

ECOS - N.º 35 - dezembro de 2014 - Jornal do Agrupamento de Escolas de Saboia - 50 ecos



FELIZ
NATAL



página internet



ecos edição eletrónica

facebook





EDITORIAL

Caros leitores, sejam bem-vindos ao nosso/vosso jornal escolar ECOS. Esperamos com ele dar-vos a conhecer alguns dos acontecimentos e atividades que ocorreram um pouco pelos diferentes níveis e escolas que constituem este agrupamento. Voltamos com muitas notícias referentes à diversidade do trabalho realizado durante o primeiro período. Esperamos que continuem a ser do vosso agrado. Desejamos a todos os alunos e alunas um feliz Natal, um ótimo ano 2015 e... BOAS leituras para todas e para todos!!

FICHA TÉCNICA

Responsáveis pela Edição:

- Coordenadora da BE
- Departamentos de Líng., Exp., CSH, MCE, 1.º Ciclo e Pré-escolar
- Equipa PTE

Impressão:

- Reprografia da EB de Sabóia nº1

Colaboradores:

- Turmas: pré escolar, 5ªA, 6ªA, 7ªA, 8ªA, 9ªA e Brigada da Saúde
- Diretor José Ribeiro
- Professores(as) Camila Lopes, Fátima Fernandes, Amélia Pais, Manuela Mendonça, Agripina Maltinha, Gabriela Souto, Paulo Pinheiro.

Tiragem:

- 100 exemplares / dezembro de 2014

A Política dos 3 R's..... vamos recordar!



A política dos 3 R'S consiste num conjunto de medidas de ação adoptadas em 1992, por ocasião de Conferência da Terra realizada no Rio de Janeiro bem como no 5º Programa

Europeu para o Ambiente e Desenvolvimento de 1993.

Esta política é válida para todo o tipo de resíduos/efluentes sólidos, líquidos e gasosos.

REDUZIR: Consiste em evitar a produção de resíduos

Como reduzir:

Evitando consumos desnecessários, utilizando produtos em embalagens familiares ou sem embalagens excessivas, recorrendo a novos materiais, designs inovadores e tecnologias com maior respeito pelo ambiente.

REUTILIZAR: Consiste em utilizar um produto mais do que uma vez para o fim para o qual foi produzido ou para outro fim.

Como reutilizar:

Optando por embalagens com tara ou com recarga, aproveitando o verso das folhas para rascunho, preferindo pilhas recarregáveis, atualizando os processos produtivos e adoptando tecnologias mais limpas.

RECICLAR: Consiste em recuperar os componentes dos resíduos para produzir novos produtos.

Como reciclar:

Colocar as embalagens vazias nos locais certos para a reciclagem, ou seja nos ecopontos.

Natal com Ciência

Dia 10 dezembro o Jardim de Infância de Luzianes-Gare recebeu as ajudantes do Pai Natal enviadas pela Câmara Municipal de Odeira.

Trouxeram para nós, este presente! Um jogo lúdico e pedagógico que irá contribuir para aprofundar o trabalho que se desenvolve no pré-escolar na área das Ciências experimentais.



Science 4 you

Sobre – “Energias renováveis Eólica e Hídrica”



Obrigado ajudantes do Pai Natal!

PROGRAMA DE SAÚDE ORAL

A visita da higienista oral ao JI/EB1 de Luzianes aconteceu no dia 5 de dezembro. A Gestora Local do PNPSO Enfermeira Leonor Neto realizou uma sessão de sensibilização a todos os alunos no âmbito da Higiene Oral e fez rastreio a todos os alunos do pré-escolar e aos alunos do 1º ciclo nascidos em 2008 e 2005. Para mais Saúde devemos promover uma boa higiene oral e uma alimentação saudável.





A preparar o Dia Nacional do Pijama em Luzianes-Gare

Lemos o livro " **O Menino que Não Sabia Brincar**" - uma história que fala sobre a importância de uma criança ser compreendida, sobretudo quando precisa de realizar a tarefa mais importante da sua vida:

brincar!



Resolvemos ajudar outras crianças tal como as personagens da história e na nossa sala o Pijama foi o caminho encontrado para deitarmos mãos à obra. Valeu bem a pena pois as nossas "Casinhas do Pijama" recolheram moedas e principalmente muita alegria, por termos participado nesta iniciativa contribuindo para a construção de **"Uma casa do tamanho do Mundo"** para que todas as crianças possam ter uma casa e uma família.

