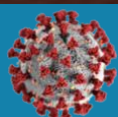


COVID-19



VAI CORRER TUDO BEM!

Edição n.º4/2020 10/04/2020

Os profissionais de saúde estão na primeira linha de combate a esta epidemia. Já foram várias as demonstrações de apreço para com estes profissionais por parte da nossa sociedade! E a nossa comunidade não fica atrás... os pais e alunos do pré-escolar do Externato Camões fizeram um vídeo a agradecer todo o seu esforço!

Ora vejam [aqui](#)



Serviço de Psicologia e Orientação

Vamos falar sobre o dicas para manter a organização e estudar em casa.

Saúde e Alimentação

E que tal fazermos uma experiência para ver algo nascer e crescer?

Sugestões dos professores

Os nossos professores deixam-te várias sugestões de atividades para fazer em casa!

A nossa comunidade

Vamos mostrar-vos o que os nossos alunos andam a fazer em casa!
Já viste a música do Prof. André?

Serviço de Psicologia e Orientação



DICAS PARA MANTER A ORGANIZAÇÃO E ESTUDAR EM CASA

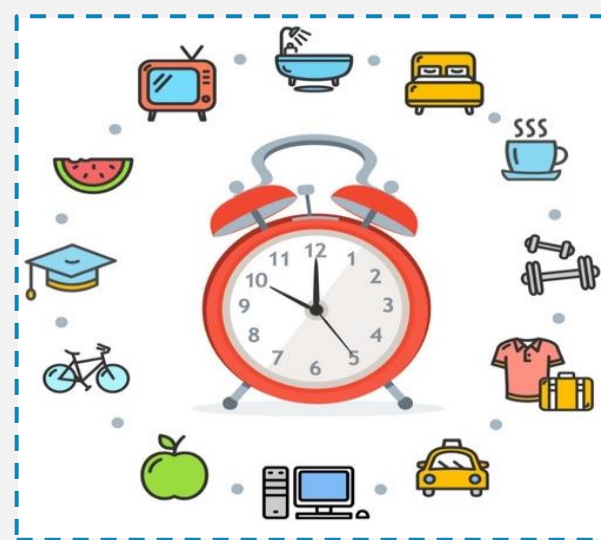
Nesta época atípica que vivemos, **manter as rotinas** é crucial para a saúde psicológica de todos. Para tal, torna-se importante fazer um **planeamento semanal ou diário** com a discriminação das tarefas previstas para cada dia.

Consultem o modelo de horário semanal [aqui](#).

O Serviço de Psicologia Orientação do Grupo de Escolas Ribadouro refere que a organização do estudo é crucial para obter os resultados escolares pretendidos, permitindo ao aluno consolidar as aprendizagens curriculares, no tempo esperado.

De seguida, destacam-se as **7 dicas** a ter em consideração, para manter a organização do estudo, em casa:

- 1.ª Elaborar um horário de estudo [aqui](#)
- 2.ª Local de estudo com luz branca e material ergonómico
- 3.ª Estabelecer objetivos diários
- 4.ª Separar o estudo por disciplinas
- 5.ª Utilizar os registos das aulas para aumentar a rentabilidade
- 6.ª Saber reagir a imprevistos e tomar decisões
- 7.ª Ignorar as distrações (telemóvel, televisão, outro)



Para te auxiliar, sugerimos este guião para elaboração do horário de estudo e dicas de estudo que deixamos [aqui](#).

As **pausas** durante o estudo são importantes, uma vez que a capacidade de concentração é limitada, e ajuda também a motivar o aluno para o momento de estudo seguinte.

Pelo menos de hora a hora deve-se fazer uma pausa. Devem-se aproveitar as pausas, que devem ser curtas, para nos movimentarmos e não para espreitar a internet ou a TV, isso só vai tornar mais difícil voltar ao estudo.

A **alimentação** durante o estudo é importante, porque nos fornece energia, através, por exemplo, do consumo de hidratos de carbono complexos. O consumo de alimentos ricos em vitaminas, minerais e ácidos gordos ajuda-nos a melhorar a memória e a concentração. Beber muita água também é fundamental, pois permite a oxigenação cerebral. Devemos, por isso, fazer refeições equilibradas e frequentes e evitar longos períodos de jejum. Sugerimos um panfleto com algumas dicas que vos deixamos [aqui](#).

