

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



novembro 2025



I NEWSLETTER AEV 2025-2026

Caros Alunos e Comunidade Educativa do AEV.

Um novo ano letivo começou e chega agora a Newsletter do AEV, já bem recheada com as novidades e notícias do que está a acontecer no nosso Agrupamento.

Quero deixar uma mensagem especial às nossas crianças e jovens, para que este seja um ano cheio de sucessos, com muitas aprendizagens e muitas experiências positivas que vos ajudem a crescer de forma equilibrada e saudável e a alcançar os vossos sonhos e objetivos.

Mantenham sempre a curiosidade, a empatia e, a vontade de estudar, de superar as dificuldades e desafios e de aprender sempre mais!

A Newsletter irá surpreender-nos ao longo do ano com muitas partilhas e com a divulgação das inúmeras atividades e iniciativas em que os alunos participam e dos eventos realizados nas várias escolas do AEV.

Ficam as novidades mais fresquinhas!

Um excelente ano letivo e ótimas leituras para todos!

Madalena Cordeiro
(diretora do AEV)



RSD para os jovens

(Regulamento dos Serviços Digitais)

A campanha RSD para a Juventude decorre de 10 de outubro a 7 de novembro de 2025 e centra-se na sensibilização do público e na compreensão das orientações sobre a proteção de menores ao abrigo do Regulamento dos Serviços Digitais (RSD), bem como na abordagem em matéria de verificação da idade e de garantia da idade.

Esforços recentes da Comissão Europeia

Em julho de 2025, a Comissão Europeia apresentou **orientações sobre a proteção de menores** ao abrigo do Regulamento dos Serviços Digitais, bem como um **protótipo de uma aplicação de verificação da idade**. Em conjunto, estas medidas visam garantir que as crianças e os jovens possam usufruir das oportunidades que o mundo em linha oferece, como a aprendizagem, a criatividade e a comunicação, bem como minimizar os riscos que enfrentam em linha, incluindo a exposição a conteúdos e comportamentos nocivos.

BIK



(Better internet for kids - Melhor internet para as crianças e jovens)

O Espaço da Juventude destina-se a ajudar diretamente as crianças e os jovens a navegar no mundo digital. [Aqui](#), encontrará uma série de materiais úteis e interativos concebidos para ajudar as crianças e os jovens a adquirir as competências digitais necessárias para prosperar no mundo em linha. Poderá também ver de que forma a Comissão Europeia está a garantir que, enquanto jovem, está protegido enquanto se encontra em linha.

Venha conhecer as campanhas BIK



AB

Jornadas Pedagógicas 25-26

Reflexão, inovação e partilha marcaram o arranque do novo ano letivo



Nos dias 3 e 5 de setembro, o Agrupamento de Escolas de Vialonga realizou mais uma edição das suas Jornadas Pedagógicas, um momento de reencontro, partilha e inspiração para toda a comunidade educativa.

O primeiro dia, 3 de setembro, decorreu online e contou com a conferência “Um olhar sobre os TEIP”, seguida de comunicações sobre a Operação Integrada Local, inclusão, apoio às famílias e projetos internacionais.

No dia 5 de setembro, foi a vez dos workshops presenciais, que deram cor e dinamismo às Jornadas. Houve espaço para robótica, arte e bem-estar, oficinas de música e ciência, manuais e laboratórios digitais, inclusão, interculturalidade, coaching e projetos internacionais.

Dois dias intensos que reforçaram o espírito de equipa e a vontade de continuar a fazer do AEV uma escola aberta, inovadora e acolhedora.

AB

Dia do Agrupamento 23 de outubro

Parabéns, Agrupamento de Escolas de Vialonga!



O AEV fez anos e a festa foi em grande! Entre pintura, ciência, Pétanque em francês e jogos fora da caixa, momentos de bem-estar e muita música com o divertido “Quem quer subir ao palco?”, não faltaram sorrisos e boa energia. As “Histórias do Tejo e do Mar”, o #Bera, a entrevista a celebridades e a oficina “Ourives por um dia” trouxeram ainda mais brilho a um dia cheio de criatividade, partilha e espírito de comunidade. Que venham muitos mais aniversários assim — cheios de alegria, talento e orgulho AEV!

AB

Dia do agrupamento

No Dia do Agrupamento, 23 de Outubro de 2025, realizou-se a atividade Team Building anual EGG'XERCISE, dinamizada pelo Clube Europeu do AEV.

Esta atividade teve lugar da parte da tarde e foi elaborada com quatro turmas: 9ºE, 8ºF, 7ºA e 7ºB. A dinamização esteve ao encargo das professoras Josefa Leite e Patrícia Padilha.

O objetivo desta atividade foi proporcionar aos participantes a oportunidade de criação de alianças para o conhecimento, como resultado do Trabalho Colaborativo. Foram trabalhados igualmente aspetos de comunicação e silêncios, papéis individuais, regras, gestão de imprevistos, competitividade e complementaridade.

O balanço da atividade foi, uma vez mais, bastante positivo, realçando-se o empenho de todos os alunos, a entreaajuda e a boa disposição.

Ao longo de todo o dia a banca do Clube Europeu também esteve a funcionar, contando com a ajuda de membros e professores, onde se venderam bolos, cafés (apenas para os mais velhos), sumos, tostas, bifanas e cachorros, mantendo um espírito de equipa fantástico e alegre!



TF

Dia do agrupamento

No dia 23 de outubro realizou-se o jogo tradicional francês La Pétanque. Inicialmente os alunos aproximaram-se sem saber o que os esperava, quando entenderam as regras do jogo e começaram a jogar instalou-se o entusiasmo e a competitividade entre as equipas. Foi mesmo necessário organizar uma finalíssima entre os vencedores das várias rondas. Os alunos identificaram algumas semelhanças com o chinquillo, um jogo muito popular entre os mais velhos, mas que não passa despercebido aos jovens. Ficou prometido um campeonato no final do ano letivo.



