

PROJETO OUSAR

Desafio-Problema: Como podemos transformar a escola num lugar onde o bem-estar físico e emocional de todos é tão importante como as notas?				Disciplinas, Serviços, Projetos e Entidades envolvidas				
Domínio: Bem-estar na escola		Temas: Espaços Natureza; Ações/Iniciativas; Espaço (património) Material/Imaterial; Educação e Inclusão; Farmácia das palavras; Democracia e Cooperação - 50 anos de abril.		Internas			Externas	
Turmas envolvidas: 10.ºA, 10.ºB, 10.ºC, 10.ºD/E, 11.ºA, 11.ºB, 12.ºA				☒ Português	☒ Inglês	☒ Espanhol	C.M. Port.	
				☐ Francês	☒ Geografia A	☒ História A	ISMAT	
				☒ Filosofia	☒ Psicologia B	☒ Mat. A	DYPALL	
Articulação		Gestão Temporal		☒ Mat. B	☒ MACS	☒ Bio/Geo	MODO	
☒ Horizontal	10.ºA, 10.ºB, 10.ºC, 10.ºD/E	N.º total de aulas:		☒ FQ A	☒ Economia C	☒ Ed. física	CRACEP	
	11.ºA, 11.ºB	Período/Semestre:	1.º, 2.º e 3.º	☒ G Descritiva A	☒ Desenho A	☐ HCA	GASMI	
☒ Vertical	10.º, 11.º, 12.º	Data de início:		09/12/2024	☒ Economia A	☐ Sociologia	☒ Biologia	C. M. Monchique
		Data de término:		24/04/2025	☒ Física	☐	☐	
		1º período:	09/12 a 16/12/24	☐	☐	☐		
☒ Multidisciplinar	☒ Interdisciplinar	2º período:	31/03 a 04/04/25	☒ Biblioteca	☒ PCE	☐ SAAF		
☒ Pluridisciplinar	☒ Transdisciplinar	3º período:	22/04 a 24/04/25	☐	☐	☐		

Objetivos

- Promover o potencial dos jovens através do desenvolvimento de competências integradas num pensamento crítico e criativo direcionado para a mudança, a inovação e para a resolução de problemas, no espaço escolar.
- Proporcionar um ensino e aprendizagem que se pauta por métodos ativos, pelo ensino experimental e pela organização do trabalho cooperativo em torno de projetos que promovam a reflexão em ação, implementando ações e medidas que impliquem alterações nas dinâmicas de trabalho em sala de aula.
- Integrar conteúdos/aprendizagens das várias disciplinas.
- Valorizar a aprendizagem centrada no aluno, promovendo o seu papel ativo e crítico na construção do conhecimento.
- Potenciar o desenvolvimento de competências essenciais por parte dos alunos de modo a alcançar o Perfil dos Alunos à saída da Escolaridade Obrigatória.

- Criar experiências reais de participação e cidadania e de vivências democráticas.
- Proporcionar fóruns de discussão, trabalho com parceiros, participação dos alunos em atividades na escola e na comunidade, valorizando a importância da solidariedade e do voluntariado.

Cronograma													
1.º período						2.º período					3.º período		
Levantamento do problema						Desenvolvimento das propostas					Validação		
03/12	09/12	10/12	12/12	13/12	16/12	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04	22/04	23/04	24/04
O	A + B	A + B + C	D	D	E	A + B	A + B + C	A + B + C	A + B + C	D	A	B + C	B + C
O. Reunião de preparação com todos os alunos envolvidos no projeto (das 10:20 às 11:20 → auditório) A. Sessões com especialistas B. Observação/Diagnóstico C. Recolha de informação/Pesquisa D. Elaboração de relatório E. Apresentação à comunidade Local: Biblioteca + Sala multiusos + sala 8 + auditório						A. Sessões com especialistas B. Desenvolvimento das propostas C. Criação dos protótipos D. Apresentação à comunidade Bootcamp com organização por parte do ISMAT Local: a definir					A. Validação das propostas B. Reestruturação, se necessário C. Criação de vídeo de promoção D. Apresentação à comunidade (Escola + CMP + ...) Local: a definir		
Produto final integrado													
Relatório						Propostas/Protótipo					Vídeo		

Avaliação

Auto e heteroavaliação ao longo dos processos de ensino / aprendizagem + Formativa ao longo dos processos de ensino / aprendizagem + Sumativa - produto final

