

## NEWSLETTER N.º 2 | 2023/24



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE RIBEIRA DE PENNA



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

Caros Pais e Encarregados de Educação,

Esperamos que esta mensagem vos encontre bem. É com grande satisfação que partilhamos convosco a nossa segunda newsletter, que reflete as várias ações desenvolvidas pelo Núcleo de Intervenção e Apoio ao Aluno e à Família (NIAAF) durante o terceiro período.

Estas ações visaram promover o bem-estar e o desenvolvimento saudável dos nossos alunos.

Nesta edição, abordamos um tema de crescente importância: o impacto do uso excessivo do telemóvel nas crianças e jovens.

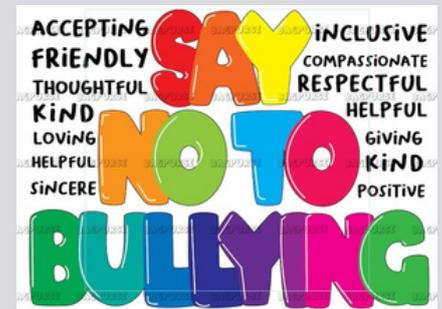
Com a proliferação dos dispositivos móveis, torna-se essencial compreender os riscos associados ao seu uso descontrolado e adotar estratégias eficazes para garantir um equilíbrio saudável.

Aproveitamos também para vos deixar algumas ideias de atividades que podem fazer com os vossos filhos durante as férias de verão.

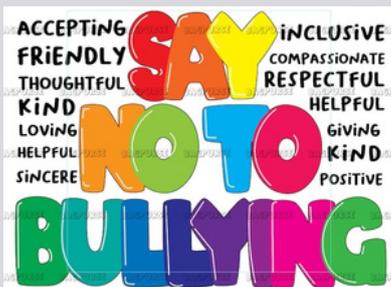
Votos de um Verão sorridente e próspero em momentos de felicidade e partilha em família.

# Atividades realizadas durante o 3.º Período

## 2.ª Sessão Bullying 5.ªA



BULLYING  
NO WAY!



NA SEQUÊNCIA DO TEMA BULLYING, FOI REALIZADA MAIS UMA SESSÃO COM A TURMA 5.ªA, COM O OBJETIVO DE REFORÇAR AS INFORMAÇÕES E CONSCIENCIALIZAR OS ALUNOS SOBRE ESTE PROBLEMA. PARA TAL, FORAM UTILIZADOS JOGOS DE DRAMATIZAÇÃO DE SITUAÇÕES RELACIONADAS COM O TEMA. NESTES JOGOS, FORAM PROPOSTAS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS DE BULLYING QUE OS ALUNOS TINHAM DE REPRESENTAR E, EM CONJUNTO, ENCONTRAR SOLUÇÕES E ESTRATÉGIAS PARA RESOLVER AS SITUAÇÕES APRESENTADAS.

ESTA METODOLOGIA REVELOU-SE EFICAZ NA MEDIDA EM QUE ENVOLVEU ATIVAMENTE OS ALUNOS, TORNANDO-OS PROTAGONISTAS NO COMBATE AO BULLYING E NA PROMOÇÃO DE UMA CULTURA DE RESPEITO E SOLIDARIEDADE.



# Emocionalmente

DURANTE ESTE PERÍODO, DEMOS CONTINUIDADE E CONCLUÍMOS AS SESSÕES DO PROJETO PIONEIRO EMOCIONALMENTE. DAS TURMAS ABRANGIDAS PELO PROJETO (1.º E 2.º ANOS). CONSTATOU-SE QUE OS DOCENTES ESTÃO SATISFEITOS COM A IMPLEMENTAÇÃO E OS RESULTADOS DO PROJETO TIVERAM UM FEEDBACK POSITIVO, PREVENDO A CONTINUIDADE DO EMOCIONALMENTE NO PRÓXIMO ANO LETIVO.



# Programa de competências pessoais e sociais

ESTE PROGRAMA DESTINADO AOS ALUNOS DO 6.ª FOCOU-SE EM ATIVIDADES SIMPLES E INTERATIVAS PARA AJUDAR NA CONSTRUÇÃO DE EMPATIA E MELHORAR AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS. REALIZAMOS DINÂMICAS DE GRUPO DE FORMA A INCENTIVAR OS ALUNOS A COLOCAREM-SE NO LUGAR DOS OUTROS, PROMOVENDO A COMPREENSÃO E O RESPEITO MÚTUO. ENTRE AS ATIVIDADES, DESTACARAM-SE JOGOS DE SIMULAÇÃO DE SENTIMENTOS, DEBATES SOBRE SITUAÇÕES QUOTIDIANAS E EXERCÍCIOS DE COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA.



