



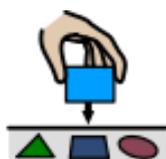
Agrupamento de  
Escolas Pêro da  
Covilhã

Nº 57

Nesta edição:



"Não



tente ser

1



uma pessoa de sucesso,



prefira ser

1



uma pessoa de

valor!"

Albert Einstein

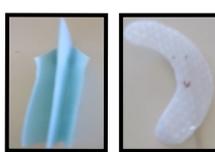


março 2018

Jl/EB do REFÚGIO	<u>2</u>
Jl/EB de S. ANTÓNIO	<u>4</u>
Jl/EB de S. SILVESTRE	<u>6</u>
Jl do RODRIGO	<u>8</u>
EB do RODRIGO	<u>9</u>
Jl/EB de A LÃ e a NEVE	<u>10</u>
Jl de PERABOA	<u>12</u>
EB M <sup>a</sup> AMÁLIA de PERABOA	<u>13</u>
Jl/EB da BOIDOBRA	<u>14</u>
EB JARDIM do FERRO	<u>16</u>
EB PÊRO—4º ANOS	<u>17</u>
ESTABELECIMENTO PRISIONAL	<u>18</u>
BIBLIOTECA ESCOLAR	<u>19</u>
CASA do PESSOAL	<u>20</u>



No dia 19 de Março, recebemos os nossos pais na nossa sala e explorámos com eles as diferentes áreas com afeto, alegria e sabedoria.



**Canção “Quanto é que eu gosto de ti”**

Já pensei dar-te uma flor,  
com um bilhete, mas nem sei o que escrever.  
Sinto as pernas a tremer,  
quando sorris para mim, quando deixo de te ver.  
Vem jogar comigo um jogo, eu por ti e tu por mim.  
Fecha os olhos e adivinha, quanto é que eu gosto de ti.

(Refrão)

Gosto de ti, desde aqui até à lua.  
Gosto de ti, desde a Lua até aqui.  
Gosto de ti, simplesmente porque gosto.  
E é tão bom viver assim.

II

Ando a ver se me decido, como te vou dizer, como hei de te contar.  
Até já fiz um avião, com um papel azul, mas voou da minha mão.

Vem jogar comigo um jogo, eu por ti e tu por mim.

Fecha os olhos e adivinha, quanto é que eu gosto de ti.

(Refrão)

III

Quantas vezes eu parei à tua porta.  
Quantas vezes nem olhaste para mim.  
Quantas vezes eu pedi que adivinhasses.  
Quanto é que eu gosto de ti.

(Refrão)

Canção de André Sardet



No fim, partilhámos um lanche com bolos feitos por nós.



**Semana da leitura/ Dia Mundial da Poesia**  
*"Ai que prazer ter um livro para ler"*



**Dia do Pai**



**Visita de Estudo a Belmonte**

No dia 23 de março, a nossa Escola fez uma viagem até Belmonte.

**Dia Mundial da Água**



A EB/JI do Refúgio deseja a toda a Comunidade Educativa um ótimo 3º período.



Brincámos com a história do CUQUEDO



Na aula de música gravámos um vídeo e no Dia do Pai convidámos os pais a vê-lo.



No dia 22 de março, realizámos a nossa visita de estudo ao Centro de Ciência Viva de Proença-a-Nova. Vestimo-nos de bombeiros e andámos no carro deles. Depois entrámos na casinha da floresta onde estava a abelhinha bolota à nossa espera para nos ensinar a fazer velas.



No dia Mundial da Poesia, os alunos do terceiro ano, passaram pelas salas das restantes turmas, onde dramatizaram o texto “Alvorço na Biblioteca”

Trabalhos realizados no âmbito do tema de Estudo do Meio

O Património Histórico Local - SA3



No dia 23 de março, realizámos a nossa Visita de Estudo, fomos conhecer o Centro de Ciência Viva da Floresta, em Proença-a-Nova, local onde se celebra a floresta. Num tempo em que a atual floresta enfrenta enormes perigos e desafios, a sua evolução ao longo da história poderá servir de reflexão e conhecimento para melhores tomadas de decisão, sobre como agir no presente, com vista a um futuro menos incerto.



FOI ASSIM NO JARDIM DE INFÂNCIA DE S. SILVESTRE...

Dia do Pai



Biblioteca Fora de Portas... História "O Cuquedo"



Páscoa...