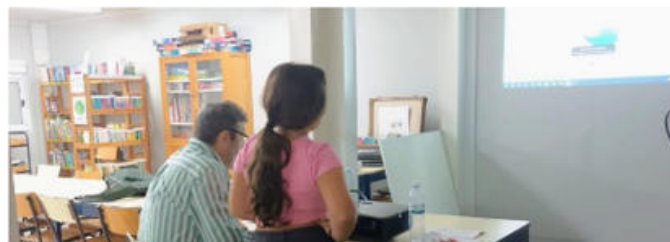
AB

Biblioteca



Dia do Agrupamento – Entrevista a celebridades através de Inteligência Artificial

No dia em que celebrámos mais um ano do nosso agrupamento, decidimos saber mais sobre um leque variado de celebridades: Fernando Pessoa, Bocage, Luís Vaz de Camões, Vincent van Gogh, Amália Rodrigues, Napoleão, Freddie Mercury, Ghandi, João Paulo II, Gutenberg, Pedro Álvares Cabral e Charlie Chaplin. A celebridade a entrevistar foi escolhida através da roda digital “Wheel of Names” tornando esta decisão mais fácil e divertida. Os alunos visualizaram, depois, uma pequena biografia da personalidade seleccionada e formularam perguntas. O Chat GPT foi depois instruído para responder às questões dos alunos colocando-se no papel da figura eleita. Conseguimos conhecer mais alguns aspetos da vida e obra destas pessoas e identificar algumas “fragilidades da IA neste domínio.



JC

À descoberta do Solo

À Descoberta do Solo – 5.º Ano aprende com os biólogos da RAIZ

No dia **15 de outubro**, as turmas do **5.º A, C, D, F, H e I** participaram na atividade **“Formação em Solos”**, dinamizada pelos biólogos **Cristina Maria Pereira Marques** e **João Ezequiel**, da **RAIZ – Direção de Investigação e Consultoria Florestal**, no âmbito do **Plano Anual de Atividades de Ciências Naturais**.

Esta iniciativa, **integrada no Plano Anual de Atividades das Ciências Naturais do 2.º ciclo**, proporcionou aos alunos uma oportunidade única de aprender de forma prática e envolvente sobre a importância do solo — **“a pele do nosso planeta”**.

Os alunos descobriram como o solo se forma, o papel fundamental que desempenha na vida das plantas, dos animais e do ser humano, e como a sua conservação é essencial para a **saúde do planeta**.

Seguiram-se **atividades práticas**, nas quais os alunos observaram a **biodiversidade existente no solo** e realizaram **experiências de permeabilidade**, comparando diferentes tipos de solo. Estes momentos despertaram a curiosidade científica e promoveram aprendizagens significativas sobre a **proteção dos ecossistemas**.

Os alunos mostraram grande **interesse e entusiasmo**, tornando esta atividade uma experiência muito enriquecedora e divertida!



AV



ROSA DOS VENTOS

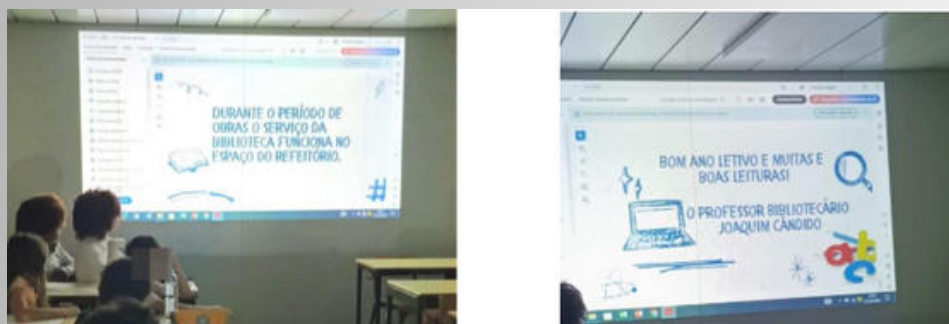


No âmbito da disciplina de HGP, os alunos do 5ºA foram desafiados a elaborar uma rosa-dos-ventos com materiais recicláveis. O desafio foi superado e o 5ºA está de Parabéns pelo empenho, brio e criatividade dos trabalhos apresentados.

AF

Receção aos alunos na BE

Este ano, não foi possível fazer a receção aos alunos na Biblioteca Escolar. Desta vez foi a BE que se deslocou às salas de aula para apresentar os serviços oferecidos e as regras de funcionamento da mesma.

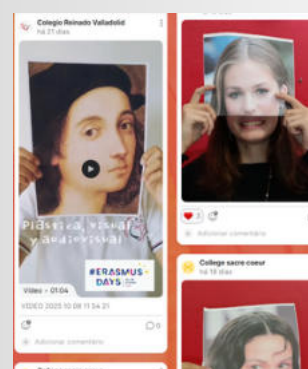
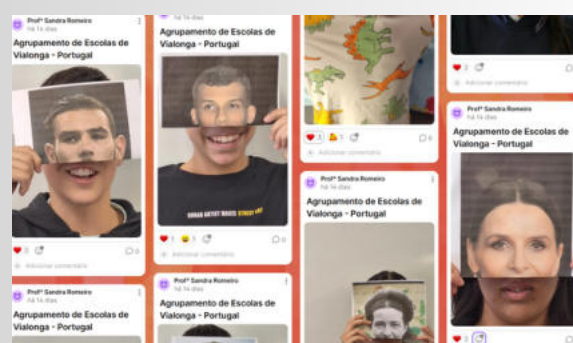
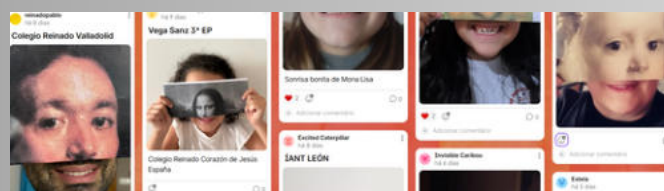
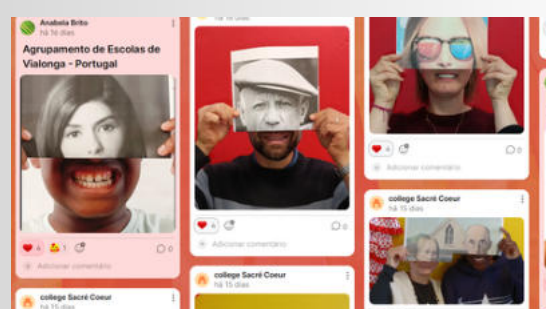
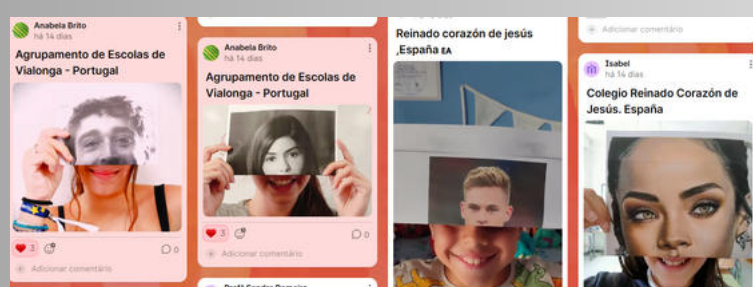


