

Caros alunos, pais, professores, pessoal não docente e amigos!



V NEWSLETTER AEV 2024-2025

março 2025



Apresentamos mais uma edição da nossa Newsletter, repleta de iniciativas inspiradoras. Vamos mostrar-vos que o agrupamento é um espaço vibrante de aprendizagem que reflete o compromisso com o desenvolvimento do seu Projeto Educativo.

Destacamos a colaboração com a Associação Sol, um incentivo à solidariedade na comunidade educativa; as visitas de estudo que enriquecem a formação cultural e as aprendizagens dos alunos; a preocupação ambiental com o apoio da Academia Ponto Verde que promove a reciclagem. Estimula-se o gosto pela música no 1º ciclo; a disciplina de Francês, com a atividade La Chandelier traz a diversidade cultural europeia à escola; o Clube Ciência Viva aprofunda os conhecimentos de forma prática; o guia de bem-estar digital oferece conselhos e ferramentas essenciais para o uso seguro da tecnologia; o envolvimento dos encarregados de educação evidencia-se na atividade realizada no 2º ciclo, Meninos de ontem adultos de hoje... E muito, muito mais há a dizer, mas queremos que vejam com os vossos próprios olhos!

Boas leituras!

Olá

Foste aluno/a do AEV?



Hoje, já adulto, guardas a tua passagem pelo AEV no capítulo das boas memórias? Pois bem, temos saudades tuas e queremos rever-te. Fazes parte da nossa história.

Contacta-nos, queremos conversar.

newsletteraev@gmail.com

SOL

ASSOCIAÇÃO SOL NA EBS de Vialonga



UM DIA DE APRENDIZAGEM E SOLIDARIEDADE NA EBS DE VIALONGA ❤️

COM O OBJETIVO DE INFORMAR E CONSCIENCIALIZAR OS NOSSOS ALUNOS, A ASSOCIAÇÃO SOL, PROMOVEU UMA AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE O VIH, DIRIGIDA AOS ALUNOS DOS 6º ANOS E A DUAS TURMAS DO 5º ANO.

NESTA ATIVIDADE FORAM ABORDADOS TEMAS COMO A PREVENÇÃO, AS FORMAS DE TRANSMISSÃO E O IMPACTO DO VIH.

PARA ALÉM DESTA VERTENTE EDUCATIVA, TAMBÉM TEVE UM PROPÓSITO SOLIDÁRIO, ATRAVÉS DA ANGARIAÇÃO DE BENS ALIMENTARES, BENS NÃO ALIMENTARES E PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL, DESTINADOS A APOIAR QUEM MAIS PRECISA.



Ao encontro de Gil Vicente

Auto da Barca do Inferno

Visita de Estudo ao Teatro

No âmbito da disciplina de Português os alunos do 9ºano deslocaram-se no dia 6 de fevereiro ao Colégio Pedro Arrupe para assistirem à representação da peça Auto da Barca do Inferno.

Durante o espetáculo os alunos tiveram a oportunidade de ver uma peça envolvente, explorar a expressividade dos atores e descobrir a importância do cenário. Uma experiência enriquecedora que trouxe a magia das artes cénicas para mais perto dos nossos alunos e que, certamente, ficará na memória de todos!



RECICLAR

"Reciclar é na Boa!"

NO DIA 7 DE FEVEREIRO, A EBS DE VIALONGA ACOLHEU O ROADSHOW "RECICLAR É NA BOA", UMA INICIATIVA PROMOVIDA PELA SOCIEDADE PONTO VERDE ATRAVÉS DA ACADEMIA PONTO VERDE. A AÇÃO TEVE COMO OBJETIVO SENSIBILIZAR E EDUCAR OS ALUNOS, DAS TURMAS 6ºG E 8ºH, PARA A IMPORTÂNCIA DA RECICLAGEM. DURANTE A SESSÃO, OS ALUNOS TIVERAM A OPORTUNIDADE DE ESCLARECER DÚVIDAS COMUNS RELACIONADAS COM A SEPARAÇÃO CORRETA DOS RESÍDUOS E POR FIM A FORMADORA FEZ UMA INTERAÇÃO COM OS ALUNOS, COM JOGOS E PERGUNTAS DE FORMA A PERCEBER O QUE ASSIMILARAM E TAMBÉM PARA TORNAR A SESSÃO MAIS ENTUSIASTA E PARTICIPATIVA.

O BALANÇO FOI MUITO POSITIVO E OS ALUNOS PARTICIPARAM COM BASTANTE ENTUSIASMO.

ESTA ATIVIDADE REFLETE O CONTÍNUO EMPENHO DA NOSSA ESCOLA EM PROMOVER PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS E EM CONSCIENCIALIZAR OS ALUNOS PARA A IMPORTÂNCIA DA RECICLAGEM, CONTRIBUINDO PARA A FORMAÇÃO DE CIDADÃOS MAIS RESPONSÁVEIS E AMBIENTALMENTE CONSCIENTES.