Domínios de Educação para a Cidadania		
1º GRUPO (obrigatório para todos os ciclos e níveis de escolaridade)	2º GRUPO (obrigatório pelo menos em 2 ciclos do ensino básico)	3º GRUPO (aplicação opcional em qualquer ano de escolaridade)
☒ a) Direitos Humanos (civis e políticos, económicos, sociais e culturais e de solidariedade)	☐ a) Sexualidade (diversidade, direitos, saúde sexual e reprodutiva)	☒ a) Empreendedorismo (na suas vertentes económica e social)
☐ b) Igualdade de Género	☐ b) Media	☐ b) Mundo do Trabalho
☒ c) Interculturalidade (diversidade cultural e religiosa)	☒ c) Instituições e participação democrática	☒ c) Segurança, Defesa e Paz
☐ d) Desenvolvimento Sustentável	☐ d) Literacia financeira e educação para o consumo	☐ d) Bem-estar animal

☐ e) Educação Ambiental	☐ e) Segurança rodoviária	☒ e) Voluntariado
☒ f) Saúde (promoção da saúde, saúde pública, alimentação, exercício físico)	☐ f) Risco	☐ f) Outras (de acordo com as necessidades de educação para a cidadania diagnosticadas pela escola e que se enquadre no conceito de EC proposto pelo Grupo)

Áreas de Competências do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO)

☒ A. Linguagens e textos	☒ B. Informação e comunicação	☒ C. Raciocínio e resolução de problemas	☒ D. Pensamento crítico e pensamento criativo	☒ E. Relacionamento interpessoal
☒ F. Desenvolvimento pessoal e autonomia	☒ G. Bem-estar, saúde e ambiente	☒ H. Sensibilidade estética e artística	☒ I. Saber científico, técnico e tecnológico	☒ J. Consciência e domínio do corpo

Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)

☐ 1. Erradicar a pobreza	☐ 2. Erradicar a fome	☒ 3. Saúde de qualidade	☒ 4. Educação de qualidade	☐ 5. Igualdade de género
☐ 6. Água potável e saneamento	☐ 7. Energias renováveis e acessíveis	☐ 8. Trabalho digno e crescimento económico	☐ 9. Indústria, inovação e infraestruturas	☒ 10. Reduzir as desigualdades
☒ 11. Cidades e comunidades sustentáveis	☒ 12. Produção e consumos sustentáveis	☒ 13. Ação climática	☐ 14. Proteger a vida marinha	☒ 15. Proteger a vida terrestre
☒ 16. Paz, justiça e instituições eficazes	☒ 17. Parceria para a implementação dos objetivos			

Documentos estruturantes:

- Perfil do aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO): http://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf
- Aprendizagens essenciais - secundário: <http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-secundario>
- Estratégia nacional de educação para a Cidadania: http://www.dge.mec.pt/sites/default/files/ECidadania/Docs_referencia/estrategia_cidadania_original.pdf
- Educação para a cidadania – documentos de referência: <https://cidadania.dge.mec.pt/documentos-referencia>
- Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS): <https://www.ods.pt>

Documentos importantes

[Página de Internet](#)

[Horário](#)

[Grupos de trabalho](#)

Planificação (Domínio e/ou Tema e/ou Aprendizagens essenciais e/ou Conteúdos)

Biologia/Geologia

Aprendizagens essenciais transversais: Realizar atividades em ambientes exteriores à sala de aula articuladas com outras atividades práticas; formular e comunicar opiniões críticas e cientificamente relacionadas com Ciência, Tecnologia e Sociedade (CTS); pesquisar e sistematizar informações, integrando saberes prévios, para construir novos conhecimentos.

Tema: Preservar e recuperar o ambiente (12º)

- **Aprendizagens essenciais:** Realizar intervenções de cidadania responsável (exequíveis e fundamentadas) orientadas para prevenir/ minimizar/ remediar a problemática em estudo e promover o uso sustentado dos recursos naturais.

Tema: Exploração sustentada de recursos geológicos (11º)

- **Aprendizagens essenciais:** Avaliar situações-problema de exploração de recursos geológicos, suas potencialidades, limitações e impactes.
- Distinguir recurso, reserva e jazigo, tendo em conta os aspetos de natureza geológica e económica.

Tema: Biodiversidade (10º)

- **Aprendizagens essenciais:** Relacionar a diversidade biológica com intervenções antrópicas que podem interferir na dinâmica dos ecossistemas (interações bióticas/ abióticas, extinção e conservação de espécies).