Dia Mundial da Árvore e da Floresta...



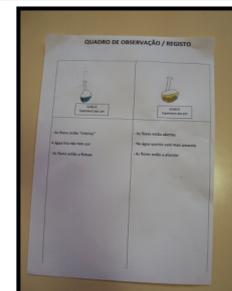
NESTE MÊS DE MARÇO TIVEMOS A SEMANA DA LEITURA.



OS NOSSOS AVÓS ERAM CIENTISTAS ...

Porque é que as nossas avós faziam “chá”?

A participação neste projeto, organizado pelo Centro Ciência Tradição & Cultura do Instituto Politécnico de Castelo Branco, deveu-se, por um lado, à perspetiva holística que o mesmo oferecia e, por outro, à necessidade de as crianças aprofundarem conceitos e apropriarem-se do processo de desenvolvimento da metodologia científica. Neste sentido, proporcionar a recuperação, interpretação e explicação, do ponto de vista científico, das nossas tradições / cultura revelou-se um desafio.



A **Semana da Leitura** foi muito animada e fizemos muitas atividades. Ultrapassámos os medos e cada turma dramatizou um texto ou história que foi apresentar a outra sala. Foi uma partilha muito divertida!



No dia 9, e apesar da chuva e do vento, fomos ao **Teatro das Beiras** conhecer “Um Mundo Mágico”. Um espetáculo de teatro baseado num conto de Alves Redol que é a bonita história de uma sementinha. Gostámos muito do teatro e da aventura da viagem no autocarro da COVI-BUS!



Ainda a falar de livros, nos dias 13 e 14 de março, a **Biblioteca Municipal da Covilhã** trouxe-nos as aventuras do Vasco da Gama. Ficámos a saber muitas coisas sobre este grande navegador e a viagem que fez na descoberta do caminho marítimo para a Índia. Muito obrigada por virem à nossa Escola contar-nos “estórias” para melhor conhecermos a História de Portugal.



No dia 23, no período da manhã, fizemos um espetáculo com as nossas apresentações da **Semana da Leitura** e outras coreografias que inventámos. Contratámos uma apresentadora da TV4 e foi um sucesso!



À tarde, a convite do **Grupo Instrução e Recreio**, fomos aprender como se fazem os ovos de chocolate e trouxemos um no bolso decorado com a nossa mestria. Foi um dia muito bem passado e muito doce!

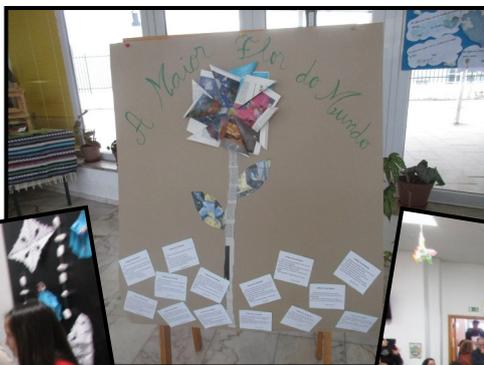
No **Dia Mundial da Água**, a Escola do Rodrigo recebeu o 3º prémio do concurso escolar da ADC. Ficámos muito orgulhosos e demos os PARABÉNS à Raquel da Turma R2B!

EM MARÇO ACONTECEU NO JI/EB A LÃ E A NEVE



**Semana da Leitura**

Visionamento de filme de animação "Nau Catrineta".  
 Audição de canções.  
 Leitura de poemas "Aquele nuvem" e "Barca Bela".  
 Escrita de poemas e textos poéticos.  
 Declamação de poemas em língua gestual portuguesa.  
 Leitura e audição de histórias, poesias ... aos idosos do Lar da Stª Casa da Misericórdia da Covilhã.  
 Exposição tecer histórias.  
 Exposição de trabalhos e livros.  
 Apresentação de trabalhos aos pais.



EM MARÇO ACONTECEU NO JI/EB A LÃ E A NEVE

Chegou ao J. I. o **Cuquedo!**  
Sabem quem é o **Cuquedo?**



Será que a lã tingida com corantes naturais perde a cor depois de lavada?

