

# PROJETO FINAL 1ºP 20.21

## CIDADANIA 9ºB

---

TEMA: Cidadania porque sim!

SUBTEMA: Atitude!



**PROJETO ECO ESCOLA**  
PARTICIPAÇÃO NO  
QUESTIONÁRIO  
ONLINE ECO\_10

---

Domínio:  
Educação Ambiental

**CONSULTAR RESULTADOS FORMS  
QUESTIONÁRIO ECO\_10**

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=EdX8e21u8UGesggFTFYgsTgXuY6wGfIIIVFwOkzme85UMERIVzJZS0kzRUhLU1cxRTVOVVdMTU5DUi4u>





## Domínios

Instituições e Parcerias democráticas

O Mundo do trabalho

Desenvolvimento Sustentável ( Paz,  
Justiça e Instituições eficazes)

**PROJETO  
ECO/SPO**

29 estrela  
vendidas



# PROJETO ECO/MAKE A WISH 2020

**Domínios: Voluntariado e Saúde**

# PROJETO ECO ESCOLA COMEMORAÇÃO DO DIA NACIONAL DA AGRICULTURA

**Domínios**

**Desenvolvimento sustentável  
e Educação ambiental**



# PROJETO A Terra Treme!

Domínio: O Risco



# PROJETO SPO COMO MEM SINTO

Domínios  
Saúde e O Risco



## Projeto de Prevenção e Promoção do bem-estar psicológico-

### Como Me Sinto?

A situação de pandemia COVID-19 afetou-nos a todos, provocando alterações significativas no contexto escolar e académico. Esta situação gerou grandes desafios à comunidade educativa, incluindo às próprias crianças e jovens. Foram-nos colocadas novas exigências e desafios que implicaram mudanças significativas no nosso comportamento no dia-a-dia.

Contudo, nem todos conseguimos adaptar com facilidade a todos os novos desafios que esta pandemia nos impõe e que podem ter um impacto negativo no nosso bem-estar e saúde psicológica e consequentemente levar ao insucesso escolar.

Assim, o serviço de Psicologia e Orientação vem propor uma recolha de informação (triagem) acerca do bem-estar psicológico dos alunos, através de um questionário.

### Objetivos específicos:

- Perceber o impacto das mudanças impostas pela pandemia COVID-19 no bem-estar emocional dos alunos;
- Ajudar os alunos a identificar e a refletir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes;

- Identificação de grupos-turma com maior dificuldade em adaptar-se às novas rotinas;
- Feedback dos resultados aos diretores de turma e sugestão de medidas de intervenção.

### Destinatários:

O programa destina-se a alunos que frequentam o 3º ciclo do ensino básico.

### Local:

O programa será desenvolvido na Eb 2,3 Visconde de Chancelheiros.

### Calendarização:

	Data
Aplicação dos questionários	19 a 23 de Outubro
Feedback aos diretores de turma	9 a 20 de Novembro

### Horário:

Durante a aula de Cidadania e Desenvolvimento.

### Metodologia:

Aplicação de um questionário qualitativo aos alunos.

### Avaliação:

A avaliação do programa será efetuada através da aplicação de um questionário aos diretores de turma.

### Referências bibliográficas:

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). COVID-19. Dossier para a comunidade educativa. Recomendações para pais, professores, psicólogos e diretores.