WORKSHOP "RECICLAR É NA BOA"



Temos música

O departamento de música terminou o primeiro semestre do ano letivo com dois grandes eventos. Primeiro, nos dias 16 e 23 de janeiro, a Orquestra Sinfónica do 3.º ciclo, com a ajuda de fadas e pós mágicos, levou a magia dos sons da orquestra aos alunos do 1.º ciclo das escolas pertencentes ao Agrupamento de Vialonga. Para finalizar, no dia 25 de janeiro, no Ateneu Vilafranquense, realizou-se o Concerto de Inverno, onde todos os agrupamentos e classes que fazem parte do ensino especializado em música tiveram a oportunidade de mostrar o trabalho desenvolvido ao longo do semestre.

Muito obrigado a todos os alunos, familiares e professores envolvidos nestes grandes projetos.



Concerto

Professores do Ensino Artístico Especializado da Música

No dia 20 de Fevereiro de 2025, teve lugar, no auditório do Centro Comunitário de Vialonga, um concerto onde os professores do Ensino Artístico Especializado da Música, tiveram a oportunidade de partilharem uma soirée musical com toda a comunidade escolar.



Tradição cumprida!



La Chandeleur é uma tradição francesa que remonta à Idade Média. Nessa época acreditava-se que a prosperidade do ano dependia da forma como se confeccionavam os crepes. Ainda, a forma redonda e dourada dos crepes fazia lembrar o sol e por isso simbolizava o aumento das horas diárias de luz, bem como o regresso da primavera.

Para nós, grupo de Francês do Departamento de Línguas, esta atividade amplifica os horizontes culturais europeus dos nossos alunos, permite o trabalho colaborativo, promove a responsabilidade, a autonomia e o sucesso das aprendizagens. A atividade contou com a participação de mais de uma centena de alunos.



Mera coincidência

7ºB

“Rumo a Paris”

No passado mês de dezembro, nos dias 14 e 15, alunos do 7.º B, os respetivos pais, a Diretora de Turma e a Professora de História, dinamizaram uma atividade no Mercado de Natal em Vialonga, envolvendo toda a comunidade escolar. O objetivo da mesma, angariação de fundos para que os alunos realizem uma visita de estudo a Paris, durante a interrupção da Páscoa, foi cumprido, graças ao apoio de todos os que estiveram presentes e contribuíram para o sucesso desta atividade. Agradecemos à Diretora do Agrupamento o apoio que nos tem fornecido e ao Sr. Presidente da Junta de Freguesia, que foi incansável em proporcionar aos nossos alunos todas as condições necessárias a que a atividade tivesse o sucesso que teve.

Fica aqui o nosso muito obrigado, e esperamos voltar a encontrar-vos na Festa de Carnaval, subordinada ao tema “Personagens da Disney”, que vai ser dinamizada pela turma e sua Diretora de Turma.



Ciência VIVA



O Clube de Ciência Viva dinamizou atividades práticas para alunos de duas turmas do terceiro ano da Escola Básica Quinta das Índias sobre a temática “O mundo fantástico das células”.

Doze alunos do nono ano, turmas D e E, conceberam e implementaram atividades em 3 estações de aprendizagem. Os alunos, em grupo, foram desafiados a explorar a constituição e o funcionamento do microscópio. Aprenderam os procedimentos básicos de como fazer uma preparação temporária, observaram e ilustraram células do epitélio bucal humano.

Com recurso a uma apresentação digital descobriram, também, as principais diferenças entre as células animais e as células vegetais.

As atividades estimularam a curiosidade e o interesse pela Ciência.

Da Baixa Pombalina ao SLB

Realizou-se no dia 14 de fevereiro uma visita de estudo à Baixa Pombalina e ao Complexo Desportivo do Sport Lisboa e Benfica com o objectivo de explorar a Matemática no mundo real. Participaram as seguintes turmas: 6º E, 6º F, 7º C, 7º E e 8º G num total de 93 alunos. Professores organizadores: Esperança Elvas e Fernando Silva. Professores acompanhantes: Ana Raquel Gonçalves, Anabela Pinheiro, Andreia Correia, António Silva, Mónica Casquinha, Rui Oliveira e Rui Paiva.



Jogo do 24

Realizou-se no dia 24 de janeiro a 4ª edição do Jogo do 24. A actividade decorreu muito bem. Participaram 32 alunos. O vencedor desta edição foi um aluno do 9º H. Participaram as seguintes turmas: 7º A, 7º C, 7º G, 8º G, 8º H, 8º I, 8º J, 9º B, 9º D, 9º E, 9º F, 9º G, 9º H e 9º I.



Dinheiro e moda em visita

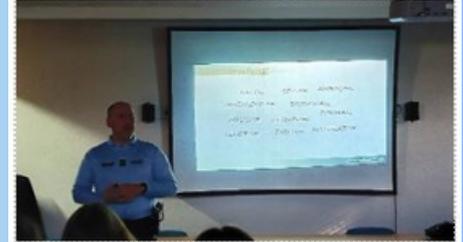
Em cumprimento do Plano Anual de Atividades do grupo 500-Matemática e em parceria com a disciplina de Educação Visual, os alunos das turmas de 9º ano estiveram em Visita de Estudo ao Museu do Dinheiro e ao Museu do Design, no dia 17 de janeiro. Os alunos tiveram a oportunidade de enriquecer os seus conhecimentos ao nível da moda e design e da evolução histórica da moeda e dinheiro em Portugal e no mundo. Os alunos avaliaram a atividade como muito positiva.



