

NEWSLETTER N.º 1 | 2023/24



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE RIBEIRA DE PENA



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



DGEstE

Direção-Geral dos
Estabelecimentos Escolares
DSR Norte

NIAAF - Núcleo de Intervenção de Apoio ao Aluno e à Família

Caros pais e encarregados de Educação,

É com satisfação que o Agrupamento de Escolas de Ribeira de Pena apresenta o Núcleo de Intervenção e Apoio ao Aluno e à Família (NIAAF), um novo serviço criado para proporcionar suporte aos nossos alunos, pais e suas famílias, bem como à comunidade educativa em geral.

O NIAAF é composto por uma equipa multidisciplinar formada por profissionais qualificados nas seguintes áreas: 1 Educadora Social; 1 Assistente Social; 1 Psicopedagogo; 2 Psicólogos.

Este conjunto diversificado de especialidades permite uma abordagem completa, adaptada às necessidades específicas de cada aluno.

Horário de Atendimento:

Sede do Agrupamento de Escolas em Ribeira de Pena:

Segunda-feira a Sexta-feira: 9h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00

Escola de Cerva:

Terça-feira: 9h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00

Quinta-feira: 9h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00



NIAAF

O NIAAF tem como propósito desenvolver várias atividades e contribuir ativamente para capacitar os pais e encarregados de educação, auxiliando-os na importante tarefa de educar os seus filhos, proporcionando-lhes as melhores condições possíveis para alcançarem sucesso escolar e académico

Atividades realizadas durante o 2.º Período

Emocionalmente



O projeto Emocionalmente é um projeto que envolve as turmas dos 1º e 2º anos do Centro Escolar de Ribeira de Pena e do Centro Escolar de Cerva e tem como objetivo trabalhar a capacidade de atenção e concentração dos alunos e promover estratégias de regulação emocional. São dinamizadas pelos dois psicólogos do SPO e equipa NIAAF, são realizadas sessões semanais em cada uma das turmas. O projeto irá decorrer até ao final do ano letivo.



Sessões Bullying



¿Que é o bullying?
É um comportamento:
- Alcança entre pares;
- Agressivo e intencional;
- Repetido;
- Com intenção de prejudicar e afetar de dano.

Tipos de bullying
- Física: usar ou tentar usar a força física para intimidar, humilhar, machucar, ameaçar ou ferir.
- Verbal: insultar, ameaçar, chamar de nomes, ridicularizar, humilhar.
- Psicológico: isolar, ameaçar, ameaçar de exclusão, ameaçar de exclusão social.
- Cyberbullying: usar as tecnologias da informação e comunicação para intimidar, humilhar, ameaçar ou ferir.
- O comportamento de bullying pode ser iniciado por um indivíduo ou por um grupo de indivíduos.

Como pode ajudar
- Estar atento a comportamentos agressivos entre colegas, durante as férias.
- Procurando confirmar se é mesmo uma situação de bullying ou (bullying) pedindo ajuda a um adulto (professor, funcionário, pai e encarregado de educação, psicólogo, educador social ou outro).
- Denunciando esse tipo de comportamento, de forma anónima e confidencial, será uma ajuda preciosa.
- Ignorar, não ignorar, não aceitar e não ter medo é esse tipo de comportamento, com o qual não se deve lidar.
- Pode consultar o Víbete que te deixamos em seguida e tirar as tuas dúvidas.

WebSite Escola Sem Bullying Escola Sem Violência
www.escolasembullying.com

Escola Sem Bullying Escola Sem Violência
Podes dirigir-te ao NIAAF que também estamos disponíveis para te ajudar.

BULLYING NÃO É BRINCADEIRA

Todos somos diferentes! Juntos podemos fazer a diferença no combate ao bullying e ao cyberbullying!

ESCOLA

Atividade: Atividade de Cruzadinhas

Resolva o cruzadilha para as palavras relacionadas de bullying e preencha o cruzadilha com as palavras correspondentes ao definições apresentadas e disponíveis no cruzadilha respondido com o bullying apresentado e definido no cruzadilha apresentado com o bullying.

