

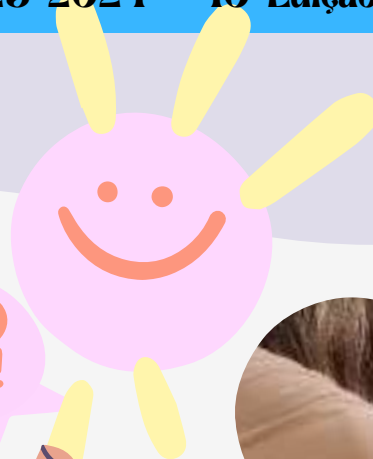
A Cegonha

II e EB1 Ribeira de Frades

Ano Letivo 2023-2024

10ª Edição

custo: 1 cegonha



II

- ✓ Semana da Alimentação
- ✓ Património Cultural

- ✓ ATL
- ✓ AEC - Atividade Lúdica e de Animação
- ✓ Halloween
- ✓ Atividades para as férias de Natal

EB1

1 RF

- ✓ Feirinha de Outono
- ✓ Dia de São Martinho

2 RF

- ✓ Dia Mundial da Alimentação
- ✓ Dia de São Martinho

3 RF

- ✓ Livres e Iguais

4 RF

- ✓ A Terra Treme
- ✓ Dia Nacional do Mar
- ✓ Ida à Biblioteca
- ✓ Projeto de Leitura

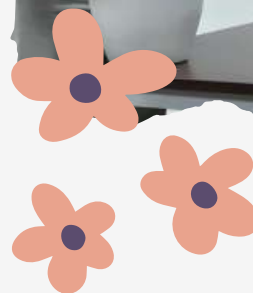


MERRY
CHRISTMAS



Do Plano Anual de Atividades do Agrupamento de Escolas Coimbra Oeste (AECO), destacamos duas grandes temáticas: a **Semana da Alimentação** e o **Património Cultural**.

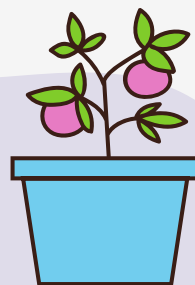
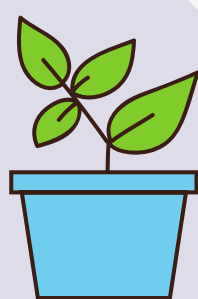
Concretizando alguns dos objetivos da Semana da Alimentação, as crianças voltaram ao Mercado Abastecedor de Coimbra no dia 16 de outubro para comemorar o Dia Mundial da Alimentação e mais uma vez participar no programa "5 ao Dia", cujo tema deste ano é "Água é vida, água é alimento. Não deixar ninguém para trás". As atividades realizadas pelas crianças ajudaram a impulsionar o consumo diário de cinco porções de frutas e esperamos que venham ajudar a potenciar a escolha de um estilo de vida saudável em detrimento de maus hábitos alimentares, prevenindo assim doenças crónicas, tais como a obesidade. Estas atividades realizadas em parceria com a Administração Regional de Saúde do Centro, com a escola Superior Agrária de Coimbra e com a escola Superior de Enfermagem são sempre do agrado das crianças. Foram elas, a confeção de uma salada de fruta, a degustação do figo da Índia, ainda relativamente desconhecido da maioria das crianças.



Sobre este fruto, todos ouviram atentamente as palavras sábias de um produtor da nossa região e ficaram a saber que este fornece, bons níveis de cálcio e de vitaminas C, A, B1 e B2.

De lá as crianças trouxeram figos da Índia com os quais fizemos compotas que vendemos na nossa feira de frutos biológicos realizada na nossa escola. Cada criança trouxe também um vasinho com uma semente plantada (feijões e agriões) e o processo de germinação de sementes e o crescimento de plantas tem sido observado na área das Ciências na sala.

Assim, considerando que o feijão é a semente da planta "feijoeiro", surgiu a ideia de iniciar uma coleção de sementes com a finalidade de recolher, observar e agrupar sementes de frutos/legumes e constatar que umas podemos comer, outras não. As sementes recolhidas foram observadas, suscitando o diálogo acerca da sua diversidade.



Foi proposto que se distribuíssem as sementes na caixa do kit de botânica disponibilizados pelo J. Botânico da Universidade de Coimbra “Vamos semear Ciência”, dedicado à descoberta da exploração de plantas. Esta recolha e organização de sementes com vista à elaboração de uma coleção irá ser realizada ao longo do ano. Esta exploração tem permitido sistematizar que as sementes têm cores, tamanhos, formas e texturas diversas, que algumas podem ser usadas na alimentação e outras na produção de medicamentos, cosmética e decoração.