# Programa de Orientação Vocacional

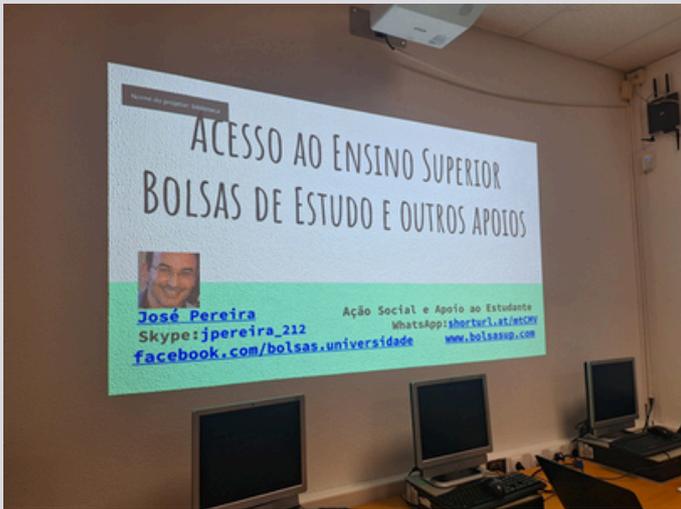


No âmbito do programa de orientação aplicado às turmas dos 9.º e 12.º anos neste ano letivo, foram realizadas três sessões durante o 3.º Período.

Com os alunos do 9.º ano, promovemos uma sessão com a participação de estudantes do 12.º ano, representando cada uma das áreas de estudo do ensino secundário. Durante essa sessão, foi explicado em que consiste cada área, e os alunos tiveram a oportunidade de esclarecer dúvidas.

Para os encarregados de educação dos alunos do 9.º ano, realizamos uma sessão de esclarecimento sobre os desafios do novo ciclo de estudos, abordando estratégias para superar as dificuldades normativas que possam surgir nesta fase.

Com os alunos do 12.º ano, convidamos José Pereira, Técnico de Ação Social e Apoio ao Estudante da Escola Superior de Enfermagem do Porto, para dinamizar uma apresentação e sessão de esclarecimentos sobre o ingresso no ensino superior, incluindo informações sobre candidatura a bolsas de estudo e residências de estudantes. Além disso, foram realizadas sessões por videoconferência com alunos e coordenadores de cursos das áreas de interesse dos nossos alunos, com o objetivo de facilitar a decisão e escolha que se aproxima.



## Colaboração no Projeto DAC

25 de ABRIL contado ao



30 de abril - 15H00

Auditório Municipal de Ribeira de Pena

Projeto de DAC - Escola Básica e Secundária de Ribeira de Pena

Contamos convosco para celebrar a LIBERDADE!



# Dia do Agrupamento – Jogos tradicionais



## Sessão de sensibilização para o impacto do uso excessivo dos telemóveis em crianças e jovens

A pedido dos diretores de turma dos 5.º e 6.º anos da EB 2,3 de Ribeira de Pena, realizou-se no início do período uma sessão com os encarregados de educação sobre o impacto do uso excessivo de telemóveis em crianças e jovens.

Durante a sessão, foram discutidas as consequências do uso prolongado destes dispositivos e apresentadas estratégias práticas para os pais ajudarem a gerir e limitar o tempo de ecrã dos seus filhos.

Os encarregados de educação foram informados sobre os sinais de alerta para o uso excessivo e receberam orientações sobre como incentivar atividades alternativas que promovam um desenvolvimento saudável e equilibrado.



Com a proliferação dos dispositivos móveis, torna-se essencial compreender os riscos associados ao seu uso descontrolado e adotar estratégias eficazes para garantir um equilíbrio saudável. Vivemos numa era digital em que o telemóvel se tornou uma ferramenta indispensável no nosso quotidiano. No entanto, o uso excessivo deste dispositivo, especialmente entre crianças e jovens, pode trazer consequências preocupantes. Gostaríamos de partilhar convosco algumas informações relevantes sobre este tema e oferecer estratégias para ajudar a gerir de forma equilibrada o uso do telemóvel pelos nossos filhos.



## Sabia que:

- O uso excessivo do telemóvel apesar de preocupante ainda não é oficialmente reconhecido como comportamento aditivo.
- Afeta principalmente as crianças e os jovens.
- Por ser um comportamento "normal" entre os jovens, pode passar despercebido durante muito tempo.





