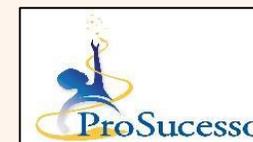




# ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA MAIA

Ano Letivo 2022/2023

Turma(s): Todas as turmas do 2.º ano



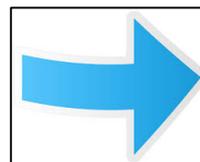
## Nome do Projeto: “A Saúde em primeiro lugar!”

### Domínio/s: Saúde

Tema/s: **Promoção de uma alimentação equilibrada a par de um estilo de vida saudável**

#### Objetivos:

- incentivar os alunos a assumir o bem-estar físico e mental como uma condição básica para exercer plenamente uma cidadania;
- Consciencializar para a importância de comportamentos saudáveis;
- promover a melhoria da qualidade dos lanches;
- promover uma alimentação equilibrada e adoção de um estilo de vida saudável;
- Divulgar o projeto na comunidade escolar.



### Produto Final e Parcerias

- Projeto “BaLanSa”, trata-se de um projeto de intervenção comunitária desenvolvido com a finalidade de promover a melhoria da qualidade dos lanches.
- Desta forma, desenvolvemos uma parceria com a Equipa de Saúde Escolar e Serviço de Nutrição da Unidade de Saúde da Ilha de S. Miguel através do referido Projeto.
- Pais/Encarregados de Educação.

<b>Áreas de Competência a Privilegiar</b>	- Pensamento Crítico e Pensamento Criativo	- Desenvolvimento Pessoal e Autonomia
	- Informação e Comunicação	- Bem-Estar, Saúde e Ambiente
	- Raciocínio e Resolução de Problemas	- Responsabilidade
	- Sensibilidade Estética e Artística	- Saber Científico e Técnico Tecnológico
	- Relacionamento Interpessoal	- Consciência e Domínio do Corpo

<p><b>Descrição do Projeto</b></p>	<p>Considerando a importância desta temática, as turmas do 2.º ano de escolaridade desenvolveram, ao longo deste ano letivo, de forma transversal e em especial na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, no âmbito do domínio “Saúde”, variadas tarefas com o propósito de as crianças interiorizarem os benefícios a curto e a longo prazo de uma alimentação equilibrada, a par de um estilo de vida saudável, e em simultâneo com o intuito de contribuir também para a sensibilização dos pais, para a importância da mesma.</p> <p>Desta forma, as referidas turmas desenvolveram um projeto, em contexto de sala de aula, que abrangeu várias áreas da saúde e do qual também fez parte o projeto “BaLanSa”, cuja dinâmica de intervenção comunitária permitir promover uma melhoria da qualidade dos lanches e da oferta alimentar escolar.</p>
------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Disciplinas envolvidas	Aprendizagens essenciais
Cidadania e Desenvolvimento	<p>Valorização da aplicação dos direitos consagrados na Convenção sobre os Direitos da Criança. Exploração do tema saúde: alimentação, estilo de vida saudável, vacinação, exercício físico, hábitos de higiene alimentar, corporal, dentária, higiene dos espaços pessoais e coletivos.</p>
Estudo do Meio	<p>Reflexão sobre comportamentos e atitudes, vivenciados ou observados, que concorrem para o bem-estar físico e psicológico, individual e coletivo.</p> <p>Exploração e realização de exercícios práticos sobre o tema da saúde, recordando os direitos e deveres das pessoas e igualdade de direitos em sociedade, realização de cartazes e pesquisas orientadas.</p>
Artes Visuais	<p>Compreensão da intencionalidade dos símbolos e dos sistemas de comunicação visual.</p> <p>Ilustração, pintura e realização dos desafios presentes no livrinho “Risinhos”, material proposto pelos parceiros e realização de desenhos alusivos à saúde e à promoção de uma alimentação saudável, realização de móbil da roda dos alimentos, desenhos alusivos a pratos saudáveis, cartaz sobre a importância de beber leite açoriano...</p>
Teatro	<p>Distinção, pela experimentação e pela reflexão, jogo dramático, improvisação e representação.</p> <p>Dramatização de situações referentes às histórias exploradas no livro “As viagens da Risinhos” e outras, no âmbito do domínio da “saúde”.</p>
Música	<p>Reprodução de, a solo e em grupo, da sua autoria ou de outros, canções com características musicais e culturais diversificadas, demonstrando progressivamente qualidades técnicas e expressivas.</p> <p>Entoação e repetição da canção “A lancheira Risinhos” da autoria de Alda Casqueira Fernandes e de outras canções sobre a importância do pequeno-almoço, de uma alimentação saudável, das regras de higiene, do exercício físico.</p>