Física e Química A

Aprendizagens essenciais transversais: Desenvolver hábitos e competências inerentes ao trabalho científico: observação, pesquisa de informação, experimentação, abstração, generalização, previsão, espírito crítico, resolução de problemas e comunicação de ideias e resultados, utilizando formas variadas; Desenvolver competências de reconhecer, interpretar e produzir representações variadas da informação científica e do resultado das aprendizagens; Fomentar o interesse pela importância do conhecimento científico e tecnológico na sociedade atual e a tomada de decisões fundamentadas procurando sempre um maior bem-estar social.

Tema: Reações em sistemas aquosos (11.º)

AEs: Avaliar o caráter ácido, básico ou neutro de soluções aquosas de sais; Interpretar a acidez da chuva normal e a formação de chuvas ácidas, explicando as consequências ambientais; Relacionar as características das águas (naturais ou tratadas), enquanto soluções aquosas, com a dissolução de sais e do dióxido de carbono da atmosfera numa perspetiva transversal da importância da água no planeta e no desenvolvimento da sociedade humana; Pesquisar formas de minimizar a chuva ácida, a nível pessoal, social e industrial e comunicar as conclusões; Investigar sobre a dureza da água e os processos para a minimizar; Estudar o uso de reações de precipitação na remoção de poluentes da água e comunicar as conclusões; Relacionar os fenómenos de oxidação-redução com a necessidade de proteção de estruturas metálicas, fixas ou móveis (pontes, navios, caminhos de ferro, etc.).

Tema: Propriedades e transformações da matéria (10.º)

AEs: Pesquisar a composição da troposfera terrestre, identificando os gases poluentes e suas fontes,

Geografia A

Aprendizagens essenciais transversais.

Promover estratégias que desenvolvam aquisição de conhecimento, informação e outros saberes, relativos aos conteúdos das AE, que impliquem:

- rigor, articulação e uso consistente de conhecimentos e do vocabulário geográfico;
- selecionar informação geográfica pertinente;
- analisar factos, teorias e/ou situações, identificando os seus elementos ou dados, nomeadamente a localização e as características geográficas;
- mobilizar diferentes fontes de informação geográfica na construção de respostas para os problemas investigados, incluindo mapas, diagramas, globos, fotografia aérea e TIG (por exemplo Google Earth, Google Maps, Open Street Maps, GPS, SIG, Big Data, etc.);
- representar gráfica, cartográfica e estatisticamente a informação geográfica, proveniente de trabalho de campo (observação direta) e diferentes fontes documentais (observação indireta) e sua mobilização na elaboração de respostas para os problemas estudados;
- organizar informação, resultante da leitura e do estudo autónomo, de forma sistematizada;
- fazer projeções, nomeadamente face aos desafios demográficos e de sustentabilidade do território português e tendo como horizonte os ODS;
- estabelecer relações intra e interdisciplinares.

Tema: Os Recursos Naturais

AE:

- Analisar questões geograficamente relevantes do espaço português;
- Problematizar e debater as interrelações no território português e com outros espaços.

designadamente os gases que provocam efeitos de estufa e alternativas para minorar as fontes de poluição, comunicando as conclusões; Pesquisar, numa perspetiva intra e interdisciplinar, os papéis do ozono na troposfera e na estratosfera, interpretando a formação e destruição do ozono estratosférico e comunicando as suas conclusões.

Tema: Energia e sua conservação (10.º)

AEs: Compreender os processos e os mecanismos de transferências de energia em sistemas termodinâmicos. Compreender o rendimento de um processo, interpretando a degradação de energia com base na Segunda Lei da Termodinâmica, analisando a responsabilidade individual e coletiva na utilização sustentável de recursos.

Tema: Física Moderna (12.º)

AEs: Investigar, numa perspetiva intra e interdisciplinar, os motivos da perigosidade para a saúde pública da acumulação do radão nos edifícios.