No dia 20 de Novembro, todos os meninos vestiram os seus Pijamas com superpoderes e percebemos como é bom ser solidário. Aproveitámos para separar e contar as moedinhas, dançámos ao som da canção, oferecemos aos nossos colegas os bolinhos que fizemos com a receita da "Avó Mimosa", e divertimo-nos a valer. Recebemos a visita dos nossos colegas do 1º ciclo que vieram à nossa sala e também deixaram o seu contributo.

Foi um dia diferente e com muito significado.



A reciclagem no Jardim de Infância de Luzianes-Gare

Reciclar consiste em recuperar produtos já utilizados que iriam ter como destino o lixo. Através da reciclagem pode-se transformar um resíduo num recurso útil. A finalidade é aproveitar os detritos e reutilizá-



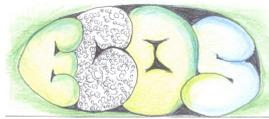
los no ciclo de produção, contribuindo para uma melhor gestão dos nossos recursos, redução do consumo de energia e diminuição dos níveis de poluição. O princípio da reciclagem baseia-se na preservação ambiental, e desta maneira, só temos a ganhar, tornando-se possível com a colaboração de todos.



Natal Ecológico

Com o objetivo de incrementar a consciência ecológica e ambiental assim como a cidadania nas crianças foram feitas algumas atividades de Natal, nossa escola e através do aproveitamento de embalagens vazias, de cartões e tampas e garrafas de plástico.





NOTÍCIAS DO JI DE SANTA CLARA...

Este 1º período foi intenso e cheio de conhecimentos importantes. Haverá algo mais importante do que a viagem ao conhecimento de nós próprios? Pois foi assim que começou: uma abordagem ecológica e sistémica de Urie Bronfenbrenner. O conhecimento inicia-se na apropriação e na consciência do “eu” e vai-se desenvolvendo do meio mais próximo para o mais distante. Constrói-se conhecimento absorvendo toda a experiência dos intervenientes do processo que se revela interativo pois ambas as partes saem enriquecidas.

O nosso corpo, capacidades e limites e a simetria que facilita a lateralidade (orientação do corpo e no espaço).



Fomos saber de que precisa este nosso suporte em termos de alimentação e higiene.



Alargámos o nosso espaço de conhecimento e iniciámos a horta. Porque o tempo não ajudou, dedicámo-nos a aprender mais sobre as plantas e percebemos o paralelismo entre nós e as plantas como seres vivos que somos: nascemos, alimentamo-nos, crescemos, reproduzimo-nos e um dia morreremos.

Esta noção de igualdade e interdependência, favorece a construção do respeito de devemos ter por todos os seres vivos. Porque precisa-



mos uns dos outros, vivemos em simbiose. Somos diferentes deles nalgumas coisas, assim como somos diferentes entre si.



O mês de dezembro trouxe o Espírito do Natal.

Reflexões sobre os estratos mais vulneráveis da sociedade. (cada dia um assunto): as crianças sem família e a Missão Pijama. Trabalhamos o tema e juntamos um dinheirinho: 54.09!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Ao mesmo tempo fazíamos as decorações de natal, pois o ambiente também se veste do espírito. Numa abordagem metodológica de Educação pela Arte e globalização de expressões, fez-se articulação curricular onde desenvolvemos todas as áreas de conteúdo. A expressão plástica cuidou da decoração da sala, dos adereços para o teatro de natal e das prendas para casa...



Educação Pré-escolar de Saboia

Algumas Atividades realizadas no 1º Período



Dia do Pijama



Halloween

Visita de Estudo



Lisboa Teatro Politeama, Musical "O Príncipezinho".



Alguns trabalhos do Outono.



Culinária



A Terra Treme



Experiências



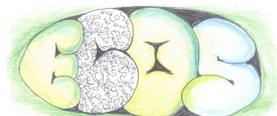
Dia da Alimentação



Dia do Idoso

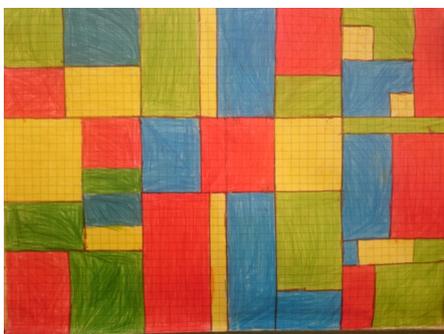


A nossa horta



A arte e a matemática

Na turma do 1º Ciclo de Saboia misturámos a arte e a matemática, o que resultou em trabalhos muito coloridos.