Património Cultural

No mês de novembro, os alunos visitaram a igreja de Nossa Senhora da Nazaré, em Ribeira de Frades. Esta igreja tem particular importância nesta localidade, uma vez que se realiza anualmente (em agosto) uma festa em sua homenagem e onde se junta a população local que daqui se desloca até à Igreja de Santa Cruz, em Coimbra para ir recolher o seu Círio (bandeira com a imagem de Nossa Senhora da Nazaré). Muitas crianças do grupo realizam uma parte deste percurso que liga a Baixa de Coimbra à localidade de Ribeira de Frades, atravessando diversas zonas do concelho. A nossa próxima visita, a realizar no segundo período letivo, será à igreja Matriz de Ribeira de Frades, também conhecida por Igreja de São Miguel. 😊

Educadora Cláudia Santos



Sabores e Tradições

1RF

No passado dia 10 de novembro realizámos a tradicional “Feirinha de Outono” e convidámos toda a comunidade educativa, familiares e amigos para esta celebração que teve início pelas 11h da manhã. Vendemos frutas da época, legumes frescos, ovos, compotas caseiras e bolinhos caseiros. Até tivemos uma banca de artesanato e participámos num atelier onde aprendemos a confeccionar biscoitos.



No período da tarde, comemorámos o Dia de São Martinho com o degustar das saborosas castanhas assadas. Infelizmente, a chuva não nos permitiu realizar a fogueira para assarmos as castanhas, mas, como sempre, tivemos a colaboração da pastelaria “Palmeira II”, a quem muito agradecemos. Este dia foi muito divertido e adorámos o convívio com os elementos da nossa comunidade educativa. 😊



Dia Mundial da Alimentação

Aprendemos que os alimentos saudáveis podem ser muito saborosos!

2RF

No dia 16 de outubro comemorámos o Dia Mundial da Alimentação. Ouvimos várias histórias: "A sopa queima", "O gato comilão" e "Viagem ao Mundo da Alimentação". Visionámos pequenos vídeos sobre o tema, explorámos a Roda dos Alimentos e ouvimos a canção "Gira a Roda". Confeccionámos espetadas de maçã que todos comemos. Estavam uma delícia!



Em trabalho colaborativo inter-turmas realizámos um painel coletivo com o tema: **"O bom alimento faz-te lindo por fora, saudável por dentro"**. "Vestimos" meninos e meninas com recortes de alimentos saudáveis retirados de folhetos de supermercados.



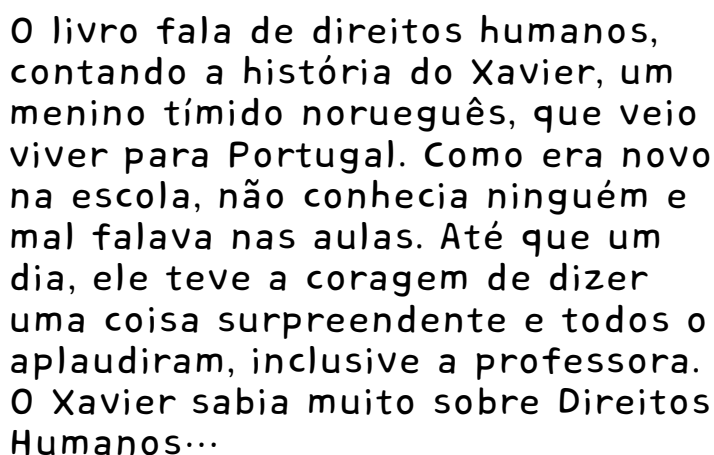
A nossa alimentação deve ser variada.
Devemos preferir sempre a água
a qualquer outra bebida.



Recebemos também uma surpresa do nosso Agrupamento: um lanche com muitas coisas deliciosas e saudáveis 😊

3RF

1.



Esta sessão foi muito divertida porque a história foi contada pelo Diogo Carvalho com fantoches e alguns de nós também participaram, lendo falas de personagens.

2.

Esta manhã com o Diogo Carvalho correu muito bem e mostrou-nos que os direitos humanos são essenciais, que é importante saber trabalhar em grupo e deu-nos vontade de ler mais. Foi um encontro divertido e educativo, vimos de perto o que é ser ator e gostámos muito de trabalhar com os colegas de 4.º ano. Em suma, foi uma experiência para repetir e recordar. 😊



“Breves da Ribeira”

dos finalistas!

Todos os anos, no mês de novembro, a nossa escola participa num exercício de sensibilização para o risco sísmico. São três os gestos que exercitamos: baixar, proteger e aguardar.



Como a melhor segurança começa na prevenção, as nossas professoras aproveitaram a ocasião para realizarmos um simulacro de incêndio e testarmos o Plano de Prevenção.



No dia 16 de novembro, comemorou-se o Dia Nacional do Mar e o Ecomuseu do Mondego, sob o lema: “O mar começa na torneira”, lançou o desafio às escolas para participarem com um cartaz alusivo ao tema. Aqui fica o nosso cartaz com uma mensagem muito importante:

“O mar começa aqui, em mim, em ti, em cada um de nós. A água é vida, defende-a, faz ouvir a tua voz!”