NA BIBLIOTECA

Ação de sensibilização sobre Bullying

No dia 27 de fevereiro de 2025, a Escola Segura esteve na EBS de Vialonga, a convite da Biblioteca Escolar e da Disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, para dinamizar uma ação de sensibilização sobre Bullying, junto dos alunos das turmas do 8º C, 8º D, 8º E e 6º B. Tratando-se de um tema que preocupa toda a comunidade escolar esta ação revestiu-se de extrema importância, uma vez que foi transmitida, aos alunos, informação que visa prevenir este tipo de comportamento abusivo. Ficaram também elucidados das formas como devem denunciar estes atos e da moldura penal a que estão sujeitos os indivíduos que o praticam, incentivam e os divulgam nas redes sociais.



Internet Segura

A convite da Biblioteca Escolar, a Escola Segura esteve na nossa escola, no dia 19 de fevereiro, para dinamizar uma ação de sensibilização com as turmas do 8º F e 8º H.

O objetivo desta atividade foi promover uma cultura de segurança direcionada para a utilização correta das novas tecnologias por parte dos jovens, sensibilizando-os para os perigos e riscos da internet.

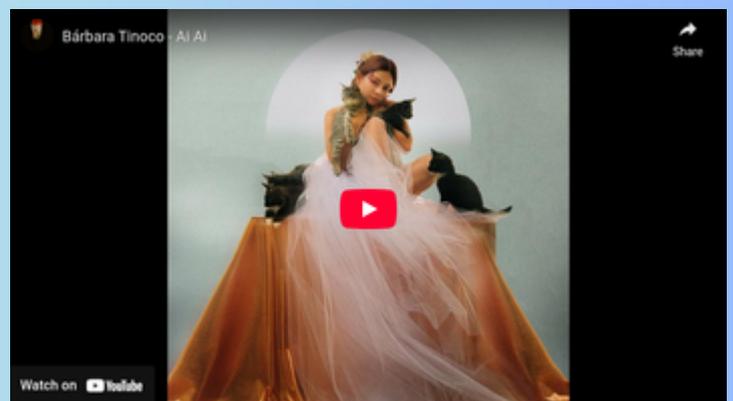
Postais Pop-up “Animais marinhos”

No dia 20 de fevereiro, na biblioteca escolar da EBS, decorreu uma oficina de Postais Pop-up dinamizada pela prof.ª Dina Pereira da equipa da BE. A atividade foi desenvolvida no âmbito da Escola Azul e os alunos desenharam e construíram postais sobre o tema "Animais marinhos". Contámos também com a presença de duas colegas de uma escola de Atenas, Grécia.



Tertúlias

Depois das tertúlias artísticas, das tertúlias literárias chegaram as tertúlias musicais à Biblioteca Escolar da EBS. As canções “Sou eu” dos Rosmanim e “Ai, ai” de Bárbara Tinoco têm servido como ponto de partida para a discussão de temas como a violência doméstica e o Bullying. Esta atividade é uma parceria da BE com o projeto Includ-ed e tem contado com a participação da professora Aurélia Valadares (Projeto Includ-ed), dos professores Cármen Tomás, Helena raínho e Joaquim Cândido (da equipa da BE) e da professora Rosa Dias.



ALERTA

Bem-estar digital

Nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento os alunos/as da EBS analisaram e discutiram em conjunto as recomendações para a promoção do Bem-estar Digital na comunidade escolar, refletindo sobre estratégias para um uso responsável e equilibrado das tecnologias.

Esta iniciativa destacou a importância da consciência digital, do respeito no ambiente virtual e da criação de hábitos saudáveis no uso de dispositivos eletrónicos.



ALUNOS

RECOMENDAÇÕES E DICAS PRÁTICAS

GERE O TEU TEMPO!

- Limita o tempo de ecrã no período que antecede as horas de deitar.
- Utiliza as tecnologias digitais de forma equilibrada. Não desperdices o teu tempo nem comprometas o teu bem-estar.

TOLERÂNCIA ZERO À VIOLÊNCIA ONLINE E AO CIBERBULLYING!

- Sê cordial e positivo, quando falas com colegas ou partilhas algo online.
- Denuncia conteúdos impróprios.
- Apóia a vítima e denuncia o agressor, se testemunhares situações de cyberbullying.

QUESTIONA O QUE VÊS ONLINE!

- Aprende a identificar *fake news* e desinformação.
- Recorre às tecnologias para aceder a conteúdos que te ajudem a melhorar o teu desempenho escolar.
- Recolhe informação em sites credíveis.