Espanhol (LE III)

Aprendizagens essenciais (domínios)

Competência Estratégica (transversal):

- Reconhecer a sua importância no processo de aprendizagem (motivação, contacto com a língua, planificação do trabalho, pesquisa de informação, assimilação e recuperação de conhecimentos e conceptualização);
- Identificar/ cumprir os objetivos de aprendizagem e trabalhar de forma colaborativa e responsável;
- Identificar estratégias de aprendizagem que se ajustam ao seu perfil de aprendente, apoiando-se em recursos variados.
- Mobilizar o feedback para a melhoria do seu desempenho e autocorrigir-se;
- Utilizar diferentes tecnologias na exploração, organização, criação, partilha e divulgação de ideias, produtos e

Matemática A/ Matemática B/ MACS

Aprendizagens essenciais transversais:

- Compreende, interpreta e comunica utilizando linguagem matemática.
- Recorre à informação disponível em fontes documentais físicas e digitais, avaliando, validando e organizando a informação recolhida.
- Preocupa-se com a construção de um futuro sustentável e envolve-se em projetos de cidadania ativa.
- Trabalha com recurso a materiais, instrumentos, ferramentas, máquinas e equipamentos tecnológicos, relacionando conhecimentos técnicos e científicos.
- Coloca e analisa questões a investigar, distinguindo o que se sabe do que se pretende descobrir
- Analisa criticamente as conclusões a que

História A

Aprendizagens essenciais transversais.:

- Pesquisar, de forma autónoma mas planificada, em meios diversificados, informação relevante para assuntos em estudo, manifestando sentido crítico na seleção adequada de contributos;
- Analisar fontes de natureza diversa, distinguindo informação, implícita e explícita, assim como os respetivos limites para o conhecimento do passado;
- Mobilizar conhecimentos de realidades históricas estudadas para fundamentar opiniões, relativas a problemas nacionais e do mundo contemporâneo, e para intervir de modo responsável no seu meio envolvente;
- Problematicar as relações entre o passado e o presente e a interpretação crítica e fundamentada do mundo atual;

experiências.

Competências comunicativas

Interação/ Produção oral e escrita:

- Interagir em conversas curtas, bem estruturadas e exprimir-se em monólogos curtos nos quais: utiliza sequências descritivas (sobre o meio envolvente e situações do quotidiano) e narrativas; apresenta opiniões, gostos e preferências; usa um léxico elementar e estruturas frásicas simples.

- Escrever textos simples, em papel ou em aplicações digitais, sobre assuntos nos quais: pede e dá informações ou descreve o meio envolvente, situações do quotidiano e experiências pessoais; relata acontecimentos reais ou imaginários, presentes ou passados; exprime opiniões, gostos e preferências; dá instruções, conselhos, recomendações e articula as ideias com coerência para gerar uma sequência linear de informações.

Temas (Competência Intercultural):

- A escola (horários, formas de aprender e trabalhar); as relações humanas; os tempos livres, as festas, música, cinema e os desportos; a saúde e o consumo (alimentação, compras e serviços).

chega, reformulando, se necessário, as estratégias adotadas.

- Desenvolve ideias e projetos criativos com sentido no contexto a que dizem respeito, e testa e decide sobre a sua exequibilidade.

- Trabalha em equipa e aprende a considerar diversas perspetivas e a construir consensos.

- Manifestar abertura à dimensão intercultural das sociedades contemporâneas;
- Desenvolver a capacidade de reflexão, a sensibilidade e o juízo crítico, estimulando a produção e a fruição de bens culturais;
- Desenvolver a autonomia pessoal e a clarificação de um sistema de valores, numa perspetiva humanista.

AEs

Modelo ateniense

Demonstrar que a polis ateniense se constituiu como um centro politicamente autónomo onde se desenvolveram formas restritas de participação democrática.

O modelo romano

Analisar a relevância do legado político e cultural clássico para a civilização ocidental, nomeadamente ao nível da administração, da língua, do direito, do urbanismo, da arte e da literatura;

Português	Geometria Descritiva	Psicologia B	Filosofia	Educação Física	Inglês
Produção de texto/Oralidade - Produzir textos adequados à situação de comunicação, com correção e propriedade lexical. - Expressar, com fundamentação, pontos de vista suscitados.	Aprendizagens transversais - Tem perceção dos espaços, das formas visuais e das suas posições relativas; - Visualiza mentalmente e representa graficamente	Comunicação Científica e Técnica: - Utilizar a linguagem de modo correto e eficaz. - Ser claro e rigoroso da comunicação dos saberes.	Problematização: - Identifica, formula e relaciona com clareza e rigor problemas filosóficos e justifica a sua pertinência. - Questiona ideias e	Aprendizagens Essenciais: - Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o	Competência Estratégica - Participar em atividades de grupo, revelando inteligência emocional; interagir com o outro,