Merceana, 21 de setembro de 2020

A PSICÓLOGA DO SPO,

*M. Costa*



Dia 3 de dezembro - Dia internacional da pessoa com deficiência

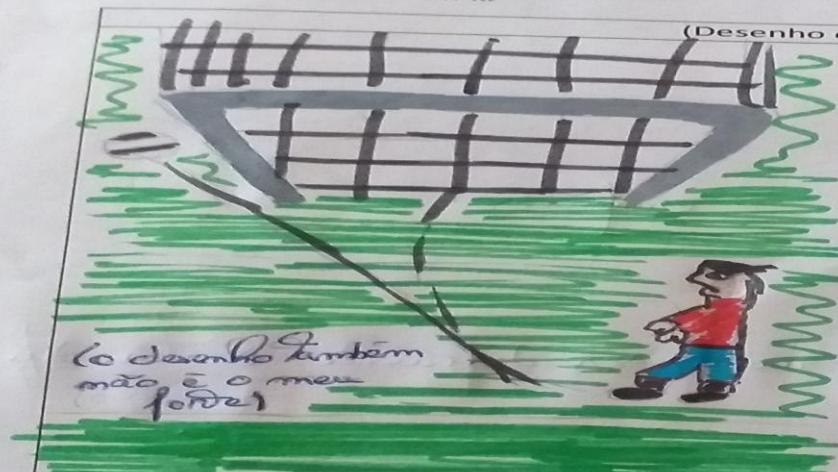
Deficientes e especiais ... somos todos

Faz um desenho ou escreve uma frase em cada retângulo sobre:

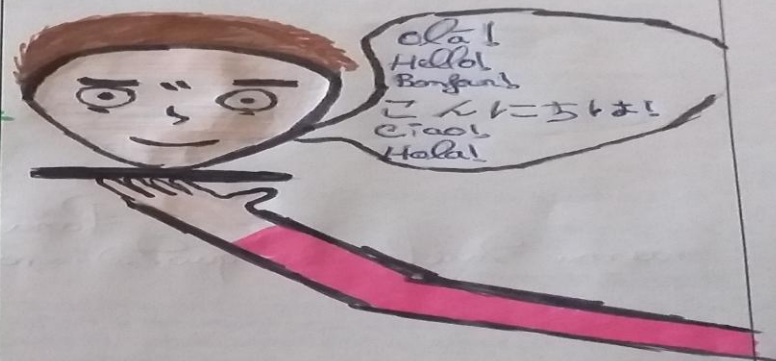
Tenho dificuldade em ...

Tenho aptidão para ...

(Desenho ou texto)



(o desenho também  
mão e o meu  
forde)



**GRUPO DE  
EDUCAÇÃO ESPECIAL  
DIA DA PESSOA COM  
DEFICIENCIA**

**Domínio**  
**Direitos humanos**

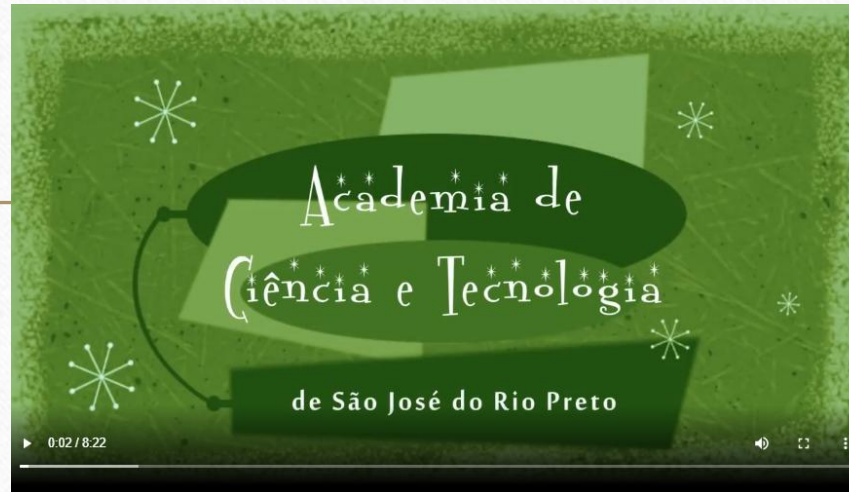
<https://www.youtube.com/watch?v=aww32PsnHQI&list=PLWKUps7YasuruNODBws9Z-iGNsGcztpNE>

<https://www.crechese segura.com.br/escola-inclusiva-o-aluno-com-diabetes-o-que-o-professor-precisa-saber/>