JC

Un sourire brise les barrières

projeto Etwinning

Na disciplina de francês os alunos do 3º ciclo e secundário participaram no projeto ***Um sorriso quebra barreiras em parceria com algumas escolas europeias.*** O produto final foi muito divertido e mostrou-nos a importância do nosso sorriso.



AB

Clube Europeu

Receção aos alunos/EE – 10 setembro 2025



No dia 10 de setembro o Clube Europeu deu, com todo o entusiasmo e alegria, as boas vindas a todos os alunos e Encarregados de Educação do AEV!

Na banca do coffee break, que começou pelas 9h e terminou às 17h, proporcionámos bolos, tostas, salgados diversos, café, este apenas para os mais velhos, e crachás, tudo bastante apreciado.

Para além dos professores, estiveram a ajudar nesta iniciativa alunos do Clube, sempre de sorriso no rosto e com o sentido de acolher novos membros. Esta colaboração foi fundamental para o sucesso desta receção!

Desejamos um ótimo ano letivo para todos!

TF

Dia Mundial da Música



MS

Reciclar é na boa!

No dia 28 de outubro, as turmas do 8.º Ano, da Escola Básica e Secundária de Vialonga, participaram na iniciativa Roadshow “Reciclar é na Boa”, promovida pela Sociedade Ponto Verde.

Esta ação teve como principal objetivo sensibilizar os alunos para a importância da reciclagem e esclarecer as principais dúvidas sobre as regras de separação de resíduos sólidos urbanos.

A iniciativa constituiu um momento de aprendizagem enriquecedor, promovendo a educação ambiental e incentivando os alunos a adotarem comportamentos mais responsáveis e sustentáveis no seu quotidiano.

A escola agradece à Sociedade Ponto Verde e à Casa do Povo de Vialonga pela realização desta atividade, reforçando a importância de parcerias que promovem a consciência ambiental dos nossos alunos.



The infographic is titled "AEV RoadShow Reciclar é na Boa!". It features a green background with various illustrations and text. At the top left is a small logo with the text "RECICLAR É NA BOA". At the top right is the logo for "AEV AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VIALONGA". Below the title, there are two main sections. The first section is titled "CIÊNCIAS NATURAIS - 8.º ANO" and states "Frequentaram o roadshow 55 alunos de várias turmas de 8.º ano." The second section is titled "OBJETIVOS" and lists three points: "Sensibilizar os alunos para a importância da reciclagem.", "Esclarecer dúvidas sobre a separação de resíduos.", and "Partilhar exemplos de boas práticas." Below these sections are two photographs: one showing a group of students and teachers posing for a photo, and another showing a student presenting to a class. At the bottom, there is an illustration of three recycling bins (orange, blue, and green) and a man and a woman recycling.

AEV
RoadShow
Reciclar é na Boa!

CIÊNCIAS NATURAIS - 8.º ANO

Frequentaram o roadshow 55 alunos de várias turmas de 8.º ano.

OBJETIVOS

- Sensibilizar os alunos para a importância da reciclagem.
- Esclarecer dúvidas sobre a separação de resíduos.
- Partilhar exemplos de boas práticas.

ES

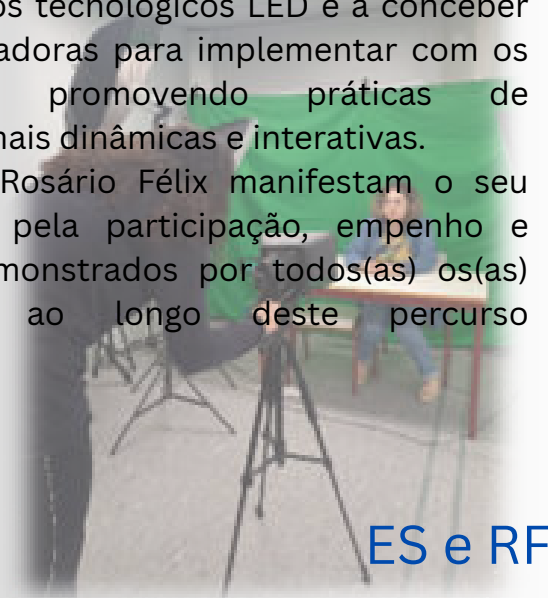
LED

Oficina de Formação “LED – Cenários de Aprendizagem Ativa”



Em parceria com o Centro de Formação Infante D. Pedro e no âmbito do PADDE do Agrupamento de Escolas de Vialonga, encontra-se a decorrer uma ação de formação de 50 horas intitulada “LED – Cenários de Aprendizagem Ativa”.

