



## **Plano de Atividades 2.º Semestre**

ANO LETIVO DE 2023/2024

AVEIRO

CÂMARA  
MUNICIPAL

## Nota Introdutória

O presente documento é parte integrante do documento completo do PAEMA. Assim, o pretendido, é dar a conhecer de forma imediata o plano de atividades do SER+, para o ano letivo de 2023/2024, referente ao 2.º Semestre (de fevereiro a junho de 2024).

De forma, a tornar o documento acessível e de fácil compreensão é possível observar um enquadramento relativo ao SER+, e, de seguida, são apresentadas as suas áreas de intervenção, bem como o plano detalhado das atividades que lhes correspondem. Na descrição das atividades, é ainda especificado o seu público alvo, os objetivos da atividade, a duração da mesma e lotação, bem como a sua respetiva calendarização. Contudo, o referido documento não dispensa a consulta do PAEMA.

Acresce ainda referir que, relativamente ao processo de inscrição, existem atividades que carecem de inscrição no formulário disponibilizado, de modo a aferir-se a disponibilidade das entidades promotoras bem como de transporte. Por outro lado, no caso das atividades de maior dimensão, que ocorrem em datas específicas, como é disso exemplo as iniciativas “Música na Escola”, “Entrudo Infantil de Aveiro”, “EcoAventura”, “Uma Aventura no EMA”, entre muitas outras, serão divulgadas previamente, pelos serviços municipais diretamente aos Estabelecimentos de Educação e Ensino.

# ÍNDICE

1. SER + .....	4
1.1. SER + Ambiente e Sustentabilidade.....	5
1.1.1. Plano de atividades .....	5
1.2. SER + CULTURA .....	15
1.2.1. Aveiro Capital Portuguesa da Cultura 2024.....	15
1.2.2. Plano de atividades .....	15
1.3. SER + Ciência e Tecnologia .....	23
1.3.1. Aveiro <i>Tech City</i> .....	23
1.3.2 Plano de Atividades.....	23
1.4. SER + Desporto e Saúde.....	28
1.4.1. Promoção da atividade física e estilos de vida saudáveis .....	28
1.4.2. Plano de Atividades.....	28
1.5. SER + Empreendedorismo .....	38
1.5.1. Programa de Educação para o Empreendedorismo.....	38
1.5.2. Plano de Atividades.....	38
1.6. SER + Sucesso Escolar .....	41
1.6.1. Plano de atividades .....	42
1.7. SER + (In)formação e Cidadania .....	45
1.7.1. Plano de atividades .....	45

## 1. SER +

O SER + é apresentado como uma oferta adicional ao SER (Serviços Educativos em Rede). Enquanto verbo de ação, SER significa fazer acontecer pelo que é com o propósito de envolver a Comunidade Educativa e de proporcionar aprendizagens significativas, complementares ao trabalho que é desenvolvido em contexto de sala de aula.

O SER + inclui projetos e ações, sendo que os primeiros pretendem prolongar-se no tempo, decorrendo ao longo do ano letivo e tendo como objetivo a sua continuidade em anos letivos seguintes, ao passo que as ações poderão ser de carácter pontual.



## 1.1. SER + Ambiente e Sustentabilidade

### 1.1.1. Plano de atividades

#### LIMPEZA DA PRAIA DE S. JACINTO

*A Praia de São Jacinto é uma das mais belas e melhores praias do litoral português. O encanto singular da sua paisagem dunar faz desta praia um ótimo local de lazer e excelente espaço para férias em qualquer época do ano.*

*Situada nos limites da Reserva Natural das Dunas de São Jacinto, área protegida onde se conservam espécies de fauna e flora únicas, esta praia possui um areal bastante extenso, em estado quase selvagem.*

*A sua localização ímpar faz com que do lado do mar se possam praticar desportos mais radicais, como o surf e o bodyboard, e que do lado da ria, mais calmo e aprazível, sejam a vela e a pesca desportiva as atividades mais procuradas.*

**Público-alvo:** 2.º e 3.º CEB, Ensino Secundário e Ensino Profissional.

**Descrição da atividade:** A atividade consiste numa ação de limpeza da Praia de São Jacinto, incentivando a participação dos jovens na defesa do ambiente, apelando à mudança de comportamentos. Em áreas definidas objetiva-se proceder à limpeza do areal, recolhendo os resíduos acumulados durante o inverno. Serão disponibilizados luvas e sacos de plástico para a recolha dos resíduos.

**Objetivo:** Estimular o voluntariado e a cidadania e aumentar o conhecimento dos alunos sobre a amplitude dos problemas causados pelos resíduos existentes nas zonas dunares e na praia.

**Calendarização:** março, abril e maio de 2024.

- Dias da semana em que a atividade pode ser realizada: segunda-feira e quarta-feira;
- Horário e n.º de sessões diárias: das 10h00 às 12h00 e das 14h00 às 16h00 / 2 sessões.

**Duração máxima da atividade:** 02h00.

**Lotação máxima de participantes:** 2 turmas.

## VIAGEM NO TEMPO: À PROCURA DO 1.º R

**Público-alvo:** 1.º CEB.

**Descrição da atividade:** A atividade consiste numa visita do Técnico Ambiental da Veolia às salas do 1º CEB com foco no 1º R - Reduzir e apelando ao diálogo intergeracional (com pais e avós). A atividade é constituída por 3 momentos:

- **Momento 1** - o técnico ambiental dá vários exemplos de práticas do passado, do presente e das escolhas para o futuro, relacionadas com temas ambientais, levando consigo exemplos concretos de objetos.

**Exemplo:** (Bilha de barro, garrafa de plástico, cantil de inox)

*Em tempos idos as populações bebiam água e mantinham-na fresca em bilhas de barro. Com a descoberta do plástico, passámos a produzir água em garrafas individuais, fáceis de transportar, mas também tão fáceis de descartar. Uma garrafa de plástico demora 450 anos a decompor-se e os oceanos estão cheios desse plástico, que se fragmenta e pode ser consumido por diversos animais e por nós. Cada vez mais, procuramos trocar essas garrafas descartáveis por materiais reutilizáveis como cantis, que enchamos com água da torneira.*

- **Momento 2** - quando menos é mais - exercício a simular o peso dos avós e os deles... os avós eram mais leves, produziam menos resíduos. Nos últimos 26 anos temos aumentado o peso todos os anos em 6kg... temos de reduzir a produção de resíduos para ter mais planeta e parte da solução está em adaptar boas práticas do antigamente aos dias de hoje.
- **Momento 3** - desafio aos alunos (participação opcional): concurso de trabalhos em turma, de pesquisa através do diálogo intergeracional. Os alunos devem demonstrar o que descobriram e como acham que vai ser o futuro. Os trabalhos podem ser apresentados em forma de textos (rima ou conto) ou em vídeos (máximo de 5 minutos).

A atividade pretende culminar com uma exposição de trabalhos feitos pelos alunos, a apresentar no EcoAventura.

**Objetivo:**

- Dar a conhecer e realçar a importância do 1º dos 3 R's - Reduzir;

- Promover o diálogo intergeracional e demonstrar que podemos encontrar no passado, parte das soluções para um futuro melhor;
- O futuro é de todos e todos têm um papel ativo rumo a um planeta mais sustentável, não interessa a idade.

**Calendarização:** janeiro a maio de 2024.

- Dias da semana em que a atividade pode ser realizada: 2ª feira, 4ª feira, 5ª feira e 6ª feira;
- Horário e n.º de sessões diárias: Horário a validar com cada Escola; máximo 4 sessões diárias.

**Duração máxima da atividade:** 1 hora.

**Lotação máxima de participantes:** 1 turma.

## CUIDAR DA MINHA ÁREA PROTEGIDA

**Público-alvo:** 3.º CEB, Ensino Secundário e Ensino Profissional.

**Descrição da atividade:** Dar a conhecer a área protegida da Reserva Natural das Dunas de São Jacinto e criar proximidade dos alunos com este território através da participação ativa na conservação dos valores naturais e ações de valorização, como, por exemplo, ações de plantação e manutenção da reserva.

**Objetivo:** Promover a área protegida do Município de Aveiro, Reserva Natural das Dunas de São Jacinto, através da participação em ações de valorização e conservação.

**Calendarização:** março a junho de 2024.

- Dias da semana em que a atividade pode ser realizada: de segunda-feira a sexta-feira;
- Horário e n.º de sessões diárias: 2 sessões (1 manhã e 1 tarde).

**Duração máxima da atividade:** 02h00.

**Lotação máxima de participantes:** 2 turmas.

## ENTRE TRILHOS

**Público-alvo:** Educação Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB.

**Descrição:** Percurso interpretativo na Reserva Natural das Dunas de São Jacinto, com observação de plantas e identificação dos indícios da presença dos animais, como tocas,

pinhas, rastos, plantas e cogumelos mordidos. Ao longo dos trilhos de descoberta da natureza, pretende-se dar a conhecer a fauna e flora que habitam esta área protegida e aprender mais sobre o comportamento de cada espécie.

**Objetivo:** Visitar a Reserva Natural das Dunas de São Jacinto e conhecer os seus valores ecológicos.

**Calendarização:** março a junho de 2024.

- Dias da semana em que a atividade pode ser realizada: de segunda-feira a sexta-feira;
- Horário e n.º de sessões diárias: 2 sessões (1 de manhã e 1 de tarde).

**Duração máxima da atividade:** 2 horas.

**Lotação máxima de participantes:** 1 turma.

### **IMPORTÂNCIA DA ÁGUA EM AVEIRO** *(a confirmar)*

**Público-alvo:** 1.º CEB (3º ano).

**Descrição da atividade:** Esta iniciativa pretende desafiar os alunos do 3º ano e respetivos docentes para elaborarem trabalhos de pintura, em tela, que expressem de forma artística a sua paixão pela natureza e as suas preocupações relativamente à preservação da água e dos recursos naturais que sustentam a vida no nosso planeta.

- a) A cada turma do 3º ano do município é disponibilizada uma tela e material de pintura;
- b) Serão oferecidos dois prémios de €300,00 ao(os) agrupamento(os) de pertença das escolas com os trabalhos vencedores referentes às turmas mais votadas, sendo uma eleita pelo Público (votação, aberta a todos, na página do Facebook da AdRA - Águas da Região de Aveiro, S.A.) e a outra pelo Júri (votação CM de Aveiro, AdRA e Diário de Aveiro).
- c) Todas as turmas participantes no concurso "Importância da Água em Aveiro" ficam convidadas a participar num evento a organizar pela AdRA, para celebrar o Dia Mundial do Ambiente (data e local a definir).

**Objetivo:** Sensibilizar para importância da água no Município de Aveiro.

**Calendarização:** 15 fevereiro a 7 de maio de 2024.

**Duração máxima da atividade:** não aplicável.

**Lotação máxima de participantes:** não aplicável.



## ÁGUA É VIDA (a confirmar)

**Público-alvo:** 1.º CEB (4º ano).

**Descrição da atividade:** Durante 2 horas através de atividades e conteúdos desenvolvidos por uma equipa multidisciplinar da AdRA (comunicação, laboratório e Sistemas Empresariais) pretende-se ensinar e sensibilizar os alunos do 4º ano para a importância da água e do setor de atividade das águas:

- a) Breve sessão teórica sobre a temática da água perfeitamente enquadrada com o conteúdo programático do ano escolar em causa, ao qual se adiciona o ciclo urbano da água;
- b) Jogo Da água – Jogo didático onde os conhecimentos adquiridos na sessão teórica são postos à prova;
- c) Atividades de laboratório onde os conhecimentos anteriormente adquiridos são colocados em prática e podem ser observados, cultivando ainda a curiosidade, o gosto pela experimentação e pela ciência nos mais novos.

**Objetivo:** Educar para a cidadania e valorizar o setor da água e parceiros (Câmaras Municipais) como prestadores essenciais e guardiões dos recursos naturais.

**Calendarização:** de março a maio de 2024.

- Dias da semana em que a atividade pode ser realizada: quarta-feira e quinta-feira;
- Horário e n.º de sessões diárias: das 10h00 às 12h15 / 1 sessão.

**Duração máxima da atividade:** 2h15.

**Lotação máxima de participantes:** 2 turmas (50 alunos).

## ROTEIRO DA ÁGUA

**Público-alvo:** Ensino Secundário (11.º ano - Área das Ciências e Tecnologias).

**Descrição da atividade:** Iniciativa promovida pela AdRA para divulgar o percurso da água da torneira - da origem até às nossas casas e de volta à natureza. Nesta atividade percorre-se o ciclo urbano da água, desde a origem (captação), passando pelo tratamento da água para consumo (ETA) e acabando no tratamento nas águas residuais (ETAR).