- Fazer exposições orais para apresentação dos temas desenvolvidos, de sínteses e de temas escolhidos autonomamente ou requeridos por outros.
- Utilizar adequadamente recursos verbais e não verbais para aumentar a eficácia das apresentações orais.
- Utilizar de modo apropriado processos como retoma, resumo e explicitação no uso da palavra em contextos formais.
- Recorrer a processos de planificação e de avaliação de textos para melhoria dos discursos orais a realizar.
- Demonstrar uma atitude proativa perante o processo de aprendizagem, mobilizando e desenvolvendo estratégias autónomas e colaborativas, adaptando-as de modo flexível às exigências das tarefas e aos objetivos de aprendizagem.
- Competências comunicativas

formas reais ou imaginadas;

- Conhece e compreende os conceitos e os processos construtivos inerentes aos diversos sistemas de representação e sua intermutabilidade;
- Analisa e interpreta representações descritivas de formas;
- Comunica através de representações descritivas;
- Identifica situações específicas e adapta as metodologias adequadas;
- Manuseia com rigor materiais e equipamentos cumprindo as normas de segurança.
- Comunica de modo adequado e claro;
- Formula e resolve problemas revelando espírito crítico, capacidade criativa e de argumentação;
- Revela gradual auto exigência de rigor e espírito crítico;
- Utiliza a tecnologia para pesquisar informação e validar hipóteses
- Manifesta autonomia de procedimentos e de raciocínio, espírito de solidariedade, entreaajuda e cooperação.

Aprendizagens Essenciais:

- Compreender o processo de pensamento humano;
- Caracterizar os processos emocionais;
- Analisar o papel das emoções no comportamento humano;
- Analisar a mente humana como um sistema de construção do mundo.

procura criativamente teses alternativas.

- Participa e colabora de modo crítico e criativo nas questões filosóficas dadas.

Argumentação:

- Identifica criticamente teses e argumentos filosóficos, aplicando instrumentos operatórios da lógica formal e informal, avaliando os seus pontos fortes e fracos e contra-argumentações possíveis.
- Organiza e realiza tarefas autonomamente.
- Compara e avalia criticamente, pelo confronto de teses e argumentos, as teorias dos filósofos apresentados a estudo.
- Organiza e assume autonomamente posições pessoais com clareza e rigor, mobilizando conhecimentos filosóficos e avaliando teses, argumentos e contra-argumentos nas tarefas proposta em aula.
- É capaz de gerir e

desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

- Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades.
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente:

- Dopagem e riscos de vida e/ou saúde;
- Doenças e lesões;
- Condições materiais e de equipamentos.

pedindo clarificação e/ou repetição, aceitando feedback construtivo para atingir o objetivo proposto.

-Demonstrar progressivamente autonomia na pesquisa, compreensão e partilha dos resultados obtidos; contribuir para projetos de grupo interdisciplinares.

-Demonstrar uma atitude proativa perante o processo de aprendizagem, mobilizando e desenvolvendo estratégias autónomas e colaborativas, adaptando-as de modo flexível às exigências das tarefas e aos objetivos de aprendizagem.

Competências comunicativas

Interação/produção oral e escrita

-Interagir, pedindo clarificação, reformulação e/ou repetição e usar formas alternativas de expressão e compreensão.

-Expressar-se de forma clara sobre as áreas temáticas

			autorregular o seu percurso de aprendizagem, identificando os seus pontos fortes e fracos em sua argumentação. - Organiza e assume autonomamente posições pessoais com clareza e rigor, mobilizando conhecimentos filosóficos e avaliando teses, argumentos e contra-argumentos nas tarefas proposta em aula. - É capaz de gerir e autorregular o seu percurso de aprendizagem, identificando os seus pontos fortes e fracos em sua argumentação.		apresentadas; produzir, de forma simples e breve mas articulada, enunciados para descrever, narrar e expor informações e pontos de vista. -Planificar e elaborar uma atividade de escrita de acordo com o tipo e função do texto e o seu destinatário, dentro das áreas temáticas apresentadas, integrando a sua experiência e mobilizando conhecimentos adquiridos em outras disciplinas; reformular o trabalho escrito no sentido de o adequar à tarefa proposta.
--	--	--	--	--	---

Estratégias de Aprendizagem

Todos os temas:

1.º período

- Pesquisar o que é bem-estar físico e emocional e que fatores contribuem para o mesmo;
- Analisar o relatório “A saúde dos adolescentes em contexto de pandemia”;
- Fazer uma observação/diagnóstico da escola (de acordo com o tema) aplicando as ferramentas fornecidas/criadas (observar, analisar, questionar, registar...);
- Elaborar um relatório com toda a informação recolhida;
- Apresentar os resultados à comunidade.

