

**Agrupamento de Escolas
Pêro da Covilhã**



novembro/dezembro

Boletim Pêro

Nº94

<u>2</u>	Biblioteca Escolar
<u>5</u>	EB M^a Amália Vasconcelos e JI Peraboa
<u>6</u>	EB Jardim - Ferro
<u>7</u>	EB Pêro da Covilhã - 4º Ano
<u>8</u>	EB e JI - A Lã e a Neve
<u>10</u>	EB e JI - Boidobra
<u>12</u>	EB e JI - Rodrigo
<u>13</u>	JI - Rodrigo
<u>14</u>	EB e JI - Refúgio
<u>16</u>	EB e JI - Santo António
<u>18</u>	EB e JI - São Silvestre
<u>20</u>	Dep. Línguas e Estudos Sociais
<u>21</u>	Cidadania e Desenvolvimento
<u>23</u>	Parlamento dos Jovens
<u>26</u>	Dep. Expressões - Grupo EV e ET
<u>27</u>	Estabelecimento Prisional



Nos meses de novembro e dezembro, continuaram na Biblioteca os desafios da matemática. Os alunos descobrem conhecimentos e partilham com os colegas.



As turmas de sexto ano prepararam a democracia propondo listas e ideias. Na Biblioteca fizeram-se cartazes e discutiram-se princípios.



Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

Ler... Pensar... Responder!

Descobre o número-enigma, composto por três algarismos, atendendo ao seguinte:

508	Nenhum algarismo em comum com o número-enigma.	N.º Enigma
247	Um algarismo em comum e na mesma posição que ocupa no número-enigma.	
856	Um algarismo em comum e na mesma posição que ocupa no número-enigma.	
610	Dois algarismos em comum: um na mesma posição que ocupa no número enigma e o outro numa posição diferente.	

Os desafios continuam...

Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

Ler... Pensar... Responder!

Responde à seguinte questão, seguindo um raciocínio lógico:

Bruno, Filipe e Vicente são três amigos. Um é professor, outro é enfermeiro e o outro é veterinário. Bruno é casado com a irmã do veterinário e é o mais novo dos três. Filipe tem mais dois anos do que o professor e é filho único. Quais as profissões de cada um dos amigos?

Bruno é _____

Filipe é _____

Vicente é _____



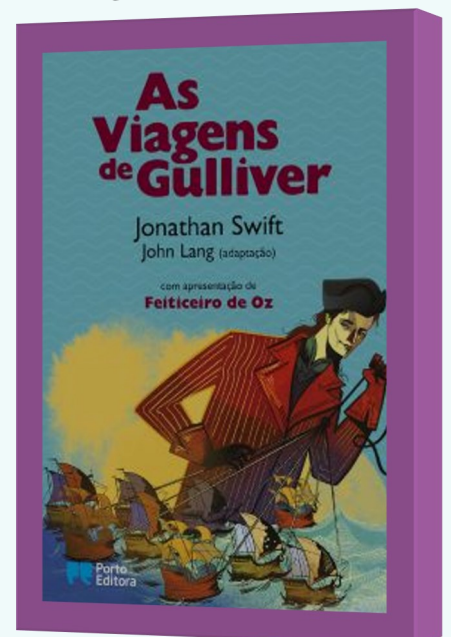
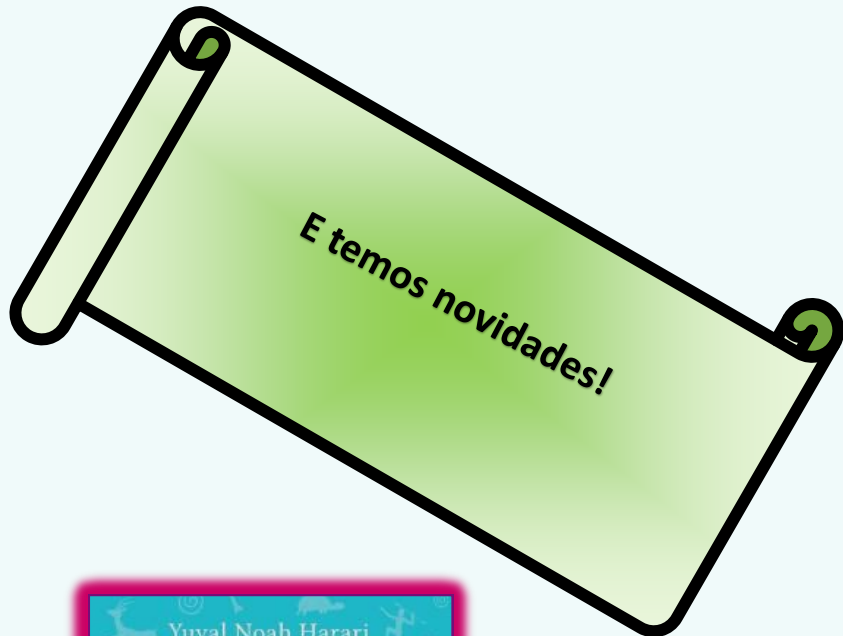
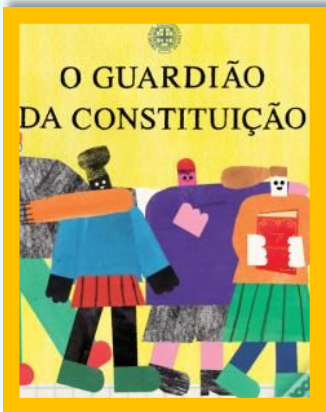
A RÁDIO FÓRUM DESEJA BOAS FESTAS! 