**Objetivo:** Dar a conhecer o ciclo urbano da água no Município de Aveiro.

**Calendarização:** abril e maio.

- Dias da semana em que a atividade pode ser realizada: quarta-feira e quinta-feira;
- Horário e n.º de sessões diárias: das 9h30 às 12h30 e das 14h00 às 17h00/ 2 sessões.

**Duração máxima da atividade:** 3 horas.

**Lotação máxima de participantes:** 1 turma.

## **ECOAVENTURA**

**Público-alvo:** Educação Pré-escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB, Ensino Secundário e Ensino Profissional.

**Descrição da atividade:** Durante uma semana esta iniciativa terá lugar no Parque da Cidade (Jardim da Baixa de Santo António, Parque Infante D. Pedro, Parque dos Amores e Jardim de Santiago), e consistirá na sensibilização e dinamização de práticas ambientais sustentáveis, contando com mais de 30 atividades lúdicas e de educação ambiental.

**Objetivo:** Proporcionar a todas as famílias o acesso e o contacto com atividades de Educação Ambiental ao ar livre, conhecendo hábitos que nos ajudem a cuidar melhor da preservação do ambiente e do nosso planeta.

**Calendarização:** 03 a 09 de junho 2024.

**Duração máxima da atividade:** 00h40 / atividade.

**Lotação máxima de participantes:** 1 turma /atividade.

## **CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ÁRVORE E DA FLORESTA**

**Público-alvo:** 1.º CEB.

**Descrição da atividade:** Esta iniciativa realizar-se-á ao ar livre, num espaço verde do concelho capaz de proporcionar um ambiente propício à temática. Poderão participar na iniciativa entidades da Comissão Municipal de Gestão Integrada de Fogos Rurais de Aveiro (Corporações de Bombeiros, GNR-SEPNA, Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas, Associação Florestal do Baixo Vouga, proteção civil) e serviços da CMA que através de stands expositivos de material e equipamento, de ateliers e jogos, demonstram os seus diferentes papéis na preservação das árvores e da floresta, entre outras. Em alternativa, a iniciativa poderá decorrer no espaço de recreio e/ou sala de aula, nas diferentes escolas.

**Objetivo:** Educar e sensibilizar a Comunidade Educativa para a importância da floresta, dos seus recursos e a necessária preservação dos mesmos. Alertar para a necessidade de defender a floresta dos incêndios florestais.

**Calendarização:** 21 de março de 2024 em parceria com a Comissão Municipal de Gestão Integrada de Fogos Rurais de Aveiro (atividade preconizada no Plano Municipal de Defesa da Floresta Contra incêndios).

**Duração máxima da atividade:** manhã e/ou tarde (2h30m em cada período do dia).

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** 300 Alunos.

### EXPLORAR A NATUREZA COM SURPRESA

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar.

**Descrição da atividade:** Circuito de atividades no âmbito da temática do ambiente e na promoção de um estilo de vida saudável.

**Objetivo:** Promover o contacto direto com a natureza num ambiente propício ao convívio entre as diferentes crianças de todos os estabelecimentos de educação Pré-Escolar do município de Aveiro, num meio onde predomina a calma, a diversão, a interação e exploração do meio ambiente.

**Calendarização:** 12 de junho de 2024.

**Duração máxima da atividade:** Cada turma terá a possibilidade de passar a manhã ou o dia todo num local ligado à natureza.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não se aplica.

### CANTEIROS, FLOREIRAS E OUTRAS IDEIAS

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar, 1.º e 2.º CEB.

**Descrição da atividade:** Cumprindo todas as normas de segurança, esta oficina integra visitas ao viveiro/horto municipal, onde serão apresentadas as várias zonas de produção e manutenção de plantas: árvores, arbustos e plantas de época e estufa. Serão explicadas as principais tarefas executadas pelos funcionários e as crianças serão convidadas a proceder a sementeiras ou plantações, como primeira abordagem às várias técnicas de multiplicação de plantas. Conhecer as diferentes partes das plantas e suas funções, a diferença entre árvores, arbustos e herbáceas, o contacto com a natureza, suas formas, cores e cheiros.

Com esta atividade pretende-se ainda mostrar como podemos fazer plantações em recipientes muito diversificados e de pequenas dimensões.

**Objetivo:** Educar e sensibilizar a Comunidade Educativa para a importância das plantas em particular e dos espaços verdes em geral.

**Calendarização:** setembro e outubro de 2023 e de abril a junho de 2024, 2 turmas/dia (uma turma 09h30 - 12h00 e uma turma 13h30 - 16h00).

**Duração máxima da atividade:** 01h30 – 02h00 (horários a combinar nos seguintes períodos: 09h30 - 12h00 e 13h30 - 16h00).

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** 25 crianças/alunos.

**Observações:** As crianças/alunos poderão lanchar no relvado do viveiro.

## FLORESTA DO SABER

A Floresta do Saber é um projeto do Raiz – Instituto de Investigação da Floresta e Papel e da The Navigator Company, sediado na Quinta de São Franciscos, com o apoio do Programa de Desenvolvimento Sustentável da Fundação Calouste Gulbenkian, reconhecido como Clube Nacional UNESCO.

Projeto único em Portugal, assume-se como um laboratório da Floresta na Floresta, com iniciativas diversas dedicadas à sustentabilidade, à floresta e à bioeconomia de base florestal. É um projeto inspirado nas boas práticas Finlandesas, país pioneiro em políticas de educação e inovação neste domínio, nas quais se privilegia a experimentação e a imersão em ambientes transdisciplinares, abertos à participação das novas gerações. Por outro, disponibilizam atividades e ferramentas que preparam os mais jovens para as problemáticas atuais relacionadas com a floresta, sustentabilidade e a economia circular.

Usufruindo da investigação e desenvolvimento tecnológico gerado pelo Instituto RAIZ na área da bioeconomia florestal, este projeto pretende contribuir para a valorização da floresta, como fonte renovável de produtos, energia e como parte fundamental da solução para a redução de emissões de dióxido de carbono e combate às alterações climáticas. Permitirá igualmente a divulgação de novos bioprodutos e bioprocessos de base florestal, com origem em fontes renováveis, promovendo padrões de consumo mais sustentáveis, contribuindo simultaneamente para a redução da pegada ecológica.

**Público-alvo:** Desde a Educação Pré-Escolar ao Ensino Secundário.

**Objetivos:** Os objetivos da Floresta do Saber estão alinhados com os objetivos do programa Desenvolvimento Sustentável da Fundação Calouste Gulbenkian, bem como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 das Nações Unidas para o Desenvolvimento Sustentável, o que contribuiu para o reconhecimento do RAIZ como CLUBE UNESCO.

**Atividades disponibilizadas:**

<b>Atividade e Duração da mesma</b>	<b>Destinatários</b>
<b>Visitas Guiadas na Quinta de S. Francisco</b> <b>60-120 minutos (dependendo do percurso)</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Plantar uma Árvore – Plantar o Futuro</b> <b>120 minutos</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Peddy Paper da Quinta de S. Francisco</b> <b>120 minutos</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Birdwatching na Quinta de S. Francisco</b> <b>60 minutos</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>O PAPEL AO MICROSCÓPIO</b> <b>60 minutos</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Anatomia de uma Folha</b> <b>60 minutos</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Estruturas dos Caules das Árvores</b> <b>60 minutos</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>A Biodiversidade Escondida</b> <b>60 minutos</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Diferentes Madeiras Diferentes</b> <b>Propriedades</b> <b>60 minutos</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Contos para a Sustentabilidade</b> <b>Até 60 minutos</b>	Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB
<b>Jogo “Dá a Mão à Floresta”</b>	Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB

<b>90 minutos</b>	
<b>Vamos Fazer um Herbário</b>	Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB
<b>120 minutos</b>	
<b>As Plantas do Passado</b>	Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB
<b>60 minutos</b>	
<b>Vamos Reciclar Papel</b>	Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB
<b>90 minutos</b>	
<b>Aprendendo Cultivando na Floresta – Sementeiras em Laboratório</b>	Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB
<b>60 minutos</b>	
<b>Controle de Pragas Florestais</b>	Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB
<b>30 minutos</b>	
<b>A Cor das Plantas</b>	1.º, 2.º, e 3.º CEB e Ensino Secundário
<b>90 minutos</b>	
<b>O Cheiro das Plantas</b>	1.º, 2.º, e 3.º CEB e Ensino Secundário
<b>90 minutos</b>	
<b>Janela para a Biodiversidade</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Fósseis de Plantas da Floresta Portuguesa</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Visões da Floresta</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino
<b>Think Tanks</b>	Para todos os Níveis de Educação e Ensino

Para mais informações relativamente às atividades acima apresentada, recomenda-se a consulta à página eletrónica do projeto em: <http://florestadosaber.pt/>

## 1.2. SER + CULTURA

### 1.2.1. Aveiro Capital Portuguesa da Cultura 2024

*A Cultura é um elemento estratégico para o desenvolvimento do território. Um pilar fundamental para a qualidade de vida e para o bem-estar das populações, a par das dimensões económica, ambiental e social. É hoje consensual que a produção de cultura assume um papel central nos processos de participação cívica, de inclusão social, de regeneração dos territórios, de criação de emprego, de construção de símbolos, de história e de memórias coletivas. A Cultura é por isso um setor fundamental para o nosso futuro.*

*Tendo sido atribuído à cidade de Aveiro o desígnio de primeira cidade Capital Portuguesa da Cultura [CPC], para o ano de 2024, é essencial que se continuem a propor, para o ano letivo de 2023/2024, um conjunto de atividades que promovam e incrementem a relação e participação da comunidade escolar na cultura da cidade.*

### 1.2.2. Plano de atividades

#### ERA UMA VEZ AVEIRO

**Público-alvo:** 1.º CEB e 2.º CEB.

**Descrição da atividade:** Exposição que pretende dar a conhecer a organização social da Vila de Aveiro nos séc. XV e XVI. Personagens retiradas dos vários grupos sociais (realeza, clero, nobreza, burguesia e povo) ilustram as atividades e profissões que caracterizavam a sociedade de então.

Composta por 15 painéis em PVC (área 130m2).

**Calendarização:** de setembro 2023 a junho 2024.

**Período mínimo da atividade:** 1 mês.

**Lotação máxima de participantes:** Não se aplica.

## GENTE QUE FEZ AVEIRO

**Público-alvo:** 3.º CEB e Ensino Secundário.

**Descrição da atividade:** Exposição que pretende dar a conhecer figuras/ personagens que marcaram a história de Aveiro em diversas áreas, nomeadamente, na cultura, na educação, no plano religioso, empresarial, histórico/ artístico e arquitetónico.

Composta por 16 painéis em PVC (área 130 m2)

**Calendarização:** de setembro 2023 a junho 2024.

**Período mínimo da atividade:** 1 mês.

**Lotação máxima de participantes:** Não se aplica.

## UMA PRINCESA EM AVEIRO

**Público-alvo:** Desde a Educação Pré-Escolar ao Ensino Secundário.

**Descrição da atividade:** A exposição tem como objetivo dar a conhecer uma das personalidades mais marcantes da Vila e Cidade de Aveiro, a Princesa Santa Joana. Através de uma seleção de obras de arte conta a vida da Princesa Joana de Portugal, filha de Afonso V, padroeira da Cidade, com Feriado Municipal a 12 de maio (dia d sua partida). A exposição servirá para estimular uma visita ao Museu de Aveiro/ Santa Joana e para a exploração de novos temas associados à história da Cidade.

Composta por 14 painéis em PVC (área 130 m2).

**Calendarização:** de setembro 2023 a junho 2024.

**Período mínimo da atividade:** 1 mês.

**Lotação máxima de participantes:** Não se aplica.

## GRAFIA DA NATUREZA

**Público-alvo:** 3.º CEB, Ensino Secundário e Público em geral.

**Descrição da atividade:** A exposição interativa Grafia da Natureza convida a descobrir as fontes tipográficas do movimento Arte Nova, permitindo vislumbrar a sociedade da época retratada nos cartazes publicitários e na imprensa.

A exposição conta com a colaboração da *Réseau Art Nouveau Network* à qual Aveiro pertence o que posiciona as manifestações aveirenses Arte Nova à escala europeia.