FALA ABERTAMENTE COM ADULTOS DA TUA CONFIANÇA

- Na escola:**
 - Pergunta aos teus professores que atividades existem para promover a segurança e o bem-estar em ambiente digital.
 - Sugere aos teus professores atividades para promover o bem-estar digital no espaço escolar.
- Em casa:**
 - Fala com o teu encarregado de educação sempre que sentires que as tecnologias digitais estão a afetar o teu bem-estar. Além disso, um profissional de saúde pode ajudar-te para que uses as tecnologias de forma responsável.

INDICA 2 COMPROMISSOS QUE VAIS ASSUMIR PARA GARANTIR O TEU BEM-ESTAR DIGITAL:

A PARTIR DE HOJE, _____

SEI QUE _____

BEM-ESTAR DIGITAL ... ESCOLHE O EQUILÍBRIO!

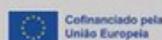
DOCUMENTO ENQUADRADOR

Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas

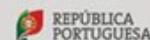


Editor:
Direção-Geral da Educação

BEM-ESTAR DIGITAL NAS ESCOLAS FOLHA INFORMATIVA ALUNOS



Cofinanciado pela União Europeia



BEM-ESTAR DIGITAL: RISCOS

A utilização excessiva de dispositivos digitais, bem como o acesso a conteúdos desadequados podem constituir um risco para o teu bem-estar.

Fica a conhecer alguns deles!

DISTÚRBIOS DO SONO



Sabias que a utilização das tecnologias digitais também pode afetar o teu sono? O uso excessivo de ecrãs, antes de dormir, estimula demasiado o cérebro e afeta o ciclo natural do sono, prejudicando a tua saúde e bem-estar.

Já pensaste que a utilização excessiva das plataformas digitais pode prejudicar a tua saúde mental?

Vários estudos demonstram que essa utilização excessiva pode:
- Ter impacto negativo na tua imagem corporal e na autoestima.
- Afetar a tua saúde mental, se te comparares constantemente com os outros ou se te sentires excluído e sozinho.
- Causar insegurança e ansiedade.

SAÚDE MENTAL



SAÚDE FÍSICA



Alguma vez pensaste que a gestão do tempo que dedicas às tecnologias digitais pode não ser a mais equilibrada? O uso de ecrãs, em demasia, tem riscos para a saúde física, pode causar, por exemplo: cansaço visual, dores de cabeça, dores no pescoço e nas costas. Para além disso, os distúrbios alimentares são, por vezes, outra consequência do uso excessivo da tecnologia, podendo levar a sentimentos de inadequação e distorção corporal.

SABIAS QUE...

- 96% dos jovens (dos 16 aos 19 anos) usam a Internet diariamente.



- 48% dos jovens refere ter sido vítima de alguma forma de ódio ou assédio nas redes sociais.

- 90% utiliza o *smartphone* todos os dias – mais do dobro do uso de computador (42%).



PODES RECORRER À LINHA INTERNET SEGURA PARA FAZER UMA DENÚNCIA OU PEDIR AJUDA, MANTENDO O ANONIMATO

[HTTPS://WWW.INTERNETSEGURA.PT/](https://www.internetsegura.pt/)
800219090



JÁ PENSASTE COMO É QUE AS TECNOLOGIAS DIGITAIS PODEM ALTERAR O TEU BEM-ESTAR?

As tecnologias e a utilização do digital (incluindo a IA) estão cada vez mais presentes nas diversas áreas da sociedade e:

- Têm vantagens que não podemos ignorar, tais como, proporcionarem o acesso fácil a informação e serviços, socialização ou lazer.
- São vistas como determinantes: no futuro próximo, 90% dos empregos exigem que os trabalhadores revelem possuir competências digitais.
- Podem expor os utilizadores a situações de risco, prejudicando o seu bem-estar.

Para usufruíres das oportunidades que as tecnologias proporcionam, é essencial saberes utilizá-las de forma esclarecida, segura e equilibrada.



Encarregados de Educação

RECOMENDAÇÕES E DICAS PRÁTICAS

PARA CONTRIBUIR PARA O BEM-ESTAR DIGITAL DOS SEUS EDUCANDOS

• **Fale** com o seu educando para saber como ele se sente quando está online. É bom falar sobre os aspetos positivos da Internet, mas também discutir sobre o que fazer se se sentirem pressionados ou infelizes enquanto estão online.

• **Lembre** o seu educando que está sempre disponível para o ouvir. Certifique-se de que ele sabe que pode contar consigo em todas as circunstâncias.

• **Ajude** o seu educando a encontrar um equilíbrio entre o tempo online e offline, garantindo que se envolva em atividades ao ar livre, passatempos e eventos sociais, presenciais e que pratica atividades artísticas e/ou desportivas.

• **Incentive** o seu educando a estar atento aos sinais de alerta e a compreender que estar online durante muito tempo pode afetá-lo negativamente. Lembre-o de fazer pausas regularmente, quer esteja online para trabalhos escolares ou para entretenimento.