No dia 13 de dezembro, a turma P1 participou no programa alusivo ao Natal da Rádio Fórum. Estiveram presentes, além dos jornalistas e técnicos, a professora Teresa Reis e o músico António Duarte. Foi uma tarde muito divertida.

O programa estará disponível no **Spotify** através deste link (a partir de quinta-feira):

<https://open.spotify.com/show/OT1wEHOFRvYVxELzKtVotu?si=0ec5c0093c554273>.





SÃO MARTINHO



CLICA NA IMAGEM



A TERRA TREME



DIA DO PIJAMA



CLICA NA IMAGEM



DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS



CLICA NA IMAGEM



FESTA DE NATAL (PERCUSSÃO)



CLICA NA IMAGEM



FESTA DE NATAL



CLICA NA IMAGEM



AS JANEIRAS



CLICA NA IMAGEM



Em Dezembro relembramos o Natal e o dia Mundial dos Direitos Humanos



Direitos humanos



Direitos Humanos



A turma Pêro1 participou num programa de rádio/ Fórum sobre o Natal, na Biblioteca da Escola sede.



No corta mato do Desporto Escolar que se realizou na Escola sede, participaram 27 alunos das 4 turmas. O aluno Rodrigo Lopes da Pêro 3 obteve o 2º lugar.



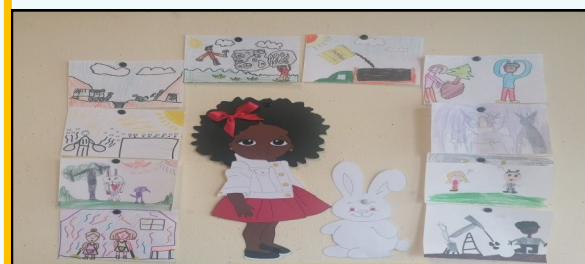
Participámos nas atividades propostas para “O Dia da deficiência” com jogos e temáticas sobre o tema, propostos pela equipa da Educação Especial.



Comemorámos o Dia dos Direitos Humanos com troca de pulseiras entre alunos e desenhos



Participámos na atividade “A terra treme”, com a realização de um simulacro e evacuação.



CONVÍVIO INTERGERACIONAL

No dia 6 de dezembro, a Turma P4 participou numa atividade dinamizada pela Associação Académica da UBI. A mesma consistiu num momento de partilha com alguns idosos do Lar S. José. Foi uma atividade muito interessante.



Comemorámos “O Natal” com a realização de um almoço convívio e uma Festa de Natal no polivalente que contou a apresentação de 4 peças teatro feitas pelos alunos, no âmbito das AEC– Artes sobre orientação do projeto “Eu sou +, CMC”



Fizemos um belo Magusto!



Visualização de filme "A terra



Dia Nacional do Pijama/
Elaboração do Robot da História



O nosso Natal!



Fizemos um belo Magusto!



Hasteámos a Bandeira Verde



A Terra tremeu!



Fomos ao Museu!



Construímos uma casa com
DIREITOS HUMANOS!



Estudámos artistas e criámos
Arte!



No Natal:



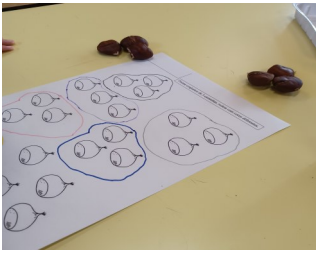
Árvore de Natal Amarela!



E brincar na neve!
Boas Festas!



S. Martinho



Exploração da temática: Dia do Pijama e exploração do jogo SuperDOC

Atividades de escolha individual.

Atividades no âmbito do projeto SOU+



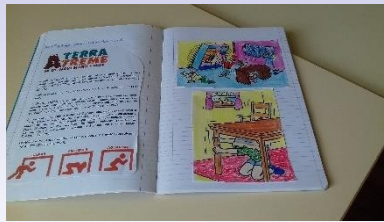
Visita de estudo ao Sabugal- Presépio.
Atividades relacionadas com o Natal.



Dia de S. Martinho



A TERRA TREME



Dia Nacional do Pijama



EXPERIÊNCIAS



NATAL



DIREITOS HUMANOS



Clica no autocarro e...





