



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA
**Água
de Pau**

SPO INFORMA!

NEWSLETTER DO SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

JANEIRO 2021 • NEWSLETTER Nº 5

Dia Escolar da Não Violência e da Paz

30 de janeiro de 2021



DESTAQUES:

Dia Escolar da Não Violência e da Paz

Orientação Vocacional

Rubrica *Vamos Crescer Juntos*

Se educar, apesar das dificuldades, é desafiador e aliciente, educar para a paz é ainda mais motivador. As questões que usualmente se colocam — o que é a Paz; e como integrá-la na comunidade escolar — são pertinentes mas de resposta difícil de construir. A educação para a não violência e para a paz parte de toda a comunidade educativa, e deve acompanhar todo o processo educativo dos alunos, começando nas crianças desde o pré-escolar.

A Paz não é apenas a ausência de conflito, é muito mais do que isso; é sentirmo-nos bem connosco e com os outros. Saber de onde vimos e para onde vamos; perceber que a vida tem sentido; saber que o nosso lugar no mundo é único.

A educação em valores e para os valores desempenha um papel fundamental na Formação Pessoal e Social, devendo ser preponderante no processo educativo.

Os educadores necessitam de ter objetivos claros, e utilizar métodos ativos assentes nas situações do dia a dia de modo a manter as seguintes atitudes:

- estar atento;
- estabelecer diálogos com as crianças sobre conflitos que possam surgir;
- manifestar compreensão e respeito pelas crianças/jovens;
- saber ouvir;
- ter paciência;
- ter bom humor;
- criar um clima de segurança, afetividade, empatia, alegria, harmonia e Paz.

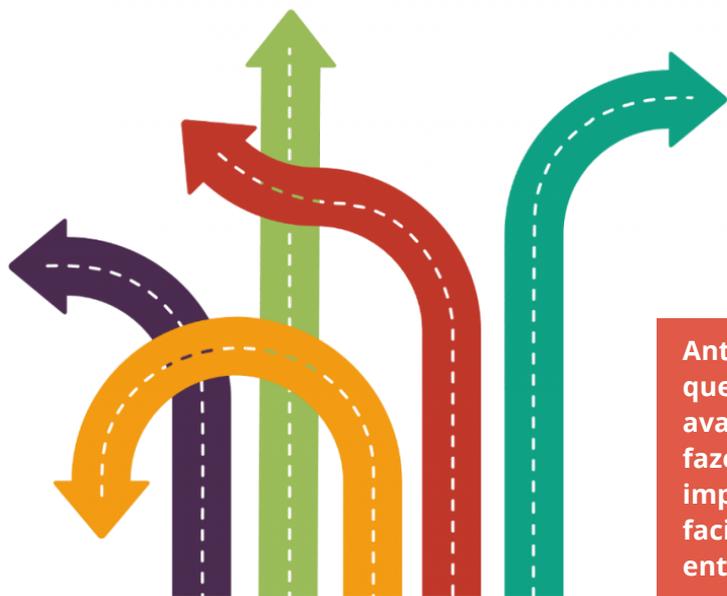
Na EBI de Água de Pau é desenvolvido um trabalho que vai ao encontro dos pressupostos aqui enunciados.

Deixamos, no entanto, a ideia de que quaisquer que sejam as circunstâncias e requisitos é sempre possível a abordagem deste tema.

Lembremo-nos que temos sempre responsabilidade no modo com educamos as crianças e jovens. Se se sentirem amadas e respeitadas, terão atitudes semelhantes quando adultos.

Orientação Vocacional

Quer os jovens quer os adultos, em determinadas fases do seu percurso escolar e/ou profissional, podem deparar-se com situações de indecisão quanto à escolha do caminho a seguir. O final do 9º ano e 12º ano são exemplos de momentos de decisão importantes nas nossas vidas.



É normal não sabermos bem o que queremos fazer no futuro e não termos projetos. Afinal, uma escolha implica sempre optar por uma coisa em vez de outra e parece que ficamos sempre a perder algo.

Antes de fazermos uma escolha é fundamental saber o que queremos, mas para isso temos de recordar e avaliar tudo o que fizemos, pensar no que gostamos de fazer, no que sabemos fazer bem, no que é mais importante para nós, no que aprendemos com facilidade, no tipo de tarefas que realizamos com entusiasmo.

Para fazermos boas escolhas e tomarmos boas decisões relativamente ao nosso presente e futuro profissional é essencial termos um bom conhecimento sobre nós mesmos e sobre a realidade educativa e profissional. É neste contexto que surge a Orientação e Desenvolvimento Vocacional, disponibilizada pelo Serviço de Psicologia e Orientação da nossa unidade orgânica.