Natal em Poesia

*O Natal é belo
e muito divertido.
Comemos bolo,
e é muito colorido.*

*No Natal recebemos prendas,
decoramos a habitação
convivemos com a família
e cantamos uma canção.*

*O Pai Natal traz presentes
e desce pelo telhado
as crianças estão contentes
há sorrisos por todo o lado.*

*A família está reunida
para festejar o Natal;
há alegria e comida
nesta festa especial.*

*O Natal é divertido
Comemos bolos saborosos
Reunimos a família
e sentimo-nos orgulhosos.*

*O nascimento de Cristo
É importante relembrar
nesta noite de Natal
vamos todos celebrar.*

*O Natal é especial
comemos muitos fritos
há presentes engraçados
e vivemos momentos bonitos.*

*Não importam os presentes
queremos é felicidade
paz, amor e nunca esquecer
a palavra "solidariedade".*

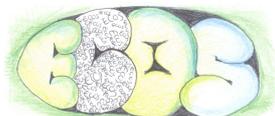
*No dia 25 de dezembro
comemora-se o natal
montamos o pinheiro
é um dia ideal.*

*O natal é especial
para quem é pequenino
sem, presentes, não faz mal,
adoramos Deus menino.*

*As luzes do pinheiro
brilham, piscam sem parar
reune-se a família
é o natal a chegar.*

*O natal está a chegar
montamos o nosso pinheiro
as crianças ganham prendas
mas a família está primeiro.*





“Chef” Marco

Olá a todos! Sou o Marco Guerreiro do 6ºA e continuo a deliciar a comunidade escolar com as minhas iguarias. Neste período, entre outras coisas, realizei as receitas que podem ver nas imagens. Deixo aqui o endereço do meu blog, que todos podem consultar, onde vou colocando tudo o que vou realizando na escola:

www.marcoguerreirosaboia.blogspot.pt



Quiche de legumes



No S. Martinho fiz uma tarte de castanhas e amêndoas.



No Halloween fiz “Chapéus e vassouras de bruxas”



E aqui está uma maneira divertida de comeres fruta! E é tão fácil de fazer!!! Uma delícia!

Podem consultar a receita no meu Blog!

“Horticultor” Marco

Estes são os meus trabalhos da horta, do ano passado! Agora, para além da manutenção estou a



fazer uma estufa que está a dar uma trabalhadeira!





O Magusto

No dia 11 de Novembro de 2014, os alunos da EB1 e JI de Luzianes-Gare comemoraram o Dia de S. Martinho.



A Junta de Freguesia ofereceu as castanhas e as mães e outras pessoas da localidade trouxeram bolos e bebidas.

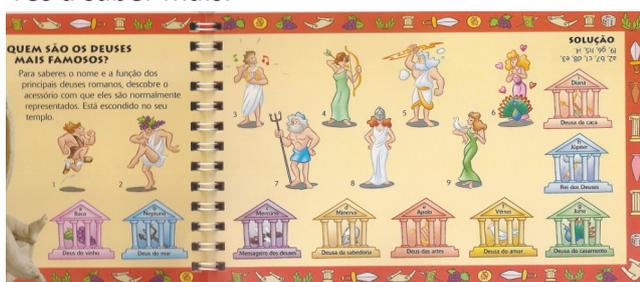
Foi uma tarde em cheio com um belo banquete.

Isa e Jatayu
EB de Luzianes-Gare



A Mitologia

A propósito do subtema “Os Romanos na Península Ibérica”, lecionado na disciplina de História e Geografia de Portugal, os alunos do 5º ano deste agrupamento, fizeram uma pesquisa relacionada com a mitologia romana. Descobriram que os Romanos tinham centenas de deuses, cada um com a sua especialidade. Vê lá bem que a deusa Cardea era a deusa das dobradiças das portas. E esta?! Fica aqui um joguinho para te entreteres e ficares a saber mais.



Visita ao Krazy World

A turma do 6ºA foi ao Krazy World e passaram um belo dia.



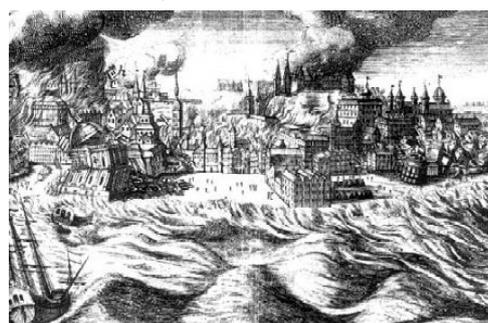
Vale bem a pena pertencer à “TURMA M”!!!!!!

O Terramoto de Lisboa

O Sismo de 1755, também conhecido por Terramoto de 1755, ocorreu no dia 1 de novembro, resultando na destruição quase completa da cidade de Lisboa, especialmente na zona da Baixa, e atingindo ainda grande parte do litoral do Algarve e Setúbal – atingiu o grau nove na escala Richter.