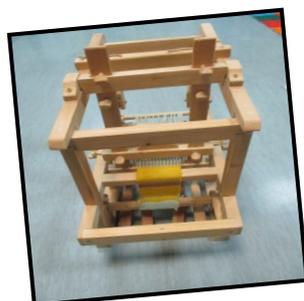
**Vamos ver...**



**Dias comemorativos:**  
Pai, Árvore, Água, Páscoa, Poesia



**A nossa exposição**  
Tecer histórias ...

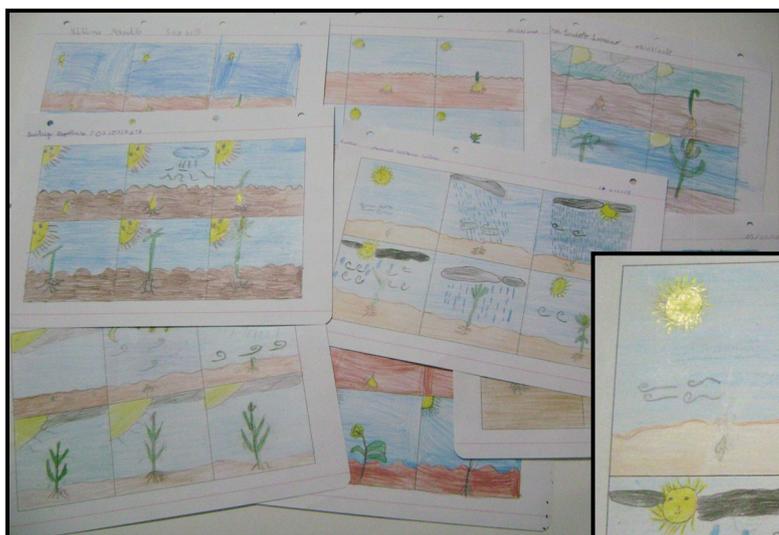


Muito obrigado **Resiestrela!**  
Olhem jogos e livros!

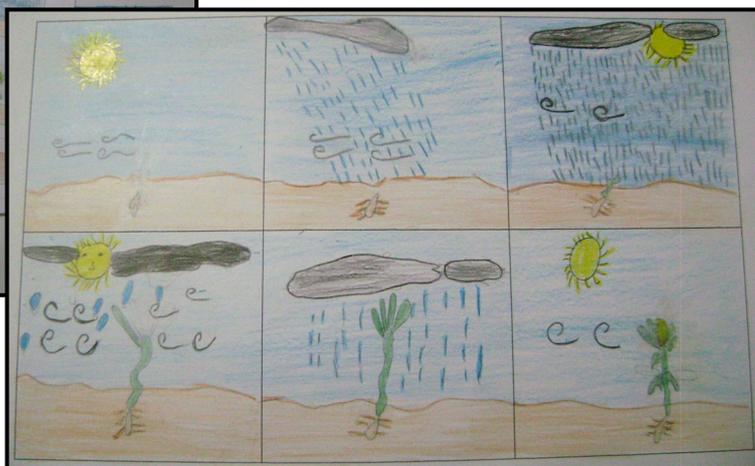
Aconteceu no Jardim de Infância de Peraboa...



**ESTE MÊS FOMOS AO TEATRO ASSISTIR À PEÇA  
“O MUNDO MÁGICO DA SEMENTINHA”**



Os alunos da nossa escola, após a exploração da peça de teatro, elaboraram esta sequência de imagens a demonstrar a viagem da sementinha. Não está bonito?!



**VISITAMOS AINDA O MUSEU DO QUEIJO**

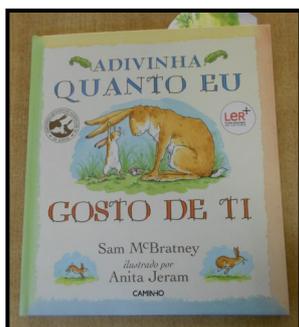
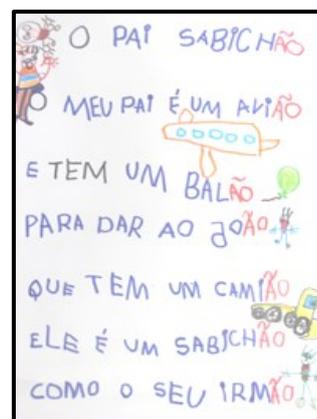
Com esta visita aprendemos a fazer queijo e registámos esse processo através do desenho. Quando queremos também somos bons artistas...