• **Estabeleça** limites e utilize, em conjunto com o seu educando, ferramentas online que permitem monitorizar ou controlar o tempo de ecrã e o acesso a conteúdos desadequados. A maioria das escolas e dos serviços técnicos que fornecem Internet têm uma secção de bem-estar digital nos seus espaços online, que podem consultar em conjunto.

INCENTIVE O BEM-ESTAR DO SEU EDUCANDO: ESTABELEÇA LIMITES, REFORCE POTENCIALIDADES!



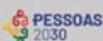
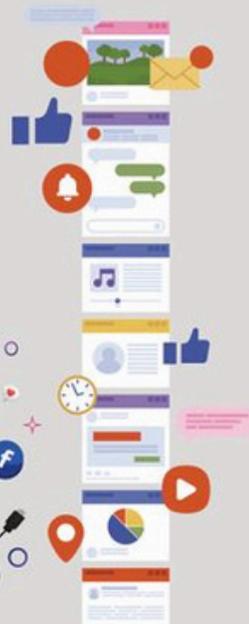
DOCUMENTO ENQUADRADOR

Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas



Editor:
Direção-Geral de Educação

BEM-ESTAR DIGITAL NAS ESCOLAS FOLHA INFORMATIVA ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO



BEM-ESTAR DIGITAL: RISCOS

A utilização excessiva de dispositivos digitais, bem como o acesso a conteúdos desadequados podem constituir um risco para o bem-estar. Assim, independentemente da finalidade ou contexto de utilização desses dispositivos, importa garantir uma supervisão adequada.

Destacam-se abaixo alguns riscos decorrentes da utilização excessiva de tecnologias digitais.

DISTÚRBIOS DO SONO



O uso excessivo de ecrãs, antes de dormir, estimula demasiado o cérebro e afeta o ciclo natural do sono, prejudicando a saúde e bem-estar.

Vários estudos demonstram que a utilização excessiva de plataformas digitais pode:

- Ter impacto negativo na imagem corporal e na autoestima.
- Afetar a saúde mental, ao fomentar a comparação constante com os outros, ou devido a sentimentos de exclusão e solidão.
- Causar insegurança e ansiedade.

SAÚDE MENTAL



SAÚDE FÍSICA



O uso de ecrãs, em demasia, tem riscos para a saúde física, causando, por exemplo: cansaço visual, dores de cabeça, dores no pescoço e nas costas. Para além disso, os distúrbios alimentares são, por vezes, outra consequência do uso excessivo da tecnologia podendo originar sentimentos de inadequação e dismorfia corporal.

JÁ PENSOU COMO É QUE AS TECNOLOGIAS DIGITAIS PODEM AFETAR O BEM-ESTAR DOS SEUS EDUCANDOS?

A evolução tecnológica da nossa sociedade tem levado a que crianças e jovens passem cada vez mais tempo "presos" aos ecrãs. Importa, pois, abordar o bem-estar digital, termo utilizado para descrever o estado da saúde mental e emocional, na relação de cada um com o uso da tecnologia, abrangendo o tempo que é passado online até à forma como são feitas as interações com outras pessoas, nas redes sociais.

As tecnologias e a utilização do digital estão cada vez mais presentes nas diversas áreas da sociedade, sendo que:

- Num futuro próximo, 90% dos empregos exigem que os trabalhadores tenham competências digitais.
- 96% dos adolescentes, entre os 16 e os 19 anos, usam a Internet diariamente.
- 90% dos jovens utiliza o *smartphone* todos dias.
- 62,4% comunica diariamente, e através de meios online, com amigos e 20,6% comunica com pessoas que conhece na Internet.
- A utilização desregulada e excessiva das tecnologias digitais pode expor as crianças e os jovens a diversas situações de risco, prejudicando o seu bem-estar.



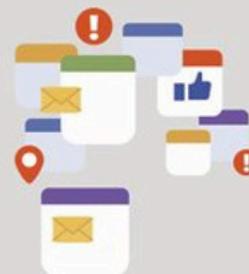
SABE O QUE PODE FAZER PARA QUE AS CRIANÇAS E JOVENS DESENVOLVAM HÁBITOS DIGITAIS SAUDESSEIS?

• É fundamental consultar o professor ou o diretor de turma do seu educando, para conhecer as normas de utilização dos dispositivos digitais na escola que ele frequenta.

• Deve permanecer atento e contactar a escola, caso o seu educando careça de acompanhamento especializado, para, em conjunto, garantirem uma intervenção ajustada.

• Deve promover uma política de tolerância zero à violência online e ao *ciberbullying*.

• Reforce em casa as ações de educação para o desenvolvimento das competências digitais, para promover o pensamento crítico perante a informação disponível.



Docentes

JÁ PENSOU COMO É QUE AS TECNOLOGIAS DIGITAIS PODEM AFETAR O BEM-ESTAR DOS SEUS ALUNOS?



A utilização de dispositivos digitais deve ser encarada como algo que serve um propósito pedagógico, permitindo, entre outros, o acesso a uma vasta gama de recursos educativos e a adaptação aos ritmos e estilos de aprendizagem de cada aluno.