A EB/JI do Rodrigo, nos meses de novembro e dezembro, realizou diversas atividades: dia 10 de novembro, o magusto na escola; dia 14 de novembro, o exercício anual “A Terra Treme”; dia 20 de novembro, comemoração do Dia Nacional do Pijama; dia 21 de novembro, as turmas R123 e R3B foram assistir à peça “Famílias”, no auditório do Teatro das Beiras; dia 4 de dezembro, comemorou-se o dia internacional da pessoa com deficiência; dia 11 de novembro, celebrou-se o dia internacional dos direitos humanos e no dia 14 de dezembro, a turma R123 foi ao cinema. Por fim, no dia 15 de dezembro, realizou-se a festa de Natal!



“BRINCAR,

é a forma favorita que o nosso cérebro tem para **Aprender!**”

By Diane Ackerman



No Natal



houve festa



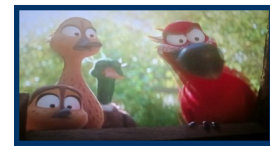
..expressão



..magia



...alegria .



..partilha



Depois de explorarmos o livro (2023)



Surgiu a mensagem

Um NATAL com poucos em família.

ÉCRANS,

E muitas conversas, brincadeiras



Estes Robôs resultaram desses momentos cheios de criatividade entre pais e filhos

No dia das Bandeiras Verdes Eco-Escolas 2023, a nossa escola hasteou a bandeira que a Coordenadora do projeto recebeu em Braga.



No dia 14 de novembro os alunos realizaram o exercício "A Terra Treme—Baixar, Proteger e Aguardar"



Dia Nacional do Pijama



Sessão sobre Saúde Escolar com técnicos da farmácia Holon



Dia Internacional da Pessoa com deficiência



E... já é Natal



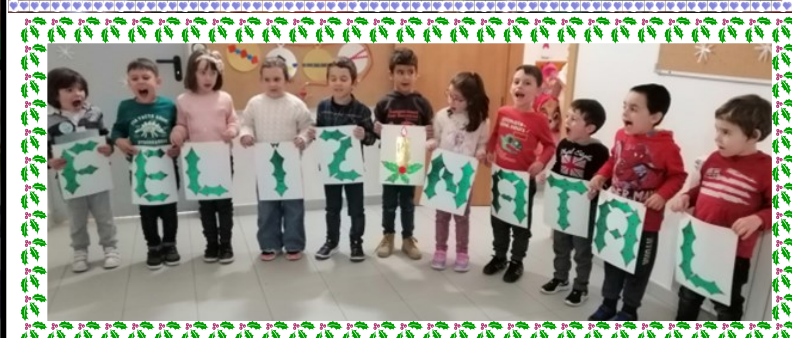


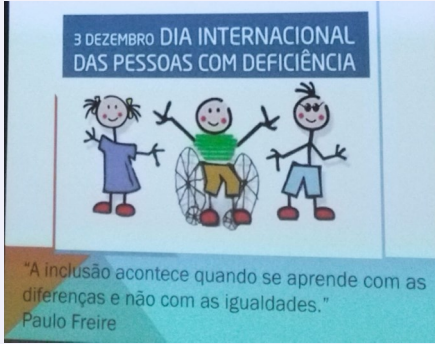
Neste Natal, fomos Estrelas!

A reciclar, a descobrir, a criar...

Foi o tempo e as ideias que partilhámos que nos permitiram tornar as vivências, desta época natalícia, tão importantes, tão cativantes, tão envolventes!...

Num ambiente de Paz e Alegria!...





Comemoração do dia Internacional dos Direitos Humanos.



Festa de Natal
Momentos de convívio: magia, canções, doces e o Pai Natal...



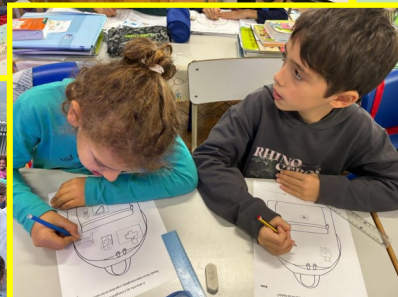
Boas Festas



A tradição do magusto traz consigo a partilha de castanhas quentinhas e momentos acolhedores.



“Baixar, proteger, aguardar” é o mote da Terra Treme. Todos simulámos e uma mochila de emergência preparámos!



Pijamas fofos, mantas aconchegantes, robôs deslumbrantes! Assim celebramos o Dia do Pijama!

E porque todos somos iguais celebramos o Dia da Pessoa com Deficiência!

Ouvimos a história do “Quadrado e seus amigos” e compreendemos que é na ajuda e na partilha que marcamos a diferença.



No âmbito do PES, fomos contemplados com a visita das Enfermeiras do Centro de Saúde. Os alunos recordaram a importância de uma alimentação saudável através da jogos interativos.



O Natal chegou e encheu os nossos dias... Tivemos a visita do Pai Natal, patinamos na pista de gelo e abrilhantamos a última tarde do ano na escola com a nossa Festa de Natal!