A ação de formação conta com a participação de 12 formandos, maioritariamente docentes do AEV e de diferentes áreas disciplinares. Ao longo das sessões, os formandos são desafiados a explorar os equipamentos tecnológicos LED e a conceber atividades inovadoras para implementar com os seus alunos, promovendo práticas de aprendizagem mais dinâmicas e interativas. Emília Silva e Rosário Félix manifestam o seu agradecimento pela participação, empenho e entusiasmo demonstrados por todos(as) os(as) formandos(as) ao longo deste percurso formativo.



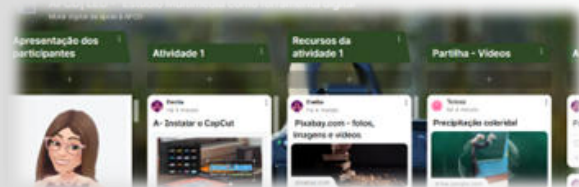
Ação de Curta Duração

“LED : Estúdio multimédia como ferramenta pedagógica” no AEV

Decorreu no Agrupamento de Escolas de Vialonga uma Ação de Curta Duração (6 horas) dedicada à exploração do LED 2 – Artes e Multimédia, promovendo a integração de ferramentas digitais na criação de conteúdos educativos.

Na primeira sessão, online, em julho, os formandos tiveram a oportunidade de experimentar a ferramenta de edição de vídeo CapCut e de criar um storyboard adaptado à sua área disciplinar.

Na segunda sessão, de carácter presencial, em setembro, os formandos exploraram diretamente os equipamentos do LED 2, aplicando os conhecimentos adquiridos na conceção de um vídeo educativo. A ação revelou-se um espaço de partilha, experimentação e colaboração, refletindo o compromisso das docentes Emília Silva e Rosário Félix em apoiar a integração pedagógica dos LED nas salas de aula.



ES

Explorar o mundo marinho



No passado dia 28 de outubro, a nossa escola recebeu a visita especial da Oceanógrafa Caroline Schio, que trouxe consigo o seu fascinante Museu do Mar.

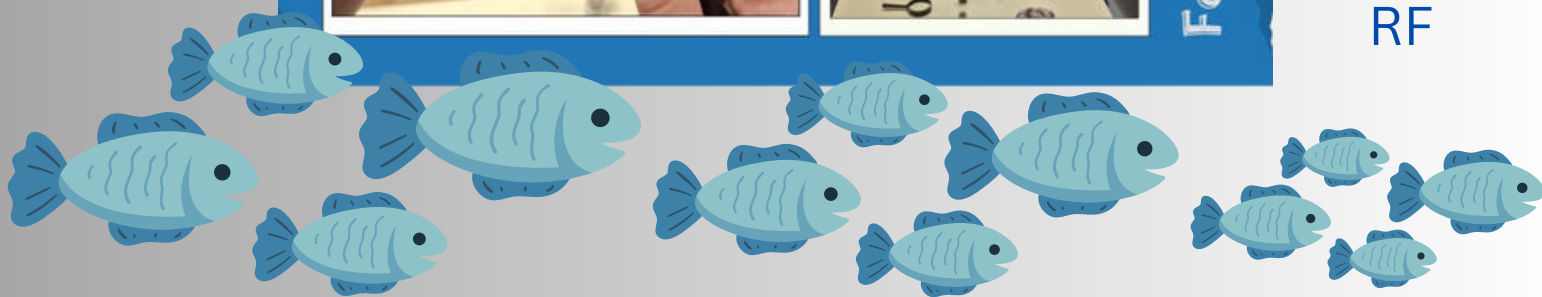
Durante a sessão, os alunos do 6ºG tiveram a oportunidade de observar e manipular diversos objetos utilizados na investigação científica marinha, compreendendo como os cientistas estudam o oceano e as suas muitas formas de vida. Descobriram ainda o habitat marinho e algumas das espécies que nele habitam, despertando a curiosidade e o respeito por este ecossistema tão importante.

Um dos momentos mais marcantes foi a reflexão sobre os efeitos negativos da poluição dos oceanos. A oceanógrafa mostrou exemplos concretos de como o lixo marinho, especialmente o plástico, pode afetar a vida marinha e, consequentemente, todos nós. A mensagem final foi clara: cada um de nós pode e deve ser um “Guardiã(o) do Oceano”, adotando gestos simples que fazem a diferença, como reduzir o consumo de plástico e respeitar o ambiente.

Esta visita foi uma experiência educativa e inspiradora, que reforçou a importância de proteger o mar e as suas criaturas — um verdadeiro convite à ação para todos os alunos!



RF



Guardiões do oceano

Formação Capacitação para professores: Guardiões do Oceano As professoras Rosário Félix e Ilda Carinhas estão a frequentar a formação “Capacitação para Professores: Guardiões do Oceano”, orientada pela Oceanógrafa Caroline Schio. Esta ação de formação tem como objetivo capacitar os docentes para inspirar e envolver os alunos na proteção e valorização do ambiente marinho. Realizou-se, no dia 18 de outubro, na Praia do Baleal a primeira saída de campo, onde aprofundaram os conhecimentos sobre o método científico, exploraram ferramentas e estratégias práticas que poderão aplicar nas suas saídas de campo com os alunos, promovendo aprendizagens ativas e significativas. O propósito é que, através destas experiências, os alunos se tornem também “Guardiões do Oceano”, compreendendo a importância da conservação dos ecossistemas marinhos e adotando comportamentos mais sustentáveis.



Capacitação de professoras
Guardiões do Oceano



18 de outubro de 2025

Praia do Baleal

PEDIDO DE COLABORAÇÃO



A Orquestra de Vialonga foi escolhida para ir a concurso na iniciativa Bairro Feliz do Pingo Doce na loja de Olival das Minas, Vialonga (aquela na zona industrial que fica a caminho do Quintanilho).

Como funciona?

Por compras de 10€ ou mais recebemos 1 moeda de votação;

Por compras de 20€ ou mais recebemos 2 moedas de votação;

Por compras de 30€ ou mais recebemos 3 moedas de votação.

À saída das caixas estão mealheiros onde deverá depositar as moedas. A nossa causa é a Causa A. Para votar em nós, deverá depositar as suas moedas no mealheiro A.