## Estratégias para ajudar o seu filho:

- Crie horários: Estabeleça um tempo específico para o uso do telemóvel.
- Reduza o uso às refeições e à noite: Incentive momentos sem telemóvel para promover o descanso e interação familiar.
- Crie momentos de interação familiar: Promova atividades que envolvam toda a família e incentivem o diálogo.
- Utilize aplicações de controlo parental: Estas podem ajudar a monitorizar e limitar o tempo de uso do telemóvel.
- Crie o dia "sem redes sociais" ou "sem telemóvel": Reserve um dia para atividades sem o uso de dispositivos eletrónicos.
- Envolva-se nas atividades de interesse do seu filho: Mostre interesse pelas atividades que o seu filho gosta.
- Mantenha contacto com o diretor de turma: Esteja atento ao comportamento do seu filho na escola e comunique com os professores.
- Seja o exemplo: Demonstre bons hábitos no uso do telemóvel.



Garantir a segurança online das crianças é uma prioridade. Para ajudá-lo nessa missão, recorreremos à revista DECO que realizou um estudo sobre este tema e recomenda duas excelentes aplicações de controlo parental, destacadas pela sua qualidade e eficácia: o Google Family Link para Android e o Apple Screen Time para iOS.

#### Google Family Link (Android)

- Gratuita e altamente recomendada, com uma Qualidade Global de 85%, correspondendo a um patamar muito bom.
- Filtros Web Eficientes: Revelou um ótimo desempenho na filtragem de páginas web, garantindo que as crianças acedem apenas a sites fidedignos.
- Gestão de Tempo de Ecrã: Recebeu a nota máxima na gestão do tempo de utilização dos dispositivos eletrónicos.

#### Apple Screen Time (iOS)

- Gratuita e igualmente recomendada, com uma Qualidade Global de 78%, uma nota geral muito boa.
- Filtro de Páginas Web: Embora tenha uma nota mediana nesse critério, é uma opção completa para diversas necessidades de controlo parental.
- Gestão de Tempo de Ecrã: Também recebeu a nota máxima na gestão do tempo de utilização dos aparelhos eletrónicos.

#### Dicas Adicionais para uma Segurança Reforçada

- Prevenir a Desinstalação: Assegure-se de que as crianças não possam desinstalar as aplicações de controlo parental, desativando essa possibilidade nas configurações das próprias ferramentas.
- Outras Opções: No Android, a Eset Parental Control Premium também oferece uma excelente filtragem de páginas web, embora seja uma aplicação paga (cerca de 20 euros por ano). No iOS, a Mobicip é a melhor alternativa paga para filtragem de páginas. Estas ferramentas são essenciais para garantir que as crianças naveguem de forma segura e saudável no mundo digital.

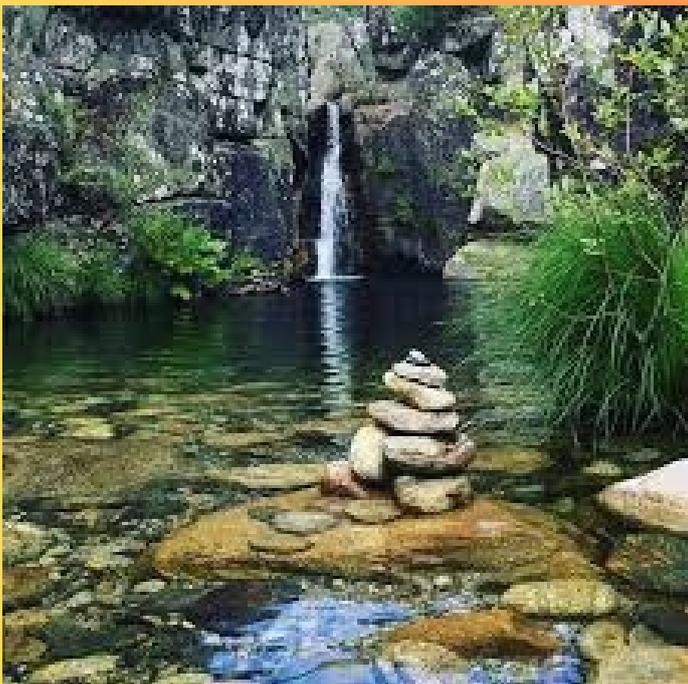


## Atividades para as férias de verão

### Exploração de Trilhos e Caminhadas na Natureza

A zona norte de Portugal é rica em trilhos e parques naturais. Explorar estas áreas pode ser uma ótima forma de aprender sobre a fauna e flora local. Sugestões de Locais: rio Poio (cerva); Fiskas de Ermelo Mondim de Basto), Ecopista do Tâmega (começa em Amarante termina no Arco de Baúlhe, aonde tem lá várias carruagens antigas ). Parque Nacional da Peneda-Gerês, Serra da Estrela, Parque Natural do Alvão.