A **higiene do sono** é importante, porque, se não tivermos um sono de qualidade e não dormirmos o número de horas recomendadas, a nossa capacidade de concentração e de memória diminui.

Sabias que o sono é muito importante na consolidação das aprendizagens que ocorrem durante o dia (memória)?

- Livro “Dias de uma família fechada em casa” – [aqui](#)
- Música “Mudar o Mundo” - [aqui](#)





Dr.ª Teresa Pinheiro / Pediatra

E porque a Terra continua a rodar e a vida continua a acontecer, que tal experimentares fazer uma experiência para ver algo a nascer e a crescer? A EMAEI deixa-te uma sugestão.

E já que vamos plantar alho, já fizeram alguma receita do livro de receitas dos alunos do 4º ano do Externato Ribadouro? Podem relembrar [aqui](#).

Desafio
Grupo de Escolas Ribadouro
EMAEI
EQUIPA MULTIDISCIPLINAR DE APOIO À
EDUCAÇÃO INCLUSIVA

Plantar Alho



A EMAEI do Grupo de Escolas Ribadouro deixa-te hoje a sugestão/desafio de vermos, durante este tempo de quarentena, algo nascer e crescer.

Deixamos, então, a sugestão de plantares um dente de alho e veres a magia da vida a acontecer!
O alho é um dos alimentos mais fáceis de se cultivar dentro de casa, portanto não têm desculpas!

Então vamos lá aos passos!

 1.ª Tens de escolher um dente de alho que esteja mais perto de brotar, ou seja, quando começam a ter uma parte verde a aparecer.

2.ª Depois disso, só tens de colocar esse alho (com casca) num vaso com a parte da raiz para baixo e cobrir com terra (três dedos, são suficientes).



3.ª Falta agora regar com um pouco de água (não muita porque o excesso pode fazer apodrecer o nosso alho).



E pronto, já está! Fácil, não é?

A parte mais desafiante é mesmo cuidares dessa tua planta, ou seja, regá-la todos os dias (não muito) para que ela possa crescer!

 **Dica:** este alimento gosta muito de sol, portanto, uma janela será um ótimo local para o nosso vaso.



Envia-nos para emaei.ribadouro@ribadouro.com fotografias da tua plantação e de quando começar a crescer também!

Sugestões dos professores



Departamento de Ciências Experimentais, Biologia e Geologia/ Grupo Disciplinar de Biologia e Geologia

Os nossos dias ultimamente têm sido de descobertas. Agora vamos iniciar a descoberta do corpo humano... Esta semana vamos começar pelos nossos sentidos. Todos os sentidos do nosso corpo são extremamente importantes, pois permitem a perceção dos diversos estímulos do meio. E porque a brincar se faz ciência, aprendendo, propomos algumas ideias simples.

Como é que a língua identifica os sabores?

Quando colocamos comida na boca e mastigamos, as substâncias dos alimentos misturam-se com a saliva. Os quatro sabores primários – doce, salgado, ácido e amargo – são identificados em diferentes zonas da língua. A partir destes quatro sabores, o cérebro constrói um grande conjunto de gostos que conhecemos.

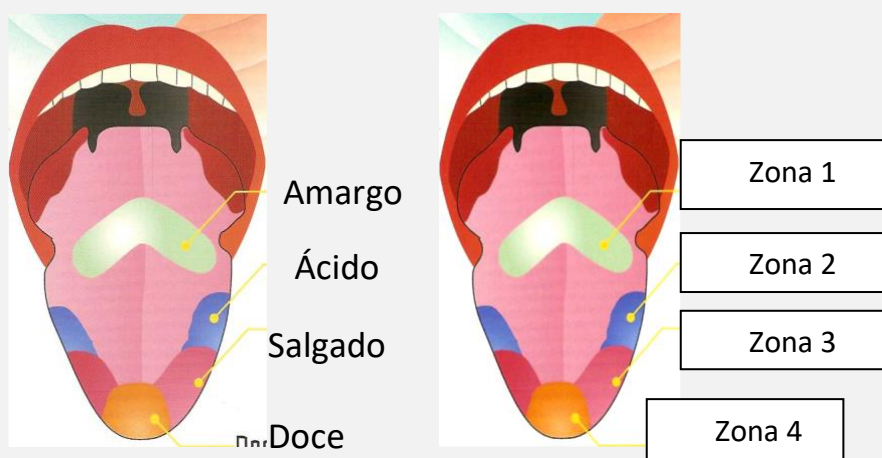


Figura 1: Zonas de deteção de sabores da língua.