O sismo foi seguido de um maremoto - que se crê tenha atingido a altura de 20 metros - e de múltiplos incêndios, tendo feito certamente mais de

10 mil mortos. O terramoto de Lisboa teve um enorme impacto



político e socioeconómico na sociedade portuguesa do século XVIII, dando origem aos primeiros estudos científicos do efeito de um sismo numa área alargada, marcando assim o nascimento da sismologia moderna.

A família real portuguesa escapou à catástrofe. O Rei D. José I e a corte tinham deixado a cidade depois de assistir a uma missa ao amanhecer, encontrando-se em Santa Maria de Belém, na época, arredores de Lisboa.

Tal como o rei, o Secretário de Estado dos Negócios Estrangeiros e da Guerra e futuro Marquês de Pombal, sobreviveu à catástrofe. Conta-se que à pergunta "E agora?" respondeu "Enterram-se os mortos e cuidam-se os vivos". A rápida resolução levou a organizar equipas de bombeiros para combater os incêndios e recolher os milhares de cadáveres para evitar epidemias.

Com o pragmatismo que caracterizou a sua futura governação, ordenou a imediata reconstrução de Lisboa fazendo da cidade um espaço moderno, mais seguro e limpo.

Josephine, Ruby e Emilie, 6ºA

Arte em Saboia

O Clube dos Artistas realizou decorações de Natal. Podes ir sempre que quiseres. O Clube funciona às 4^{as} feiras das 15:30h às 17h.



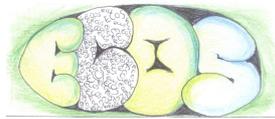
Na Oficina de Artes houve, neste período um workshop de pintura em falso vitral. Os trabalhos serão expostos no final do ano letivo. Esta oficina é aberta a alunos e adultos. Funciona às sextas-feiras, das 15:30h às 17h. O próximo workshop, a iniciar no 2^o período será de pintura Batik, que é uma técnica de pintura sobre tecido, utilizando cera.

Os participantes do workshop de pintura vitral realizaram objetos decorativos.



De forma a aproveitar recursos, melhoraram os vitrais do 1^o andar.





O Dia do Idoso

No dia 1 de Outubro de 2014, os alunos da EB e JI de Luzianes-Gare comemoraram o Dia do Idoso.

Começámos por nos reunir no Centro Social de Luzianes e preparámos as atividades para fazermos em conjunto com os idosos.

Depois de termos tudo em ordem fizemos a gincana e foi muito divertido ver os meninos e as outras pessoas com a cara cheia de farinha. Quando acabámos fomos fazer o jogo da bola-cha e depois o tiro ao alvo.

Por volta da uma hora fomos saborear o almoço oferecido pela Junta de Freguesia e estava tudo muito bom.

Foi um dia muito divertido e gostámos de tudo, talvez para o ano se possa repetir.

Nitascha e Jéssica
EB de Luzianes-Gare



O Dia Internacional das Bibliotecas Escolares

No dia 27 de outubro, comemorámos o Dia Internacional das Bibliotecas Escolares. Na nossa B.E. houve uma sessão da “Hora do Conto”, durante a qual os alunos ouviram e viram imagens projetadas da história do “Lobo Culto” escrito por Pascal Biet.



Veio mesmo a calhar uma história que aborda o tema da importância de saber ler uma vez que se comemorava o Dia Internacional das Bibliotecas Escolares e para além disso foi mui-



to divertido.

Durante o mês de Outubro e também no âmbito das comemorações da Biblioteca Escolar, esteve patente uma exposição de trabalhos sobre as leituras exploradas nas salas de aula dos Jardins de Infância, do 1º Ciclo e do 6º ano



de escolaridade.

Em parceria com o projeto Eco Escolas e com a ajuda dos funcionários da escola que juntaram o papel triturado, os alunos puderam fazer os seus próprios fantoches/marcadores de leitura feitos a partir de tranças de papel.





Hora do Conto

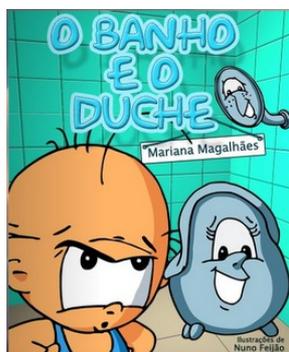
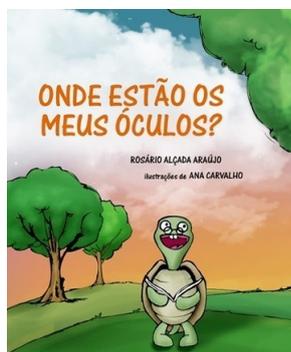
Durante este ano letivo está a decorrer, para os alunos do pré escolar e do 1º Ciclo, a “Hora do Conto” (quinzenalmente e alternadamente entre os dois níveis de ensino).