O Desenvolvimento e Orientação Vocacional é um processo que permite **ajudar** jovens ou adultos **a tomar decisões** e a dar direção à sua carreira académica e/ou profissional e que é conduzido por um Psicólogo.

Durante o processo de desenvolvimento vocacional, reflete-se e pondera-se, fazem-se tarefas, exercícios e jogos que nos permitem conhecer melhor a nós próprios – aos nossos gostos, interesses, motivações e capacidades, e ajuda para desenvolver estratégias para **explorar e procurar ativamente informação sobre as oportunidades escolares e profissionais**.

Pensar sobre esta informação é o primeiro passo para depois fazer escolhas relacionadas com uma futura atividade profissional ou com o prosseguimento de estudos numa determinada área. Depois de nos conhecermos melhor e explorar as possibilidades que temos à nossa disposição, estaremos melhor preparados para estabelecer objetivos para a nossa carreira, **desenvolver um plano** para os atingir, **fazer escolhas e tomar decisões**.

Alunos do 9º ano, contactem com frequência o SPO e estejam atentos ao website da nossa escola!

<https://eb1baio.edu.pt/portal/orientacao-vocacional/>



É preciso não esquecer também que planear a nossa carreira é um processo dinâmico, que ocorre ao longo de toda a nossa vida. As decisões que tomarmos não são necessariamente para sempre.

O nosso projeto de vida é um projeto em permanente construção, que vai sendo reformulado. Mas é importante traçar um rumo com base nas nossas competências, interesses e valores de hoje.

NOVA RUBRICA SPO INFORMA:

Vamos Crescer Juntos



Esta rubrica irá propor um conjunto de **atividades dirigidas aos Pais e Cuidadores** das crianças a frequentar o **ensino Pré-escolar**, as quais serão **promotoras de conhecimento, apoio e orientação** fundamentais para o desenvolvimento e aprendizagem à medida que as crianças crescem e se tornam progressivamente mais autónomas e independentes.



Características diferenciadoras das práticas educativas familiares têm implicações ao nível dos comportamentos dos filhos.

Características do comportamento dos pais:

Grau de controlo

Maior ou menor consistência e tipo de estratégias usadas para influenciar o comportamento das crianças:

- Estratégias que apelam à *afirmação de poder e retirada de afeto* (ex: castigos, ameaças e sentimentos negativos);
- Estratégias que apelam à *reflexão sobre causas e consequências das ações – indução*.

Comunicação

Níveis de comunicação altos ou baixos (ex: pedir a opinião, explicar e adaptar os comportamentos às situações, não explicar nem discutir regras, decisões e razões dos comportamentos).

Exigência de amadurecimento

Grau de estimulação da autonomia, da responsabilidade e da exigência no desempenho de tarefas sociais e intelectuais.

Afeto na relação

Grau de explicitação de afetos, de interesse e sensibilidade às necessidades e comportamentos.

Os pais não são todos iguais e a maneira como encaram a educação e o desenvolvimento dos filhos também está, muitas vezes, longe de ser semelhante.

Os estilos parentais definem o conjunto de atitudes e comportamentos que os pais têm para com os filhos e que caracterizam as suas práticas educativas. Não perca a próxima rúbrica do "**Vamos Crescer Juntos**", onde serão abordados os **4 estilos parentais**.

PROPOSTA DE ATIVIDADE:

Considera-se a existência de 4 estilos parentais (**autoritário, democrático, permissivo e negligente**), tendo cada um deles impacto determinante no desenvolvimento psicossocial das crianças.

Neste momento pedimos que reflitam sobre qual o vosso possível estilo parental...



Dia do Festival do Sono - 3 de janeiro
A importância do Sono

O sono é um processo fisiológico natural, imprescindível a um desenvolvimento físico, mental e intelectual saudável. Corresponde a um período de diminuição do estado de consciência e da atividade física motora, tendo uma função regeneradora e de recuperação.

Regras e higiene do sono:

A aquisição de um padrão de sono adequado deve ser mais uma das aprendizagens das crianças.

- Evitar atividades vigorosas nas 2 horas que antecedem a hora de deitar;
- O jantar não deve ser "volumoso" ou conter alimentos ou bebidas estimulantes;
- A hora de deitar e acordar deverá ser rotineira, não devendo ter variações aos fins-de-semana;
- O quarto deve ter um ambiente sereno e escuro e uma temperatura amena;
- Os equipamentos eletrónicos devem ser desligados mais de 30 minutos antes de dormir e devem ser mantidos fora do ambiente do quarto.