"Apresentação oral do capítulo "O Homem Muito Rico",
da obra "A Fada Oriana" de Sophia de Mello Breyner Andresen.

Gustavo Ferreira, 5.º8



Concurso “Cartaz da Paz”

Os Lions Club International promoveram, mais uma vez, o concurso Internacional “Cartaz da Paz”.

A nossa escola participou neste concurso convidada pelos Lions Cova da Beira.

Podiam participar crianças a partir dos 11 anos.

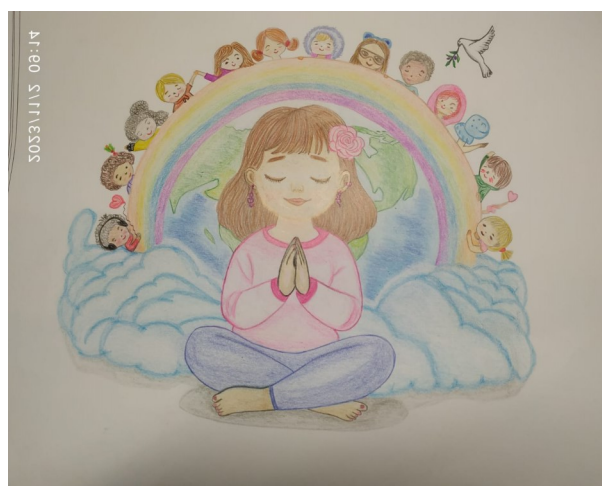
As turmas do 6º1, 6º4 e 6º8 aceitaram o convite.

Dois trabalhos do 6º1 obtiveram o 1º e 2º lugares.

Um dos trabalhos do 6º4 foi agraciado com o 3º lugar.

O trabalho classificado com o 1º prémio seguiu para o concurso nacional.

Parabéns a todos os participantes.



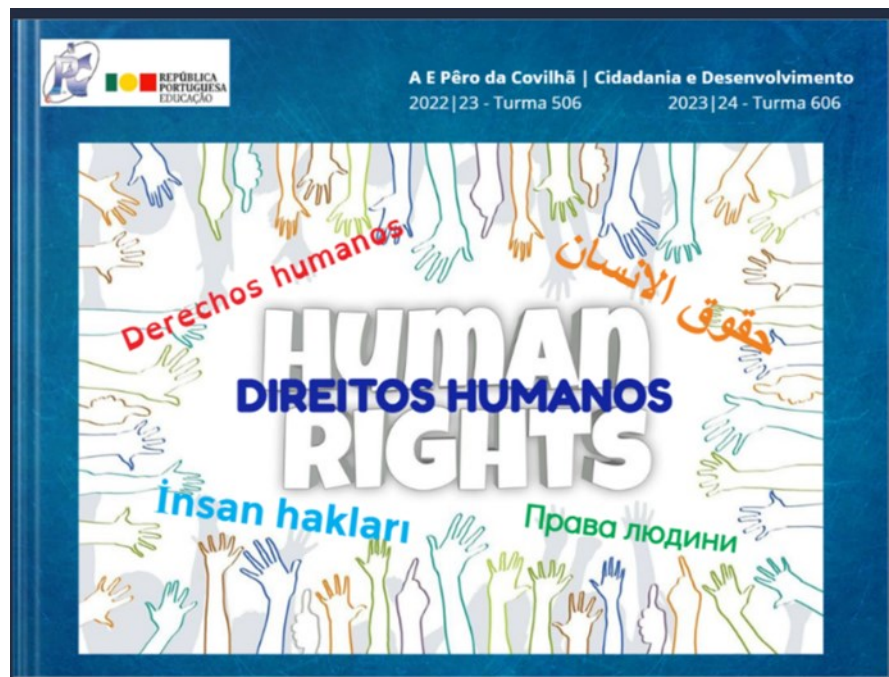
Declaração Universal Direitos Humanos multilingue

Após tomar conhecimento dos trinta artigos da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento (2.º semestre de 2022-23), a turma do 506 iniciou o projeto de reescrever a DUDH nas diferentes línguas dos alunos que a integram. Partiram à descoberta de várias ferramentas digitais e cada um criou “o seu e-book” sobre um artigo. Já como alunos do 606, juntaram-se os vários trabalhos e concluiu-se o livro digital, um contributo para que todos possam conhecer os seus direitos em qualquer parte do mundo.