**NA SEMANA DA LEITURA:**

- Partilhámos e explorámos os nossos livros, com os colegas;
- Contámos e dramatizámos histórias, em articulação com o 1º ciclo e com a Biblioteca “Fora de Portas”;
- Jogámos com as rimas e fizemos poesia...
- Descobrimos e escrevemos novas palavras...
- Tivemos o momento de “Leitura Partilhada” com alunos do 3º ano;
- E com os novos livros, a Biblioteca está agora mais apelativa!



Gosto de ti desde aqui até à Lua - **DIA DO PAI** - Em articulação com as aulas de Educação Musical



**Em março aconteceu...**

**Dia da Árvore,  
da Primavera e  
da Poesia**



**Dia Mundial da água**



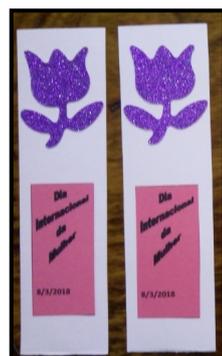
**DAC 1ºano dinossauros**



**Dia do Pai**



**Dia da Mulher**



**Trabalhos de Páscoa**





Eis o resultado das nossas experiências.

Esperamos brevemente colher os frutos do trabalho.



No âmbito do Estudo do Meio e no estudo dos Seres Vivos, experimentamos formas de reprodução das plantas.

Foi uma experiência extraordinária.



No **Dia da Árvore** realizamos uma atividade diferente. No pátio da nossa escola pintamos vários painéis. Um foi sobre a árvore e a sua importância. Enquanto pintamos o nosso professor foi-nos explicando as grandes finalidades das árvores e a necessidade de as protegermos.

Também pintamos um painel sobre a água e a sua importância na vida de todos os seres vivos.



Eis o resultado da nossa tarde de trabalho. Foi muito agradável e interessante. Gostamos muito do resultado final.

Os trabalhos estão expostos na nossa escola.

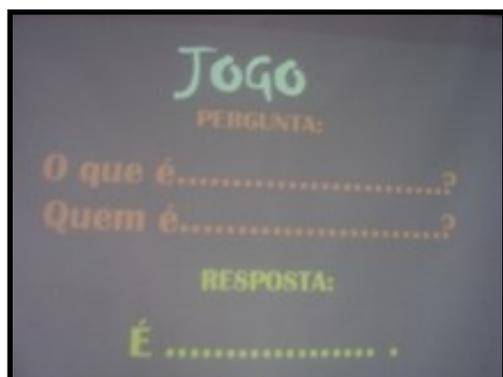
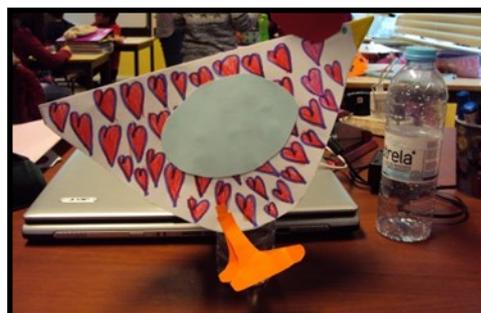
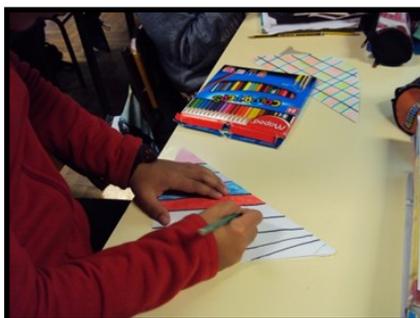


Na Semana da Leitura realizaram-se várias atividades:

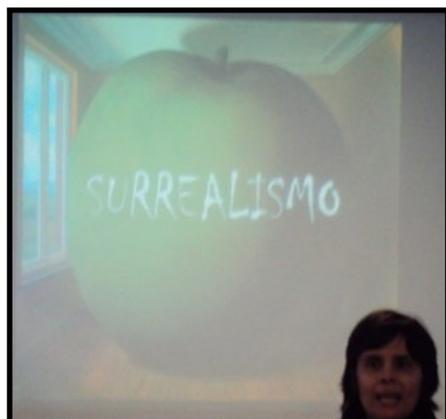
- Leram-se e dramatizaram-se várias histórias.
- Adultos leram-nos e contaram-nos histórias.
- Tivemos contacto com a beleza da poesia.

