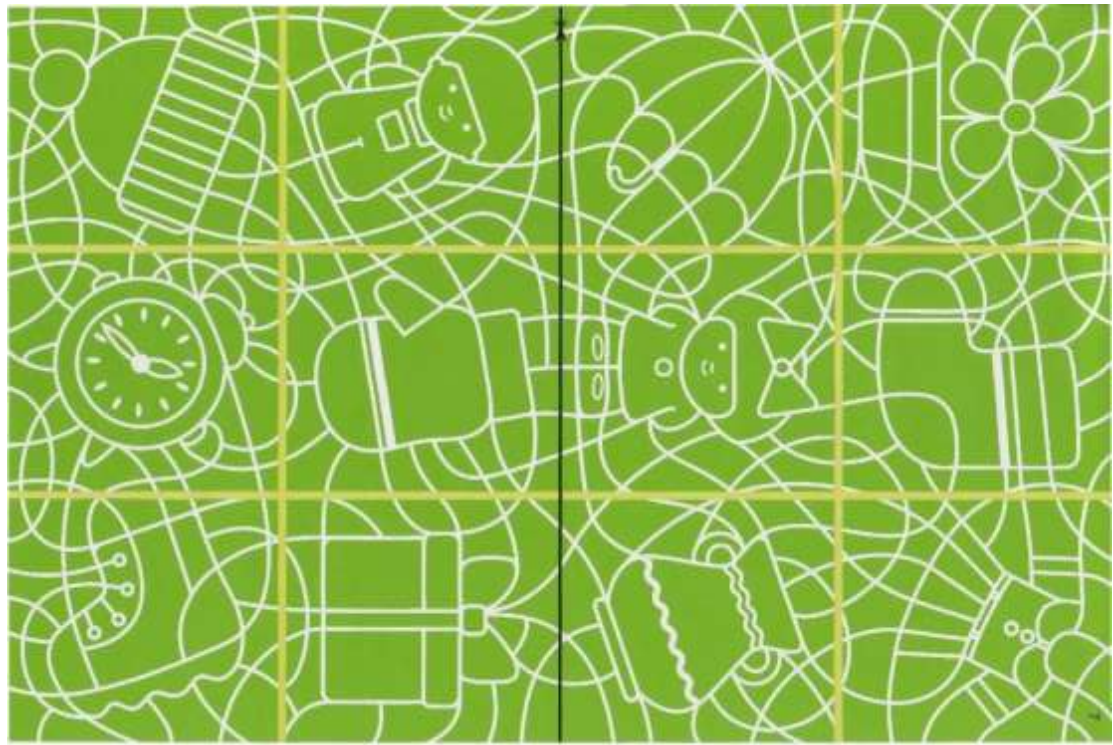
, bom



R:

ANEXOS - Terapia da Fala







VAI FICAR TUDO BEM



Os desafios propostos ao longo do boletim poderão ser enviados das seguintes formas:



Email: piicie@cm-boticas.pt



Entregue na sede do PIICIE (Rua 5 de Outubro, nº 18, 5460-304, Boticas)



A equipa do PIICIE de Boticas, promovido pela Câmara Municipal de Boticas, disponibiliza, também, a todas as crianças e pais, um *blog* de aprendizagem e partilha de ideias que será dinamizado, através de atividades lúdico-pedagógicas e dinâmicas, sugestões de leitura, entre muitas outras temáticas, de forma a que todos possam ter acesso a uma aprendizagem inclusiva, formal e não formal.

Blog: <https://piicie.pt/>