Atividade: Atividade de Cruzadinhas

Resolva o cruzadilha para as palavras relacionadas de bullying e preencha o cruzadilha com as palavras correspondentes ao definições apresentadas e disponíveis no cruzadilha respondido com o bullying apresentado e definido no cruzadilha apresentado com o bullying.

Atividade: Atividade de Cruzadinhas

Resolva o cruzadilha para as palavras relacionadas de bullying e preencha o cruzadilha com as palavras correspondentes ao definições apresentadas e disponíveis no cruzadilha respondido com o bullying apresentado e definido no cruzadilha apresentado com o bullying.

Realizamos sessões dedicadas à prevenção do bullying com os alunos do 5.ºA, 5.ºB e 9.ºA. Foi uma oportunidade valiosa para discutir questões importantes e promover a empatia entre os estudantes na tentativa de construir um ambiente escolar mais seguro e acolhedor.

Programa de competências pessoais e sociais

O nosso programa visa ajudar os alunos do 6.ºA a lidar com as dificuldades de relacionamento e interação. Com atividades simples e interativas, queremos promover uma convivência mais saudável e positiva entre os alunos, construindo uma comunidade mais unida e solidária.



Intervenção em turma - Autoestima

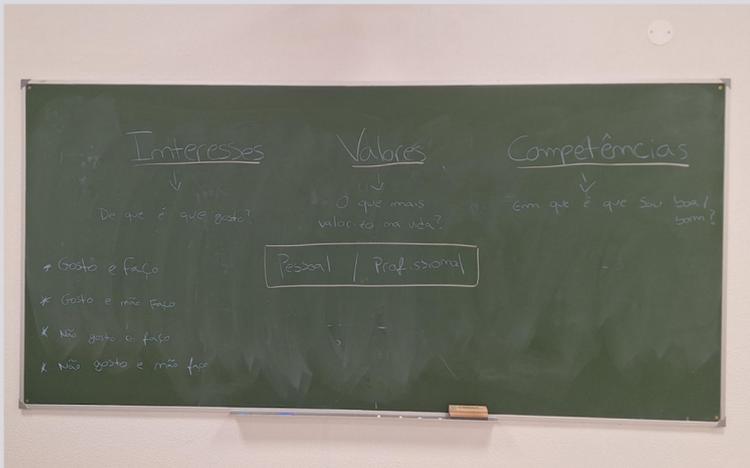
Foi realizada uma intervenção em turma no 10ºB, a pedido da Diretora de Turma Alice Carvalho, com o objetivo de promover uma maior literacia emocional e autoconhecimento individual que potenciem uma autoestima e crença de autoeficácia mais positivas nos alunos. Esta intervenção, realizada pela psicóloga do SPO e equipa NIAAF, contou com a realização de 6 sessões.



Programa de Orientação Vocacional

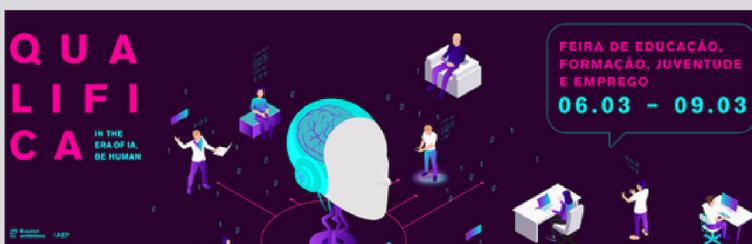
Sessões em turma

No segundo período letivo, o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) deu início à aplicação do Programa de Orientação Vocacional com as turmas do 9º e 12º anos do Agrupamento. Ao longo do período foram realizadas as primeiras 3 sessões do programa.



Visita à Feira "Qualifica"

Os alunos do Agrupamento de Escolas de Ribeira de Pena exploraram oportunidades educativas e profissionais na Feira "Qualifica". Participaram em workshops e interagiram em diversos espaços, ampliando as suas perspetivas académicas e profissionais.