Composta por 20 painéis, 5 monitores com animações e um ecrã *touch* (área 100 m2)



**Calendarização:** de setembro 2023 a junho 2024.

**Período mínimo da atividade:** 1 mês.

**Lotação máxima de participantes:** Não se aplica.

### DISCOVER THE WORLD THROUGH IMAGES

**Público-alvo:** Público em geral.

**Descrição da atividade:** Exposição de fotografia criada no âmbito do Festival Internacional de Fotografia e Vídeo de Viagem e Aventura *Exodus Aveiro Fest*. Em cada edição, os fotógrafos convidados contribuem com imagens para a exposição coletiva patente durante o festival. Desde 2017, o acervo conta com centenas de imagens dos 50 fotógrafos internacionais premiados, incluindo os vencedores de prémios como *World Press Photo*, Pulitzer e *Travel Photographer of the Year*.

Os fotógrafos, que contribuem para as publicações como *National Geographic*, *Time Magazine* e *Geo*, apresentam trabalhos que abordam questões como a conservação ambiental, fotojornalismo, viagem e aventura ao ar livre. Eles mostram que a aventura pode começar à porta de casa e que a fotografia pode ser um meio poderoso para promover mudanças positivas no mundo, informando e sensibilizando as pessoas sobre questões ambientais.

Na impossibilidade de ser exposta na íntegra, a exposição permite que possa ser selecionada por autores, por temáticas, ou por diferentes combinações de autores.

**Calendarização:** de setembro 2023 a junho 2024.

**Período mínimo da atividade:** 1 mês.

**Lotação máxima de participantes:** Não se aplica.

### ARGILA QUE NOS UNE: BIENAL EM MOVIMENTO

**Público-alvo:** Público em geral.

**Descrição da atividade:** Esta exposição destina-se à divulgação da Bienal Internacional de Cerâmica Artística de Aveiro, que ocorre desde 1989, sendo já uma referência internacional nesta área das artes plásticas.

Composta por 33 peças originais, acompanhadas das respetivas legendas e textos de apoio bilingues [PT e EN]. O espaço exigido para a exposição é de 150 m<sup>2</sup>, podendo, contudo, ser

adaptada a espaços menores mediante a seleção de um menor número de peças a expor. A acompanhar a exposição serão fornecidos diversos materiais de comunicação e interpretação.

**Calendarização:** de setembro 2023 a junho 2024.

**Período mínimo da atividade:** 1 mês.

**Lotação máxima de participantes:** Não se aplica.

## O AZULEJO DE AVEIRO

**Público-alvo:** Público em geral.

**Descrição da atividade:** O azulejo distingue-se pela sua qualidade arquitetónica e na relação com o espaço onde se encontra e para o qual foi moldado. Esta exposição tem como objetivos divulgar a riqueza da azulejaria de padrão de Aveiro, reconhecida internacionalmente e que dá cor e expressão à paisagem urbana, e sensibilizar a população para a necessidade da valorização e proteção deste património. A mostra é composta por painéis de azulejo de fachada, dos finais do séc. XIX e início do séc. XX, de fabrico aveirense, provenientes do acervo do Banco do Azulejo de Aveiro, que tem sido enriquecido com a recolha e conservação de peças azulejares.

Composta por 29 painéis que podem ser expostos por tipologia ou unidade fabril, podendo ser apresentados por ordem cronológica.

**Calendarização:** de setembro 2023 a junho 2024.

**Período mínimo da atividade:** 1 mês.

**Lotação máxima de participantes:** Não se aplica.

## CIL – CONCURSO INTERMUNICIPAL DE LEITURA

**Público-alvo:** 1.º e 2.º CEB e Ensino Secundário.

**Descrição da atividade:** O Concurso Intermunicipal de Leitura, promovido pela Rede de Bibliotecas da Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro, surge no âmbito do trabalho colaborativo desenvolvido e é dirigido a todos os estabelecimentos de ensino, públicos ou privados, dos onze Municípios que compõem a CIM Região de Aveiro.

**Objetivo:** Promover o gosto pela leitura e estimular o desenvolvimento de competências, no âmbito da leitura, nos jovens, durante o seu percurso escolar; criar hábitos de leitura em voz alta.

**Calendarização:** Datas definidas de acordo com as orientações do GTRBCIRA e tendo em conta as datas do CNL.

**Lotação máxima de participantes:** Depende do número de participantes e da fase do concurso.

## *CERÂMICA NAS ESCOLAS, TODOS COM AS MÃOS NO BARRO!*

**Público-alvo:** Educadores(as), Animadores(as) e Professores do 1.º e 2.º Ciclo do CEB.

**Descrição da atividade:** O trabalho com cerâmica, um recurso natural que caracteriza Aveiro e que faz parte integrante da sua história, estimula a criatividade, a concentração, a coordenação motora, bem como a tranquilidade e desperta o autoconhecimento, pois as peças vão sendo definidas por meio do tato e da visão.

Nas crianças, em particular, o trabalho com barro promove a autoconfiança e estimula a autoexpressão, bem como desenvolve a capacidade para resolver problemas. As várias pastas cerâmicas oferecem estimulação sensorial, ao mesmo tempo que facilitam o desenvolvimento de capacidades motoras finas.

Quando se trabalha com barro, as crianças podem expressar as suas ideias, e, em simultâneo, receber retorno visual e tátil imediato, observando o resultado. A cerâmica permite explorar de forma lúdica as formas e texturas, manipular e criar formas, construir objetos tridimensionais.

Para trabalhar qualquer pasta argilosa – barro, grés, faiança, porcelana – é preciso conhecer bem o material, para explorar as suas potencialidades e para obter resultados. Neste âmbito, para implementar o trabalho com cerâmica nas escolas é fundamental ter professores, educadores e/ou mediadores capacitados para orientar as atividades.

Nesta atividade os professores podem inscrever-se para receber formação, nos Museus de Aveiro, sobre como realizar pequenos projetos, em barro, com os alunos, em contexto de sala de aula.

JI – Enfeites para pendurar na Árvore de Natal ou Contas de Colar com cor e texturas;  
1.º e 2.º Ciclo do CEB – Árvore de Natal construída com a lastra ou Caneca feita com os rolos.

Na formação de 3 horas, através de ações muito simples e acessíveis, vão compreender como podem realizar estas atividades na sala de aula. Tem, também, lugar a entrega do material que precisam para desenvolver a ação.

Após a realização da Sala de Aula, podem entregar os trabalhos nos Museu de Aveiro (Santa Joana), em caixa com a identificação da escola, turma e professor. Os Museus de Aveiro asseguram a cozedura e devolvem na escola.

**Objetivo:** Capacitar professores / educadores / animadores para que semestre a semestre fiquem mais preparados e confiantes para trabalhar cerâmica; Vai permitir que os alunos trabalhem cerâmica com alguma regularidade, ganhando gosto e sensibilidade para este universo, valorizando este património aveirense; Vai permitir explorar várias técnicas e pastas cerâmicas.

**Calendarização:** Por agendamento dos professores interessados, à segunda-feira, por maior disponibilidade dos técnicos (Andreia ou Maria da Luz que ministrarão a formação aos professores).

**Duração da atividade:** 3 horas.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** grupos até 10 professores / educadores / animadores.

## **ENTRUDO INFANTIL**

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar e 1.º CEB.

**Descrição da atividade:** O desfile carnavalesco destina-se a todas as Crianças de idade pré-escolar e aos Alunos do 1º CEB, que frequentam a rede pública, privada e social.

O tema do desfile de Carnaval será a Cultura Portuguesa.

**Objetivo:** Promover o convívio entre todas as Crianças num ambiente de folia e alegria, através do tradicional desfile de Carnaval.

**Calendarização:** 9 de fevereiro de 2024.

**Duração máxima da atividade:** manhã (cerca de 3 horas).

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não se aplica.

## MÚSICA NA ESCOLA

**Público-alvo:** 1.º CEB.

**Descrição da atividade:** Esta iniciativa pretende aproximar os Alunos da música orquestral, sendo composta por dois momentos distintos. No primeiro, é remetido o dossier pedagógico para que os docentes possam ter conhecimento do tema da sessão e, assim, realizarem um trabalho prévio com os Alunos. No segundo momento, são dinamizadas sessões pedagógicas, comentadas com a participação dos Alunos, através da interação promovida entre os músicos, o maestro, o apresentador e os próprios Alunos.

Por fim, é promovido o Concerto de Família, destinado ao público em geral e em particular às famílias.

**Objetivo:** Promover a divulgação, sensibilização e formação para a música erudita, junto da comunidade.

**Calendarização:** 28 e 29 de fevereiro e 1 de março para os Alunos e 3 de março para os Pais e família.

**Duração máxima da atividade:** As sessões realizar-se-ão no período da manhã, sendo que cada sessão pedagógica tem uma duração média de 45/50 minutos.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** A definir.

## VISITA ORIENTADA À EXPOSIÇÃO "PIM PAM PUM! O SÉCULO DA MUDANÇA!"

**Público-alvo:** 1.º, 2.º e 3.º CEB e Ensino secundário.

**Descrição da atividade:** A exposição "Pim Pam Pum! O Século da Mudança" vai abordar o mundo das crianças em 1900. Como viviam, como se vestiam, como brincavam as crianças no início do século XX? Eram assim tão diferentes de nós? Além de muitas ilustrações, a exposição vai contar com brinquedos e vestuário originais da época, permitindo perceber como o período do movimento Arte Nova trouxe tantas novidades para o mundo das crianças: legislação que impede o trabalho infantil, escolaridade obrigatória, melhoria na alimentação e muito tempo para brincar!

**Objetivo:** Descobrir elementos da vida das Crianças em 1900 e perceber como vivemos hoje, contribuindo para a reflexão sobre o que é ser Criança.

**Calendarização:** Realiza-se de 2 de março a 26 de maio de 2024, das 3.<sup>a</sup> feiras às 6.<sup>a</sup> feiras, às 10h00 e 14h00.

**Duração máxima da atividade:** Cerca de 45 minutos.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** 1 turma / 26 alunos.

## 1.3. SER + Ciência e Tecnologia

### 1.3.1. Aveiro Tech City

*No âmbito na Iniciativa Aveiro Tech City delineou-se um conjunto de atividades destinadas à nossa comunidade Educativa, no sentido de preparar os nossos jovens para o futuro, proporcionando conhecimento e domínio em áreas estratégicas - STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática) - e criando competências que os ajudam a enfrentar os problemas e os novos desafios, quer ao nível académico, profissional e pessoal. Queremos capacitar para crescer!*

### 1.3.2 Plano de Atividades

#### TECH LAB 1.º CEB

**Público-alvo:** 1.º CEB.

**Descrição da atividade:** O projeto Tech Labs pretende promover de forma criativa o gosto pela Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática, através da disponibilização de espaços de experimentação, que proporcionam aos alunos o contacto com materiais de eletrónica, robótica, ferramentas, maquinaria diversa e impressora 3D.

O docente assume um papel fundamental, enquanto agente de mudança, na transmissão de conhecimento ao aluno, destinatário final da ação, criando novas competências através de metodologias educativas inovadoras. O acompanhamento aos docentes é conduzido através de um programa de formação específico para a obtenção de habilitações necessárias à implementação do projeto.

**Objetivo:** Promover o desenvolvimento das competências STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática) na comunidade educativa.

**Calendarização:**

Outubro 2023 – Comunicação do projeto aos Agrupamentos;

Novembro de 2023 a junho de 2024 – Acompanhamentos em contexto sala de aula;

1º Semestre – Capacitação de Docentes.

**Duração da atividade:** A implementar no decorrer de todo o ano letivo.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não aplicável.

## TECH LAB 2.º E 3.º CEB

**Público-alvo:** 2.º e 3.º CEB.

**Descrição da atividade:** O projeto Tech Labs pretende promover de forma criativa o gosto pela Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática, através da disponibilização de espaços de experimentação, que proporcionam aos alunos o contacto com materiais de eletrónica, robótica, ferramentas, maquinaria diversa e impressora 3D.

O docente assume um papel fundamental, enquanto agente de mudança, na transmissão de conhecimento ao aluno, destinatário final da ação, criando novas competências através de metodologias educativas inovadoras. O acompanhamento aos docentes é conduzido através de um programa de formação específico para a obtenção de habilitações necessárias à implementação do projeto.

**Objetivo:** Promover o desenvolvimento das competências STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática) na comunidade educativa.

**Calendarização:**

Outubro 2023 – Comunicação do projeto aos Agrupamentos;

Outubro 2023 a junho de 2024 – Acompanhamentos em contexto sala de aula;

1º Semestre Letivo – Capacitação de Docentes.

**Duração da atividade:** A implementar no decorrer de todo o ano letivo.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não aplicável.