Até quando está em votação?

As causas a concurso estão em votação até dia **15 de novembro**.

Se puderem ajudar-nos, agradecemos!

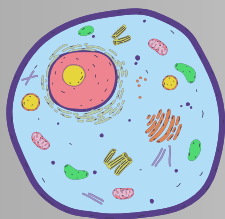
JF

O ESPAÇO VAI À ESCOLA



No passado dia 15 de Outubro realizou-se uma atividade, no âmbito da Ciência Viva, “O espaço vai à escola”, online, que constou de uma conferência com a cientista Catarina Marques. O tema da conferência foi: “Do Big Bang ao presente: como desvendar os segredos do nosso Universo?” e participaram alunos de 7º ano, que estão a estudar o Universo na disciplina de Físico- Química. Esta atividade permitiu aos alunos uma abordagem sobre a origem do Universo e sobre as suas características, do ponto de vista da investigação científica, alargando os conhecimentos adquiridos nas aulas e despertando um maior interesse pelo estudo do tema. O balanço foi bastante positivo pois os alunos revelaram interesse e permaneceram atentos ao discurso da cientista. A atividade foi dinamizada pela professora Isabel Mendes com a colaboração da professora Teresa Ferrinho, que agilizou o contacto com a cientista, e da professora Maria do Céu Charepe.

TF e CC



A Célula



Descobrimos a Célula em 3D!

No âmbito da disciplina de Ciências Naturais, orientada pela professora Aurélia Valadares, e em articulação com Educação Visual, dinamizada pela professora Dina Pereira, os alunos do 5.ºA realizaram uma atividade prática e criativa de construção de modelos tridimensionais de células.

Utilizando plasticina de várias cores e outros materiais simples, os alunos representaram as células animais e vegetais, aplicando os conhecimentos adquiridos sobre a constituição celular. Através desta experiência, conseguiram identificar e distinguir os diferentes constituintes celulares, compreendendo melhor as diferenças entre os dois tipos de células.

O produto final foi muito enriquecedor, revelando grande empenho, criatividade e cooperação entre os alunos. A atividade permitiu consolidar aprendizagens de forma prática e divertida, unindo a ciência e a arte num trabalho interdisciplinar exemplar.

O resultado foi uma exposição de modelos celulares coloridos e detalhados, que despertou a curiosidade e o entusiasmo.

Parabéns aos alunos do 5.ºA pelo excelente trabalho desenvolvido!



Escola do Cabo de Vialonga

Receção aos alunos



No dia 11 de setembro iniciámos o ano letivo 25/26 com muita animação e entusiasmo.

Esperamos que seja um ano repleto de alegria, carinho e respeito, onde se evidencie a partilha, a amizade e a inclusão de todos.

As atividades de integração dinamizaram um ambiente acolhedor e estimularam a motivação, criando um clima positivo e propício à aprendizagem.

A receção no primeiro dia de aulas é sempre um marco importante porque contribui para o sucesso educativo, ajudando cada aluno a iniciar o ano com firmeza e vontade de aprender.



Escola do Cabo de Vialonga

Acolhimento aos alunos do 1.º ano



Na segunda semana de setembro realizou-se a atividade de apadrinhamento na EB Cabo de Vialonga, entre os alunos do 1º e do 4º ano.

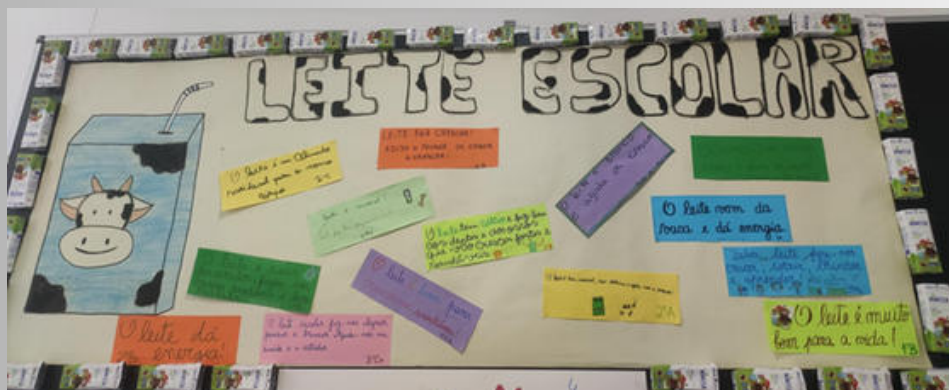
Os objetivos desta atividade incluem promover a integração, o espírito de entreajuda e a autoconfiança das crianças envolvidas.

Os efeitos positivos desta atividade têm sido visíveis ao longo das semanas, com o acompanhamento contínuo dos padrinhos, ajudando os seus afilhados a explorar a escola, a fazer amigos e a sentirem-se mais seguros.



Escola do Cabo de Vialonga

DIA DO LEITE ESCOLAR



No âmbito da promoção de hábitos alimentares saudáveis, realizou-se no dia 24 de setembro na nossa escola uma atividade dedicada ao programa do leite escolar. A iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar os alunos para os benefícios do consumo regular de leite, destacando o seu contributo essencial para o crescimento equilibrado, a concentração e a energia necessária ao longo do dia.

Em sala de aula, as educadoras e professoras dinamizaram momentos de reflexão e diálogo, durante os quais os alunos puderam partilhar opiniões e conhecimentos sobre o tema. Para concluir a atividade, foi organizada uma exposição com frases elaboradas pelos próprios alunos.

Esta iniciativa revelou-se uma mais-valia na formação dos alunos, promovendo a consciência da importância de uma alimentação equilibrada e reforçando a valorização do leite escolar como apoio fundamental ao seu desenvolvimento.