A prof.ª Conceição Figueira

<p>La idea de (re)escribir la Declaración Universal de los Derechos Humanos en varios idiomas surgió del hecho de que había estudiantes de varias nacionalidades en la clase.</p> <p>LOS DERECHOS HUMANOS PERTENECEN A TODAS LAS PERSONAS, INDEPENDIENTEMENTE DE SUS DIFERENCIAS.</p>	<p>Ідея (пере)писати Загальну декларацію прав людини кількома мовами виникла через те, що в класі були учні різних національностей.</p> <p>ПРАВА ЛЮДИНИ НАЛЕЖАТЬ УСІМ ЛЮДЯМ, НЕЗАЛЕЖНО ВІД ЇХ ВІДМІННОСТЕЙ.</p>	<p>The idea of (re)writing the Universal Declaration of Human Rights in several languages arose from the fact that there were students of various nationalities in the class.</p> <p>HUMAN RIGHTS BELONG TO ALL PEOPLE, REGARDLESS OF THEIR DIFFERENCES</p>	<p>İnsan Hakları Evrensel Beyanname'sini birkaç dilde (yeniden) yazma fikri, sınıfta çeşitli milletlerden öğrencilerin olması gerçeğinden kaynaklandı.</p> <p>İNSAN HAKLARI TÜM İNSANLARA AİTTİR, FARKLILIKLARI NE OLURSA OLSUN.</p>	<p>نشأت فكرة (إعادة) كتابة الإعلان العالمي لحقوق الإنسان بعدة لغات من حقيقة أن هناك طلاباً من جنسيات مختلفة في الفصل.</p> <p>حقوق الإنسان ملك لجميع الناس، بغض النظر عن اختلافاتهم.</p>
---	---	---	--	---

Clique AQUI



PARLAMENTO DOS JOVENS básico



na nossa Escola

Nos dias 6 e 7 de novembro recebemos a visita de um convidado, professor Pinto Pires, que sensibilizou os alunos do 6.º ano para alguns valores da Democracia: liberdade, igualdade, inclusão, respeito pelo Outro...



As turmas constituíram listas e apresentaram as suas candidaturas à Comissão Eleitoral.



Após trabalhos de pesquisa e debates nas turmas, as listas apresentaram as suas medidas, que visam dar resposta à questão em debate “Viver abril na educação: Caminhos para uma escola plural e participativa”

PARLAMENTO DOS JOVENS
básico

EDIÇÃO 2023/2024

na nossa Escola



MEDIDAS PROPOSTAS PELAS LISTAS CANDIDATAS



Lista A	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realização de uma "Semana Cultural"; 2. Dinamização de "Clubes;" 3. Criação de mais "Espaços verdes".
Lista B	<ol style="list-style-type: none"> 1. Os alunos estrangeiros não falantes de português, têm direito, no seu primeiro ano na Escola, a frequentar um ano de aprendizagem da língua, antes de iniciarem as disciplinas propriamente ditas; 2. Organização de uma visita de estudo por período.
Lista C	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usar a tecnologia a favor da educação; 2. Criação de uma sala de convívio para alunos; 3. Integrar a família na rotina da Escola.
Lista D	<ol style="list-style-type: none"> 1. Organização de atividades pelas turmas (sem telemóvel) durante os intervalos que promovam a integração de todos os alunos; 2. Melhorar a utilização do espaço da BECRE, com mais pessoas a trabalhar a tempo inteiro, com livros de várias línguas, jogos de tabuleiro e filmes; 3. Criar o "Clube da Partilha" com pais, avós e alunos para trocar experiências vivenciadas nos vários países de origem dos alunos.
Lista E	<ol style="list-style-type: none"> 1. Criar um "Clube Intercultural" onde exista uma interação e partilha de culturas entre os alunos de diferentes nacionalidades que constituem este agrupamento, integrando alunos, professores e encarregados de educação.

Lista F	<ol style="list-style-type: none"> 1. Criação de Rádio escolar; 2. Criação de espaço para jogos de tabuleiro.
Lista G	<ol style="list-style-type: none"> 1. Criação de um ambiente inclusivo: promover um ambiente escolar acolhedor e inclusivo desde a pré-escola, onde todas as crianças se sintam valorizadas e respeitadas; 2. Incentivo à participação em atividades extracurriculares como desporto, artes e clubes para promover a interação social e a interculturalidade; 3. Organizar eventos culturais que destaquem a diversidade, possibilitando a partilha e celebração das diferentes culturas.
Lista H	<ol style="list-style-type: none"> 1. Existir a opção de Ensino Profissional nos 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico.
Lista I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Criação de um clube "Amigos da Natureza"; 2. Criação de um clube de jogos de equipa / tabuleiro.

A Comissão Eleitoral

CAMPANHA ELEITORAL!



A semana de 5 a 12 de dezembro foi dedicada à Campanha eleitoral

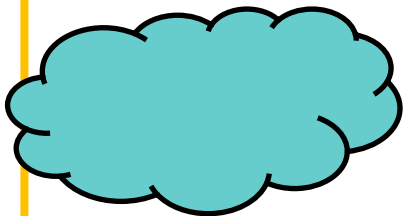
As listas candidatas elaboraram cartazes, vídeos, que foram divulgados na escola (vitrines do polivalente e televisões).