## TECH LAB SECUNDÁRIO

**Público-alvo:** Ensino Secundário.

**Descrição da atividade:** O projeto Tech Labs pretende promover de forma criativa o gosto pela Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática, através da disponibilização de espaços de experimentação, que proporcionam aos alunos o contacto com materiais de eletrónica, robótica, ferramentas, maquinaria diversa e impressora 3D.

O docente assume um papel fundamental, enquanto agente de mudança, na transmissão de conhecimento ao aluno, destinatário final da ação, criando novas competências através de metodologias educativas inovadoras. O acompanhamento aos docentes é conduzido através de um programa de formação específico para a obtenção de habilitações necessárias à implementação do projeto.



**Objetivo:** Promover o desenvolvimento das competências STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática) na comunidade educativa.

**Calendarização:**

Outubro 2023 – Comunicação do projeto aos Agrupamentos;

Novembro 2023 a junho de 2024 – Acompanhamentos em contexto sala de aula e ações pontuais de capacitação dos docentes.

**Duração da atividade:** A implementar no decorrer de todo o ano letivo.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não aplicável.

### **UBBU – LITERACIA EM CÓDIGO**

**Público-alvo:** 1.º CEB.

**Descrição da atividade:** A Plataforma UBBU pretende desenvolver as faculdades e conhecimentos básicos das ciências da computação, o raciocínio lógico, a capacidade de resolução de problemas e a melhoria do desempenho em diversas áreas como a matemática e os restantes domínios STEAM.

Atualmente, a plataforma contém um conjunto de conteúdos dedicados ao Município de Aveiro que dão a conhecer aos alunos a nossa cultura e a nossa história. Estes conteúdos estão relacionados com os diversos Serviços Educativos do Município e abordam temas como a vida de Santa Joana Princesa, a Arte Nova, o Edifício Fernando Távora, o salgado Aveirense, São Gonçalinho e a fauna e flora da Ria.

**Objetivo:** Desenvolvimento das competências STEAM e das ciências da computação nos Alunos.

**Calendarização:** Outubro de 2023 – Comunicação da atividade;

Novembro de 2023 a maio 2024 – Formação de Docentes;

Novembro de 2023 a junho 2024 – Acompanhamentos em contexto sala de aula.

**Duração da atividade:** A implementar no decorrer de todo o ano letivo.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não aplicável.

## RESIDÊNCIAS ARTÍSTICAS STEAM

**Público-alvo:** 2.º e 3.º CEB.

**Descrição da atividade:** As Residências Artísticas STEAM pretendem promover o desenvolvimento de conteúdos artísticos com recurso à metodologia STEAM, envolvendo artistas, docentes e alunos no mesmo projeto. Simultaneamente, de forma colaborativa e concertada, outra cidade Europeia (Oulu na Finlândia – Capital Europeia da Cultura em 2026), passará pelo mesmo processo, proporcionando a todos os envolvidos a vivência do mesmo processo criativo.

**Objetivo:** Proporcionar dinâmicas escolares de cocriação entre artistas, professores e alunos com recurso a materiais e metodologia STEAM.

**Calendarização:** Outubro de 2023 a maio de 2024 - Implementação do Projeto com todos os envolvidos, entidade do setor cultural e criativo, docentes e alunos, em articulação com outra cidade europeia, inclui viagens, contactos periódicos e partilha de experiências;

Maio/junho 2024 - Apresentação dos resultados finais e intercâmbio com Oulu.

**Duração da atividade:** A implementar no decorrer de todo o ano letivo.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não aplicável.

## EDUCAÇÃO STEAM NA CASA MUNICIPAL DA CIDADANIA

**Público-alvo:** 1.º e 2.º CEB.

**Descrição da atividade:** Realização de diversas atividades e dinâmicas de Educação STEAM, com recurso aos diversos equipamentos do Projeto *Tech Lab* e à Plataforma UBBU, relacionadas com temáticas como a Cidadania e a história e cultura da nossa cidade.

**Objetivo:** Promover o desenvolvimento das competências STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática).

**Calendarização:** Novembro de 2023 a junho de 2024.

**Duração da atividade:** Cada atividade poderá ter a duração de um máximo 3 horas.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** 1 Turma.

## ESCOLA CIÊNCIA VIVA

**Público-alvo:** 1.º CEB (4.º ano).

**Descrição da atividade:** A Escola Ciência Viva é um projeto educativo da Universidade de Aveiro, da Ciência Viva e da Câmara Municipal de Aveiro, a funcionar na Fábrica Centro de Ciência Viva, dedicado inteiramente à educação STEAM. A iniciativa aplica os recursos da Museologia Moderna Científica ao currículo do 1º Ciclo do Ensino Básico, com um programa educativo que combina o trabalho prático e experimental na educação em ciência.

**Objetivo:** Promover o conhecimento na área das Ciências e o desenvolvimento de competência STEAM na comunidade Educativa.

**Calendarização:** De outubro de 2023 a junho de 2024.

**Duração da atividade:** A implementar no decorrer de todo o ano letivo.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Programa de uma semana por turma.

## CLUBES CIÊNCIA VIVA

**Público-alvo:** Desde o 1.º CEB ao Ensino Secundário.

**Descrição da atividade:** O Município de Aveiro em articulação com os 7 Agrupamentos escolares do Concelho e com a Universidade de Aveiro, através da Fabrica Centro de Ciência Viva, definiu uma estratégia concertada para os próximos 3 anos letivos, que prevê a instalação e a dinamização de Clubes de Ciência Viva nas Escolas de 1.º, 2.º, 3.º Ciclo e Ensino Secundário, que pretendem reforçar a dinâmica do projeto Tech Lab e de Educação STEAM na Comunidade Educativa.

O Projeto foi financiado pelo Programa “Impulso Jovens STEAM - Alargamento da Rede de Clubes Ciência Viva” no âmbito do PRR e, nos casos em que não se obteve apoio através do PRR, a Autarquia avançou com o financiamento do orçamento municipal.

**Objetivo:** Promover o conhecimento na área das Ciências e o desenvolvimento de competências STEAM na comunidade Educativa.

**Calendarização:** De outubro de 2023 a junho de 2024.

**Duração da atividade:** A implementar no decorrer de todo o ano letivo.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não aplicável.

## 1.4. SER + Desporto e Saúde

### 1.4.1. Promoção da atividade física e estilos de vida saudáveis

*O Município de Aveiro tem vindo a apostar no melhoramento, mas também, na construção de novas instalações desportivas, seguindo uma estratégia de promoção da prática da atividade física e do desporto e criando condições para a população adquirir hábitos de vida saudáveis. A aposta no turismo desportivo, através da organização dos grandes eventos desportivos surge como forma de promoção do território, destacando-se eventos como a Maratona da Europa – Aveiro, Festival dos Canais e Festival Dunas S. Jacinto.*

*No entanto, no âmbito do Desporto, a Câmara Municipal de Aveiro tem promovido um conjunto de ações que permitam aos alunos a experimentação de outras modalidades, importantes para o desenvolvimento integral dos mesmos, como é o caso do Projeto Judo na Escola e o Projeto de Atividades Náuticas no Município de Aveiro, promovendo o Centro de Alto rendimento e a Estação Náutica de Aveiro.*

### 1.4.2. Plano de Atividades

#### JUDO NA ESCOLA

**Público-alvo:** 1.º CEB (3.º e 4.º anos de escolaridade).

**Descrição:** A prática de Judo oferece benefícios claros de integração física e social para crianças e jovens, proporcionando um desenvolvimento físico, psíquico e social integrado. Promove uma evolução positiva na formação do autoconceito e autoestima, bem como uma melhoria do rendimento escolar. Por esse facto, pretende-se proporcionar a prática desta modalidade junto da Comunidade Educativa, dando continuidade ao trabalho já desenvolvido anteriormente.

Este projeto será dinamizado em estreita colaboração com a Escola de Judo Nuno Delgado e será lecionada uma unidade didática de Judo, composta por oito aulas comum a todas as turmas.

**Objetivo:** Proporcionar aos alunos o conhecimento e prática da modalidade de Judo em contexto escolar. Adquirir habilidades motoras básicas específicas desta modalidade e incutir o gosto pela prática desportiva.

**Duração:** Sessões de 45 minutos (manhã e/ou tarde).

**Calendarização:** Durante o ano letivo de 2023/2024.

### UMA AVENTURA NO EMA

**Público-alvo:** 1.º CEB.

**Descrição:** Esta será a 7.ª edição da iniciativa “Uma Aventura no EMA”, a decorrer no Estádio Municipal de Aveiro, equipamento desportivo emblemático do Município de Aveiro, em que serão garantidos, a todos os participantes, momentos de muita diversão e alegria, incluindo atividades como insufláveis e jogos tradicionais.

**Objetivo:** Promover a prática de atividade física, criar laços de convívio e interação entre Alunos de diferentes estabelecimentos de ensino e educação do município de Aveiro, num ambiente salutar.

**Duração:** Cada turma terá a possibilidade de passar a manhã ou a tarde no EMA.

**Calendarização:** 19 de junho de 2024.

### MARATONA DA EUROPA | RUN KIDS

**Público-alvo:** 1.º CEB.

**Descrição:** A Maratona da Europa é composta por quatro provas: uma de 42 quilómetros, 21 quilómetros e outra de 10 quilómetros; e ainda uma caminhada solidária de 5 quilómetros. O ponto forte desta portentosa maratona é mesmo o percurso, pela beleza natural, mas principalmente a ausência de subidas ou descidas acentuadas, num traçado praticamente plano que permite a criação de um grande número de marcas. Nos dias anteriores à maratona é realizada a atividade *Run Kids*, destinada aos alunos do 1.º CEB.

**Objetivo:** Promover a atividade física e desportiva como hábitos de vida saudáveis; promover o Município de Aveiro, a Ria e a Região.

**Calendarização:** 28 de abril de 2024 (Maratona) e data a definir para a atividade *Run Kids*.

**Local:** Percursos a definir.

## PROJETO VELA/CANOAGEM/REMO/SURFING NA ESCOLA

**Público-alvo:** Comunidade Educativa das Escolas do Município.

**Descrição:** O Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas do Agrupamento de Escolas José Estêvão, a Câmara Municipal de Aveiro, o Sporting Clube de Aveiro e o Clube dos Galitos, a Estação Náutica de Aveiro e o Desporto Escolar estabeleceram uma parceria para o desenvolvimento de uma cultura náutica nas escolas do 1.º e 3.º Ciclo, bem como para os alunos com necessidades de saúde especiais do Município de Aveiro.

O projeto engloba, ao longo do ano letivo, a prática das modalidades de Vela, Vela Adaptada, Canoagem, Canoagem Adaptada, Remo e Remo Adaptado e, ainda, de forma pontual, as modalidades de *Surf*, *Body Board* e *Stand Up Paddle* e *Surf Skates*.

As atividades de Vela e Remo são destinadas aos alunos do 1.º ciclo: Remo ao 2.º ano de escolaridade e a Vela ao 3.º ano de escolaridade. Estas atividades compreendem duas sessões: uma sessão teórica, em sala de aula, com duração de 20 minutos, às 6.ª feiras, pelas 14h00; e a segunda sessão, prática, às 4ª feiras, pelas 10h30, com a duração de 01h30. A sessão prática terá lugar nas instalações do Sporting Clube de Aveiro e no Clube dos Galitos de Aveiro.

As atividades de Surfing têm lugar no Centro de Alto Rendimento de São Jacinto (CARSurf), às 6.ª feiras, pelas 10h30, com duração de 01h30.

As atividades de Vela Adaptada e Canoagem Adaptada, são destinadas aos Alunos com necessidades de saúde especiais. Estas atividades realizam-se às 6ª feiras, pelas 10h30, com uma duração de 01h30.

As atividades da Vela, Canoagem, Remo, Surf, Body Board e Stand Up Paddle, destinam-se a todas as turmas dos vários ciclos de ensino e cursos profissionais, dos Agrupamentos de Escolas do Município de Aveiro. A participação requer inscrição prévia, sendo que esta se encontra dependente do número de alunos e material disponível. As atividades realizam-se nas Instalações Sporting Clube de Aveiro, Clube dos Galitos de Aveiro e no CARSurf de São Jacinto. As sessões serão ministradas por técnicos especializados do Sporting Clube de Aveiro, Clube dos Galitos de Aveiro e professores do Centro de Formação Desportiva do Agrupamento de Escolas José Estêvão.

**Objetivo:** Sessão teórica – dotar os alunos de conhecimentos básicos sobre os *nós*, linguagem específica das modalidades, regras de segurança e de navegação, pontos cardeais, marés e ventos; etc.