Português	<p>Seleção da informação relevante em função dos objetivos de escuta e registá-la por meio de técnicas diversas.</p> <p>Exploração oral e debates sobre uma alimentação saudável, sobre a importância do pequeno-almoço e dos lanches, sobre a prática de um estilo de vida saudável, escrita de textos sobre a alimentação (panfletos e cartazes) e pesquisas orientadas sobre as temáticas abordadas.</p>
Tecnologias de Informação e Comunicação	<p>Expressar-se enquanto cidadão digital, manifestando noção de comportamento adequado, enquadrado com o nível de utilização das tecnologias digitais.</p> <p>Visualização de apresentações em <i>PowerPoint</i> sobre os temas em análise e imagens representativas de situações saudáveis e de outras não saudáveis, para uma melhor consciencialização da temática, pesquisa de informação sobre os vários alimentos da roda dos alimentos e outras.</p>
Educação Física	<p>Discussão sobre a relação entre peso e altura e valorização da prática desportiva em ambiente fechado e ao ar livre, valorização da correta postura corporal e cedência dos dados (peso e altura) à titular, no início do ano para comparar com os novos dados no final do ano letivo.</p> <p>Registo do peso e da altura no final do ano para comparação dos dados e marcação de consultas com uma nutricionista para os alunos com peso a mais ou com peso abaixo da média para a sua altura, por parte do Gabinete da Saúde Escolar.</p>

<b>Metodologia</b>	<p>Realização das atividades propostas no livro “As viagens da Risinhos” e outras por iniciativa das docentes envolvidas;</p> <p>Avaliação das lancheiras dos alunos (oito avaliações ao longo do ano letivo);</p> <p>Divulgação dos resultados às responsáveis pelo projeto “BaLanSa”, alunos e aos pais/EE;</p> <p>Entrega dos autocolantes (cores do semáforo), consoante a avaliação da lancheira;</p> <p>Exposições de trabalhos;</p> <p>Participação em sessões de esclarecimento aos pais e ou encarregados de educação sobre o projeto “BaLanSa” e sobre a importância dos lanches saudáveis, a par da adoção de um estilo de vida saudável, por parte de elementos do Gabinete da Saúde Escolar;</p> <p><i>Feedback</i> dos alunos e dos pais e/ou encarregados de educação;</p> <p>Durante as aulas de Cidadania e Desenvolvimento e nas áreas curriculares supracitadas, os alunos dinamizaram as atividades inerentes a cada disciplina.</p> <p><b>Professores Colaboradores:</b> Ana Cristina Pereira, Ana Gabriela Silva, Ana Rita Remígio, Elsa Coelho e Maria Melo</p>
--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ações a Desenvolver	Calendarização
<b>Ao longo do ano letivo – “A Saúde em primeiro lugar!”</b>	
Exposição das ideias sobre os possíveis projetos nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, seleção das atividades de acordo com as preferências dos alunos, discussão sobre o título do projeto a trabalhar ao longo do ano letivo.	19 a 23 de setembro
<p>Elaboração das ideias por parte dos alunos sobre o que deveríamos mudar no nosso quotidiano para termos mais saúde;</p> <p>Apresentação do projeto “BaLanSa” às docentes do 2.º ano de escolaridade, por parte da equipa do gabinete da Saúde;</p> <p>Comemoração do “Dia Mundial do Leite Escolar”. Diálogo sobre a importância do consumo do mesmo. Realização de trabalhos e exposição dos mesmos (São Brás).</p>	6 a 30 de setembro
Diálogo sobre hábitos saudáveis e prejudiciais à saúde, visualização de vídeos e realização de debates.	3 a 7 de outubro
Realização de panfletos em parceria com outras turmas para distribuir pela comunidade (freguesia do Porto Formoso), no âmbito do Dia da Alimentação e do PAA desta escola.	10 a 14 de outubro
<p>Lanche saudável com os pais e/ou encarregados de educação (Porto Formoso);</p> <p>Comemoração do Dia Mundial da Alimentação com a confeção de uma salada de fruta por algumas encarregadas de educação na escola e apresentação de sugestões de lanches saudáveis aos alunos (donuts de maçã e manteiga de amendoim), (Lomba da Maia);</p> <p>Dia Mundial da Alimentação (Maia): “Crescer com uma alimentação saudável”: - confeção, com a ajuda dos encarregados de educação, de uma ementa saudável para os alunos e almoço convívio com todas as turmas no salão social e paroquial da Maia.</p> <p><b>Avaliação Qualitativa 1 das lancheiras</b> (realizada pela Equipa de Saúde Escolar);</p> <p>Entrega dos materiais do Projeto (Livro As Viagens da Risinhos, Autocolantes de avaliação, cromos do puzzle para todo o ano letivo e Pósteres/Panfletos do Projeto);</p>	17 a 21 de outubro