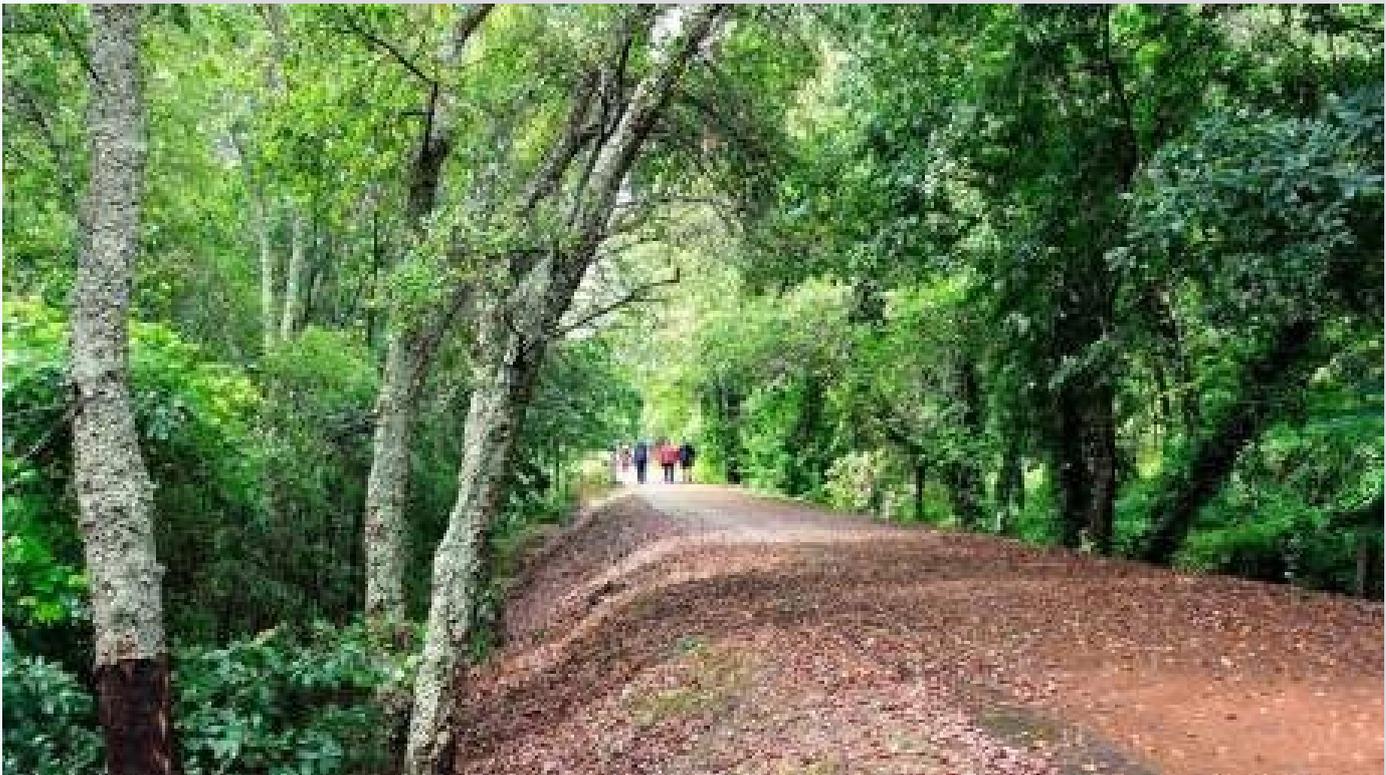
Atividades: Identificação de plantas e animais, recolha de folhas para fazer um herbário, observação de aves.



Rio Poio (Cerva)



Fiskas de Ermelo Mondim de Basto



Ecopista do Tâmega



Parque Natural do Alvão

# Visitas Culturais e Históricas

Muitas cidades e vilas do norte de Portugal têm centros históricos ricos em história e cultura.

Sugestões de Locais: Centro Histórico de Guimarães, Braga, Porto.

Atividades: Caça ao tesouro histórica, leitura de histórias sobre as lendas locais, visita a museus gratuitos ou de baixo custo.