Sessão prática – proporcionar novas vivências aos alunos num contexto de água. Ensinar a preparar e manobrar uma embarcação. Sensibilizar os alunos para a prática dos desportos náuticos.

**Calendarização:** Durante o ano letivo 2023/2024 | datas a definir.

**Inscrição:** Os agrupamentos de escolas/escolas não agrupadas do concelho de Aveiro poderão inscrever-se no projeto. A inscrição deverá ser, preferencialmente, por turma, mas também poderá ser por grupo de alunos (mínimo de 12 e máximo de 25), sendo que, nesta última situação, o grupo de alunos terá de ser sempre acompanhado por um docente.

## SEXUALIDADE E AFETOS

**Público-alvo:** 3.º CEB (8.º ano).

**Descrição da atividade:** A demonstração e procura de afeto acompanha o (bom) desenvolvimento do ser humano, desde o seu nascimento. Inicialmente são os progenitores os responsáveis por providenciar estes afetos, mas à medida que a criança cresce e vai socializando com os seus pares, novos desafios se vão apresentando ao nível das relações interpessoais, como também na compreensão (e aceitação) das mudanças no seu próprio corpo. A adolescência é uma fase muito exigente do desenvolvimento humano, não só para jovens que a vivem, como para adultos que os acompanham e apoiam. A descoberta do corpo e da sexualidade (do próprio e do outro), bem como a necessidade de se sentir integrado/ ser aceite junto dos seus pares, podem levar os jovens a adotar comportamentos de risco e que podem causar sofrimento físico e/ou mental. Nesta altura, surgem também as primeiras relações de intimidade e experiências sexuais. Por esse motivo, optou-se por abordar no 8.º ano temas da saúde reprodutiva e saúde mental relacionados com a sexualidade que inclui: as alterações físicas e emocionais habituais na adolescência; a descoberta da sexualidade; o consentimento numa relação íntima; a prevenção de Infeções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), os métodos contraceptivos; e mitos e verdades sobre a saúde reprodutiva.

**Objetivo:** Estimular as relações saudáveis entre os jovens. Consciencializar para as mudanças naturais da adolescência. Desmistificar mitos mais comuns entre os jovens, relacionados com a sexualidade. Informar os jovens sobre os métodos contraceptivos existentes, minimizando os riscos para a saúde na fase de descoberta da sexualidade.

**Calendarização:** Efetuada ao longo do ano letivo em articulação com a equipa do PES (Promoção e Educação para a Saúde) dos Agrupamentos de Escolas.

### AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB, Ensino Secundário e Ensino Profissional.

**Descrição da atividade:** No âmbito do contrato em vigor, celebrado com a empresa Gertal, SA, está contemplado um plano de atividades dirigidas à Comunidade Educativa, de entre as quais se destaca a realização de ações de sensibilização, por uma Nutricionista, que visam fornecer informações relacionadas com a prática de uma alimentação saudável. São diversos os temas que poderão ser abordados, nomeadamente: Lancheiras Saudáveis, Alimentação Vegetariana, Alimentação para Desportistas, Alimentação para a Qualidade de Sono, Alimentação e Rendimento Escolar, Alimentação na Infância, Sustentabilidade e Alimentação, entre outros temas.

**Objetivo:** Promover a prática de uma alimentação saudável. Em cada uma das ações, e de acordo com a temática a abordar, serão dadas sugestões de refeições nutricionalmente equilibradas de modo a reforçar a ideia de que é possível comer-se de forma equilibrada e saudável e igualmente saborosa.

**Calendarização:** Durante o ano letivo 2023/2024, em data e horário a combinar com o estabelecimento de ensino e educação.

**Duração máxima da atividade:** 60 a 90 minutos.

**Lotação máxima de participantes:** 30 crianças/alunos por sessão.

### LANCHE SAUDÁVEL E SEGURO

**Público-alvo:** Educação pré-escolar e 1.º CEB.

**Descrição da atividade:** Sensibilizar para a necessidade de escolher alimentos saudáveis para colocar nas lancheiras, bem como alertar para os riscos, do ponto de vista da Segurança Alimentar, de não acondicionar devidamente os produtos que necessitam de refrigeração. A importância da regular higienização das mãos, reforçando a prática antes das refeições.

**Atividades a serem desenvolvidas:**

- Simular a preparação de uma lancheira, com os elementos a colocar e cuidados a ter;



- Jogo com perguntas alusivas ao tema: o que fazer antes das refeições – lavar as mãos; porquê beber água; que alimentos devemos colocar na lancheira; identificação de alimentos/bebidas para consumo esporádico ou mesmo para abolir;
- Sensibilização para a importância da manutenção da cadeia de frio no transporte de alimentos, através da utilização de acumuladores de frio; Procedimentos básicos de segurança alimentar;
- Distribuição de folheto informativo às educadoras, com os temas abordados.

**Objetivo:**

- Incentivar à escolha de alimentos saudáveis para os lanches;
- Informar sobre regras básicas de Segurança Alimentar a ter em conta na hora de “preparação da lancheira”;
- Promover a higienização regular das mãos, reforçando a prática antes das refeições;
- Sensibilizar para a importância do consumo de água.

**Calendarização:** 1 vez por semana (a definir).

**Duração máxima da atividade:** 30 minutos.

**Lotação máxima de participantes:** 1 turma.

## PROMOÇÃO DE LANCHES SAUDÁVEIS

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar e 1.º CEB (Alunos e Encarregados de Educação).

**Descrição da atividade:** Os estilos de vida, como por exemplo, a alimentação desequilibrada e a inatividade física, são fatores que podem influenciar a prevalência da obesidade. Com a atividade de promoção de lanches saudáveis da Unidade de Saúde Pública do ACES Baixo Vouga, a Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Aveiro pretende promover hábitos de alimentação saudável, disponibilizando informação sobre escolhas mais equilibradas para os lanches escolares. A intervenção nesta faixa etária deve-se ao facto de se ter considerado, de acordo com estudos recentes, que comportamentos corretos têm de ser adquiridos o mais precocemente possível. É também nos primeiros anos de vida da criança que os pais e encarregados de educação (EE) se encontram mais despertos e disponíveis para colaborarem no sentido da mudança, contribuindo assim para a aquisição de hábitos de vida saudáveis.

**Objetivos:** Promover lanches saudáveis em contexto escolar, nos alunos do pré-escolar e 1º CEB; capacitar os EE para escolhas alimentares saudáveis e equilibradas.

**Calendarização:** Disponibilização/entrega de folheto informativo sobre o tema, a todos os EE dos alunos do ensino pré-escolar e 1º CEB dos Agrupamentos de Escolas do concelho de Aveiro, à data da 1ª reunião de início de ano letivo, com o professor responsável por cada turma.

### **PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SEGURA**

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB e Ensino Secundário.

**Descrição da atividade:** A escola é um local privilegiado e decisivo para a promoção da saúde, nomeadamente para o ensino e prática diária de uma alimentação saudável e segura. Ao nível dos refeitórios escolares, a Equipa de Saúde Escolar (ESE) do Centro de Saúde de Aveiro, pretende assegurar a vigilância dos espaços e equipamentos, promover boas práticas de manipulação de alimentos, recolher amostras de alimentos para posterior análise no Laboratório Distrital de Saúde Pública e emitir pareceres, com sugestões de medidas corretivas. Por outro lado, a empresa prestadora de serviços implementa um conjunto de ações destinadas à Comunidade Educativa, de modo a fomentar hábitos de alimentação saudável.

**Objetivo:** Promover a alimentação saudável e segura no seio da comunidade educativa.

**Calendarização:** Ao longo do ano letivo em articulação com a equipa do PES (Promoção e Educação para a Saúde), a empresa prestadora de serviços e dos Agrupamentos de Escolas. As atividades de vigilância dos refeitórios serão agendadas ao longo do ano, pelos Técnicos de Saúde Ambiental da ESE.

### **PROGRAMA NACIONAL DE PROMOÇÃO DE SAÚDE ORAL**

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar.

**Descrição da atividade:** Os principais pilares para a manutenção da saúde oral são a alimentação saudável, a higiene oral e o reforço da resistência dentária. A saúde oral, sendo parte integrante da saúde geral, é influenciada pelas condições socioeconómicas, estilos de vida e fatores individuais, mas também por fatores específicos, como a constituição da flora oral, a estrutura dentária e o acesso aos cuidados.

O “Projeto Sorri\_Dente”, da Unidade de Saúde Pública do ACES Baixo Vouga, tem como objetivo geral reduzir o risco de cárie dentária na população pré-escolar, através da implementação da prática diária da escovagem de dentes em ambiente escolar.

Neste âmbito, a Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Aveiro pretende promover a realização de Sessões de Educação para a Saúde em Saúde Oral, dirigidas a todas as crianças deste nível de ensino, incentivar à escovagem diária dos dentes na escola, efetuar o rastreio dentário com o objetivo de identificar as crianças com cárie dentária, e promover o uso do cheque dentista.

**Objetivo:** Diminuir a incidência e reduzir a prevalência de doenças orais (em especial a cárie dentária) nas crianças em idade pré-escolar.

**Calendarização:** efetuada ao longo do ano letivo em articulação com a equipa do PES (Promoção e Educação para a Saúde) dos Agrupamentos de Escolas.

### **PREVENÇÃO DE ACIDENTES | PROMOÇÃO DA SEGURANÇA INFANTIL E JUVENIL**

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar e 1.º, 2.º e 3.º CEB e Ensino Secundário (12.º ano), Pais e/ou Encarregados de Educação.

**Descrição da atividade:** Os acidentes são a primeira causa de morte em crianças e jovens e são uma das principais causas de incapacidade e de anos de vida perdidos, de redução da produtividade e de consumo de serviços de saúde, com elevado impacto socioeconómico. É importante a prevenção e intervenção ao longo de todo o ciclo de vida, através de um trabalho global, intersectorial e sustentável de promoção da saúde e prevenção dos acidentes. Assim, a Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Aveiro, pretende sensibilizar e informar os pais e encarregados de educação, para a prevenção de acidentes rodoviários (transporte seguro no automóvel, uso de capacetes), bem como de acidentes domésticos e de lazer (quedas, intoxicações, afogamento e asfixia). Prevê ainda a sensibilização aos futuros condutores (sobretudo alunos do Ensino Secundário, em especial a frequentar o 12.º ano) para uma condução segura. Estas atividades serão desenvolvidas em articulação com as Equipas da Escola Segura (PSP e GNR).

**Objetivo:** Diminuir a incidência de acidentes rodoviários e de acidentes domésticos e de lazer.

**Calendarização:** Agendamento ao longo do ano letivo em articulação com a equipa do PES (Promoção e Educação para a Saúde) dos Agrupamentos de Escolas.

## + COLUNA

**Público-alvo:** 1.º CEB (4.º ano).

**Descrição da atividade:** A transição do 4.º ano de escolaridade para o 5.º ano de escolaridade é vista pelos profissionais de saúde como uma mudança propícia ao desencadear de alterações da postura dos adolescentes, em particular da coluna vertebral, quer pelo acréscimo de material escolar, quer pela fase de maturação óssea típica nestas idades. Por outro lado, como uma oportunidade única para alertar sobre esta problemática. Assim, são disponibilizados conteúdos online destinados às crianças, para em parceria com o docente titular explorarem durante o período letivo. Os conteúdos disponibilizados abordam os conceitos básicos sobre o transporte de mochilas e a importância da atividade física. De igual forma, as crianças são desafiadas a ver os vídeos disponibilizados, a usar o material informativo e a interagir, podendo deixar os seus comentários e sugestões.

**Objetivo:** Capacitação das crianças para a educação postural, transporte do material escolar de forma correta e a importância da atividade física, através de mudanças comportamentais.

**Calendarização:** Efetuada ao longo do ano letivo em articulação com a equipa do PES (Promoção e Educação para a Saúde) dos Agrupamentos de Escolas. Caso necessário, poderá ser agendada sessão com um profissional de saúde.

## PEDALA PRÁ ESCOLA

**Público-alvo:** 2.º e 3.º CEB e Ensino Secundário e Profissional.

**Descrição da atividade:** A iniciativa “Pedala Prá Escola” visa lançar o repto aos estabelecimentos escolares dos 2.º e 3.º CEB e Secundário a desafiar os alunos a deslocarem-se semanalmente (1 dia específico da semana) para a escola usando a bicicleta, durante o segundo semestre do presente ano letivo.