<p><b>Leitura do capítulo 1</b> + Desafio 1 do livro “As viagens da Risinhos”; Utilização da barra de ferramenta do Google na realização de pesquisa (TIC) sobre os benefícios de alguns alimentos (trabalho de grupo) e realização de <i>quizzes</i> sobre os hábitos alimentares, regras de higiene alimentar, corporal e dentária.</p>	
Jogos de dramática: yoga a partir de cartões (bem-estar do corpo)	20 de Outubro
<p><b>Leitura do Capítulo 2</b> + Desafio 2 do livro “As viagens da Risinhos”; Passeio pela freguesia do Porto Formoso para distribuir os panfletos feitos pelos alunos com a colaboração da junta de freguesia do Porto Formoso (fotocópias).</p>	24 a 31 de outubro
Comemoração do Dia Mundial da Alimentação: realização de uma caminhada aos palheiros dos Fenais d’ Ajuda, seguida de um lanche saudável;	2 a 4 de novembro
<b>Avaliação qualitativa 2 das lancheiras</b> e preenchimento da grelha.	7 a 11 de novembro
<p>Modificações do corpo: vestuário e calçado adequado e cuidados a ter com o corpo (saúde) e cuidados a ter com os órgãos dos sentidos. <b>Leitura do capítulo 3</b> + Desafio 3 do livro “As viagens da Risinhos”.</p>	14 a 18 de novembro
<p><b>Avaliação qualitativa 3 das lancheiras</b> e preenchimento da grelha. A saúde do seu corpo, do vestuário, a higiene alimentar, dos espaços pessoais e dos espaços coletivos.</p>	21 a 25 de novembro
<p>Diálogo sobre a importância da vacinação, sobre o prazo de validade (rótulos dos produtos alimentares), as regras de higiene alimentar, consequências para a saúde se ingerirmos produtos fora do prazo de validade; A importância da higiene para os órgãos dos sentidos.</p>	28 novembro a 2 de dezembro
Diálogo sobre a importância de beber leite e realização de atividades de sensibilização para o consumo do leite escolar, principalmente, durante o crescimento. Realização de um cartaz (da turma) alusivo ao tema e exposto no refeitório (Porto Formoso).	5 a 9 de dezembro
<p>Atividade Educação Alimentar Suplementar – Música A Lancheira Risinhos Exploração da letra e da canção “A lancheira” da autoria de Alda Casqueira; <b>Leitura do Capítulo 4</b> + Desafio 4 do livro “As viagens da Risinhos”.</p>	9 a 13 de janeiro