O QUE VAIS PRECISAR?

- Água açucarada
- Água Salgada
- Cotonetes
- Papel
- Sumo de limão
- Café
- Lápis

PASSO A PASSO...

1. Coloca a língua para fora da boca, até que esta seque ligeiramente.
2. Molha uma das pontas do cotonete numa das soluções e coloca-a, imediatamente, em cada uma das diferentes zonas assinaladas na **Figura 1**.
3. Regista a zona que é sensível a esse sabor.
4. Lava e seca a língua e repete o mesmo procedimento com as outras soluções.

Como reage o organismo à subida e à descida da temperatura?

O tato é um dos sentidos, possibilita a perceção das texturas, da temperatura, da pressão, entre outras sensações.

Diferentemente de outros sentidos, o tato não é percebido apenas em partes específicas. O toque é sentido em praticamente toda a superfície do corpo, com destaque para áreas como a ponta dos dedos, a palma das mãos e os lábios. Entre as partes com menor sensibilidade, podemos destacar a pele das costas.

Na pele existem diversos recetores que possibilitam a captação dos vários estímulos externos, tais como a pressão, o calor, o frio e a dor. Os termorreceptores estão relacionados com a perceção da variação da temperatura.

O QUE VAIS PRECISAR?

- 3 recipientes
- Água
- Gelo (facultativo)
- Termómetro (facultativo)
- Microondas (ou outra fonte de calor)

PASSO A PASSO...

1. Num recipiente coloca água fria (aproximadamente 50°C) – podes acrescentar gelo para facilitar o arrefecimento. Noutro recipiente coloca água quente (aproximadamente 450°C) – junta água fria e quente até obteres uma temperatura relativamente elevada. Por fim, coloca água tépida (aproximadamente 200°C) num terceiro recipiente – mistura novamente água fria e quente de forma a obteres uma mistura com uma temperatura intermédia em relação aos outros dois recipientes.
2. Mergulha a tua mão direita no recipiente com água fria e a esquerda no recipiente com água quente.
3. Mantém as mãos mergulhadas, em cada um dos recipientes, durante 5 minutos.
4. Retira as mãos da água e, de seguida, observa e regista a tonalidade da pele de cada uma das mãos.
5. Mergulha as duas mãos no recipiente com água tépida.
6. Regista os resultados (sensações) obtidas.

Sugestões dos professores



Departamento de Matemática

Jogos de cartas

Memória

Jogo para dois ou mais participantes, com apenas dois naipes de cada número e figuras (Dama, Valete e Rei). Depois de baralhadas todas as cartas são dispostas fechadas para baixo sobre a mesa! Cada jogador abre duas por vez, tentando encontrar os pares. Ganha quem tiver mais pares abertos!