Ribeira de Pena



Vila Pouca de Aguiar



Vila Real



Guimarães

# Praias e Rios



Praia Fluvial de Alqueirão

Aproveitar os recursos naturais de praias e rios pode ser muito educativo.

Sugestões de Locais: Praia de Moledo, Praia de Ofir, Praia Fluvial de Adaúfe.

Atividades: Construção de castelos de areia, apanha e identificação de conchas e pedras, aprender sobre as marés e a importância da preservação ambiental.

Jogos e desportos ao Ar Livre - Incentivar o movimento e a cooperação através de jogos e desportos.

Atividades: Jogos tradicionais como a cabra-cega, pião, corrida de sacos...



Praia Fluvial do Azibo



Praia de Vila do Conde



Praia Fluvial de Cerva

# Exploração de Mercados e Feiras Locais

Visitar mercados e feiras locais pode ser educativo e divertido.

Sugestões de Locais: Mercados municipais de cada cidade, feiras de produtos locais.

Atividades: Conhecer produtos locais, aprender sobre economia e trocas, degustação de produtos.



Feira Afonsina 21 a 24 de junho - Guimarães

DESTAQUES

FESTAS DA CIDADE 2024

7 A 13 — JUN  
FEIRA DE STO.  
ANTÓNIO

8 — JUN  
KARETUS

9 — JUN  
BÁRBARA  
BANDEIRA

10 — JUN  
ENCONTRO  
DE TUNAS  
UNIVERSITÁRIAS

12 — JUN  
MARCHAS  
POPULARES

13 — JUN  
FERNANDO  
DANIEL

20 — JUN  
ORQUESTRA  
LIGEIRA DO  
EXÉRCITO

21 e 22 — JUN  
ROCK  
NORDESTE

23 — JUN  
S. JOÃO  
NO CENTRO  
HISTÓRICO

28 e 29 — JUN  
FEIRA DE  
S. PEDRO

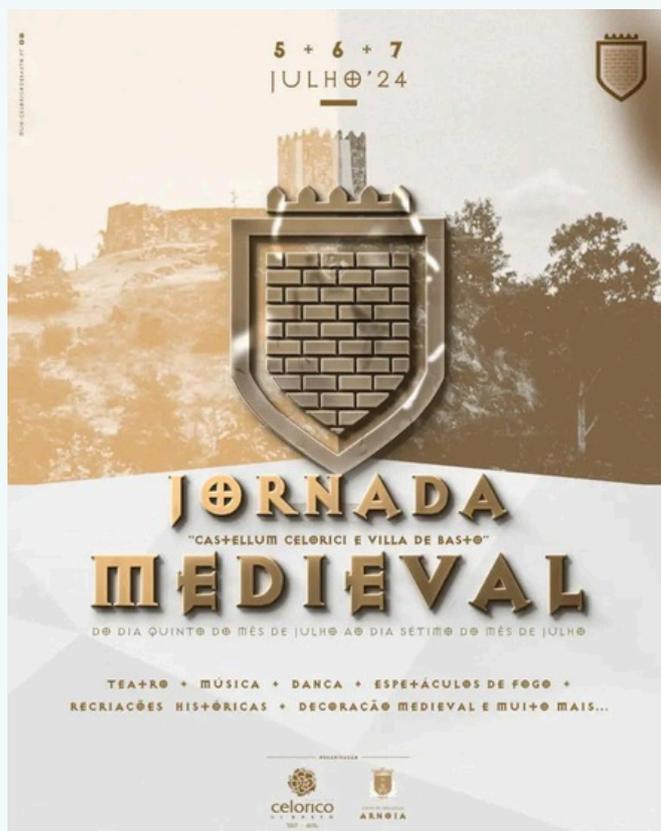
28 a 30 — JUN  
53.º CIRCUITO  
INTERNACIONAL  
DE VILA REAL

28 — JUN  
OS QUATRO  
E MEIA

29 — JUN  
QUINTA DO BILL

HYBRID THEORY  
LINKIN PARK TRIBUTE

07 — AGO  
CALEMA FESTA DO  
EMGRANTE



## Festas da Cidade de Vila Real

FICAMOS DISPONÍVEIS PARA OFERECER ORIENTAÇÕES ADICIONAIS E APOIO PERSONALIZADO, CONFORME NECESSÁRIO.

SINTAM-SE À VONTADE PARA ENTRAR EM CONTATO E AGENDAR UM ATENDIMENTO.

AGRADECEMOS A COLABORAÇÃO E O INTERESSE DEMONSTRADO NO SUCESSO EDUCATIVO DE SEUS FILHOS."