“O Futuro é Hoje”

O evento "O Futuro é Hoje!", aconteceu no dia 19 de março de 2024 no Agrupamento de Escolas de Ribeira de Pena. Participaram os alunos do 9.º e 12.º anos. Estiveram presentes diversas opções para os seus futuros caminhos. Participaram instituições como o Exército Português, PSP, GNR, IPB, UTAD e Escola Profissional Agostinho Roseta. O Hotel Pena Park também ofereceu atividades de culinária, pastelaria, barman e técnicas de massagem/SPA.



Um novo Ciclo

O Psicólogo e a assistente social organizaram uma sessão interativa com os pais dos alunos que começaram um novo ciclo de aprendizagem. Partilharam dicas valiosas e estratégias para promover um ambiente de aprendizagem positivo em casa. Neste sentido foi distribuído um folheto informativo, oferecendo conselhos práticos para ajudar os pais a apoiar o desenvolvimento académico e emocional dos seus filhos.

FATORES QUE INFLUENCIAM O SUCESSO ESCOLAR

- Motivação para o estudo;
- Local de estudo;
- Atenção nas aulas;
- Hora do estudo;
- Planificação do estudo;
- Tempo de estudo;
- Realização de resumos/apontamentos.

ATITUDES QUE DEVO ESTIMULAR NO MEU FILHO A TER EM SALA DE AULA

- Ser assíduo;
- Ser pontual;
- Realizar todas as tarefas solicitadas pelo professor na sala de aula;
- Revelar interesse;
- Não perturbar os colegas;
- Colocar as tuas dúvidas quando não compreendes;
- Respeitar as intervenções dos colegas;
- Intervir de forma adequada;
- Levar sempre o material necessário para a sala de aula.

COMO AJUDAR O MEU FILHO A MELHORAR O SEU ESTUDO

"O importante não é estudar muitas horas mas, sim, aproveitá-las o melhor possível!"

Ano Letivo: 2023/2024
Serviço: Responsabilidade Social
Assistente Social: Maria do Céu Alves
E-mail: mariaalves@maecp.org.pt

COMO AJUDAR A SER ORGANIZADO

- Cumprir sempre o horário que foi estabelecido para o estudo;
- Dormir 8 horas por dia;
- Separar o tempo de estudo do tempo de lazer;
- Recolher informações (data e hora do teste no Inovar);
- Recolher matérias/ conteúdos (consultar a matriz do teste na Classroom);
- Definir um plano de estudo (estudar pelos livros, cadernos, fichas ou elaborar resumos).

ESTRATÉGIAS DE APOIO AO ESTUDO

- Iniciar o estudo pelas disciplinas mais difíceis;
- Variar as atividades do estudo (ler um texto, fazer exercícios, esquemas e pesquisa);
- Realizar pausa de 10 minutos por cada hora de estudo;
- Identificar as ideias principais parágrafo a parágrafo;
- Sublinhar as palavras- chave, as fórmulas e os conceitos (para facilitar utiliza diferentes cores);
- Procurar o significado das palavras que desconhece no dicionário;
- Realizar resumos, respeitando sempre o conteúdo do texto e/ ou o pensamento do autor (escrever as ideias que parecem mais importantes);
- Copiar os esquemas, quadros e frases do quadro (dar atenção às frases que o professor repete mais vezes);

• Em casa, verificar os apontamentos, reter e, se for necessário, acrescentar mais informações;
Todas as disciplinas devem ser estudadas semanalmente.

LOCAL DE ESTUDO:
O local deve apresentar as seguintes características:

- Bem iluminado;
- Arrumado e organizado;
- Temperatura agradável;
- Livre de objetos de distração (televisão, telemóvel);
- Ter sempre à mão tudo o que for necessário para o estudo.

Workshop Saúde Mental

No dia 15 de março de 2024, os alunos do 3.º Ciclo do Agrupamento de Escolas de Ribeira de Pena participaram de um dia especial focado na promoção da saúde mental e do bem-estar. Conduzidas pela Dra. Marta Romão, psicóloga do Programa "Por Ti" da EPIS, em parceria com a Universidade de Coimbra, as sessões visaram proporcionar ferramentas práticas para lidar com emoções e desafios diários. As atividades ocorreram durante 90 minutos no Museu Escola de Ribeira de Pena e na Biblioteca Escolar de Cerva, incentivando os alunos a desenvolver habilidades fundamentais para uma vida equilibrada e feliz.