DURANTE O MÊS DE MARÇO....APRENDEMOS, JOGAMOS E BRINCAMOS....

Depois de aprendermos o nome de tanta serra, rios e outros aspetos do nosso país, também nos divertimos com a elaboração de umas galinhas e outros trabalhos de Expressão Plástica.



Na Biblioteca Escolar, para comemorarmos o Dia da Poesia, assistimos a uma sessão de *Cadavre Exquis* e gostamos muito do resultado da nossa participação.



Jogo de criação coletiva inventado por volta de 1925, em França, pelos artistas SURREALISTAS.  
Os surrealistas portugueses recuperaram o *Cadavre Exquis*, e praticaram-no ativamente, tanto em expressões plásticas como literárias, indo do desenho a quadros de grandes proporções, e da simples frase ao poema extenso.

## COMEMORAÇÕES

DIA INTERNACIONAL DA  
MULHER  
PALESTRA

“**Igualdade de Género**” foi o nome da palestra realizada nesta comunidade prisional, no âmbito das **Comemorações do Dia Internacional da Mulher**, realizado em parceria com a Mutualista Covilhanense.

A sessão de informação e reflexão contou com a presença de técnicas da Colabora: Dr.ª Diana Silva, Fabiana Lopes e Tatiana Nogueira.

Identificaram-se características psicológicas tradicionalmente associadas a mulheres e homens, apresentaram-se dados estatísticos que permitiram promover e partilhar o conhecimento relativo à situação atual de mulheres e homens em diversas áreas da sociedade, projetaram-se imagens que reproduziam estereótipos de género, abordaram-se conceitos gerais sobre violência doméstica e violência conjugal e estratégias comportamentais básicas de controlo dos impulsos.

No final da atividade foi pedido aos participantes para escreverem mensagens sobre a igualdade de géneros, as quais foram expostas num estendal para serem lidas e refletidas por todos.

CICLO DE COLÓQUIOS  
“ DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS POR  
VIA AÉREA ”

No dia 15 de março, realizou-se para a comunidade prisional, uma sessão de promoção da saúde, em parceria com a Cruz Vermelha da Covilhã, sobre **Doenças Transmissíveis por Via Aérea**.

Esta atividade contou com a presença do Enfermeiro Alexandre Carneiro do Centro de Saúde da Covilhã e dos alunos do 4º ano do Curso de Enfermagem, das Escolas Superiores de Saúde da Guarda e Castelo Branco, João Pereira e Pedro Pires.

Os técnicos de saúde começaram por abordar as causas, consequências, sintomas e tratamento das infeções respiratórias.

Salientaram as medidas para evitar a transmissão das doenças respiratórias e divulgaram conselhos úteis para ter uma vida saudável nos vários espaços sociais.

## DIA MUNDIAL DO SONO

PALESTRA  
“DURMA! PELA SUA SAÚDE!”

Em parceria com a Mutualista Covilhanense realizou-se nesta instituição, uma sessão de informação sobre os problemas do Sono, no âmbito das comemorações do **Dia Mundial do Sono**, intitulada “**Durma! Pela sua Saúde!**”

Mafalda Melo e João Proença alunos do Curso de Medicina da Faculdade de Ciências - UBI, foram os técnicos de saúde responsáveis por esta atividade.

A sessão iniciou com a distribuição de um questionário sobre os hábitos de sono e problemas a ele associados. Os participantes responderam ao questionário e os resultados foram analisados e comentados pelos 2 convidados responsáveis pela sessão.

Seguidamente abordou-se o conceito de sono, as fases do sono, o número de horas de sono aconselháveis de acordo com a idade, os problemas associados ao sono e as suas consequências.

A atividade terminou com o treino de técnicas de relaxamento / respiração que promovem a qualidade do sono.



A Coordenadora Pedagógica  
Noélia Ramos

**LIBERTA O LEITOR QUE HÁ EM TI!**

**TEMPO DE LER!**

Todo o tempo é tempo de ler!

Não há um mês, um dia ou uma hora ideal para a leitura, muito menos numa Biblioteca Escolar, onde a rotina dos dias se faz à volta dos livros e da leitura nas suas múltiplas vertentes... Contudo, todos sabem que, no decorrer do ano letivo, há um momento especial nessa rotina diária. A leitura torna-se festa e grita a sua importância na vida de todos. É a Semana da Leitura!