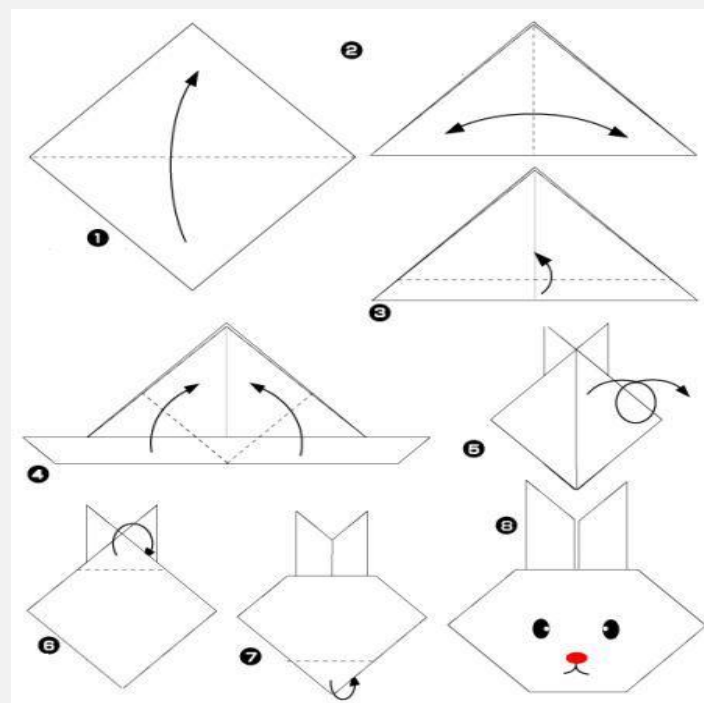
Acordei

Jogo para três participantes, com cartas do Ás ao dez de um baralho (o Ás representa o Um). As cartas são distribuídas entre dois dos três jogadores. A dupla deve sentar-se frente a frente, com os seus montes de cartas viradas para baixo. Ao mesmo tempo, os dois retiram a carta de cima dos seus montes dizendo: "Acordei!" e segurando-as perto dos seus rostos, de modo que possam ver apenas a carta do adversário, mas não a própria. O terceiro jogador, nesse momento, anuncia a soma das cartas. Aquele, entre os dois, que primeiro descobrir o correto valor da sua própria carta (subtraindo o total da carta do jogador adversário) leva o par para si. Ganha quem conseguir o maior número de cartas!

Origami da Páscoa

"Origami são sorrisos dobrados"

Desta vez, e porque estamos na Páscoa, o *origami* que te propomos é a cabeça de um **Coelho**! Junta a tua Família aí em casa e constrói um origami "Coelho"! A seguir indico-te todos os passos a seguir! Não esqueças que a folha que usas para dobrar deve ser quadrada! E no final, podes pintá-lo ou decorá-lo a teu gosto.



Caça aos Ovos

Cria uma Caça aos Ovos para a tua Família. Começa por pintar os ovos e dar a localização da primeira pista a partir de um enigma matemático. Depois de encontrar o primeiro ovo, coloca uma patinha de coelho na direção que devem seguir para encontrar a próxima pista, a partir de outro enigma matemático (podem ser pistas com desenhos para os teus irmãos que não sabem ler). Quando terminar a caça, dividam entre todos os ovos! Divirtam-se! Deixo-te aqui uma pequena orientação:

Caça aos Ovos de Páscoa

Encontra>> a tua cesta da Páscoa com enigmas

Olha>> para as pegadas do coelho

- Encontra os desafios

- Dá um pulinho em cada desafio

Procura>> 5 ovos de cores diferentes

- Rosa

- Azul

- Amarelo

- Verde

- Vermelho

Feliz Páscoa!!

Sugestões dos professores



Departamento de Educação Física

A água é um bem essencial à vida. Diariamente ingerimos água, mas também a perdemos e, sendo este bem o maior componente da composição corporal, cerca de 60% a 70%, hidratar o organismo é uma ação fundamental no nosso dia a dia.

A ingestão da água é feita através de bebidas como chás e leite ou através de alimentos, como frutas, verduras, sopas, entre muitos outros. Por outro lado, a perda de água ocorre pela urina, pelas fezes, transpiração e, até, pela respiração.

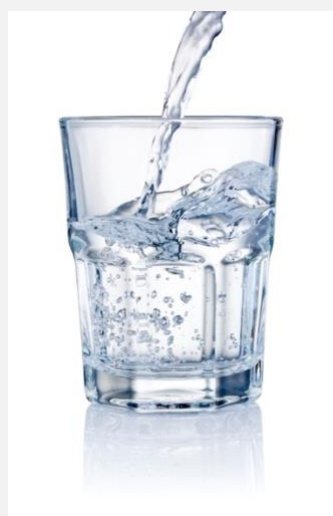
Assim, a água desempenha um papel muito importante no suporte de funções vitais, como a regulação da temperatura corporal, a digestão, o transporte de nutrientes, a circulação sanguínea, a formação de urina e eliminação de substâncias tóxicas pelos rins e a lubrificação do cérebro e das articulações.

