

PROJETO/Disciplinas	Objetivos do Referencial da DGS	ATIVIDADE SUGERIDAS	DURAÇÃO	CALENDARIZAÇÃO	AVALIAÇÃO
<p>Projeto de Educação Sexual da Turma (PEST)</p> <p>(12 horas anuais – Lei nº 60/2009, e Portaria nº 196-A/2010)</p> <p>Disciplinas: ETP e todas que possam participar (por exemplo: Cidadania, TIC, Português, Inglês, Espanhol, Francês)</p>	<p>1.2. Desenvolver a consciência de ser uma pessoa única.</p> <p>1.3. Adotar o sentido de pertença individual e social.</p> <p>1.4. Comunicar de forma positiva, eficaz e assertiva.</p> <p>1.5. Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional.</p> <p>1.6. Desenvolver autonomia.</p> <p>1.7. Construir relações positivas com os outros e com o meio ambiente.</p> <p>1.8. Conhecer fatores de proteção e aumentar a perceção individual face aos processos protetores.</p> <p>1.9. Utilizar as fases do processo de tomada de decisão.</p> <p>1.10. Identificar violência dirigida aos outros e ao próprio.</p> <p>2.1. Reconhecer a importância dos afetos no desenvolvimento individual.</p> <p>2.2. Reconhecer a importância das relações interpessoais.</p> <p>2.3. Valorizar as relações de cooperação e de interajuda.</p> <p>2.4. Desenvolver valores de respeito, tolerância e partilha.</p>	<p>- Promover competências socioemocionais (SEL - social and emotional learning) - Atividades lúdico-formativas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • INTERAÇÃO - Jogo “Alguém que...” (pág. 65 do manual) • IDENTIDADE - Atividade TEIA (pág. 35 do manual) • PERTENÇA - Atividade Presente Surpresa (realizar no Natal – pág.71) • EMOÇÕES - Atividade Bisca das Emoções (pág. 41 do manual). • PROTEÇÃO - Atividade Problemas aos Saltos (pág. 51 manual). • VALORES - Atividade Elogio (pág. 61 do manual). <p>(manual no grupo da Microsoft <i>Teams</i>- ver atividades a seguir)</p> <p>- Concurso em ARTICULAÇÃO com PADDE: vídeo sobre “Prevenção do bullying e cyberbullying”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dividir a turma em grupos de trabalho. 2. Cada grupo, na sala de aula, realiza um vídeo sobre “Prevenção do bullying e cyberbullying” *. 3. A turma escolhe o melhor vídeo. 4. O vídeo vencedor é enviado, pelo professor responsável, para a coordenadora do GIES (email sandra.russo@esjp.pt). 5. O vídeo de cada turma será colocado na página da escola e sujeito a votação. <p>*NOTA: Explorar a obra sugerida pelo Concurso Nacional de Leitura (CNL) ou pelo Plano Nacional de Cinema (PNC) ou a letra de uma música de forma a atingir os objetivos do trabalho.</p>	<p>6 aulas de 50 min.</p>	<p>Ao longo do ano</p> <p>Promoção de competências socioemocionais</p>	<p>- Participação;</p> <p>- Empenho;</p> <p>- Trabalhos produzidos;</p> <p>- Relatório final das atividades.</p>
		<p>3 aulas de 50 min.</p>	<p>Ao longo do ano</p>		
		<p>1 aulas</p>	<p>20 de outubro</p> <p>Dia Mundial de Combate ao Bullying</p>		

<p>PEST (ETP)</p>		<p>- “DIA dos AFETOS”</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Exploração do tema Afetos e criar mensagens (folhas do tamanho de post-it) tendo como título “Cuidar de Ti e da Tua Saúde” 2. As mensagens serão colocadas numa estrutura, com a forma de um peixe, até 9 de fevereiro. 3. O trabalho será exposto na biblioteca municipal, no Dia dos Afetos e no Alegre, em maio. 	<p>2 aulas</p>	<p>11 de fevereiro Dia doa Afetos (comemoração semana de 5 a 9 de fevereiro)</p>	<p>- Participação; - Empenho; - Trabalhos produzidos; - Relatório final das atividades.</p>
<p>Projeto de Educação para a Saúde (PES)</p> <p>Disciplinas: ETP e todas que possam participar (por exemplo: Cidadania, Português, Espanhol, Francês, Inglês, EV, Geografia, História)</p>	<p>4.2. Reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde. 4.3. Relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimento das principais doenças crónicas. 4.4. Reconhecer a Dieta Mediterrânica como exemplo de um padrão alimentar saudável.</p>	<p>Comemoração do “DIA da ALIMENTAÇÃO”.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ver os vídeos “Alimentação Saudável” (2m07s) https://www.youtube.com/watch?v=kgO4CFBSZgQ e “10 Princípios da Dieta Mediterrânica” (8m12s) https://www.youtube.com/watch?v=6DDdOGRltOo 2. Escrever os princípios da dieta mediterrânica, no caderno. 3. Trazer uma receita usada pela família que aplique os princípios da Dieta Mediterrânica. 4. Escolher algumas receitas e colar numa cartolina. 5. Expor o cartaz da turma de 13 a 20 de outubro. 	<p>50 min. (pelo menos)</p>	<p>16 outubro Dia da Alimentação</p>	<p>- Participação; - Empenho; - Trabalhos produzidos.</p>
	<p>3.1. Reconhecer o tabaco como fator evitável de doença e morte prematura.</p>	<p>- Comemoração do “DIA do NÃO FUMADOR”. Explorar os vídeos: Dia Mundial Sem Tabaco(1m40s) https://www.youtube.com/watch?v=B3ogcDlmMwU Campanha anti-tabagismo – brasil (1m) https://www.youtube.com/watch?v=COHYtQ6agZk Ou Realizar a atividade “Género e consumo do tabaco” – Guião de Educação Género e Cidadania, ver pág. 150 até 152.</p>	<p>50 min. (pelo menos)</p>	<p>17 novembro Dia do Não Fumador</p>	<p>- Participação; - Empenho; - Trabalhos produzidos.</p>
	<p>1.10. Desenvolver os valores de cidadania, de solidariedade e de respeito pelas diferenças</p>	<p>Participar na FEIRA da SAÚDE: - Dinamizar uma banca com o objetivo de angariar fundos para uma instituição de cariz social ou - Ir à Feira da Saúde e consumir produtos cuja venda reverta para instituições de cariz social.</p>	<p>50 min. (pelo menos)</p>	<p>29 de maio FEIRA da SAÚDE</p>	<p>Empenho e interesse.</p>