As histórias são contadas quer em suporte de papel (livros) quer em suporte digital.

Começámos com o 1º Ciclo, e como não podia deixar de ser , com o tema do regresso às aulas. Depois da história “Eu vou para a escola” do autor José Jorge Letria os alunos fizeram marcadores de leitura



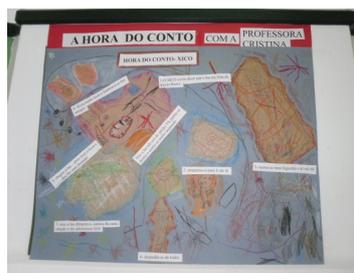
No projetor assistimos a algumas histórias da Biblioteca Digital e não só.



A propósito das histórias que foram contadas foram também sendo produzidos alguns trabalhos quer a nível individual, quer coletivo.



Trabalho realizado a propósito do conto “Uma quinta muito barulhenta”



Trabalho realizado a propósito do conto “Xico”

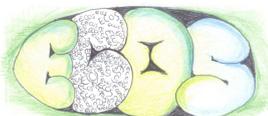
Trabalho realizado a propósito do conto “Sou Especial porque sou eu”



Natal na BE

Para deixar toda a gente embuida do espírito do Natal, fizemos um pinheiro de Natal a partir do contorno das mãos de todos os alunos do Agrupamento de Escolas de Saboia, desde a mais pequenina que ainda tem dois aninhos até aos nossos alunos mais velhos que já têm dezasseis anos.





Saboia, a minha terra

A minha terra nasceu há muito tempo, no tempo em que tudo era pequeno: uma pequena aldeia chamada Saboia.

As pessoas são simpáticas, umas mais simples que as outras, mas felizes (penso eu). Diariamente as pessoas compravam os seus produtos na aldeia e iam para o campo, onde desfrutavam de uma magnífica paisagem natural e nadavam

na foz - um tempo em que tudo era uma maravilha.



Existiam hortas e grandes jardins... Nessa altura, tudo era jovem e as pessoas dedicavam-se à agricultura, às fábricas de trigo e rações e à pastorícia. As crianças logo de manhã iam para a escola, os adultos iam trabalhar. À tardinha, as crianças brincavam alegremente e com sorrisos vigiadas pelos pais.

Depois da brincadeira, as crianças iam para casa, umas vezes sozinhas, outras acompanhadas pelos seus pais. Naquela altura uma criança não queria comprar doces. Existiam lojas de roupa e afins que foram sendo perdidas no tempo. Agora, a paisagem humanizada rural está a degradar-se, a população envelheceu e já não existe quase nada. Quando as pessoas adoecem dirigem-se ao posto médico e depois à farmácia. Quando são idosos e não conseguem tratar de si próprias dirigem-se ao lar D. Ana Pacheco, onde se inscrevem para que cuidem delas.

Será que nós, alunos, podemos salvar Saboia?

Daniela e Manuel, 7ªA



www.rotasturísticas.com

Dia Nacional do Mar 16 de Novembro

O Dia Nacional do Mar é uma data comemorativa da Convenção da Nações Unidas sobre o direito do mar, que entrou em vigor a 16 de Novembro de 1994, tendo sido ratificada por Portugal a 14 de Outubro de 1997.

A comemoração deste dia pretende chamar a atenção sobre este importante recurso e a necessidade da sua preservação. Engloba um vasto conjunto de iniciativas de âmbito nacional, regional e local, que incluem diversas actividades de natureza cultural, desportiva, científica, etc. Estas actividades envolvem vários ministérios e outras entidades públicas e privadas ligadas ao mar.



Deixamos aqui dez medidas importantes, sugeridas pela revista *National Geographic*, que devemos ter em consideração para ajudar a preservar o oceano!

Medidas:

- 1ª Gestão dos recursos energéticos;
- 2ª Escolha dos alimentos provenientes do mar, de forma sustentável;
- 3ª Usar menos produtos de plástico;
- 4ª Tomar conta da nossa praia;
- 5ª Evitar comprar produtos que tenham sido produzidos com matérias frágeis do oceano;
- 6ª Escolha da comida apropriada para o animal de estimação;
- 7ª Apoiar as organizações que protegem o oceano;
- 8ª Ajudar à mudança na tua comunidade local;
- 9ª Navegar no Oceano responsavelmente;
- 10ª Educação do Oceano e da Vida Marinha.