Seguem agora algumas regras e dicas para organizar os espaços de estudo, estabelecer rotinas de estudo e preparar os alunos para testes. Tudo começa em casa.



Como ajudar o seu filho/a a ser organizado:

- Cumprir sempre o horário que foi estabelecido para o estudo;
- Dormir 8 horas por dia;
- Separar o tempo de estudo do tempo de lazer;
- Recolher informações (data e hora do teste no Inovar);
- Recolher matérias/conteúdos (consultar a matriz do teste na Classroom);
- Definir um plano de estudo (estudar pelos livros, cadernos, fichas ou elaborar resumos).

Estratégias de Apoio ao Estudo:

- Iniciar o estudo pelas disciplinas mais difíceis;
- Variar as atividades de estudo (ler um texto, fazer exercícios, esquemas e pesquisa);
- Realizar pausa de 10 minutos por cada hora de estudo;
- Identificar as ideias principais parágrafo a parágrafo;
- Sublinhar as palavras-chave, as fórmulas e os conceitos (para facilitar utiliza diferentes cores);
- Procurar o significado das palavras que desconhece no dicionário;
- Realizar resumos, respeitando sempre o conteúdo do texto e/ou o pensamento do autor (escrever as ideias que parecem mais importantes);
- Copiar os esquemas, quadros e frases do quadro (dar atenção às frases que o professor repete mais vezes);
- Em casa, verificar os apontamentos, reler e, se for necessário, acrescentar mais informações;

Todas as disciplinas devem ser estudadas semanalmente.



Local de estudo

o local de estudo deve apresentar as seguintes características:

- Bem iluminado;
- Arrumado e organizado;
- Temperatura agradável;
- Livre de objetos de distração (televisão, telemóvel);
- Ter sempre à mão tudo o que for necessário para o estudo.



Fatores que influenciam o Sucesso escolar:

- Motivação para o estudo;
- Local de estudo;
- Atenção nas aulas;
- Hora do estudo;
- Planificação do estudo
- Tempo de estudo
- Realização de resumos/apontamentos.

Atitudes que deve estimular no seu filho a ter em sala de aula:

- Ser assíduo;
- Ser pontual;
- Realizar todas as tarefas solicitadas pelo professor na sala de aula;
- Revelar interesse;
- Não perturbar os colegas;
- Colocar as dúvidas quando não compreende;
- Respeitar as intervenções dos colegas;
- Intervir de forma adequada;
- Levar sempre o material necessário para a sala de aula.



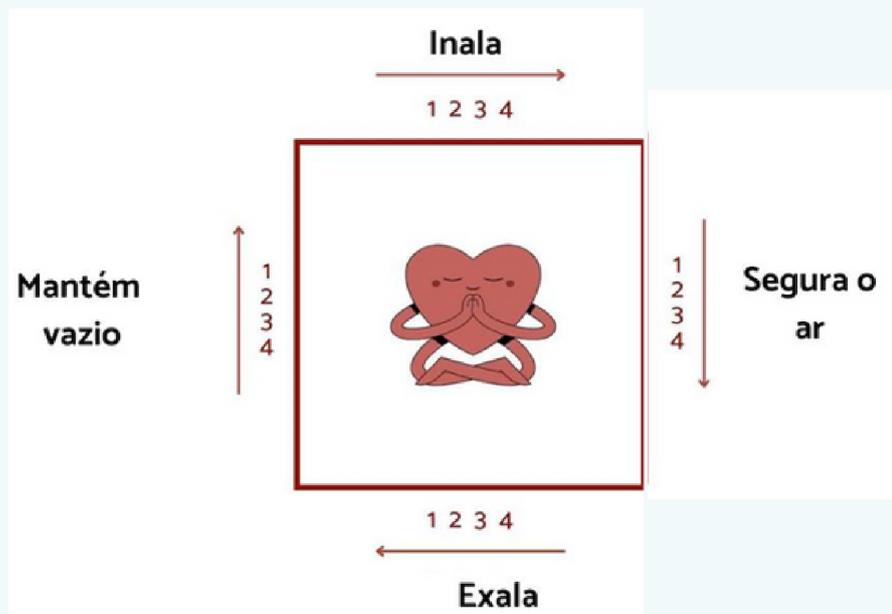
Ensine técnicas de relaxamento para ajudar a manter a calma antes e durante os testes:

Respiração Profunda:

Instrua o seu filho a sentar-se confortavelmente, fechar os olhos e inspirar profundamente pelo nariz, enchendo completamente os pulmões.