<b>Avaliação qualitativa 4 das lancheiras</b> e preenchimento da grelha. Diálogo sobre a importância da água e sobre a importância do leite, principalmente durante o crescimento das crianças.	16 a 20 de janeiro
<b>Leitura do Capítulo 5</b> + Desafio 5 do livro “As viagens da Risinhos”. (Atividades realizadas pela Equipa de Saúde Escolar).	23 a 27 de janeiro
Participação de alguns pais e /ou encarregados de educação, das turmas do 2.º ano de escolaridade, da EBI da Maia, numa ação de sensibilização para uma alimentação saudável, dada por uma nutricionista, em parceria com o projeto “BaLanSa”.	20 de janeiro
<b>Avaliação qualitativa 5 das lancheiras</b> e preenchimento da grelha. Reflexão sobre os resultados obtidos.	2 a 3 de fevereiro
<b>Leitura do Capítulo 6</b> + Desafio 6 do livro “As viagens da Risinhos”.	6 a 10 de fevereiro
<b>Avaliação qualitativa 6 das lancheiras</b> e preenchimento da grelha.	13 a 17 de fevereiro
<b>Leitura do Capítulo 7</b> + Desafio 7 do livro “As viagens da Risinhos”.	6 a 10 de março
<b>Avaliação qualitativa 7 das lancheiras</b> e preenchimento da grelha.	13 a 17 de março
<b>Realização da Atividade Educação Alimentar Suplementar:</b> visualização de vídeos sobre “ <b>snacks saudáveis</b> ” e envio dos mesmos aos pais/EE., por correio eletrónico. Confeção de um lanche saudável e de uma água aromatizada na turma do 2.º/3.º ano (Porto Formoso).	20 a 31 de março
<b>Realização de jogos tradicionais:</b> os alunos tiveram a oportunidade de realizar diferentes jogos lúdicos e praticar exercício físico e de usufruir de momentos de convívio entre colegas da sua turma das restantes turmas (Lomba da Maia).	5 de abril
<b>Leitura do Capítulo 8</b> + <b>Desafio 8</b> do livro “As viagens da Risinhos”.	17 a 21 de abril
<b>Avaliação qualitativa 8</b> (realizada pela Equipa de Saúde Escolar).	24 a 28 de abril

<p><b>Finalização do projeto “BaLanSa”</b> com a realização de um resumo sobre as viagens realizadas pela Risinhos e realização de desenhos alusivos a estas mesmas viagens.</p>	<p>1 a 5 de maio</p>
<p><b>Comemoração do Dia Mundial do Tabaco</b> - Sensibilização sobre os malefícios do tabaco e sobre a importância da informação e prevenção. (Fenais d’ Ajuda).</p>	<p>31 de maio</p>
<p>Parceria com a Junta de Freguesia e com as turmas da escola do Porto Formoso na criação da horta biológica/pedagógica. Realização de sessões sobre compostagem e realização de composto a partir de resíduos orgânicos trazidos pelos alunos (colaboração dos pais/EE.); colaboração de alguns pais/EE na cedência de sementes/plantas para a horta, preparação da terra e cultivos das mesmas. Colheita de produtos hortícolas (alface, rabanetes, cebola, salsa) e confeção de sandes de atum/ovos e salada com esses mesmos produtos hortícolas.</p>	<p>Ao longo do 2.º semestre</p>
<p><b>Último dia de aulas: Almoço Convívio por parte de todas as turmas do Porto Formoso.</b> <b>Confeção de uma sopa (caldo verde) e de uma salada de atum/ovo</b> com os produtos retirados da horta pelos alunos: batata, couve, cebola, alho, alface, repolho..., ao longo da semana. Todas as turmas tiveram a oportunidade de retirar os produtos da horta e de os preparar para fazer o almoço: lavar, descascar, cortar, descascar ovos sempre com o supervisão dos adultos.</p>	<p>12 a 16 de junho</p>
<p><b>Aula de Ginástica Aeróbica/Zumba com todas as turmas da EB1/JI Professor Manuel Jacinto da Ponte (Maia)</b> Os alunos tiveram a oportunidade de usufruir de momentos de convívio num estilo de vida ativo e saudável, partilhado com Pais e Encarregados de Educação.</p>	

### **Avaliação de aprendizagens**

Interesse nas atividades, participação nas tarefas, envolvimento de todos e degustação de snacks/lanches/almoços saudáveis.

### **Envolvimento da Comunidade Educativa**

Participação de alunos, docentes, auxiliares, encarregados de educação e equipa de Saúde Escolar.

### **Parcerias**

Projeto “BaLanSa” - Equipa de Saúde Escolar e Serviço de Nutrição da Unidade de Saúde da Ilha de S. Miguel através do referido Projeto.

### **Disseminação/Divulgação**

Redes Sociais da Escola, correio eletrónico, cartazes, panfletos, recursos audiovisuais, publicação de notícias sobre o projeto no Jornal da escola “A Gazeta”.

### **Avaliação do Projeto**

Opiniões de alunos, professores e pais. Entrega de diplomas da “Risinhos” aos alunos e envio de um *Ebook* aos pais, por endereço eletrónico, integrado no Projeto “BaLanSa”, com sugestões sobre como compor os piqueniques e churrascos de forma mais saudável e segura, com algumas receitas.