FR

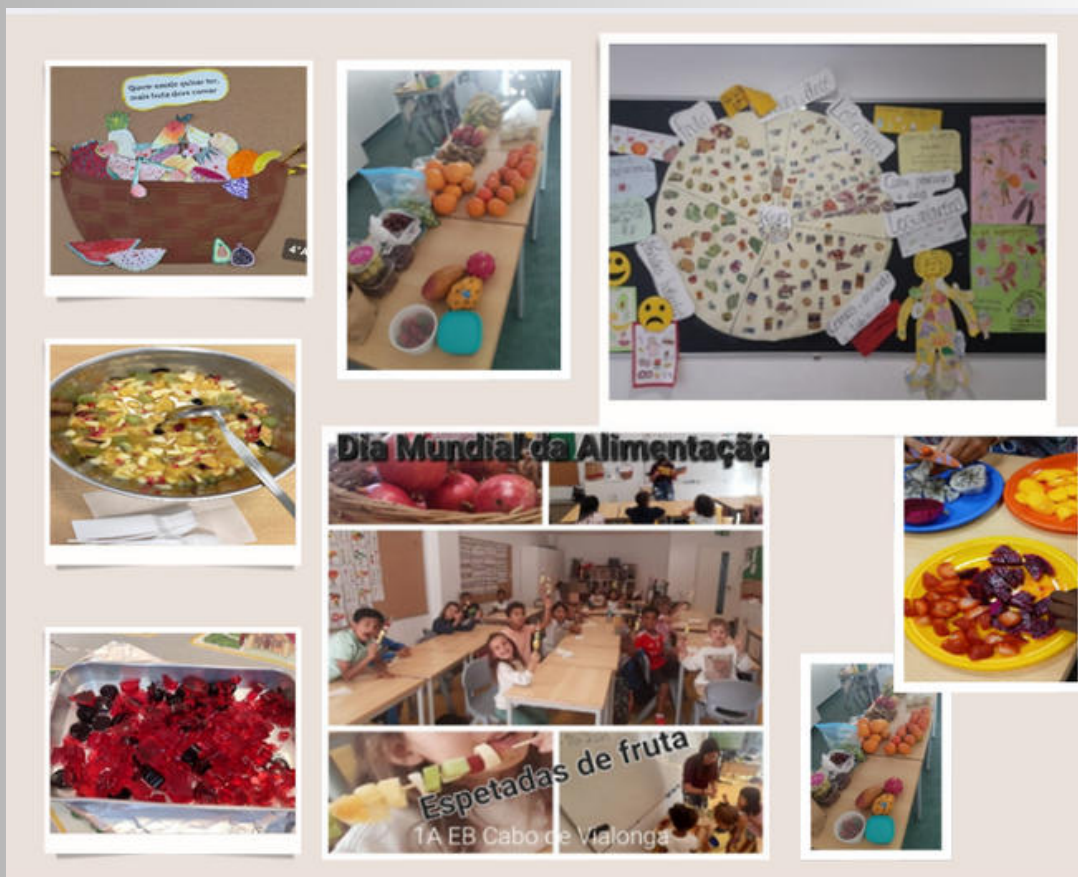


Escola do Cabo de Vialonga

DIA Mundial da Alimentação



Na semana de 13 a 17 de outubro comemorámos o Dia Mundial da Alimentação Saudável que decorreu de forma bastante positiva e entusiástica. Houve momentos de aprendizagem, de partilha e de convívio. Com a colaboração dos Encarregados de Educação, os alunos trouxeram várias frutas para a confeção de espetadas e salada. Também foram feitas gomas saudáveis. Elaboraram-se cartazes alusivos ao tema. Trabalhámos a importância de ter uma alimentação saudável, variada e equilibrada. Os alunos perceberam que comer de forma saudável pode ser muito saboroso e divertido, especialmente quando experimentam novos alimentos.



Escola do Cabo de Vialonga

Semana da Matemática

De 22 a 26 de setembro, a Escola do Cabo de Vialonga viveu uma semana especial com a realização do Campeonato de Tangram, que trouxe à matemática uma dimensão lúdica e desafiadora.

Ao longo da semana, os alunos treinaram figuras de acordo com o seu nível de ensino – desde o foguete no Jardim de Infância até às figuras mais complexas, como a girafa ou o futebolista, no 1.º ciclo.

No dia 25 de setembro, cada turma selecionou três representantes para o Campeonato Interturmas. A grande final realizou-se no dia 26 de setembro, durante a manhã: venceu o aluno que conseguiu montar, no menor tempo, as figuras sorteadas.

🏆 O vencedor recebeu um prémio especial, enquanto todos os participantes foram distinguidos com diplomas, valorizando o empenho e a dedicação.

Mais do que uma competição, o Tangram revelou-se uma forma divertida de mostrar que a Matemática é lógica, desafio e também muita diversão!



Escola Nº2 de Vialonga

Primeiro dia de aulas

No dia 11 de setembro teve início uma nova etapa, um novo ciclo de descobertas e aprendizagens. As crianças do 1.º ano viveram o seu primeiro dia de escola e, para começarem a conhecer melhor os espaços e este “novo mundo”, participaram na leitura da história O Lobo que queria ir à escola, na biblioteca escolar da EB n.º2 de Vialonga.

Após a leitura, partilharam o que estavam a sentir e o que imaginavam que seria a vida escolar. Foi um momento de acolhimento e partilha muito especial. As crianças mostraram-se entusiasmadas e saíram da biblioteca mais confiantes e reconfortadas.



Escola Nº2 de Vialonga

Receção à BE - O Monstro das Cores

Os alunos, das turmas do Pré-escolar, do 1.º e do 2.º ano, foram recebidos na Biblioteca Escolar da EB n.º2 de Vialonga com a leitura da história em pop-up **O Monstro das Cores**, uma obra que aborda as emoções e ajuda a compreender que podemos sentir-nos de diferentes maneiras ao longo do dia. Após a leitura, cada sentimento foi representado através de um gesto, promovendo a expressão corporal e emocional das crianças.

De seguida, participaram no “Jogo das Cores”: cada aluno retirou, ao acaso, um círculo colorido, sendo cada cor associada a um sentimento. A partir daí, partilharam um acontecimento, vivido em casa ou na escola, relacionado com essa emoção.