A Semana da Leitura decorreu na nossa escola entre os dias 19 e 23 de março e adotámos o slogan proposto pela Rede de Bibliotecas Escolares – **Liberta o leitor que há em ti!** Houve intervenções no espaço da Biblioteca: em *Escreto na Pedra*, registámos as palavras do slogan para que ninguém as possa esquecer; com o nosso **Jardim Literário** (sempre em construção), revelámos o nosso desejo de dias primaveris e demos a conhecer os livros preferidos de alguns dos nossos alunos. Aproveitámos o facto de estarmos na última semana do período para desenvolvermos algumas atividades que nem sempre são possíveis de concretizar devido às exigências das atividades letivas. Assim, todos os alunos da escola sede participaram no **Passo a Passo na Biblioteca**, descobrindo os segredos escondidos da biblioteca e aprendendo os truques para encontrar a informação que precisam.

No âmbito da atividade **Biblioteca Fora de Portas**, a equipa da biblioteca dinamizou com algumas turmas do Pré-Escolar, sessões de leitura encenada de *O Cuquedo* de Clara Cunha e Paulo Galindo. Os alunos do 4ºano, a propósito do Dia Mundial da Poesia, deram asas ao seu espírito surrealista na Oficina de *Cadavre Exquis*, libertando a sua criatividade e imaginação...Sabem o que é um espinafre? (Eles sabem!).

No mês de Março, assinalámos, também, o Dia Internacional da Mulher, porque, apesar das conquistas e do tempo em que vivemos, ainda não nascemos livres e iguais. Celebrámos este dia com uma exposição na BE na qual lembrámos os Direitos Humanos, as desigualdades que persistem e **8 Invenções de Mulheres que Mudaram o Mundo**.



Outras notícias em <http://www.aeperocovilha.net>

e <http://tantoslivros.blogspot.com>

## CASA DO PESSOAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÊRO DA COVILHÃ

No âmbito do projeto “Crescer com Saúde Alimentar”, a Casa do Pessoal do AEPC, em parceria com a escola sede, promoveram Sessões de Informação e de Sensibilização para o consumo de sopas e frutas, cujo principal objetivo está diretamente relacionado com o incentivo à criação de bons e saudáveis hábitos alimentares.

SESSÕES DE INFORMAÇÃO SESSÕES DE SENSIBILIZAÇÃO

### CRESCER COM SAÚDE ALIMENTAR

## Sopa, Fruta & Companhia

Sexta-feira, 23 Março 2018

**Comer bem para viver melhor**

11:00h – Sessão de informação “A importância da Sopa e da Fruta na Alimentação” com a presença da Nutricionista Patrícia Gabriel  
Avaliadora do Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

12:30h – Almoço Sopa Fruta e Companhia  
Participantes do Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

Com o apoio de: missão contínua, CASA do pessoal, Oportunidade, ADC São João, FARMÁCIAS HOLON, SANTI CASAS

Dicas de NUTRIÇÃO  
por Patrícia Gabriel

### sugestão para reduzir o sal à mesa

#### Sugestões

- Diminuir gradualmente a quantidade de sal que se adiciona durante a confeção das refeições.
- Não levar o salteiro para a mesa;
- Substituir o sal usado na confeção das refeições por ervas aromáticas (ex: salsa, hortelã, coentro, orégão, tomilho, alcarim, etc) especiarias (ex: cominho, colorau/pimentão, açafrão, noz-moscada, café, etc) ou sumo de limão.
- Ler cuidadosamente os rótulos dos alimentos, compare e opte por alimentos que tenham menos quantidade de sódio (Na).
- Evitar consumir alimentos com elevado teor de sal, como por exemplo: batatas fritas de pacote, aperitivos salgados, enlatados, sopas instantâneas, refeições enlatadas, produtos de salchicharia, chouriços e alimentos fumados, determinados tipos de queijo, azedações, molhos.

Muitas estudos indicam que o consumo excessivo de sal é uma das maiores causas de hipertensão e está relacionado com o aparecimento de doenças cardiovasculares, alguns determinam níveis de consumo, de redução do consumo para a de uma menor quantidade de sódio por organismo.

Atente, sugere-se a redução do consumo de sal para prevenção, visto que Portugal tem uma grande prevalência destas patologias. A Organização Mundial de Saúde recomenda que não se ultrapasse o consumo de 5 gramas de sal por dia.

© Patrícia Gabriel e Oportunidade