Depois de um período de sono adequado, não se esqueça da importância de um bom pequeno-almoço, que interrompa o período de jejum noturno e lhes forneça a energia necessária à sua atividade no período da manhã.

O período de tempo que durante um dia deverá ser dedicado ao sono vai diminuído ao longo da vida:

3-5 anos	6-13 anos	14-17 anos
•10-13h	•9-11h	•8-10h

Com a generalização dos equipamentos eletrónicos, as horas de sono têm vindo a diminuir. **Passar muito tempo em frente a um ecrã tem um impacto negativo na saúde das crianças, autoestima e aptidões de socialização.**



RUBRICA

COMUNICA QUEM SABE

A INTERAÇÃO entre a criança e qualquer outra pessoa, seja adulta ou criança, é a ferramenta essencial para desenvolver a comunicação, a linguagem e a fala.

Se leu a rubrica **Comunica Quem Sabe** de dezembro, verificou que a comunicação Ideal desenvolve-se numa Interação Equilibrada.

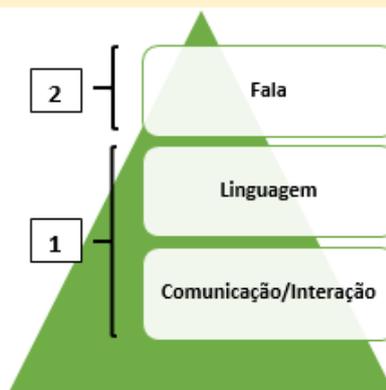
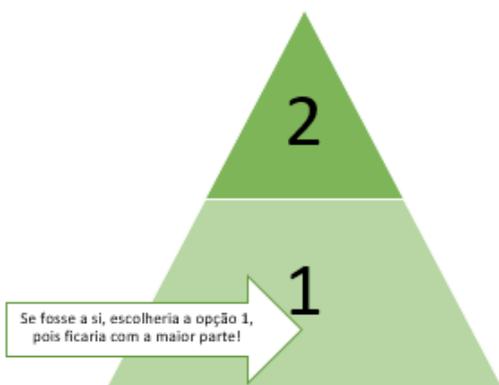
E será a partir da experiência positiva em múltiplas interações, que irá surgir a linguagem e a fala caso a criança tenha capacidade para o fazer. **Observe as seguintes pirâmides e imagine que são as pirâmides do Egito, muito valiosas!**

Se fosse possível dividir a pirâmide ao meio, qual a parte que escolheria?

- Opção 1
- Opção 2

Sabendo a que corresponde cada uma das partes, reflita sobre a área que causa maior preocupação no desenvolvimento da criança!

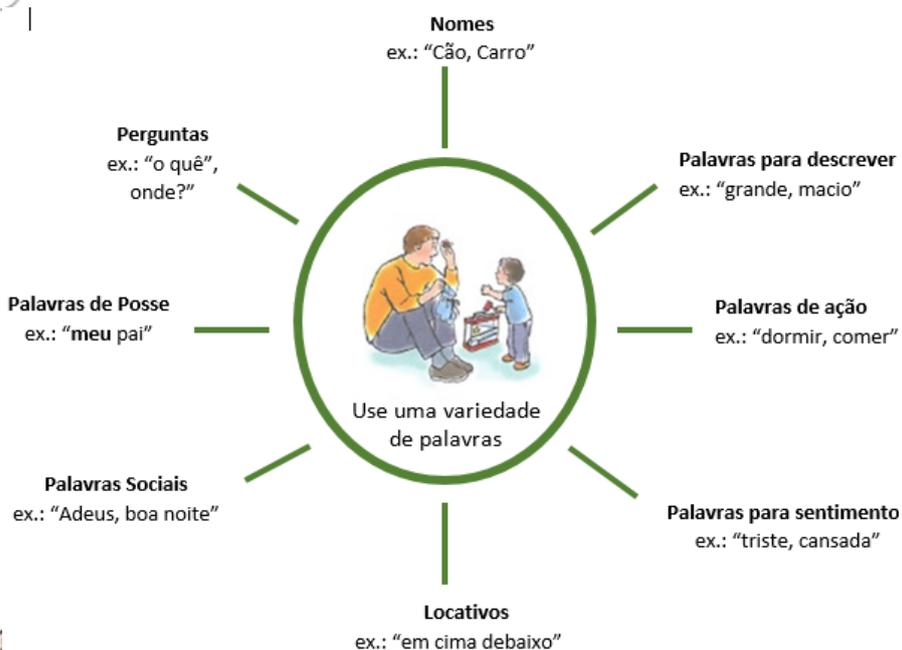
Para muitos pais, cuidadores, educadores, a Linguagem e a Fala são, seguramente, as áreas que mais os preocupam, durante o desenvolvimento linguístico das crianças. Contudo, independentemente da idade da sua criança, **INVISTA NA INTERAÇÃO**, e observe como, criando oportunidades para a criança iniciar e liderar a interação, promove simultaneamente a linguagem e fala:



Expanda a mensagem da criança



Use uma variedade de palavras



Repita palavras importantes



Fonte: Weitzman E. (2017). It takes two to talk, a practical guide for parents of children with language delays. Hanen Centre publication.



**Dia Internacional do Obrigado
11 de janeiro**

Este dia foi criado com o objetivo de agradecer a todos aqueles que fazem parte da vida das pessoas e que as ajudam e alegram, só por existirem.

O Dia Internacional do Obrigado foi criado através das redes sociais na Internet e foi enraizando-se no seio da comunidade, tendo um fim nobre e sempre necessário. Esta palavra de oito letras pode fazer toda a diferença para quem a recebe, assim como deixar mais feliz quem a diz. Neste dia diga obrigado a todos os que merecem ouvir essa palavra, criando um hábito a manter pelo ano inteiro.

Fonte: <https://odigital.sapo.pt/hoje-e-dia-internacional-do-obrigado-e-voce-a-quem-agradece/>

**Dia Mundial da Liberdade
23 de janeiro**



Em Portugal o Dia da Liberdade comemora-se a 25 de abril, mas a data internacional para celebrar a liberdade calha no calendário a 23 de janeiro. A data foi criada pela ONU e proclamada pela UNESCO.

A liberdade é um direito de todos os seres humanos, para realizarem as suas próprias escolhas, para traçarem o seu futuro, e determinarem as suas opções de vida.

Fonte: <https://www.calendari.com/portugal/dia-mundial-da-liberdade/>

Dia Internacional do Riso - 18 de janeiro

O Dia Internacional do Riso celebra-se (com alegria) a 18 de janeiro. Este dia chama a atenção para a importância de rir. O riso é um comportamento humano que traz bem-estar às pessoas. Por isso, neste dia deve rir o mais que puder; quer na companhia dos amigos, trocando-se anedotas e episódios engraçados; quer sozinho, em casa a ver as suas comédias preferidas ou a ler um livro engraçado.

Vantagens de rir:

- Redução do stress
- Queima de calorias
- Melhoria da qualidade de sono
- Fortalecimento abdominal
- Combate ao surgimento de rugas
- Melhoria da circulação sanguínea
- Melhoria da respiração

- Melhoria da digestão
- Fortalecimento do sistema imunológico
- Estímulo da criatividade
- Criação de laços com outras pessoas

Mensagem para o Dia Internacional do Riso

Rir é o melhor remédio (e é de graça).

Fonte: <https://www.calendari.com/portugal/dia-internacional-do-riso/>

**Dia Internacional da Privacidade de Dados
28 de janeiro**

O Dia Internacional da Privacidade de Dados é celebrado, anualmente, a 28 de janeiro. Esta data foi instituída, em 2006, durante o Conselho da Europa. Com este Dia Europeu pretende-se contribuir para a sensibilização dos cidadãos e das entidades públicas e privadas, acerca da importância da proteção de dados pessoais, proporcionando-lhes informação sobre os seus direitos e sobre o exercício dos mesmos, bem como sobre as boas práticas a adotar neste âmbito.

Fonte: <https://www.calendari.com/portugal/dia-internacional-da-privacidade-de-dados/>

Estamos à distância de um e-mail... não hesite em contactar-nos!

spo.ebiap@gmail.com



Datas Comemorativas

1 de janeiro

Dia de Ano Novo
Dia Mundial da Paz

3 de janeiro

Dia do Festival do Sono

4 de janeiro

Dia Mundial do Braille

6 de janeiro

Dia de Reis

11 de janeiro

Dia Internacional do Obrigado

18 de janeiro

Dia Internacional do Riso

23 de janeiro

Dia Internacional da Língua Gestual
Dia Mundial da Liberdade

28 de janeiro

Dia Internacional da Privacidade de Dados

30 de janeiro

Dia Escolar da Não Violência e da Paz

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE:

Escola Básica e Integrada de Água de Pau

EDIÇÃO E REDAÇÃO:

Serviço de Psicologia e Orientação

NEWSLETTER Nº 5 - SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO - EBI ÁGUA DE PAU * JANEIRO 2021