# PROJETO PES DIA DA DIABETES

Domínio

Direitos humanos



[https://agrupaviscondechanceiros-my.sharepoint.com/personal/teresa\\_fernandes\\_agvchanceiros\\_pt/Documents/Anexos/De%20onde%20vem%20a%20diabetes.mp4?App=OneDriveWebVideo](https://agrupaviscondechanceiros-my.sharepoint.com/personal/teresa_fernandes_agvchanceiros_pt/Documents/Anexos/De%20onde%20vem%20a%20diabetes.mp4?App=OneDriveWebVideo)



## Dinamização do "Loto do tabagismo"

# PROJETO PES DIA MUNDIAL DO NÃO FUMADOR

Domínio

Direitos humanos

21	16	15	8	19
18	13	23	5	2
4	6	24	25	10
17	20	1	14	12
7	3	11	22	9

25 factos que deve conhecer sobre o tabagismo:

1. Mais de mil milhões de pessoas no mundo fumam, das quais 80% vivem em países de médio e baixo rendimento.
2. Quase 50% das pessoas com idades entre os 18 e os 34 anos fumam.
3. 9% das crianças entre os 9-11 anos já fumou. Em 2007, eram «apenas» 4%.
4. São fumados cerca de 15 mil milhões de cigarros por dia.
5. O risco associado ao cachimbo e ao charuto é o mesmo que ao cigarro (respetivamente 3,3 e 2,98).
6. 1 em cada 2 fumadores regulares morrem de doenças relacionadas com o tabaco antes dos 65 anos.
7. O cigarro é responsável por 15% das mortes de homens e 7% de mulheres.
8. O consumo de tabaco está entre as dez principais causas de cancro em todo o mundo.
9. Os jovens são, fisiologicamente, cerca de 2 vezes mais sensíveis aos cigarros do que os adultos.
10. Todos os anos, o tabagismo mata cinco milhões de pessoas e o tabagismo passivo mata 600 mil pessoas.
11. O tabaco continua a ser a primeira causa de mortalidade evitável nos países desenvolvidos.
12. Acredita-se que 1 bilhão morrerá devido ao fumo até o final do século.
13. 10 anos é o tempo médio de redução da vida de um fumador.
14. Existem mais de 4 mil químicos no fumo do tabaco.
15. As despesas com cuidados de saúde relacionadas com doenças ligadas ao tabagismo são igualmente significativas e crescentes; a sobrecarga do tabagismo custou à economia europeia mais de 500 mil milhões de euros em 2009.
16. Fumar um cigarro todos os dias aumenta o risco de um ataque cardíaco em 50%. As pessoas que fumam mais têm um risco ainda maior.
17. 80% das vítimas de enfarte do miocárdio com menos de 45 anos são fumadores.
18. 70 mil a 100 mil pessoas sofrem uma trombose (presença de um coágulo numa veia) provocada pelo tabaco.
19. 10 a 20 anos é o número de anos que o consumo de tabaco o pode envelhecer prematuramente.
20. Os jovens tornam-se dependentes muito mais depressa: 1 adolescente em cada 2 que experimentou fumar entre os 11 e os 15 anos vai continuar a fazê-lo.
21. Os produtos que ajudam a deixar de fumar, como os pensos, só podem ser utilizados por maiores de 15 anos.
22. O desejo de fumar um cigarro dura geralmente entre 3 a 5 minutos. Se conseguir ultrapassar esses poucos minutos, está a caminho de não fumar esse cigarro. Os 4 Ds podem ajudá-lo a fazê-lo.
  - Delay (Aguarde): aguarde pelo menos 3 minutos; o impulso passará
  - Drink (Beba): água ou sumo
  - Distract (Distraia-se): afaste-se da situação e faça algo diferente
  - Deep breaths (Respire profundamente): respire lenta e profundamente, pelo nariz e pela boca.
23. A esperança de vida de um fumador aumenta 9 anos se a pessoa deixar de fumar aos 40 anos.
24. Grande percentagem dos fumadores consegue deixar de fumar à quinta tentativa. Só 3% conseguem na primeira tentativa.
25. Pode levar mais de 12 anos para o filtro do cigarro se desintegrar.