Daniela Gonçalves, Luana Silvestre, Natacha Bradter, 8º A

Trabalhos de Educação Visual

Aldeia de Natal.



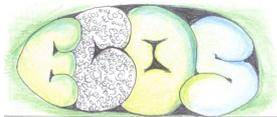
Árvores de Natal.



Na terra do Pai Natal: A Lapónia.



Desde já fica a promessa que no próximo período haverá mais ARTE.



Educação para a Saúde (EPS)

Vamos falar sobre A alimentação Saudável



Como te deves lembrar no passado dia 16 de outubro celebrou-se o dia Mundial da alimentação. Em quase todas as disciplinas já falaste um pouco sobre a alimentação, a sua importância, hábitos alimentares corretos e a

importância do exercício físico.

Na disciplina de educação física, com a ajuda dos professores, calculaste o teu índice de massa corporal e verificaste se te encontravas ou não dentro da zona saudável.

Após tantas explicações continuamos a verificar que na hora de almoço, poucos são os alunos que comem sopa, sendo esta um dos pratos mais importantes numa refeição. Assim, a equipa de Educação para a saúde lança-te um desafio, aqui vai ele:

Alunos do 2º e 3º ciclo, no início do 2º período quando levantares a tua senha poderão solicitar um pequeno cartão. Nesse cartão então marcados os dias do mês, que será substituído quando iniciar outro mês. Cada vez que comes sopa na cantina o cartão será carimbado. O aluno que tiver mais carimbos até à Páscoa receberá um Prémio.

Aos alunos do 1º ciclo o desafio será diferente pois nem todos comem na cantina da escola sede. Assim, o desafio é o seguinte:

Tema : Ser saudável è ...

1º e 2º ano : elaborar um desenho

3º e 4º ano redigir uma composição com mais de 10 linhas.

E agora ...

Relembrando as **vantagens da sopa, por vezes esquecida, aqui vão 10 razões para a ter sempre presente.**

Há sempre uma boa razão para incluir sopa na nossa alimentação diária – faça chuva, sol ou frio.

Lá por ser Verão, não deixe de a comer! Isto porque...

1. Alimenta o corpo e a alma: sopa faz-nos sentir bem e mais nada! Aconchega e alimenta - corpo e alma. Se for quente, aquece-nos, se for fria, refresca-nos, com a eficácia que se pretende! Já uma cerveja ou um gelado até podem refrescar-nos mas uma desidrata-nos e ambos podem engordar-nos... com eficácia mas... isto não se pretende!

Como já dizia a nossa avó, para aliviar uma gripe, vai uma canjinha de galinha. É, aliás, remédio santo para muitas outras questões... ora continue lá a ler:

2. Fonte de **minerais e vitaminas**. Como não deitamos fora a água da cozedura (esta deve ser breve e só se deve colocar as verduras quando a água estiver a ferver), os minerais e algumas das vitaminas das hortaliças, bem como das leguminosas etc., permanece. Bónus: tomate e espinafres são hortícolas que se tornam mais nutritivas ainda quando cozidas (versus em crú).

3. Fonte de **leguminosas**. Há que aproveitar as sopas para incluir feijões, lentilhas, grão, ou soja, pois as **leguminosas são ricas em fibra**, proteína vegetais, ferro e cálcio. Pela sua variedade contêm um leque vasto de cores e sabores, e são muito saciantes; triture no puré mas deixe algumas a boiar.

4. Jantar ideal. Uma sopa rica faz um rico jantar, já que o jantar convém ser mais leve que o almoço. Sopa de peixe, sopa de cevadinha perolada com cogumelos e feijão encarnado, caldo verde, sopa à alentejana, gaspacho com pão torrado e ovo picado, e canja de galinha, são apenas alguns exemplos de sopas saudáveis e equilibradas.

5. Para quem quer emagrecer com saúde: relativamente baixas em calorias por prato, fecha o melhor negócio entre baixo valor calórico e alto poder de saciação (tira a fome devido ao seu volume, à quantidade de água e fibras que contém);

6. Para quem tem pressa: especialmente fora de casa, poucas escolhas se comparam em vantagens nutritivas;

7. Para quem tem muita fome: regra de outro no controlo de peso, especialmente para os homens que comem mais do que as mulheres;

8. Para quem tem “má” dentição (novos e idosos);

9. Para quem não gosta dos "restos" (repete a sopa);

10. Para quem tem gosto na tradição gastronómica portuguesa e mediterrânica...



Aqui vai uma sugestão para o almoço ou jantar...