2.º período

- Elaborar propostas para solucionar os problemas encontrados durante a fase de observação/diagnóstico ou para melhorar/dinamizar os espaços (As propostas para solucionar os problemas detetados/melhorar as vossas áreas devem ser inclusivas, sustentáveis, economicamente viáveis);
- Contactar entidades que possam colaborar na execução das propostas desenvolvidas.

3.º período

- Apresentar as propostas desenvolvidas no 2.º período à comunidade escolar e receber o seu feedback;
- Melhorar, se necessário, as propostas, com base no feedback recolhido;
- Criação de vídeo de apresentação da proposta;
- Apresentação à comunidade.

Subtema 1

Espaços Natureza

Como são os espaços verdes das escolas do agrupamento? São suficientes? Agradáveis? São espaços vividos pela comunidade escolar? Com plantas autóctones? Quais são as espécies autóctones da região que poderiam ser plantadas para promover a biodiversidade local?

Devemos plantar espécies que atraiam polinizadores (abelhas, borboletas, etc.) ou que sejam resistentes à seca? Como podemos tornar esses espaços mais versáteis para diferentes atividades (estudo, lazer, desporto, laboratório vivo, cultivo de horta e pomar inclusivo)? De que forma podemos usar os espaços

Subtema 2

Ações / Iniciativas

Ao longo do ano são desenvolvidas várias atividades nas escolas do agrupamento. Têm conhecimento delas? Vão ao encontro das necessidades e interesses dos alunos? Que outras ações/iniciativas poderiam ser desenvolvidas? De que forma poderiam ser dinamizados os intervalos? Quem seria responsável por desenvolver atividades e garantir o bom funcionamento das mesmas? E que material seria necessário para o desenvolvimento dessas atividades? Quem faria a sua requisição e supervisão? Como podemos usar esta iniciativa para prevenir conflitos e promover o diálogo? Como promover a empatia e o

Subtema 3

Espaço/Património material/imaterial

Será que os espaços das escolas respondem às necessidades da comunidade escolar? Que tal umas salas de aula no exterior? E um espaço multiusos com tamanho suficiente para várias turmas trabalharem colaborativamente? E na parte imaterial? Que sugestões? Menus na cantina que promovam a dieta mediterrânica? Música portuguesa e estrangeira nos corredores nos intervalos?

para reduzir o consumo de energia, como a criação de sombras naturais para reduzir a temperatura no verão? Como podemos tornar os espaços verdes mais acessíveis para pessoas com mobilidade reduzida? Podemos criar zonas específicas para diferentes interesses, como uma zona de leitura, um espaço de jogos ou um jardim sensorial? Podemos utilizar materiais reciclados ou promover eventos de arte relacionados com a natureza? Como podemos organizar grupos de voluntários ou criar projetos contínuos para o cuidado e manutenção da horta e pomar escolares?

- Criar um banco de sementes;
- Fazer um canteiro de aromáticas;
- Fazer um herbário;
- Criar um percurso artístico nos espaços natureza;
- "Pêro de Monchique: Resgatar um Tesouro da Serra!": Laboratório do Futuro-medir a quantidade de açúcares ou vitamina C nos frutos, experiências de conservação de alimentos (desidratação, fermentação, adição de antioxidantes naturais);
- Articular com grupos dos subtemas 2 e 5, por exemplo, para dinamizar os espaços Natureza;
- Criar um "Circuito do Bem-Estar: cuida de ti e da Escola!" com diferentes estações, com desafios que estimulam o bem-estar - movimento, mindfulness, empatia e comunicação, criatividade e gratidão;

diálogo através de iniciativas simples? Como podem criar pequenos hábitos diários para promover o bem-estar na escola? De que forma poderiam ser envolvidos e integrados outros elementos da comunidade educativa nessas iniciativas?