As tecnologias e a utilização do digital estão cada vez mais presentes nas diversas áreas da sociedade, sendo que:

90%
Num futuro próximo, 90% dos empregos exigem que os trabalhadores revelem possuir competências digitais.

96%
96% dos adolescentes, entre os 16 e os 19 anos, usam a Internet diariamente.

90%
90% dos jovens utiliza o *smartphone* todos os dias.

62,4%
62,4% comunica diariamente, e através de meios *online*, com amigos e 20,6% comunica com pessoas que conhece na Internet.

A utilização desregulada e excessiva das tecnologias digitais pode expor as crianças e os jovens a diversas situações de risco, prejudicando o seu bem-estar.

Existem diversas iniciativas e redes de apoio ao dispor da comunidade escolar.



SABIA QUE PODE SER UM ELEMENTO-CHAVE NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DIGITAL DOS SEUS ALUNOS?

A sua intervenção, saber e compromisso são fulcrais para que o bem-estar digital dos seus alunos seja uma realidade!



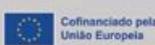
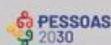
BEM-ESTAR DIGITAL ESCOLHA O EQUILÍBRIO, EXPLORE AS POTENCIALIDADES!

DOCUMENTO ENQUADRADOR

Recomendações para a Promoção do Bem-Estar Digital nas Escolas



Editor:
Direção-Geral da Educação



RISCOS



A utilização excessiva de dispositivos digitais, bem como o acesso a conteúdos desadequados podem constituir um risco para o bem-estar. Assim, independentemente da finalidade ou contexto de utilização desses dispositivos, importa garantir uma supervisão adequada.

Destacam-se abaixo alguns riscos decorrentes da utilização excessiva de tecnologias digitais.

DISTÚRBIOS DO SONO



O uso excessivo de ecrãs, antes de dormir, estimula demasiado o cérebro e afeta o ciclo natural do sono, prejudicando a saúde e bem-estar.

Vários estudos demonstram que a utilização excessiva de plataformas digitais pode:

- Ter impacto negativo na imagem corporal e na autoestima.
- Afetar a saúde mental, ao fomentar a comparação constante com os outros, ou devido a sentimentos de exclusão e solidão.
- Causar insegurança e ansiedade.

SAÚDE FÍSICA



O uso de ecrãs, em demasia, tem riscos para a saúde física, causando, por exemplo: cansaço visual, dores de cabeça, dores no pescoço e nas costas. Para além disso, os distúrbios alimentares são, por vezes, outra consequência do uso excessivo da tecnologia podendo originar sentimentos de inadequação e distorção corporal.

SAÚDE MENTAL



RECOMENDAÇÕES E DICAS PRÁTICAS

Colabore em ações que alertam para os riscos do uso excessivo de dispositivos digitais.

- Reconhecendo sinais de alerta que indiquem o uso excessivo e inadequado do digital.
- Colaborando com os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) e outras estruturas no encaminhamento das situações de risco.
- Sensibilizando as famílias para a importância da supervisão parental.
- Participando em ações de capacitação de docentes para fazer face aos desafios específicos decorrentes do uso de dispositivos digitais.
- Desenvolvendo iniciativas que alertem os pais/encarregados de educação para uma gestão segura e equilibrada do uso de dispositivos digitais.

Adote uma postura proativa contra a violência online e o ciberbullying.

- Criando um ambiente de diálogo para que os alunos partilhem experiências ou preocupações relacionadas com o uso de dispositivos digitais.
- Promovendo a adoção de comportamentos online seguros e responsáveis.
- Explorando temáticas relacionadas com Cidadania e Bem-Estar Digital.
- Envolvendo os alunos em iniciativas de âmbito local/nacional que sensibilizam para temáticas de Cidadania Digital.

Reforce as ações de educação para o desenvolvimento das competências digitais, formentando o pensamento crítico perante a informação disponível.

- Promovendo atividades que desenvolvam o pensamento crítico para uma utilização segura e responsável do digital.
- Propondo a realização de atividades que permitam identificar fontes confiáveis e desinformação online.
- Debatendo questões éticas relacionadas com a privacidade e proteção de dados online.

Adote estratégias pedagógicas que garantam o equilíbrio entre a utilização de recursos digitais e não digitais.

- Diversificando recursos.
- Integrando ferramentas digitais nas práticas pedagógicas, de forma intencional e monitorizada, quando estas proporcionam mais e melhores aprendizagens.
- Promovendo atividades que estimulem a comunicação presencial.



Nota: Acima encontra apenas exemplos práticos, cabendo a cada docente implementar e promover a sustentabilidade das medidas tidas por necessárias para assegurar o acesso a ambientes digitais saudáveis e inclusivos, garantindo o bem-estar digital.

Meninos de ontem, adultos de hoje

No âmbito da atividade “Meninos de ontem, adultos de hoje”, os alunos do 6ºH receberam, no dia 25 de fevereiro, na aula de Português, a visita de dois encarregados de educação que partilharam as suas histórias do tempo de escola e alguns conhecimentos específicos da sua atividade profissional.