Em seguida, ele deve expirar lentamente pela boca, esvaziando completamente os pulmões.

Repita este ciclo de respiração profunda várias vezes, concentrando-se apenas na respiração e tentando esvaziar a mente de preocupações.

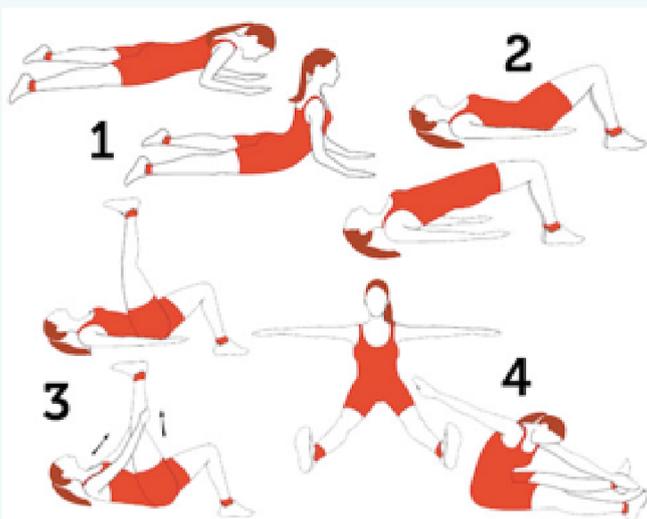


Alongamento e Relaxamento Muscular:

Incentive o seu filho a fazer alguns alongamentos suaves para aliviar a tensão muscular antes do teste.

Ele também pode experimentar a técnica de relaxamento muscular progressivo, onde ele contrai e relaxa conscientemente os diferentes grupos musculares do corpo, começando pelos pés e subindo até a cabeça.

Este processo ajuda a liberar a tensão física e promover a sensação de relaxamento.



Visualização Guiada:

Peça ao seu filho para fechar os olhos e imaginar um local tranquilo e relaxante, como uma praia, uma floresta ou um campo ensolarado. Encoraje-o a explorar mentalmente todos os detalhes desse lugar, como os sons, cheiros e sensações táteis.

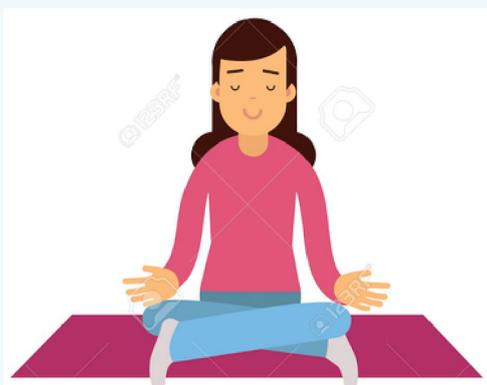
Esta visualização guiada ajuda a acalmar a mente e reduzir o stress antes do teste.



Meditação:

Ensine ao seu filho a técnica de meditação de atenção, onde ele foca a sua atenção no momento presente, observando os seus pensamentos e sensações sem julgamento. Ele pode começar por se concentrar na sua respiração, mas também pode praticar a atenção ao observar os sons ao seu redor ou as sensações físicas do corpo.

Esta prática ajuda a reduzir a ansiedade e a melhorar a concentração durante os testes.



ESTAMOS DISPONÍVEIS PARA FORNECER MAIS ORIENTAÇÕES E APOIO INDIVIDUALIZADO, CASO NECESSÁRIO. NÃO HESITE EM CONTACTAR-NOS PARA AGENDAR UM ATENDIMENTO. AGRADECEMOS A VOSSA COLABORAÇÃO E INTERESSE NO SUCESSO EDUCATIVO DOS VOSSOS FILHOS.