Um corpo saudável e em total e correto funcionamento possibilitará uma melhor resposta às tarefas e desafios diários, por isso, o contributo que a hidratação representa neste equilíbrio é insubstituível.

A prática regular de atividade física e/ou exercício físico (movimentos executados de forma planeada e com um determinado objetivo) são, também, essenciais para o ser humano e impõem uma constante hidratação. Nesta prática tão presente no dia a dia, o corpo perde água e facilmente a sensação de sede desaparece, sendo muito importante criar o hábito de beber água para evitar a desidratação e, por conseguinte, a diminuição do desempenho físico e mental. A ingestão de água deve ocorrer antes, durante e depois da prática de atividade física e/ou exercício físico.

Ainda que a quantidade de água que precisamos ingerir diariamente dependa de diferentes fatores como a idade, o peso, a alimentação, a profissão, a prática de atividade física e/ou exercício físico, entre outros, devemos beber água várias vezes ao longo do dia. Ter sede é o primeiro sinal de desidratação.

<u>Sinais de desidratação</u>	<u>Como evitar</u>
Lábios e língua seca	Escolher alimentos ricos em água
Confusão e inatividade	Realizar refeições leves
Irritabilidade	Evitar refrigerantes
Diminuição do desempenho cognitivo	Evitar horas de maior calor
Sensação de aumento da temperatura corporal	Controlar o consumo de água
Vertigens, dores de cabeça, náuseas ou vômitos	



Movimentar-se é preciso!!! Hidratar-se também!!

#VAICORRERTUDO BEM

A nossa comunidade

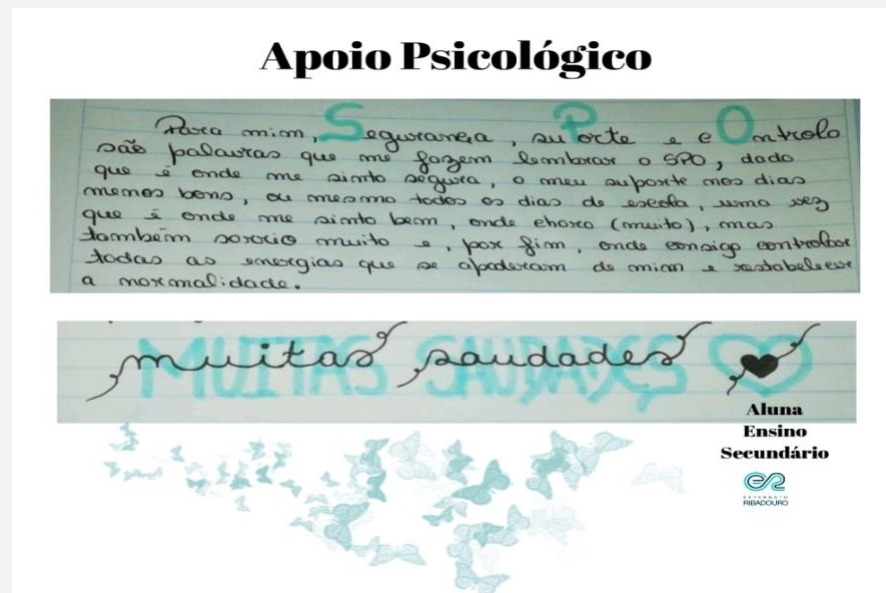


Os nossos alunos

Têm sido várias as partilhas de imagens e desenhos que os nossos alunos fazem em casa com a família! Aqui estão alguns desenhos que nos foram chegando! Para a semana mostramos mais!



Guilherme Lino



Aluno
3.º ciclo
Externato
Ribadouro

Departamento de Música/ Prof. André Pinho

O nosso professor de música e maestro, mais do que conhecido por todos, criou uma música que aborda a nossa realidade atual!

A música chama-se "Vai correr tudo bem!".

Já treinaste esta semana?

- Letra: [aqui](#)
- Áudio: [aqui](#)
- Vídeo: [aqui](#)