# PROJETO PES DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Domínio Saúde

Rafaela Esteves 9ºB Nº14

## Palavras Cruzadas

O mais fresco da tua cozinha  
Lo más fresco en tu cocina

1. Qual é a erva aromática que facilita a digestão?
2. Qual é a erva aromática que melhora a circulação sanguínea?
3. Qual é a erva aromática que combina bem com marisco?
4. As ervas aromáticas são um excelente substituto do...?
5. Qual é a erva aromática que ajuda a limpar as vias respiratórias?
6. Qual é a erva aromática que melhor combina com chocolate e bebidas?
7. Qual é a erva aromática que melhor combina com o tomate e as massas?
8. Qual é a erva aromática que contém mais Vitamina C que a laranja (em proporção)?
9. Qual é a erva aromática que possui mais antioxidantes?
10. Qual é o elemento vital para a sobrevivência das ervas aromáticas?
11. A qual elemento natural as ervas aromáticas vão buscar a água necessária para a sua sobrevivência?
12. Qual é o elemento natural que as ervas aromáticas absorvem através da raiz?
13. As ervas aromáticas devem ser sempre regadas pela...?

# DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Domínios

Saúde e Interculturalidade



## Ementa Semanal

A minha proposta de ementa semanal, è de uma ementa variada e saudável, onde podemos viajar um pouco através da comida! Com isso fariamos um prato de cada país.

### Segunda-feira

#### França

**Sopa:** Consommé (sopa de cenoura com alho francês)

**Prato Principal:** Rolo de carne com batatas fritas

Cordon-bleu com arroz

**Sobremesa:** Musse de chocolate

### Quinta-feira

#### Portugal

**Sopa:** Sopa da pedra / Sopa de peixe

**Prato Principal:** Bacalhau com Natas

Carne porco à Alentejana

**Sobremesa:** Pastel de nata

Salada de fruta

Pudim Flan

### Terça-feira

#### Inglaterra

**Sopa:** Cullen Skink (Sopa de peixe)

**Prato Principal:** Steak and kidney pie (tarte de carne)

**Sobremesa:** Yorkshire pudding (Bolo de ovos e leite)

Celia Maria Gomes Silvestre (celia.silvestre@agvchanceiros.pt) iniciou sessão

### Quarta-feira

#### Espanha

**Sopa:** Gazpacho (sopa de tomate fria)

**Prato Principal:** Paella

**Sobremesa:** Churros

### Sexta-feira

#### Itália

**Sopa:** Sopa de tomate

**Prato Principal:** Carbonara

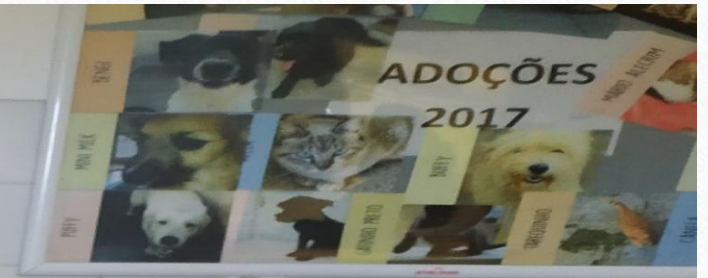
**Sobremesa:** Panna Cotta

Fim do documento

# CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO ANIMAL

Domínios

Bem Estar Animal



CANIL MUNICIPAL DE  
ALENQUER



# AULA DE CIDADANIA COM MARCELO REBELO DE SOUSA DEZ LIÇÕES SOBRE A PANDEMIA

---

## Domínio Saúde

### “Dez lições sobre a pandemia”

Disciplina: Cidadania

Nesta aula que o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, nos deu no #Estuda em casa; de duração de 28 minutos, ele falou-nos de 10 lições sobre a pandemia. Que se pensarmos bem, acho que esta dez lição também se aplica a nós.

A 1ª lição, chama-nos à atenção sobre uma das coisas mais importantes na vida, que é a própria vida e a saúde, pois sem elas independente de tudo, não conseguiríamos fazer nada.