Levaram a cabo outras ações de campanha, como divulgação das medidas durante os intervalos, distribuição de materiais de campanha, ações de esclarecimento junto dos alunos do 5.º ano...

PARLAMENTO DOS JOVENS básico



na Nossa Escola



O dia 13 de dezembro foi dia de reflexão e, dando cumprimento ao estipulado no regimento, não houve qualquer ação de campanha.

Quinta-feira, 14 de dezembro

Há eleições na escola

Lê/Analisa as medidas e vota na tua lista preferida!

VOTA BEM

2023 2024

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

PARLAMENTO DOS JOVENS básico

ATO ELEITORAL

14 de dezembro 2023 - Polivalente

MANHÃ			
Horas	Turno	Professor(a) que acompanha a turma	Mesa da Assembleia de Voto
8:20h	6.º	Prof.ª Susana Campos	(8:15h - 9:05h) A - Lara Aguiar - 618 (Presidente) C - Benedita Mala - 619 (Secretário) F - José Bairrada - 614 (Secretário) F - João Nuno Pires - 612 (Suplente) B - Ana Sofia Mantegas (voto eletrónico) D - Alonzo Roque (voto eletrónico)
8:30h	6.º	Prof.ª Lídia Fonseca	
8:45h	5.º	Prof. Rogério Lopes	
8:55h	6.º	Prof. Jorge Corcino	
INTERVALO			
9:20h	5.º	Prof. Isabel Teófilo	(9:15h - 10:05h) D - David Coelho - 616 (Presidente) E - Fernando Júnior - 619 (Secretário) F - Laura Madaleno - 617 (Secretário) B - Sebastião Almeida - 612 (Suplente) G - Carolina R. Ribeiro (voto eletrónico) A - Maria Lahlou (voto eletrónico)
9:30h	6.º	Prof. João Oliveira	
9:55h	6.º	Prof. Pedro Vendicco	
INTERVALO			
10:30h	6.º	Prof.ª Ana Paula Silva	(10:25h - 11:15h) B - Carolina Veríssimo - 612 (Presidente) H - Guiliana Almeida - 614 (Secretário) C - Benedita Mala - 619 (Secretário) G - Levi Trigueira - 611 (Suplente) E - Ana Mafê Guimarães (voto eletrónico) I - Trigo Silva (voto eletrónico)
10:40h	5.º	Prof.ª Daniela Ferreira	
10:50h	6.º	Prof.ª São Figueira	
11:00h	6.º	Prof.ª Sandra Serrano	
INTERVALO			
11:30h	5.º	Prof. Isabel Teófilo	(11:25h - 12:15h) G - André Tomás - 611 (Presidente) H - Rodrigo Bouso - 618 (Secretário) B - João Monteiro - 612 (Secretário) I - Mariana Soares - 613 (Suplente) C - João Maria (voto eletrónico) H - Eva Trindade Ribeiro (voto eletrónico)
11:40h	5.º	Prof.ª Idalina Rodrigues	
11:50h	5.º	Prof.ª Cristina Lopes	
12:00h	5.º	Prof.ª Fernanda Rodrigues	
INTERVALO			
12:30h	5.º	Prof.ª Lana Dinho	(12:25h - 13:15h) C - Maria Margarida - 619 (Presidente) H - Luís Simão Raposo - 614 (Secretário) D - Nícolas Bento - 616 (Secretário) E - Daniel Casimiro - 619 (Suplente) I - Matilde Araújo (voto eletrónico) F - Gabriel Lopes (voto eletrónico)
12:50h	5.º	Prof.ª Lucília Rafael	
13:00h	6.º	Prof.ª São Figueira	

TARDE (14:30h): Contagem dos votos

Parlamento dos Jovens

No dia 14 de dezembro os alunos (5.º e 6.º anos) exerceram o seu direito de voto e depositaram os seus boletins na urna de voto.

Da parte da tarde, procedeu-se à contagem de votos e, através do método de Hondt, foram apurados os 31 deputados à sessão escolar.

LISTAS	A	B	C	D	E	F	G	H	I
VOTOS	37	53	29	24	16	67	51	45	22
(:1)	37,00	53,00	29,00	24,00	16,00	67,00	51,00	45,00	22,00
(:2)	18,50	26,50	14,50	12,00	8,00	33,50	25,50	22,50	11,00
(:3)	12,33	17,67	9,67	8,00	5,33	22,33	17,00	15,00	7,33
(:4)	9,25	13,25	7,25	6,00	4,00	16,75	12,75	11,25	5,50
(:5)	7,40	10,60	5,80	4,80	3,20	13,40	10,20	9,00	4,40
(:6)	6,17	8,83	4,83	4,00	2,67	11,17	8,50	7,50	3,67
(:7)	5,29	7,57	4,14	3,43	2,29	9,57	7,29	6,43	3,14
(:8)	4,63	6,63	3,63	3,00	2,00	8,38	6,38	5,63	2,75
(:9)	4,11	5,89	3,22	2,67	1,78	7,44	5,67	5,00	2,44
(:10)	3,70	5,30	2,90	2,40	1,60	6,70	5,10	4,50	2,20