Aos alunos que aderirem à iniciativa é entregue uma caderneta onde colam os autocolantes que recebem sempre que se desloquem de bicicleta para a escola. Os alunos que tenham mais de 75% da caderneta preenchida recebem um kit de segurança constituído por: mochila alusiva à iniciativa, luz frontal e traseira, capacete, colete refletor e cantil reutilizável. E ainda, se habilitam a ganhar uma bicicleta, que será sorteada no dia do Cicloturismo Escolar.

**Objetivo:** Promover e incentivar o uso da bicicleta como meio de transporte saudável e sustentável.

**Calendarização:** De fevereiro a maio de 2023

## AVEIRO SPRING BIKE TOUR

**Público-alvo:** Famílias e população em geral.

**Descrição da atividade:** O “Aveiro Spring Bike Tour”, consiste num passeio de ciclismo para toda a família pelo Município de Aveiro.

Cada grupo percorre o percurso ao seu ritmo em confraternização com a família e amigos. Esta será uma ação com forte impacto no Município e uma grande divulgação do uso da bicicleta como meio de transporte ativo, saudável e sustentável.

A inscrição no evento tem um valor a definir em função da constituição do kit de participante. A proposta é que o kit seja composto por: uma bicicleta caracterizada com a imagem do evento, capacete, mochila e bidon.

**Objetivo:** Sem objetivos competitivos, a iniciativa pretende conjugar a atividade física ao ar livre e a promoção de um estilo de vida saudável.

**Calendarização:** Dia 3 (Dia Mundial da Bicicleta) ou 4 de junho de 2024.

## GINCANA “PÉ NO PEDAL!”

**Público-alvo:** Desde a Educação Pré-Escolar até ao Ensino Secundário e Profissional, estendendo-se à população em geral.

**Descrição da atividade:** Esta iniciativa inclui aulas gratuitas do ensino do domínio da bicicleta, uma vez por mês e em diferentes pontos do Município de Aveiro.

**Objetivo:** A iniciativa gincana “Pé no Pedal!” visa promover aprendizagem do andar de bicicleta da população em geral a partir dos 3 anos e, assim, contribuir para a promoção do uso da mobilidade ativa e a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

**Calendarização:** De março a junho de 2023.

## 1.5. SER + Empreendedorismo

### 1.5.1. Programa de Educação para o Empreendedorismo

*O empreendedorismo continua como forte aposta do Município de Aveiro, procurando, por um lado, inculcar nos jovens alunos uma cultura de participação, iniciativa e responsabilidade, promovendo o desenvolvimento de ideias criativas, em diferentes setores de atividade e por outro, capacitar e apoiar os docentes através de uma ação de formação acreditada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua.*

### 1.5.2. Plano de Atividades

#### CONCURSO “UMA IDEIA, UM PROJETO, UMA AÇÃO”

**Público-alvo:** Alunos e Docentes do Ensino Básico (1.º, 2.º e 3.º CEB).

**Descrição da atividade:** O concurso pretende assumir-se como um estímulo à proatividade dos alunos do Ensino Básico. Com o intuito de se desenvolverem competências empreendedoras, os alunos, com o acompanhamento dos seus professores, deverão, num primeiro momento, analisar o contexto em que estão inseridos (escola e/ou comunidade envolvente) na identificação de necessidades ou oportunidades. Com base nesse diagnóstico, alunos e professores são desafiados a apresentar ideias e a materializá-las em ações, através da conceção e implementação de projetos coletivos. Para apoio e capacitação dos docentes, o concurso dinamiza uma ação de formação para este público, considerando o papel determinante que têm no desenvolvimento de competências empreendedoras junto dos seus alunos e acompanhamento dos respetivos projetos.

**Objetivo:** Promover competências empreendedoras junto de alunos do ensino básico, através da implementação de projetos e/ou ações potencialmente inovadoras, de âmbito coletivo.

**Calendarização:**

**Outubro 2023** – Divulgação do Concurso aos Agrupamentos de Escolas;

**23 de outubro a 27 de novembro de 2023** – Período de Candidaturas;

**6 de dezembro de 2023** – Data limite para comunicação aos docentes responsáveis pelos projetos a Concurso;

**16 de janeiro a 12 de março de 2024** – Formação para professores envolvidos nos projetos selecionados;

**03 de janeiro a 31 de maio 2024** – Implementação, desenvolvimento e conclusão dos projetos ou ideias;

**Junho 2024** – Apresentação Pública dos projetos;

**5 de julho 2024** – Data limite para entrega do Relatório Final.

**Duração da atividade:** A implementar no decorrer de todo o ano letivo.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não aplicável.

## CONCURSO "A TUA IDEIA CONTA"

**Público-alvo:** Alunos e docentes do Ensino Secundário e Profissional.

**Descrição da atividade:** A iniciativa "A tua ideia conta" é um Concurso para o qual os alunos são desafiados a apresentar ideias tendo por base necessidades ou oportunidades identificadas pelos mesmos. Pretende-se proporcionar o reconhecimento das ideias apresentadas e reforçar o seu potencial no estímulo à participação ativa na sociedade.

Esta iniciativa tem também prevista a realização de uma ação de formação destinada aos professores, atendendo ao seu papel crucial no acompanhamento e orientação dos alunos, de modo a que possam estimular a participação e as competências necessárias à conceção, desenvolvimento e apresentação das ideias.

**Objetivo:** Promover nos alunos competências empreendedoras através da conceção, desenvolvimento e apresentação de ideias, reforçando o seu potencial empreendedor.

### **Calendarização:**

**Outubro 2023** – Divulgação do Concurso aos Agrupamentos de Escolas;

**30 de outubro a 3 de novembro 2023** – Identificação, por parte das Escolas, dos docentes que participarão na Ação de Formação;

**06 a 10 de novembro 2023** – Inscrição de docentes na Ação de Formação;

**20 de novembro 2023 a 19 de fevereiro 2024** – Ação de Formação dos docentes e Sessões de Ideação em contexto "sala de aula";

**19 a 23 de fevereiro 2024** – Eliminatória. Cada escola selecionará as ideias/projetos que participarão na Fase Final;

**26 de fevereiro a 01 de março 2024** – Candidaturas das ideias/projetos selecionadas nas pré-eliminatórias em cada escola;

**11 de março a 17 de maio 2024** – Apoio “coaching” a alunos para apresentação final das ideias;

**27 de abril de 2024** – Bootcamp “A tua ideia conta”;

**Mai 2024** – Final do Concurso. Seleção das melhores ideias/projetos e atribuição de prémios.

**Duração da atividade:** A implementar no decorrer de todo o ano letivo.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não aplicável.

## **FEIRA VOCACIONAL E PROFISSIONAL**

**Público-alvo:** Alunos do Ensino Básico (preferencialmente 9.º ano), Ensino Secundário (preferencialmente 12.º ano) e Profissional.

**Descrição da atividade:** A Feira Vocacional e Profissional, é um espaço interativo onde se pretende proporcionar o contacto direto com as várias opções/ofertas educativas. Numa vertente prática, a iniciativa pretende colocar os alunos em contacto direto com os conteúdos e as dinâmicas desenvolvidas pelos diversos estabelecimentos de ensino, sejam eles do Ensino Secundário Oficial, do Ensino Profissional e de Ensino Superior. Pretende-se, igualmente, que os Estabelecimentos divulguem as diversas alternativas que colocam à disposição dos alunos. Numa vertente inteiramente prática a iniciativa proporcionará uma mostra e a experimentação de diversas profissões artesanais/tradicionais, assim como a vertente profissionalizante que os diversos estabelecimentos de ensino proporcionam.

**Objetivo:** Proporcionar aos alunos do 9.º e 12.º ano o acesso e contacto com diferentes saídas profissionais, apoiando-os na tomada de decisão face ao percurso escolar e profissional que pretendem seguir.

**Calendarização:** 22 e 23 de fevereiro 2024.

**Duração da atividade:** 2 dias, quinta e sexta-feira.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não aplicável.



## 1.6. SER + Sucesso Escolar

A CMA criou o **Serviço de Psicologia e Aconselhamento (SPA)**, em maio de 2020, tendo por base a disponibilização de um serviço na área da Psicologia (presenciais e/ou on-line), dando prevalência à Comunidade Educativa do Município, no âmbito do “Gabinete CM Aveiro Covid-19” e do projeto de Combate ao Abandono Escolar e Promoção do Sucesso Educativo (PIICIE) em parceria com a Comunidade Intermunicipal da Região de Aveiro. O serviço conta com uma linha de atendimento via telefone, e-mail e plataformas online e/ou presencial.

**Destinatários:** comunidade educativa (Alunos, docentes, não docentes, diretores e órgãos de gestão das escolas, pais e/ou encarregados de educação) do Município de Aveiro.

### **Objetivos:**

- Atendimento, aconselhamento, avaliação, acompanhamento e encaminhamento nas áreas da psicologia, personalidade, dificuldades de aprendizagem, necessidades especiais de educação, orientação escolar, vocacional e profissional, programas de competências pessoais e sociais, competências parentais, gestão emocional e comportamental
- Articular com os serviços da comunidade/ Município, nomeadamente, nas áreas da saúde, educação, desporto, cidadania, social e comunitária para prevenir e detetar situações de risco
- Promover hábitos e treino de competências para a saúde mental - Promover o autocuidado, a resiliência, o bem-estar e a saúde psicológica da comunidade educativa, enfatizando estratégias de equilíbrio e conciliação da vida profissional com a vida pessoal e familiar
- Sensibilizar, (in)formar, aconselhar, participar e colaborar na compreensão e na resolução conjunta de necessidades e preocupações, no decurso da infância e juventude
- Colaborar com os Agrupamentos de Escolas do Município e Serviços de Psicologia e Orientação, bem como com os Professores/ Educadores/Animadores e outros agentes educativos na sua ação educativa direta com os alunos e as famílias e promover estratégias psico-educativas, de incentivo à realização de atividades integradas em rotinas e hábitos de vida saudáveis.

**Contactos:** 967181213 | 234 406 445 | [ser.psicologia@cm-aveiro.pt](mailto:ser.psicologia@cm-aveiro.pt)

### 1.6.1. Plano de atividades

#### SESSÕES DE ACONSELHAMENTO EDUCACIONAL – IN(FORMAÇÃO) NAS ÁREAS DA PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO

**Público-alvo:** Educadores, Professores, Animadores, Assistentes Operacionais, Pais e Encarregados de Educação de Crianças e Jovens do município de Aveiro.

**Descrição da atividade:** Sessões online e/ou presenciais para abordar temáticas nas áreas: gestão de emoções na infância, gestão comportamental e imposição de limites e relações interpessoais na infância; novas regras de convívio social, saúde psicológica (identificação de sinais de alarme relacionados com: ansiedade, depressão, experiências de perda/luto, stress e/ou burnout, alterações de comportamento e/ou de humor, perturbação de stress pós-traumático/gestão e alteração de rotinas), necessidades emocionais, físicas e cognitivas das crianças e jovens.

**Calendarização:** outubro de 2023 a junho de 2024 – 1 sessão mensal (online/presencial).

**Duração da ação:** 01h30.

#### AVALIAÇÃO/ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

**Público-alvo:** Alunos, Educadores/Professores, Assistentes Operacionais.

**Descrição:** Sessões de despiste e avaliação psicológica e/ou acompanhamento psicológico, nas modalidades presencial e/ou online, mediante sinalização dos professores/educadores, em articulação com os Agrupamentos de Escolas, com periodicidade e número de sessões a definir, de acordo a situação que leva ao acompanhamento ou avaliação psicológica.

Pessoal docente e não docente também pode requerer o acompanhamento pelo serviço.

**Calendarização:** de outubro de 2023 a março de 2024.

**Duração:** cada sessão online ou presencial terá a duração de 30 a 60 minutos.

## **PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO ESCOLAR, VOCACIONAL E PROFISSIONAL ONLINE**

**Destinatários:** Alunos do 3.º CEB e Ensino Secundário.

**Descrição:** O Programa de Orientação Escolar, Vocacional e Profissional (OEVP) é totalmente online e tem como objetivo realizar uma avaliação que permita analisar, as motivações e interesses, bem como as aptidões e capacidades de cada jovem Aluno, assegurando assim uma decisão mais realista, informada e consistente com o seu projeto de vida. O Programa OEVP online é implementado em articulação com os Agrupamentos de Escola do Município de Aveiro, fortalecendo assim a complementaridade das intervenções dos seus Serviços de Psicologia e Orientação (SPO) junto dos alunos e famílias.