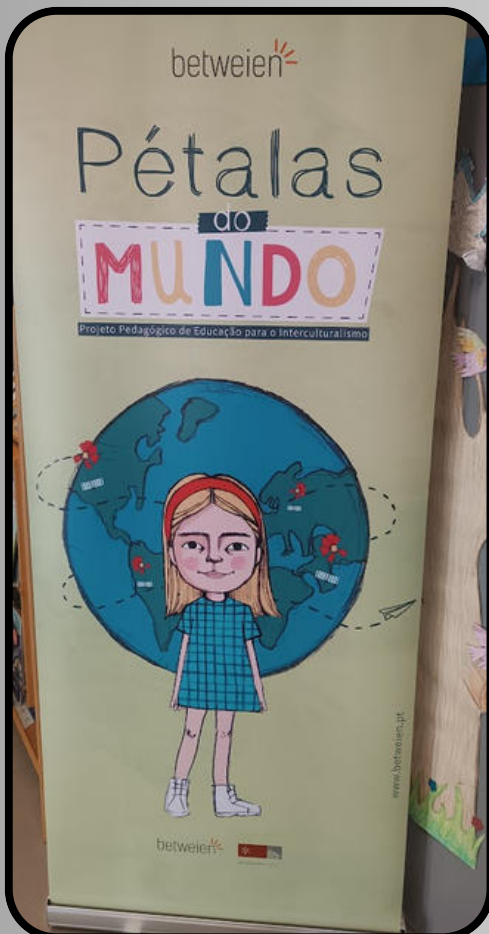
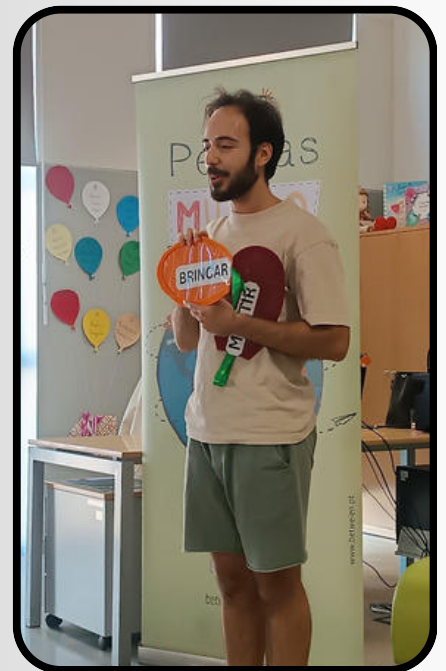
Antes de regressarem às salas de aula, receberam um marcador de livros e um flyer com informações sobre o funcionamento da Biblioteca Escolar.



Escola Nº2 de Vialonga

Pétalas do Mundo

No dia 2 de outubro, realizou-se uma atividade sobre interculturalidade, com o objetivo de sensibilizar a comunidade para a importância da inclusão de todos, independentemente das diferenças que nos caracterizam. Na biblioteca, os alunos ouviram a história Pétalas do Mundo e, posteriormente, participaram em atividades relacionadas com o tema.

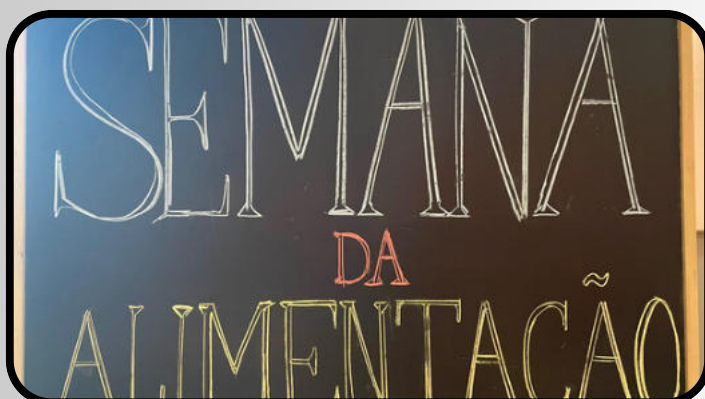


SA e SS

Escola Nº2 de Vialonga

A Semana da Alimentação

A Semana da Alimentação na Escola n.º2 é sempre vivida com muitas atividades, sabores e espírito solidário. Este ano tivemos para o lanche uma saborosa salada de fruta, de que todos gostaram e muitos repetiram. Também nesta semana veio à nossa escola um grupo de alunos da Escola de Hotelaria, que nos preparou lanches saudáveis e que fizeram as nossas delícias com uma enorme variedade de receitas saborosas. Por fim mas não por último, recolhemos alimentos para podermos entregar cabazes às famílias mais necessitadas da nossa escola e foi muito bom ver como tantos percebem como é importante ajudar quem tem menos.



Escola Nº2 de Vialonga

Dia do Agrupamento

No dia 23 de outubro, a escola encheu-se de alegria para celebrar o Dia do Agrupamento! Os pais juntaram-se à festa, participando nas atividades cheias de energia que aconteceram na escola e acompanhando os alunos dos 3.º e 4.º anos nas aventuras do Parque da Flamenga. Foi um dia diferente, sem cadernos, apenas gargalhadas, jogos e muita animação! Porque aprender também é saber estarmos juntos!



Escola Nº2 de Vialonga Halloween

Este ano, o tema do Halloween foi “Criaturas Assustadoras” e, como sempre, as famílias ajudaram-nos a transformar a escola num verdadeiro cenário de arrepiar! No dia 31, realizou-se o tradicional desfile de Halloween, com a participação entusiasmada de todos. Os alunos vieram vestidos a rigor, com disfarces criativos e aterradores, tornando o dia ainda mais divertido e cheio de espírito festivo! Além disso, os alunos mais velhos, juntamente com a professora de Inglês, prepararam uma peça de teatro e dois momentos musicais sobre o Halloween, que apresentaram a toda a escola.