A equipa do Parlamento dos Jovens: Isabel Teófilo / Lucília Rafael

RESULTADOS DO ATO ELEITORAL

Lista	N.º de votos	N.º de mandatos	Deputados eleitos
Lista A	37	3	Lara Aguiar Carolina Augusto Rodrigo Bouso
Lista B	53	5	João Pedro Esteves Carolina Veríssimo Diogo Pardal Sara Ferreira Pinto João Pedro Madeira
Lista C	29	3	Maria Morgadinho Gabriela Pontífice José Pires
Lista D	24	2	David Coelho Constança Pereira
Lista E	16	1	Fernando Júnior
Lista F	67	6	José Guilherme Travassos Laura Madaleno João Nuno Pires Inês Gomes Francisco Leal Marta Clara Silva
Lista G	51	5	André Franco Tomás Beatriz Sofia Guerra Levi Torres Trigueira Carolina Aleixo Raposo Filipe Ribeiro Rodrigues
Lista H	45	4	Maria Francisca Tavares Guiliana Almeida Luís Simão Raposo Guilherme Pereira
Lista I	22	2	M.º do Rosário Madeira José Bairrada

Os alunos do 2º ciclo com os seus professores de Educação Visual e Educação Tecnológica realizaram a decoração de árvores de Natal, utilizando papel de diferentes cores formando padrões geométricos. Com a finalidade de embelezar o espaço do polivalente da escola Pêro da Covilhã, realizaram-se ainda outros enfeites pondo em prática diversas técnicas e conhecimentos de geometria.

A convite da Câmara Municipal da Covilhã o Agrupamento de Escolas participou na atividade "Natal com Arte" ornamentando-se a rotunda junto ao Estabelecimento Prisional.



DIA MUNDIAL DO CINEMA

“Malapata” foi a comédia portuguesa exibida para a Comunidade Prisional, no dia 6 de novembro, no âmbito das Comemorações do Dia Mundial do Cinema.

Neste momento da “sétima arte” não faltaram as doces pipocas, que deliciaram os participantes neste espaço de relax e cultura do filme realizado por Diogo Morgado.



SESSÃO DE ANIMAÇÃO DE LEITURA

“TRANSGRESSOR DESASSOSSEGO”



Maria Cardoso, Professora Bibliotecária da Escola Secundária Campos Melo, foi a dinamizadora da Sessão de Animação de Leitura, realizada no dia 14 de novembro, para toda a comunidade prisional.

“Transgressor e Desassossego”, título da sessão, foi o mote da conversa inicial com a análise crítica dos 2 vocábulos,

Contextualizado o tema, Maria Cardoso distribuiu tiras de papel com textos dos vários heterónimos de Fernando Pessoa - Alberto Caeiro, Álvaro de Campos, Ricardo Reis, Bernardo Soares...

A surpresa dos participantes foi notória quando a professora divulgou que todos os textos ouvidos e comentados foram escritos por Fernando Pessoa.

A complexidade e transgressão deste autor português foi compreendida pelos presentes.

José Saramago, sua vida e obra foi dado a conhecer pela professora Maria que salientou também a sua transgressão e desassossego como autor narrador que escreveu com absoluta liberdade.

“Dois escritores transgressores, dois homens desassossegados”, que fizeram uma obra notável na literatura portuguesa.

JOGO DE FUTSAL

EQUIPA DO SPORTING CLUBE DA COVILHÃ

E

EQUIPA DE RECLUSOS DO EP COVILHÃ



No dia 21 de novembro, numa manhã gélida e soalheira, os reclusos do EP da Covilhã receberam com entusiasmo, os jogadores, treinadores e diretores do Sporting Clube da Covilhã.

A equipa de reclusos do EP que iria disputar o Jogo de Futsal com os craques da cidade da Covilhã, já tinham realizado o seu aquecimento físico e olhavam de soslaio os seus adversários.



Soou o apito e o jogo começou.

A equipa do EP mostrou a sua garra e jogou com determinação e estratégia.

O resultado não foi importante!

Houve vencedores e vencidos, mas o fair play, o convívio a alegria e o bem-estar físico dos participantes esteve patente em todos os rostos, no final do jogo.

A comunidade prisional que assistiu ao evento encorajou e vibrou com a sua equipa.

Foi um bom momento de relax e descontração vivenciado pelos visitantes e pelos elementos da população prisional da Covilhã

WORKSHOP

“PRÁTICAS SAUDÁVEIS NO DESPORTO



“Práticas Saudáveis no Desporto” foi a temática do Workshop, realizado no dia 6 de dezembro, para a comunidade prisional.

Paulo Barbosa, especialista em Treino Desportivo, foi o dinamizador da sessão.