Ingredientes

500g de couve-flor
250g de alho francês
300g de courgette
1 (150g) cebola
q.b. de água
1 c. de sobremesa (6g) de sal



150g de espinafres em folhas

2 c. de sopa de azeite

Orientações

Separe a couve-flor em raminhos, lave e coloque numa panela. Corte o alho francês em rodelas, lave e deite na panela.

Junte a courgette lavada e cortada em pedaços pequenos e a cebola descascada e cortada em bocados. Cubra os legumes com água, tempere com o sal, tape e leve a cozer sobre lume brando até os legumes estarem macios.

Triture com a varinha mágica até desfazer completamente os legumes e se achar a sopa demasiado espessa junte um pouco mais de água a ferver e retifique temperos se for necessário.

Adicione as folhas de espinafres e o azeite, mexa e retire do lume.

Tabela Nutricional (dose)		VDR*	
		Mulher	Homem
Energia	43 kcal	2 %	2 %
Proteínas	2 g		
Hidratos de carbono	3 g		
dos quais açúcares	2 g	3 %	2 %
Gorduras	3 g	4 %	3 %
das quais saturadas	< 1 g	2 %	< 1 %
Fibra	1 g	4 %	4 %

*Valores Diários de Referência: Mulher – 2000kcal; 90g de açúcar; 70g de gordura (20g de saturados); 25g de fibra. Homem – 2500kcal; 120g de açúcar; 95g de gordura (30g de saturados); 25g de fibra.

A composição nutricional indicada pode variar de acordo com a marca dos produtos .

Seja ativo... divirta-se fazendo exercício

Ao longo deste ano letivo vamos tentar organizar várias atividades para toda a comunidade escolar, por isso esteja atento

Sugestões para ser mais ativo:



Em casa

Aproveite as limpezas domésticas para ser mais ativo;

Se tiver jardim, a jardinagem é um ótima atividade;

Esteja de pé enquanto fala ao telefone;

Realize caminhadas maiores quando for passear o seu animal de estimação; Combine com um grupo de amigos/colegas caminhadas regulares, Brinque com os seus filhos /netos e organize programas com eles para praticarem atividade física;

Não esteja demasiadas horas sentado em frente à televisão ou ao computador;

Estacione o carro mais longe de casa.

No trabalho

Vá de bicicleta ou a pé para o trabalho, caso seja possível;

Estacione o carro mais longe do local de trabalho;

Use as escadas em vez de utilizar os elevadores;

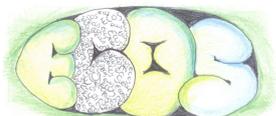
Discuta ideias e assuntos enquanto caminha;

Caminhe enquanto fala ao telefone;

Caminhe até ao gabinete de um colega em vez de telefonar ou enviar um e-mail;

Durante a hora de almoço guarde alguns minutos para fazer uma pequena caminhada;

Mantenha uma postura correta e faça alongamentos quando estiver à secretária.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Educação para a Saúde tem como objetivos centrais a informação e consciencialização de cada pessoa acerca da sua própria saúde e a aquisição de competências que a habilitem para uma progressiva auto-responsabilização.

No âmbito do projeto de Educação para a Saúde (EPS), do qual fazem parte a educação alimentar, a Obesidade é considerada pela Organização Mundial de Saúde como a epidemia do século XXI, constituindo um dramático problema de saúde pública, assim como está diretamente ligada à ocorrência de outras doenças, já nas crianças e jovens, tais como a Diabetes tipo 2, a Hipertensão, a alteração de gorduras no sangue, entre outras. E ainda, o descontentamento com a imagem corporal e a baixa autoestima são por vezes responsáveis pelo mau rendimento escolar e depressão em adolescentes obesos. Sendo uma doença crónica, é uma doença difícil e frustrante de tratar. A melhor atitude é pois, a sua prevenção!

Por outro lado, temos os casos em que está abaixo do peso, o que significa que não estão numa faixa de peso saudável com base no seu tipo de corpo, idade, género e altura. Embora a razão mais comum para estar abaixo do peso é a desnutrição por causa da falta de comida, algumas pessoas estão abaixo do peso como resultado de anorexia ou bulimia, a predisposição genética ou outras doenças ou distúrbios. Podem surgir alguns problemas correntes deste subpeso, tais como: a amenorreia, nas raparigas, que é a ausência de menstruação ou ciclos menstruais perdidas; a osteoporose, que é uma doença óssea que reduz osso do corpo densidade, o que pode levar a alguém ser mais propenso a fracturas ósseas; o diabetes Tipo 1, que pode ocorrer em pessoas que estão severamente abaixo do peso; a anemia, que pode causar desconforto no peito, fadiga e dificuldade para respirar por causa da falta de ar.