**Calendarização:** fevereiro a maio de 2024 e participação na Feira de Orientação Vocacional.

**Duração:** Cada sessão online terá a duração de 01h00 a 01h30.

## **PROJETO DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO NA ÁREA DA SAÚDE MENTAL PARA O 1.º CEB – (RE)CRIAR O BRINCAR EM PARCERIA COM A EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR DE AVEIRO**

**Destinatários:** Alunos do 4º ano do 1.º CEB.

**Descrição:** O Projeto de Prevenção e promoção na área da Saúde Mental tem como objetivos:

- Ajudar os alunos do 4º ano a lidar com as temáticas relevantes ao período desenvolvimental em que se encontram;
- Desenvolver, implementar e experimentar uma nova abordagem baseada na aprendizagem social e emocional para promover a **saúde mental** e o bem-estar em crianças;
- Contribuir para o desenvolvimento de estratégias de cooperação e aceitação nos grupos de alunos do 4º ano de escolaridade;
- Prevenir e promover competências emocionais e comportamentais nas crianças para lidarem com os seus medos e ultrapassarem as suas dificuldades;
- Prevenir situações de ansiedade patológica e violência física e /ou psicológica, sinalizando os casos existentes.

- Detetar precocemente e encaminhar situações de especial vulnerabilidade emocional e/ou comportamental para os serviços e intervenção especializada, dando conhecimento aos Encarregado de Educação/pais ou responsáveis pela Criança;
- Dotar os Professores de competências para aplicação do projeto a turmas do 4º ano, nos anos letivos seguintes, de forma autónoma, de forma a disseminar e abranger mais destinatários para a aquisição das competências na prevenção e promoção da saúde mental.

**Calendarização:** outubro de 2023 a junho de 2024 (sessões quinzenais ou mensais em turma, mediante a identificação da necessidade dessa turma).

**Duração:** 01h30.

### **PROGRAMA ANOS INCRÍVEIS PARA OS PAIS (a confirmar)**

**Destinatários:** Encarregados de Educação / Pais ou responsáveis pelas Crianças e com idades compreendidas entre os 3 e os 8 anos de idade que apresentem comportamentos disruptivos.

**Descrição:** O foco fundamental da implementação do programa é a redução dos fatores de risco familiar, pela promoção de competências parentais e pela compreensão de vários fatores e etapas no desenvolvimento infantil. Pretende-se assim: aumentar as abordagens parentais positivas; promover a relação e vinculação entre pais e filhos; desenvolver a capacidade e a compreensão dos pais da importância da brincadeira/jogo; promover o desenvolvimento de competências académicas e de linguagem, emocionais, sociais; promover o hábito de manter uma relação próxima entre os contextos familiar e escolar.

Para reforçar a presença dos pais nas sessões é proporcionado *babysitting* às crianças e é oferecido um pequeno lanche no intervalo das sessões.

O protocolo do programa para populações de alto risco, sejam socialmente desfavorecidas ou desestruturadas, assim como para pais cujos filhos são diagnosticados com perturbações do desenvolvimento, é mais longo do que os protocolos da população de prevenção. Sugere-se que o líder de grupo apresente o mesmo número mínimo de sessões recomendado e que acompanhe essas famílias de acordo com os seus objetivos, necessidades e progressos.

**Calendarização:** outubro de 2023 a junho de 2024 (14 sessões semanais em grupo, em horário pós-laboral).

**Duração:** 02h00.

## 1.7. SER + (In)formação e Cidadania

### 1.7.1. Plano de atividades

#### (IN)FORMAR PARA A AÇÃO

**Público-alvo:** Pessoal Não Docente (Assistentes Operacionais e Técnicos, a exercer funções nos Estabelecimentos de Educação Pré-Escolar e dos Ensinos Básico e Secundário).

**Descrição:** Atendendo à especificidade das funções desempenhadas pelo Pessoal Não Docente nos Estabelecimentos de Ensino, pretende-se dinamizar até duas ações de formação durante o ano letivo de 2023/2024.

**Objetivo:** Contribuir para o desenvolvimento pessoal e profissional do Pessoal Não Docente.

**Duração:** A definir.

**Calendarização:** A definir.

#### AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE PROCEDIMENTOS DE EVACUAÇÃO

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar, 1.º, 2.º e 3.º CEB, incluindo Alunos, pessoal docente e não docente.

**Descrição da atividade:** Ministrará sessão teórica, em sala, a todas as turmas do Estabelecimento de Ensino em causa, dos procedimentos a adotar em caso de emergência: como é o som do alarme; como é que devem agir; para onde se devem dirigir; explicação sobre o significado da sinalética de evacuação, sua utilidade/vantagens; localização do ponto de encontro, entre outros aspetos. Posteriormente será desenvolvido um exercício prático de evacuação, envolvendo todas as turmas do Estabelecimento de Ensino. De ressaltar que previamente à dinamização das sessões com as turmas, existirá uma sessão com o corpo docente e não docente da Escola, no sentido de se afinar e debater algumas questões relacionadas com a temática (nomeadamente os caminhos de evacuação a adotar, estipular saídas de emergência, localização do ponto de encontro e organizar a estrutura de segurança da Escola (atribuição de missão/tarefas – quem executa, quando e como)).

**Objetivo:** Sensibilizar/Informar sobre os procedimentos de evacuação a adotar em caso de emergência, em cada estabelecimento de ensino.

**Calendarização:** As sessões teóricas em turma e a prática (no final das mesmas) desenvolver-se-á a qualquer dia útil da semana. O horário específico de cada sessão e o n.º de sessões

diárias dependerá da disponibilidade da Escola e do GPC, podendo realizar-se 2 a 3 sessões por dia.

**Duração da atividade:** Cada sessão teórica em turma terá a duração máxima de 60 minutos.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** O n.º de alunos de cada turma, acompanhados do respetivo docente.

## AÇÃO TEÓRICO-PRÁTICA DE MANUSEAMENTO DE EXTINTORES

**Público-alvo:** Prioritariamente Pessoal não docente (AO, animadoras, tarefeiras...), podendo estender-se a docentes.

**Descrição da atividade:** A iniciativa contemplará uma sessão teórica, presencial, de aproximadamente 45min, ministrada por técnica do GPC, relativa a informações/instruções, vantagens/desvantagens dos vários tipos de extintores, seguida de ação prática, em parceria com os Bombeiros afetos ao Agrupamento de Escola em questão. Nesta sessão prática os formandos terão a oportunidade de experimentar e/ou aperfeiçoar as técnicas de manuseamento de dois tipos extintores (Pó Químico e CO<sub>2</sub>).

**Objetivo:** Enriquecer as pessoas, que assumem papel fundamental na segurança contra incêndios, de conhecimentos teóricos e consequente prática no manuseamento de extintores, de modo a serem capazes de dar resposta eficaz, em situação de emergência.

**Calendarização:** As ações deverão desenvolver-se durante o 1º semestre letivo, em qualquer dia útil e horário, dependendo da disponibilidade dos envolvidos (GPC, Bombeiros e Agrupamento Escolas).

**Duração:** A ação teórica terá duração aproximada de 45 minutos; a duração da ação prática dependerá do nº de formandos inscritos. Contudo, a ação global não deverá exceder as 3h.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Não se aplica.

## ASSEMBLEIA MUNICIPAL JOVEM AVEIRO - ALUNOS 9.º ANO

**Público-alvo:** Alunos do 9.º ano dos 3.º CEB.

**Descrição:** A iniciativa será divulgada por todos os Estabelecimentos de Ensino, para que possam analisar e trabalhar em conjunto com os seus alunos deputados representantes, o tema a abordar.

Haverá lugar a processo de inscrição, previsto efetuar-se durante o 1.º Período. As moções deverão ser enviadas por e-mail até ao dia 31 de janeiro de 2024, para a sessão do 9.º ano. As moções serão comunicadas a todos os participantes, de forma a poderem preparar as questões para o debate.

O programa detalhado e os procedimentos de funcionamento de cada sessão, serão comunicados atempadamente às Escolas e Docentes responsáveis.

**Objetivo:** Esta ação pretende proporcionar o contacto com os Órgãos do Poder Local, promover junto dos alunos o exercício do direito de cidadania, os valores da democracia e da participação cívica, bem como o desejo do confronto de ideias, debate da realidade experienciada pelos jovens e a preparação das futuras gerações para uma maior participação e intervenção na comunidade.

**Duração:** Das 09h30 às 12h30 e das 14h00 às 16h00.

**Calendarização:** novembro de 2023 a maio de 2024.

## ASSEMBLEIA MUNICIPAL JOVEM AVEIRO - ALUNOS 10.º E 11.º ANOS

**Público-alvo:** Alunos do 10.º e 11.º anos do Ensino Secundário.

**Descrição:** O Município de Aveiro reconhece nos seus jovens cidadãos um dos mais importantes destinatários da sua atuação, pelo que elege como primordial o seu interesse na vida comunitária e na compreensão das opções políticas que a afetam.

Neste contexto é criada a iniciativa Assembleia Municipal Jovem do Município de Aveiro (AMJA), constituindo-se como um espaço de reflexão e debate entre jovens, de formação em cidadania ativa, de reforço da compreensão do sistema democrático, promovendo capacidades importantes para a intervenção cívica tais como o poder de argumentação, o processo de transformação das ideias em propostas concretas e o respeito pela convivência democrática.

**Objetivo:** Criar momentos que permitam aos jovens expor as suas ideias, pensando o presente e o futuro, em busca de soluções de interesse comum, permitindo, simultaneamente, despertar os valores de cidadania, dando a conhecer os órgãos locais de tomada de decisão, quer na sua organização, quer quanto às regras do seu funcionamento, que se traduzirão, também, num reforço da sua formação cívica e que permitirá níveis de envolvimento político satisfatórios no futuro.

Envolver todos os alunos do 10º e 11º ano de escolaridade/1º e 2º ano dos cursos profissionais do Município de Aveiro.

**Calendarização:**

<i>Fase</i>	<i>Data</i>	<i>Moções aprovadas</i>	<i>Presença da Câmara Municipal</i>
<i>Pré-seleção</i>	novembro 2023	10	não
<i>1ª sessão escolar</i>	dezembro 2023	4	sim
<i>2ª sessão escolar</i>	fevereiro 2024	1	sim

**Local:** Pré-seleção, 1.ª e 2.ª seleção nos Estabelecimentos de Ensino.

A sessão ordinária anual, realiza-se durante o mês de maio de 2024 na Assembleia Municipal.

## **AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO EM TRÁFICO DE SERES HUMANOS**

**Público-alvo:** Alunos do 3.º CEB e Ensino Secundário | Comunidade Educativa.

**Descrição da atividade:** A ação é feita por 2 técnicas da rede Regional;

- Utilizam data show para projeção com atividades, exemplos práticos e testemunhos reais;
- Metodologia participativa e de constante debate e questões;
- Por norma é lançado um desafio às turmas que passa pela realização de uma frase, imagem ou outra ideia para que seja afixado na escola no sentido de sensibilizar a comunidade educativa para o fenómeno;
- É dado aos alunos um questionário sobre a ação de formação e o impacto do tema.

**Objetivo:** Prevenir, sensibilizar e informar grupos estratégicos e públicos mais vulneráveis ao fenómeno do TSH. Com esta atividade pretende-se que as crianças/alunos tenham consciência quanto à facilidade de entrada nestas redes e tenham conhecimento dos mecanismos existentes para a sinalização e denúncia.

**Calendarização:** Ao longo do ano letivo 2023/2024.



**Duração máxima da atividade:** 02h00

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** 1 turma por cada sessão.

### **HUMANIZAR A DIFERENÇA**

**Público-alvo:** 2.º e 3.º CEB, Ensino Secundário e restante comunidade escolar.

**Descrição da atividade:** Ações de sensibilização junto da comunidade escolar que ajudem a compreender as diferentes problemáticas que levam as pessoas a ficar e/ou permanecer em situação de sem abrigo.

**Objetivo:** Divulgar a ENIPSA (Estratégia Nacional Intervenção com Pessoas Sem-Abrigo), nomeadamente o trabalho desenvolvido no âmbito do NPISAA (Núcleo Planeamento e Intervenção com Pessoas em situação de sem-abrigo de Aveiro) junto das escolas dos ensinos básico e secundário; promover a capacidade de empatia e aceitação da diferença como mecanismo de integração e capacitação social das pessoas em situação de sem abrigo.

**Calendarização:** Ao longo do ano letivo 2023/2024.

**Duração máxima da duração da atividade:** 01h00.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** A definir em conjunto com o Agrupamento de Escolas (1 sessão/Agrupamento).