- Promover dinâmicas de grupo;
- Dinamizar jogos cooperativos, tradicionais,...;
- Organizar eventos;
- Divulgar iniciativas, felicitar alguém, enviar mensagens, propor desafios,...;
- Atividades de coaching;
- Criar um calendário de atividades/ desafios mensais (e.g. advento) que promova o bem-estar;

- Criar pérgolas ou outras estruturas para aulas no exterior;
- Repensar as salas de aula;
- Pensar no sombreamento dos espaços;
- Articular com grupos dos subtemas 1 e 4, por exemplo, para dinamizar os espaços natureza e para criar menus internacionais na cantina, respetivamente;

Subtema 4 Educação e Inclusão

As estratégias usadas na sala de aula são adequadas? Que métodos/atividades gostariam de ver

Subtema 5 Farmácia das palavras

Mote -"palavras que curam, comunidades que prosperam"
([projeto "Saúde das Palavras"](#))

Subtema 6 Democracia e Cooperação - 50 anos de abril

Qual a origem etimológica das palavras *Democracia* e

implementados? E das várias ofertas da escola (coadjuvações, DAC, aulas de apoio, apoio para exame, PLNM, salas de estudo, aulas de apoio virtual...) quais as que têm melhores resultados? Têm outras propostas? E no que toca à inclusão, como são acolhidos os alunos novos na escola? E os estrangeiros, como se sentem? Será que deveriam existir ações concretas para estes alunos? E os alunos da unidade de multideficiência, qual o seu futuro quando saem da escola?

- Criar um clube de integração;
- Promover pequenas dinâmicas para aprendizagem e divulgação de outras línguas (workshops, quizzes, infográficos, ...);
- Organizar festivais culturais;
- Divulgar tradições dos países de origem dos alunos estrangeiros;

A leitura traz benefícios que envolvem indicações médicas. Ler pode curar? Como ajudar os alunos a comprometerem-se com uma vida de leitor que pode melhorar a sua vida?

Quais os livros da Biblioteca Escolar que podem ser curativos? Ou que ajudem a lidar com sentimentos? O envolvimento em histórias diferentes da nossa através dos livros cria um maior sentido de empatia, resultando em maior compreensão dos outros e relacionamentos mais fortes ([“Ler +” Plano Nacional de Leitura](#)).

- Criar atividades que promovam o bem-estar através da leitura e da escrita (poderá ser também colaborativa, entre diferentes níveis);
- Propor o projeto “Livros que nos fazem crescer” para o 2º/3º ciclos;
- Promover um clube de leitura;
- Criar “farmácia de livros” e “medicamentos de palavras” (ou “caixas de medicamentos SOS”);
- Se as emoções fossem medicamentos, como seria o “remédio” para a felicidade, e como atuaria? Que ingredientes precisas para criar esse “remédio”? Imagina o Laboratório de Emoções: Criar o “Antídoto”, e encontra “remédios” para lidar com emoções e desafios comuns na vida escolar(ex: medo de falhar, ansiedade antes de uma prova, bullying, etc.).Os “remédios” podem ser livros, músicas, atividades, frases motivacionais, frases ou ações que ajudem a lidar com aqueles sentimentos.
 - Criar “receitas” para motivar os alunos ou ajudar a ultrapassar determinados problemas;
 - Estimular uma “alimentação intelectualmente

Cooperação?

Como podemos relacionar as palavras Democracia e Cooperação no nosso quotidiano, meio social e organização educativa?

O 25 de abril de 1974 marcou o início da vida democrática em Portugal. Quais as mudanças que se verificaram no País? (ex. *políticas, educação, trabalho, etc...*).

- Pesquisar a etimologia das palavras Democracia e Cooperação;
- Enquadrar e relacionar as palavras Democracia e Cooperação no nosso quotidiano, meio social e organização educativa;
- Explorar as mudanças verificadas em Portugal com o 25 de abril de 1974, que marcou o início da vida Democrática no País (ex. políticas, ensino, trabalho, etc...).
- Completar o Livro Livre, de forma livre e criativa, com as principais ideias retidas sobre as palavras em destaque.
- Imagina uma «Máquina do Tempo da Democracia», que pode ser uma instalação em que «viajam» para o passado e para o futuro para compreender as mudanças trazidas pelo 25 de Abril.O que mudou imediatamente após o 25 de Abril? No século XXI, como é que a democracia e a tecnologia se cruzaram? Como é que a *internet* e as redes sociais mudaram a forma de participar da democracia e de cooperar na sociedade? Como imaginas a democracia em 2050?

saudável”.