A Sra. Otília Donas, devido à sua participação em várias atividades extraprofissionais, nomeadamente em Associações de Pais e outras de natureza sociocultural, partilhou algumas informações e esclarecimentos associados às mesmas, tendo também explicado muitas das dinâmicas do ensino superior, em resultado da sua atividade profissional.

O Sr. Rui Mateus surpreendeu os alunos com o seu companheiro “Wolf”, um cão de busca e salvamento, que encantou e maravilhou toda a turma. Muitas informações vitais foram partilhadas e lembradas no âmbito da proteção civil, mas muito ficou por dizer e perguntar.

O tempo voou, nem se deu pela sua passagem, por isso já se pensa na parte II.



MENINOS DE ONTEM, ADULTOS DE HOJE

6ºH

• 25 de fevereiro de 2025 •

EBS



Encontro Regional

ENCONTROS REGIONAIS
CAPACITAÇÃO DIGITAL DAS ESCOLAS
POTENCIAR APRENDIZAGENS COM O DIGITAL:
"ESTRATÉGIAS, PRÁTICAS E MONITORIZAÇÃO"

Agua - Um Recurso a Preservar
Equipa PPMD/PADDE do AE de Vialonga
Todas as disciplinas/ 5.º Ano

Objetivo Geral: Sensibilizar os alunos para a importância da água e da sustentabilidade.
Enquadramento: Exploração do consumo global, escassez e impacto humano.
Distribuição do uso da água em Portugal.
Reflexão sobre a previsão para 2050: Possibilidade de dois tempos da população mundial serem afetados pela escassez de água.
Desafios em Portugal: Secas frequentes e necessidade de estratégias sustentáveis.
Práticas sustentáveis: Incentivo à redução do desperdício e à prevenção da poluição.
Tomada de consciência: Preserve a água e garantir o futuro!
Duração: 3 meses

Descrição da atividade
Água: Consumo e Sustentabilidade
Metodologia de trabalho projeto e aula invertida

- Consumo global de água e escassez futura.
- Impacto humano e desafios em Portugal.
- Sensibilização para a sustentabilidade.
- Desenvolver competências digitais.
- Promover a interdisciplinaridade.
- Incentivar práticas sustentáveis.
- Aumentar a consciência sobre consumo responsável.
- Análise da evolução dos hábitos de consumo.
- Criação de materiais digitais e físicos para sensibilização.

Avaliação / Resultados
Consumo Sustentável de Água: Impacto do Projeto
• **Conscientização**
Os alunos aumentaram a sua consciência sobre o consumo responsável de água e o impacto ambiental.
• **Evolução dos Hábitos**
Comparação dos hábitos de consumo antes e depois da atividade.
• **Talentos dos Alunos**
Acesso a vídeos e trabalhos através do QR Code, reforçando aprendizagens e desafios.
Envolvimento dos alunos
Os alunos participaram ativamente como cocriadores das atividades, desenvolvendo competências digitais, por exemplo:
• Realizar pesquisas e analisar dados sobre o consumo de água.
• Aplicar ferramentas digitais para análise estatística.
• Criar materiais de sensibilização com tecnologia.
• Produzir vídeos educativos e folhetos.

POSTER

Recursos e tratamento de dados no disciplina de Matemática

Ferramenta Excel - recurso ao manual digital!

O AE de Vialonga participou em Exposição de Pósteres sobre práticas digitais inovadoras.

O Agrupamento de Escolas de Vialonga (AEV) foi convidado a participar na Exposição de Pósteres do Encontro Regional "Potenciar aprendizagens com o Digital: estratégias, práticas e monitorização", que terá lugar no dia 12 de fevereiro na Escola Básica e Secundária Dom Martinho Vaz de Castelo Branco.

O AEV marcará presença com um póster que destaca o trabalho desenvolvido pelas turmas do Projeto Piloto Manuais Digitais-PPMD (5.ºA, 5.ºB, 6.ºA e 6.ºB), onde o currículo é concretizado através de metodologias ativas e dinâmicas, recorrendo ao digital para enriquecer a aprendizagem.

Este póster integrará posteriormente uma compilação nacional para a publicação do e-book "Capacitação Digital das Escolas: Catálogo Nacional de Práticas de Referência", contribuindo assim com um exemplo de boas práticas de integração das tecnologias digitais no ensino.

O trabalho realizado será especialmente dirigido às Lideranças das Escolas e às Equipas de Desenvolvimento Digital (EDD), promovendo aprendizagens significativas e inovadoras no contexto educativo.

Líderes Digitais participam em evento online promovido pela DGE e PJ



Com o intuito de promover a segurança das crianças e dos jovens nos ambientes digitais através de abordagens inovadoras e educativas, a Direção-Geral da Educação, em colaboração com a Polícia Judiciária (Unidade Nacional de Combate ao Cibercrime e à Criminalidade Tecnológica), divulgou a iniciativa “Missão Cibersegura”, da responsabilidade da Polícia Judiciária, que visa reforçar a segurança online dos mais novos.