### **DINAMIZAÇÃO DE SIMULACROS**

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar, Ensino Básico (1.º, 2.º ou 3.º CEB) e Ensino Secundário.

**Descrição da atividade:** De acordo com a legislação em vigor, apoiar do ponto de vista técnico, na execução de simulacros e deste modo testar os procedimentos estabelecidos nas medidas de autoproteção, bem como a resposta que cada interveniente dá individualmente e de forma coordenada entre todos, perante uma hipotética situação de emergência.

**Objetivo:** Organizar/apoiar na preparação de simulacros, articulando com os restantes agentes de proteção civil a intervir no exercício.

**Calendarização:** Ao longo do ano letivo, até ao mês de maio (inclusive). De referir que a dinamização de simulacros dependerá da disponibilidade técnica e de meios quer das Corporações de Bombeiros quer das Forças Policiais, em articulação com o estabelecimento de ensino.

**Duração da atividade:** Dependerá do cenário traçado e da dimensão física e humana do estabelecimento de ensino, pelo que poderá variar entre 30 a 90 minutos.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** Todos os recursos humanos do estabelecimento escolar.

### **AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO SOBRE A VESPA VELUTINA OU ASIÁTICA**

**Público-alvo:** Educação Pré-Escolar, Ensino Básico (1.º, 2.º ou 3.º CEB) e Ensino Secundário.

**Descrição da atividade:** Informar, em contexto de sala de aula, como são visualmente os exemplares de vespa velutina; como é o comportamento destas vespas, perante outros insetos e as pessoas; como são os ninhos que elas formam; locais onde é normal fazerem ninhos; quais os procedimentos: como se pode denunciar a existência de ninhos e a importância de exterminar os ninhos desta espécie.

**Objetivo:** Pretende-se que no final da sessão os alunos sejam capazes de identificar uma vespa velutina e seu aspeto visual, efeitos nefastos da sua presença, comportamentos de segurança a adotar, saberem denunciar a presença de ninhos, bem como estarem dotados da informação sobre a metodologia utilizada pela CMA.

**Calendarização:** Ao longo do ano letivo, articulando a disponibilidade de recursos humanos do Gabinete de Proteção Civil e do estabelecimento escolar. O n.º de sessões diárias depende da duração pretendida/adequada da ação.

**Duração da atividade:** Depende da faixa etária dos alunos e do aprofundamento que se dá à temática, podendo variar entre 30 e 90 minutos.

**Lotação máxima de participantes, por sessão:** O n.º de alunos de cada turma, acompanhados do respetivo docente ou eventualmente dinamizar a sessão a duas turmas em simultâneo.

### **SUPORTE BÁSICO DE VIDA**

**Público-alvo:** 3.º CEB (9.º ano), pessoal docente e não docente.

**Descrição da atividade:** O risco de acidentes em ambiente escolar, existe e as Escolas devem estar preparadas, não só para prevenir, como também, para prestar os cuidados de primeiros socorros, perante um acontecimento inesperado, traumático ou que ameaça a segurança e/ou vida de alunos ou funcionários. Atualmente, qualquer pessoa pode e deve ter formação

em Suporte Básico de Vida (SBV), como ato de cidadania. O próprio plano curricular do 9.º ano, bem como os manuais de Ciências, contemplam e abordam esta temática, pelo menos na teoria. Nesse sentido, a Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Aveiro, disponibiliza-se a complementar os conhecimentos teóricos nesta área, com sessões teórico-práticas para os alunos de 9.º ano, do Município de Aveiro, bem como aos docentes e não docentes que demonstrem interesse nessa formação (não certificada, uma vez que só o INEM o pode fazer em Portugal com a respetiva certificação.)

**Objetivo:** Capacitar alunos e profissionais de educação para intervirem em situações de emergência. Reconhecer os passos da cadeia de sobrevivência. Examinar e zelar pela segurança da vítima; alertar os serviços de emergência médica e prestar os primeiros cuidados de socorro.

**Calendarização:** Efetuada ao longo do ano letivo em articulação com a equipa do PES (Promoção e Educação para a Saúde) dos Agrupamentos de Escolas.

## **DISCONNECT - PROMOÇÃO DO USO SAUDÁVEL E SEGURO DOS ECRÃS**

**Público-alvo:** 1.º CEB (4.º ano), 2.º CEB (6.º ano) e 3.º CEB (8.º ano).

**Descrição da atividade:** As tecnologias e plataformas digitais são atualmente uma ferramenta inevitável e indispensável do nosso dia-a-dia, contribuindo para o desenvolvimento, aprendizagem e integração social das crianças e jovens. No entanto, o uso excessivo acarreta riscos, que se estendem desde a área da segurança à área da saúde. Estes possíveis efeitos nocivos têm vindo a ser devidamente identificados através de investigação que fornece cada vez mais uma base sólida de evidências. Dados recentes revelam que 88,2% da população portuguesa tem acesso à Internet, sendo as crianças e jovens o principal grupo de utilizadores, com uma tendência para um aumento gradual do tempo passado em frente aos ecrãs. Neste âmbito, a Unidade de Saúde Pública do ACeS Baixo Vouga desenvolveu o projeto de intervenção em Saúde Pública “DisConnect”, que pretende informar e sensibilizar para a promoção do uso saudável e seguro dos ecrãs, contando com uma equipa pluridisciplinar com profissionais que integram outras unidades funcionais do ACES Baixo Vouga, o Centro de Respostas Integradas, a Polícia de Segurança Pública, a Guarda Nacional Republicana, o Centro Hospitalar do Baixo Vouga e a Câmara Municipal de Aveiro. Esta ação encontra-se alinhada com as ações prioritárias preconizadas pela UNICEF para este âmbito de atuação, pretendendo-se “ensinar literacia online às crianças nas escolas”, informando e

sensibilizando os alunos do ensino básico e 1º ciclo, paralelamente com ações de consolidação da intervenção junto de educadores, professores, encarregados de educação e profissionais de saúde.

**Objetivo:** Promover a literacia da comunidade escolar para o uso saudável e seguro dos ecrãs, aproveitando as potencialidades das tecnologias e plataformas digitais, mas sendo capaz de identificar os principais riscos (nas áreas da saúde e da segurança), os sinais de alerta, os métodos de prevenção e os meios apoio existentes na comunidade.

**Calendarização:** Planeada ao longo do ano letivo em articulação com as equipas do PES (Promoção e Educação para a Saúde) dos Agrupamentos de Escolas do concelho de Aveiro.

### ALISTA-TE POR UM DIA

**Público-alvo:** 1.º CEB (4º ano).

**Descrição da atividade:** Visita de Jovens Portugueses à unidade militar, onde é ministrado um programa que os envolve ativamente em atividades de carácter essencialmente prático de natureza militar, promovendo a identificação dos jovens com a instituição.

<b>Hora</b>	<b>Atividade tipo a desenvolver</b>
<i>H</i>	Receção/ Boas-vindas, Apresentação dos Objetivos e Atividades
<i>H + 10m</i>	Apresentação da evolução da Bandeira Nacional
<i>H + 30m</i>	Hastear da Bandeira
	Fotografia de Grupo
<i>H + 40m</i>	Organização dos grupos, Instrução de Ordem Unida " formar e andar com passo certo"
<i>H + 80m</i>	Pausa
<i>H + 100m</i>	Equipar: colocar capacete e stick de camuflagem
<i>H + 110m</i>	Circuito Instrução Militar
	1 - Lançamento de Granadas inertes
	2 - Tração à corda
	3 - Embarque/desembarque viatura URO VAMTAC ST5
	4 - Pista de obstáculos
	5 - Observar e identificar
<i>H + 150m</i>	Exposição de material 2BIPara – Demonstração de capacidades
<i>H + 170m</i>	Arriar da Bandeira Nacional
<i>H + 180m</i>	Despedida

**Objetivo:** Melhorar a imagem e o conhecimento das Forças Armadas, promovendo os Valores Militares

**Público-alvo:** Ensino Secundário.

A iniciativa abrange dois grupos de participantes/público-alvo (PA):

- i. PA1 - Jovens a frequentar o ensino secundário (10.º, 11.º e 12.º ano), que mediante convite ou a pedido das Escolas à Unidade queiram, mediante autorização dos seus protetores legais, participar;
- ii. PA2 - Os jovens que tenham efetuado uma candidatura e se encontrem a aguardar convocatória para as provas de classificação e seleção ou incorporação, e mediante convite do Centro de Recrutamento (CR) ou Gabinete de Atendimento ao Público (GAP) da Unidade, aceitem participar na atividade.

**Descrição da atividade:** O Programa modelo da Iniciativa contempla três grupos de atividades principais.

Cultura institucional e cidadania:

- Através do enquadramento na vivência interna, regras e rotinas, importância e significado da cerimónia do Içar e Arriar da Bandeira Nacional.

Informação e esclarecimento:

- Através das palestras tipificadas usadas nas Ações de Divulgação do Serviço Militar (ADSM), que visam apresentar a proposta de valor e esclarecer sobre o Serviço Militar, como formalizar a candidatura, processo de classificação e seleção e dar a conhecer as profissões militares pelas quais podem optar;
- Através das demonstrações de capacidades com interação e manuseamento dos equipamentos e armamento.

Prática e motivação:

- Através da prova de liderança militar, da prova topográfica/orientação didática, oferta de um kit de merchandising com identidade específica e certificado de participação.

## Programa Diário e Atividades Tipo:

<b>Dia/Hora</b>	<b>Atividade a desenvolver</b>
<b>1º DIA</b>	
H	Receção/ Boas-vindas, foto de grupo
H + 5	Recolha de declaração de cedência de direitos de imagem
H + 10	Apresentação da Iniciativa: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicação das regras de vivência interna e rotinas;</li> <li>• O que vão fazer nas próximas 24 horas;</li> </ul>
H + 20	Distribuição do kit de merchandising: <ul style="list-style-type: none"> <li>• T-Shirt, sweatshirt e bloco de notas alusivos ao evento (explicar as vantagens da uniformização).</li> </ul>
H + 30	Cerimónia de Içar da Bandeira Nacional
H + 45	Alojamento, fardar e equipar
H + 60	Ordem Unida sem arma – formar e andar com passo certo, formatura em coluna, linha e movimentos a pé firme
H + 90	Palestra “Divulgação do serviço militar”
H + 150	Palestra “Divulgação das profissões militares”
H + 230	Formatura e 2.ª Refeição (mesas com militares e jovens)
H + 250	Exposição de material 2BIPara – Demonstração de capacidades militares (interagir/operar)
H + 480	Higiene Pessoal / Banho
H + 500	Cerimónia de Arriar da Bandeira Nacional (de acordo com horário em vigor)
H + 520	Exercício de Liderança (Campo Minado)
H + 630	Formatura e 3.ª Refeição (mesas com militares e jovens)
H + 720	Atividade Militar de natureza teórico-prática: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicar a importância do atavio, da higiene pessoal, fazer a cama e preparar o compartimento para revista;</li> <li>• Topografia</li> <li>• Ordem Unida sem arma - movimentos a pé firme.</li> </ul>
H + 840	Reforço Alimentar
H + 900	Recolher (à hora em vigor).
<b>2º DIA</b>	
H	Alvorada (higiene pessoal)
H + 20	Revista (alojamento pronto para revista)
H + 40	Formatura e 1.ª Refeição (mesas com militares e jovens)
H + 60	Cerimónia do Içar da Bandeira Nacional;
H + 90	Prova topográfica/prova de orientação, didática e em grupo (enquadrada por Eq. Instrução)
H + 180	Preenchimento de inquérito
H + 240	Encerramento <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrega do porta-chaves e certificado de participação</li> <li>• Fotografia de Grupo</li> </ul>
H + 250	Fim da Iniciativa “Militar por um Dia”

**Objetivo:** Transmitir os valores da Instituição Militar e da cidadania e dar a conhecer, de forma dinâmica e apelativa, as atividades mais identificativas das FFAA Portuguesas

**Público-alvo:** 3º CEB (9º ano).

**Descrição da atividade:** Dinamização de palestras que consistem numa apresentação e produtos multimédia de divulgação, seguidas de sessão de perguntas e respostas, totalizando, no máximo, um tempo escolar. Abrange a divulgação da missão e dos valores das Forças Armadas e a sua ligação ao exercício da cidadania, sustentado na capacidade de conseguirmos basear uma vivência comum na partilha, na cooperação, no respeito e na tolerância, na solidariedade, na justiça e na responsabilização mútua.

**Objetivo:** Promover nos jovens o exercício de uma cidadania ativa e responsável e melhorar a imagem das Forças Armadas.