A atividade iniciou-se na sala de convívio, local onde Paulo Barbosa dialogou com os participantes sobre os hábitos da prática desportiva em meio prisional e a sua importância no bem estar

físico e psíquico dos praticantes. Falou também da importância do sono e da alimentação na prática de desporto.

Sendo o remo uma das modalidades praticadas neste EP, Paulo Barbosa exemplificou com os participantes a postura correta na utilização deste aparelho desportivo.

Após esta abordagem teórica o dinamizador da atividade, convidou os elementos presentes, a deslocarem-se para o pátio do EP, onde os participantes praticaram alguns exercícios de treino desportivo sob orientação de Paulo Barbosa, que simultaneamente os elucidava sobre a dinâmica dos exercícios e a sua funcionalidade nas diversas partes do corpo.

SESSÃO DE PROMOÇÃO NA SAÚDE

“COMPORTAMENTOS DE RISCO ASSOCIADOS A DOENÇAS TRANSMISSÍVEIS”

A Enfermeira Fátima Cardoso, especialista em Saúde Pública na Unidade de Cuidados na Comunidade Cava Juliana, dinamizou no dia 12 de dezembro, uma Sessão de Promoção da Saúde, intitulada “Comportamentos de Risco Associados a Doenças Transmissíveis”.

A técnica de saúde iniciou a sessão com a apresentação da definição de Doenças Infeciosas, divulgou os tipos de agentes infecciosos – vírus, fungos, bactérias e parasitas e referiu as doenças provocadas por estes agentes. Salientou os modos de transmissão e prevenção destas doenças e apresentou a sua prevalência e o impacto na sociedade.



ARTE NA CADEIA

PROJETO “NATAL NO HOSPITAL”



O Voluntariado Hospitalar da Liga dos Amigos do Centro Hospitalar da Cova da Beira promoveu a 16ª edição do Projeto “Natal no Hospital”, junto de várias entidades e associações, com o intuito de pedir a elaboração de enfeites de Natal para a amenização dos vários espaços hospitalares durante a quadra natalícia, tentando tornar um ambiente mais acolhedor para os doentes, familiares e profissionais.

O Estabelecimento Prisional da Covilhã colaborou neste Projeto solidário, com a elaboração de um presépio realizado pelos elementos que frequentam a Formação de Elaboração de Projetos Criativos, a funcionar nesta instituição sob orientação do Professor João Boléo. Este trabalho, realizado com empenho e dedicação, motivou a criatividade, o espírito de ajuda e solidariedade destes homens privados de liberdade.

MOMENTOS DE NATAL

O Estabelecimento Prisional da Covilhã comemorou a quadra natalícia na comunidade prisional, com a realização de vários Momentos de Natal, com o objetivo de amenizar um pouco, os espaços de solidão nesta quadra festiva:

DIA 11 DE DEZEMBRO - GRUPO DE CAVAQUINHOS - ACADEMIA SENIOR DA COVILHÃ

DIA 12 DE DEZEMBRO - EUCARISTIA DE NATAL

DIA 13 DE DEZEMBRO - DANÇA EM MOVIMENTO DA COVILHÃ

DIA 14 DE DEZEMBRO - HUGO SANTOS



PROJETO

“REFLORESTAR A SERRA DA ESTRELA” OFICINA SEMENTEIRA DE BOLOTAS

O projeto “Reflorestar a Serra da Estrela” da responsabilidade dos Guardiões da Serra da Estrela”, iniciou-se no Estabelecimento Prisional da Covilhã, no passado mês de fevereiro com a sementeira de bolotas. Ao longo destes meses os reclusos cuidaram dos carvalhitos semeados.



No dia 18 de dezembro deste ano, realizou-se outra “Oficina de Sementeira de Bolotas” em tabuleiros alveolares, com a presença do professor Jorge Carecho e dos alunos da Escola Secundária Quinta das Palmeira, no âmbito do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento.

Realizada a atividade, todos os participantes observaram e analisaram os 490 carvalhitos que germinaram da anterior sementeira, que serão recolhidos em janeiro por elementos dos Guardiões e plantados na Serra da Estrela



Durante os próximos meses, os reclusos da Quinta de S. Miguel cuidarão dos carvalhitos e sobreiros semeados, que serão recolhidos no próximo outono

e irão contribuir para reflorestar a Serra da Estrela.



É de salientar a importância deste Projeto em Meio Prisional, não só pelo aspeto pedagógico e ambiental, mas também, pelo intercâmbio social entre reclusos e jovens de uma Escola Secundária e o reconhecimento e validade do espírito de interajuda da comunidade prisional do EP da Covilhã, no Projeto Comum de Reflorestar a Serra da Estrela.

Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã

<https://www.aeperocovilha.net/>

Telefone: 275 320 060 • Tlm:927 994 755

Email: executivopero@gmail.com



boletimpero@aepodacovilha.pt

bibliotecaepc@aepodacovilha.pt

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

Edição—Equipa da Biblioteca Escolar
2023/2024