Nesta sessão, que decorreu no dia 13 de fevereiro, as alunas Inês Castro e Matilde Castelo, da turma I, do 9.º ano, na qualidade de Líderes Digitais, participaram como moderadoras de uma parte da formação. Acreditamos que a participação nestes eventos, por parte dos alunos do nosso Agrupamento, constitui uma oportunidade única e enriquecedora para o seu desenvolvimento académico e pessoal. De referir que assistiram ao evento mais de 1300 participantes.

[Mais informações: aqui.](#)

Parabéns à Inês e à Matilde, bem como aos restantes alunos que integram esta Equipa no AEV!



Ourivesaria



Os alunos do Curso Profissional de Ourivesaria, em parceria com o Conservatório Silva Marques, projetaram e executaram quatro troféus para a XI Edição do Festival DANÇAlhandra de 2025.



EB Cabo de Vialonga

KID FUN



Na semana de 3 a 7 de fevereiro, decorreu na escola do Cabo, o projeto “KidFun – Educação para Valores” que é um projeto da Fundação Benfica que visa apoiar a Escola e a família na educação das crianças, ao nível do saber ser, motivando-as à descoberta e aprofundamento dos valores fundamentais de conduta e vida em sociedade.

Esta atividade foi recebida com entusiasmos por parte de todos os alunos e permitiu mais uma vez incutir valores como a amizade e o respeito entre todos e mostrar a importância das nossas atitudes para com o próximo.



EB Cabo de Vialonga

Reciclagem



A convite da Biblioteca Escolar, a equipa da Escola Segura esteve na nossa escola para dinamizar uma ação de sensibilização com todas as turmas do 1º ciclo. O objetivo desta atividade foi aumentar a consciência ambiental sobre a importância da reciclagem, ensinar a separar corretamente os resíduos para reciclagem, reduzir o desperdício e promover práticas sustentáveis.



EB Cabo de Vialonga

Pré - Escolar Sala C

A experiência do vulcão sala de C do Jardim de Infância da Escola do Cabo de Vialonga foi uma atividade lúdica e educativa, englobada no projeto de sala, que despertou a curiosidade das crianças sobre os fenómenos naturais. Envolveu a construção de um vulcão com materiais simples, como barro, e a simulação de uma erupção utilizando bicarbonato de sódio, vinagre e corante.

Esta experiência permitiu que as crianças observassem as reações químicas de forma divertida, estimulando a exploração científica, a criatividade e a aprendizagem sobre a natureza de forma interativa e envolvente.



EB Cabo de Vialonga

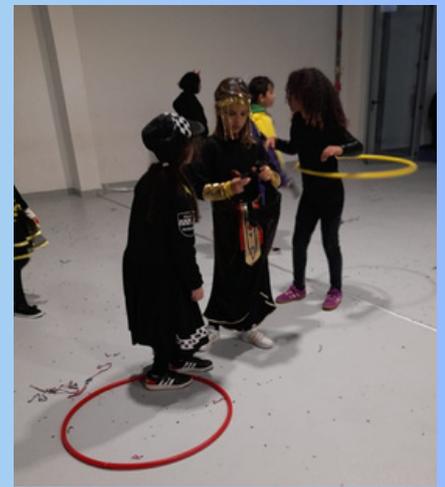
Carnaval



Na passada quinta-feira dia 27 de fevereiro, os alunos da Escola Básica do Cabo de Vialonga, na impossibilidade de participarem no desfile anual de Carnaval, promovido pela Junta de Freguesia, devido às condições climatéricas, comemoram este dia de forma animada e criativa na própria escola.



Com fantasias coloridas e muito entusiasmo, a escola dinamizou atividades para comemorar a data com trabalhos de artes plásticas, desfile e baile.



A atividade, apesar dos constrangimentos, proporcionou aos alunos um dia diferente, reforçando o espírito de comunidade e o valor da arte e da criatividade na educação.



EB N.º2 de Vialonga

Carnaval

O dia 27 de fevereiro foi um dia muito especial! Estava marcado o tão esperado desfile de Carnaval. Todos estavam animados e desejosos de mostrar os seus disfarces pelas ruas de Vialonga... Mas, infelizmente, estava a chover! O desfile pela freguesia foi cancelado, mas a alegria manteve-se e o Carnaval celebrou-se dentro da escola!

Todos dançaram, cantaram e aplaudiram os incríveis disfarces. A chuva não estragou o nosso Carnaval, nós tornámo-lo ainda mais especial!!



EB N.º2 de Vialonga

4.ºA - Caligrafia Manuelina



No dia 18 de fevereiro, os alunos do 4ºA, da escola Nº2 de Vialonga, tiveram a oportunidade de mergulhar no fascinante mundo da caligrafia manuelina. Um estilo único que floresceu durante o reinado de D. Manuel I, em Portugal, no séc. XVI. Nesta atividade os alunos experimentaram a escrita manuelina com recurso a penas de aves e tinta. Esta experiência, proporcionada pela Biblioteca Municipal de V.F. Xira, permitiu aos alunos uma aprendizagem mais profunda sobre a história de Portugal.



Até breve!