O que são transtornos alimentares? Os transtor-

nos alimentares prevalecem sobretudo entre raparigas adolescentes e jovens adultas, mas cerca de 5 a 10% dos casos ocorrem com rapazes.

As vítimas sentem-se normalmente impotentes em relação às suas vidas, sofrem de baixa auto-estima e têm uma fraca imagem do seu corpo. Usam a comida – seja a restrição da comida ao ponto de passarem fome, ou o excesso de comida ao ponto de ficarem obesos –, como forma de ganhar controlo sobre alguns aspetos das suas vidas.

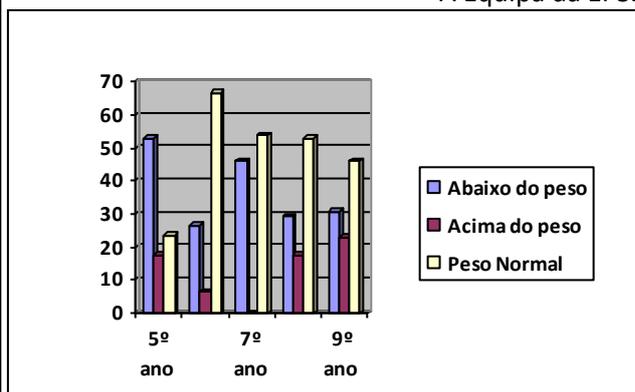
Algumas formas comuns de transtorno alimentar: a Anorexia Nervosa é uma condição em que as pessoas restringem a ingestão de comida; a Bulimia Nervosa caracteriza-se por períodos de indulgência em grandes quantidades de comida para depois vomitar ou usar laxantes para eliminar a comida do corpo; o Transtorno de Compulsão Alimentar e excesso compulsivo de alimentação ocorre quando as pessoas comem em demasia mas não purgam a comida e ganham peso em excesso; e a Ortorexia é a obsessão doentia por alimentação saudável, o que em excesso e não regulado pode ser prejudicial.

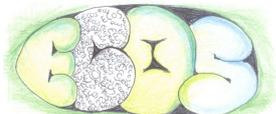
Qualquer um destes transtornos alimentares tem consequências nutricionais muito graves e um forte impacto na saúde dos indivíduos.

E indo ao encontro do estudo sobre a incidência de pré-obesidade ou obesidade nos alunos, que se encontra a decorrer na nossa Escola, deixamos-vos os seguintes dados relativos às medições efetuados este ano letivo:

Se quiseres consultar os dados, poderás dirigir-te ao placard do pavilhão .

A Equipa da EPS.





Desporto Escolar

Desejamos a todos as boas vindas e esperamos que tenham entrado com o pé direito neste ano letivo. Cá estamos de novo para vos dar notícias atualizadas do que se vai fazendo na nossa escola a nível desportivo, torneio, encontros atividades e muito mais.

Mais uma vez, os professores de educação física, levaram a cabo a realização de mais um corta mato escolar. Este realizou-se na passada quinta-feira, 11 de Dezembro, com a participação dos alunos do 2º e 3º ciclo. Este ano tivemos também a presença da GNR que colaborou com a segurança dos atletas ao longo de todo o percurso da Prova. A entrega de prémios realizou-se no dia 16 de Dezembro e foram premiados os alunos que se classificaram nos três primeiros lugares. Desde de já parabéns a todos os participantes, uns mais do que outros. Seguem agora algumas das fotos desse dia...

No âmbito do desporto escolar também se realizaram algumas atividades como o encontro de badminton em S. Teotónio, encontro de ténis de mesa em Vila Nova de Milfontes e o encontro de Futsal em Colos. As classificações do badminton e ténis de mesa poderão ser consultados no placard do pavilhão. Também foram realizados os torneios inter-turmas de futsal e de basquetebol.

Como poderás constatar já se realizaram bastantes atividades desportivas. Assim, o grupo de educação física pretende que **tu** te envolvas e participes mais ativamente nas atividades e projetos da nossa escola, pois são feitos a pensar em **ti**.

O grupo de educação física deseja assim a todos um bom Natal e um próspero Ano Novo, com muito otimismo e boa disposição para podermos enfrentar todos os desafios que aí vêm!

Para consultares o novo Site de Educação Física vai a

www.edfisica.pt/site/index.php?id_escola=1411480182

Pede o teu login e password aos professores de educação física, lá poderás consultar fotos e notí-



cias e fazer a inscrição nas atividades que aí vêm.

Agora BOAS FÉRIAS pois todos merecemos !