Na 2ª lição Marcelo relembra-nos que esta pandemia nos toca a todos, logo todos nós como cidadão devemos respeitar as regras impostas pela DGS.

A Europa nos primeiros tempos não teve muito atenta, mas “acordou” um pouco mais tarde, mas foi eficiente a impor medidas de segurança e disto nos fala o Presidente da república na 3ª lição.

Como todos sabemos, este vírus é muito contagioso, e por isso ficamos a maior parte de nós em quarentena, mas isto se pudesse suceder ouve pessoas que não poderão para apesar dos rico (agricultores, professores, médicos...), e disto nos fala a 4ª lição.

Na quinta lição e na sexta lição, fala-nos que o vírus COVID-19 ataca principalmente o grupo de risco (idosos e pessoas com doenças), mas não é por não pertencermos a este grupo que não devemos deixar de cumprir as regras, mas também as pessoas mais pobres devido à falta de condições de higiene.

Na 7ª lição faz-nos repensar que os imigrantes portugueses, não vieram cá ao seus país devido à pandemia, e fizeram um “sacrifício” de não cá vir.

A 8ª lição faz-nos refletir sobre o tempo em que estivemos em casa de quarentena e o tempo que passamos em família, aproveitamos para nos conhecermos melhor.

Na 9ª lição faz-nos pensar que tivemos uma nova experiência a nível escolar, pois tivemos o apoio da Internet e a televisão (RTP) e também nos fala do facto de termos estado tanto tempo em casa e que dantes estávamos em contacto todos os dias faz com que os pequenos gestos não valham muito, ao contrário de agora

Na 10ª e última lição, Marcelo diz-nos que com esta pandemia até tivemos algumas vantagens, e que nunca nos iremos esquecer desta pandemia, sendo assim a nossa maior lição.

Assim podemos concluir que Marcelo de Rebelo de Sousa, nos relembra nestas 10 lições os deveres de um cidadão.



Disciplina: Cidadania

Docente: Célia Silvestre

Educando: Mariana Seca

9ºB Nº11

**PROJETO  
CRIANÇAS E JOVENS  
VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA  
DOMÉSTICA**

---

**Domínios**

**Risco e**

**Igualdade de género**

Trabalho de pesquisa elaborado  
por Simão Isidoro



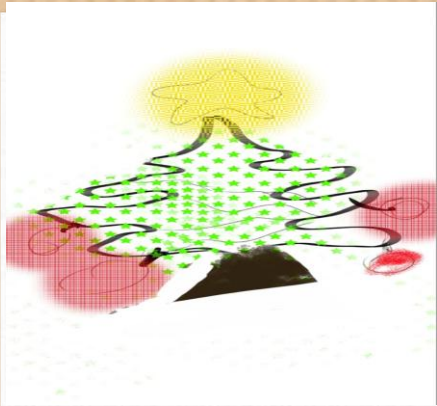
# COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA MÚSICA

---

**Domínio**  
**Interculturalidade**



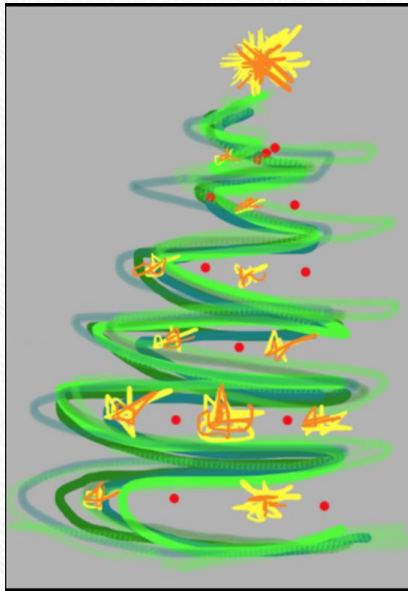
*Ao som de flauta  
com Bianca Pereira*



## NATAL DIGITAL

Domínio

Interculturalidade



Regressamos no 2º período letivo  
com mais informações com  
**ATITUDE!**

---

Os alunos do 9B