Maia 21 de junho de 2023

As Docentes:

Ana Cristina Pereira

Ana Gabriela Silva

Ana Rita Remígio

Elsa Coelho

Maria Melo

## Anexos: Atividades realizadas pelas turmas do 2.º ano de escolaridade, da EBI da Maia

Trabalhos alusivos ao Dia da Alimentação



Sessão com uma nutricionista da USISM



Criação de horta biológica/pedagógica com a participação dos pais e EE.



Sementeira/plantio e colheita de produtos hortícolas



Promoção da importância do consumo de leite e realização/confeção de lanches saudáveis



Avaliação dos lanches - projeto “BaLanSa”



Lanches convívio com os pais/encarregados de educação



Higiene alimentar, preparação de snacks saudáveis e de lanches com os produtos hortícolas.



## Preparação de águas aromatizadas



Sessões de compostagem e colaboração dos pais/EE com a decência de resíduos orgânicos (cascas de ovos, cascas de legumes/hortaliças, ramos/galhos de árvores pequenos, folhas, borra de café...) para fazer o composto orgânico ao longo do ano.



Colheita de produtos hortícolas (batata, couve, cebola, alho, alface, rabanetes, repolho, salsa, favas)



Almoço convívio (confeccionado com os produtos da horta) – Porto Formoso



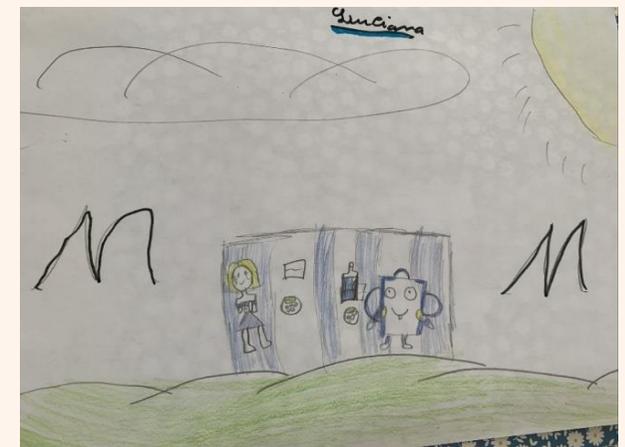
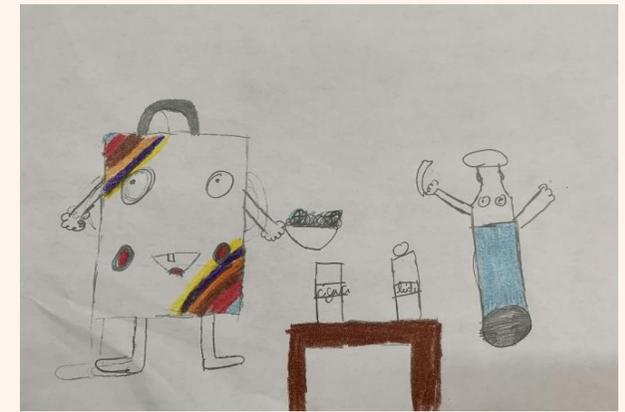
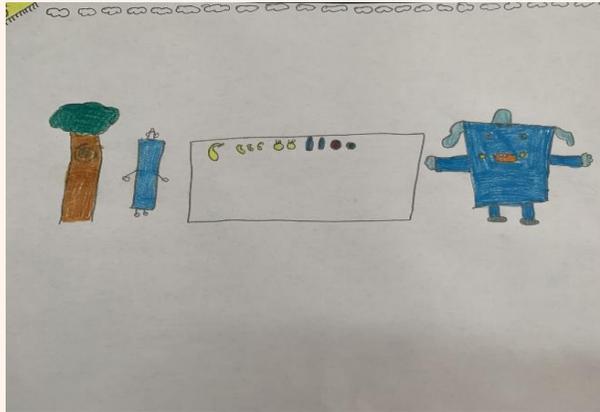
Almoço convívio com toda a comunidade escolar – Maia



Confeção de bolachas, no âmbito do projeto “BalanSa”, em parceria com as famílias.



Finalização do projeto “BaLanSa” com a realização de desenhos alusivos às viagens realizadas pela Risinhos.



Aula de Ginástica Aeróbica / Zumba



Relaxamento