Escola N.º 1 de Vialonga

Dia Mundial da Alimentação com Criatividade e Sabor

A Escola n.º 1 comemorou o Dia Mundial da Alimentação com diversas atividades dedicadas à alimentação saudável. Os alunos personalizaram as folhas dos tabuleiros do refeitório com desenhos e mensagens sobre boas práticas alimentares. A manhã terminou com a degustação de uma saborosa salada de frutas e outras iniciativas que promoveram hábitos saudáveis.



Escola N.º 1 de Vialonga

No dia 31 de outubro, a Escola n.º 1 encheu-se de magia, cor e boa disposição para celebrar o Halloween!

Os alunos partilharam um lanche delicioso, decorado com doces criativos e muitas surpresas.

Depois, desfilaram com máscaras cheias de imaginação, entre risos, aplausos e alegria.

Foi um dia cheio de diversão!

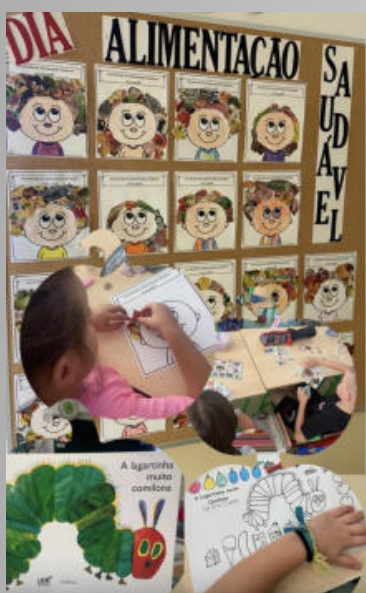


Escola Nº3 de Vialonga

Semana da Alimentação

Durante a Semana da Alimentação, a E.B.nº3 Quinta das Índias celebrou com diversas atividades que promoveram hábitos saudáveis e momentos de partilha. Tivemos um lanche partilhado, preparado com a colaboração dos encarregados de educação, que encheu a escola de sabores e boa disposição! Os alunos do JI mostraram toda a sua criatividade ao construírem um prato inspirado na coleção Bordalo Pinheiro, valorizando a arte e a tradição portuguesa. Além disso, ao longo da semana, houve leituras de histórias relacionadas com a alimentação, que despertaram o interesse e a reflexão sobre a importância de comer bem.

Foi uma semana cheia de aprendizagens, partilha e sabor!



Escola Nº3 de Vialonga

Dia do Agrupamento

No passado dia 23 de outubro, celebrámos o Dia do Agrupamento com grande entusiasmo! Foi um dia repleto de alegria, partilha e entreaajuda, marcado pela realização de diversos ateliês dinamizados com a preciosa colaboração dos encarregados de educação.

Entre atividades criativas, momentos de convívio e muitas aprendizagens, toda a comunidade educativa celebrou o espírito de cooperação e pertença que caracteriza o nosso agrupamento. Um sincero agradecimento a todos os que contribuíram para o sucesso desta iniciativa!



Escola Nº3 de Vialonga

Halloween e Pão por Deus

Apesar do Halloween não ser uma tradição portuguesa, os alunos da E.B.nº3 Quinta das Índias adoram este dia cheio de diversão e criatividade! As fantasias invadiram os corredores da escola, com personagens assustadoras, engraçadas e muito originais. Aproveitámos também para recordar a tradição bem portuguesa do Pão por Deus, uma celebração que valoriza a partilha e as nossas raízes culturais. Alguns alunos até confeccionaram as deliciosas broas caseiras, que adoçaram ainda mais o dia!

Foi um dia cheio de sorrisos, sabores e tradições, do melhor que há em misturar o novo com o antigo!



Escola Nº3 de Vialonga

Literacia Financeira

No passado dia 31 de outubro, a E.B.nº3 Quinta das Índias celebrou o Dia da Literacia Financeira com várias atividades dedicadas a despertar a curiosidade e o sentido de responsabilidade financeira dos nossos alunos.

Trabalhar a literacia financeira desde cedo é fundamental para ajudar as crianças a compreender o valor do dinheiro, a importância da poupança e a fazer escolhas conscientes no futuro.

Entre jogos, histórias e desafios práticos, os alunos ainda construíram um mealheiro e aprenderam de forma divertida que saber gerir o dinheiro é uma competência para a vida!



Escola Nº3 de Vialonga

O outono chegou

O outono chegou e a E.B.nº3 Quinta das Índias encheu-se de cor e criatividade! Os alunos, realizaram trabalhos inspirados nesta estação, que agora decoram os corredores e as salas de aula com cores quentes e muita imaginação. Também trouxeram frutos da época para uma bela exposição outonal, celebrando os sabores e aromas que esta estação nos oferece.

Foi uma forma deliciosa e artística de dar as boas-vindas ao outono!



CV e LF

Bem-estar digital

sabias que...

RECOMENDAÇÕES E DICAS PRÁTICAS

GERE O TEU TEMPO!

- Limita o tempo de ecrã no período que antecede as horas de dormir.
- 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!

- Sé cordial e positivo, quando falas com colegas ou partilhas algo online.
- Denuncia conteúdos impróprios.
- Apoia a vítima e denuncia o agressor, se testemunhares situações de *ciberbullying*.

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 a lidar com o stress e a ansiedade.

INDICA 2 COM PROMISSOS QUE VAS 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

Compromete-te com a tua saúde!



e antecede as

a equilibrada. Não metas o teu



m colegas ou

se testemunhares



informação.

conteúdos que te escolar.

s.



ANÇA

vidades existem

estar em ambiente

es para promover o

ção sempre que

tão a afetar o teu

l de saúde pode

s de forma

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





Cofinanciado pela União Europeia



Contribuições para a esta Newsletter

- Madalena Cordeiro
- Teresa Ferrinho
- Aurélia Valadares
- Alexandra Frade
- Anabela Brito
- Filipa Rodrigues
- Mónica Saraiva
- Joaquim Cândido
- Susana Agostinho
- Sérgio Silva
- Carla Rebelo
- Emília Silva
- Rosário Félix
- Jonatas Ferreira
- Conceição Charepe
- Ilda Carinhas
- Carla Valério
- Lina Figueira



ATÉ BREVE!