Já agora,
sabias que... 70% do oxigénio
que entra nos nossos
pulmões vem do mar?





IDA À BIBLIOTECA ANEXA MUNICIPAL

Todas as turmas foram à Biblioteca Anexa Municipal de Ribeira de Frades para assistirem à “Hora do Conto” e a mensagem foi:

“A contar e a rimar, boas maneiras vamos ensinar”.

De quinze em quinze dias, as turmas da Ribeira recebem a presença da bibliotecária, Carla Cupido, que vem até à nossa escola para partilhar connosco momentos de leitura. As sessões terminam com a requisição de livros da nossa biblioteca escolar.



PROJETO DE LEITURA

Este é o nome do desafio que as professoras colocaram aos nossos pais e que consiste na vinda de um familiar à turma, para ler uma história. Vai decorrer ao longo do ano, por isso os pais que possam e ainda não se inscreveram, aceitem o desafio.

Estamos desejosos de vos ouvir! 😊



AEC

Atividade Lúdica e de Animação

Ao longo de todo o período foram realizadas atividades lúdicas e plásticas com todas as turmas, desenvolvendo projetos pedagógicos. Todas as atividades tiveram o empenho e a dedicação de todas as crianças envolvidas. Nestas atividades vários temas foram abordados, tais como: Dia da Alimentação, Dia dos Direitos da Criança, Dia dos Mares, São Martinho, Chegada do Outono...

Turma do 1º ano
(Pavão Colorido)



Turma do 4º ano
(Direitos da Criança)



Turma do 2º ano
(Desenho Colorido)



Turma do 3º ano
(Desenho Padrão)

Atividades para o Natal

Postais de Natal

Durante as férias de Natal podes aproveitar o tempo livre para fazer coisas bem divertidas!

Postais de Natal para oferecer aos teus familiares e amigos! Podes fazer colagens, pinturas, recortes...

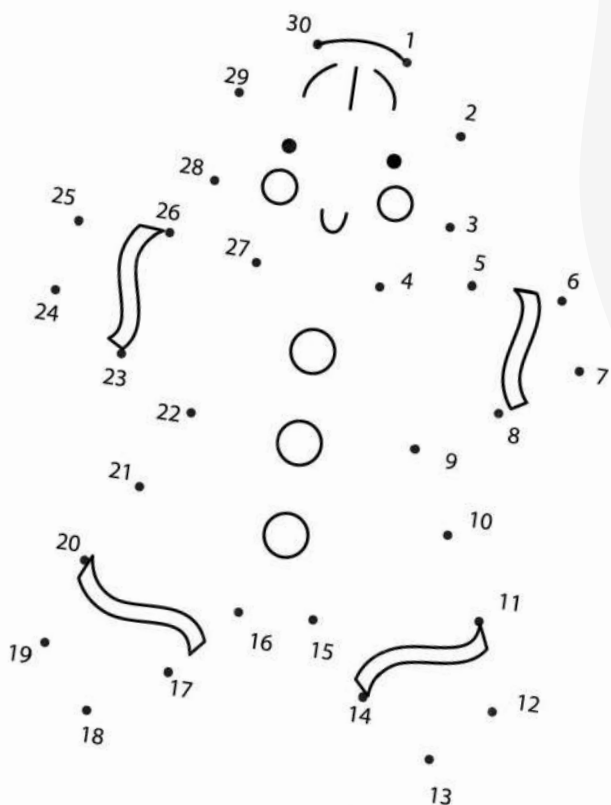
(Fonte: Pinterest)



Liga os Pontos

Une os pontos por ordem crescente e descobre a figura! Podes pintá-la!

(Fonte: <https://br.freepik.com/>)



Bolachas de Natal com aveia

100 g de farinha de trigo T65
75 g de farinha de aveia integral
1 ovo médio
100 g de manteiga sem sal
70 g de açúcar amarelo
1 pitada de sal

1. Numa taça misturar todos os ingredientes até obter uma massa homogénea.
2. Formar uma bola com a massa, enrolar em película aderente e levar ao frigorífico durante cerca de 30 minutos.
3. Esticar a massa com a ajuda de um rolo numa superfície polvilhada com farinha.
4. Com um cortador com formas alusivas ao Natal, cortar a massa.
5. Dispor as bolachas cortadas num tabuleiro forrado com uma folha antiaderente ou polvilhado com farinha.
6. Levar ao forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 15 a 20 minutos.

(Fonte: cincoquartosdelaranja.com)



well
done!

INGLÊS

HALLOWEEN

Na última semana de outubro, na EBI de Ribeira de Frades, os nossos pequenos grandes artistas, orientados pela professora de Inglês e com a ajuda da família e outros membros da comunidade educativa, não quiseram deixar de assinalar a comemoração do Halloween, celebração típica da cultura britânica.

Vestiram a escola a rigor e deram asas à sua imaginação com decorações divertidas (witches' brooms), surpresas arrepiantes e máscaras assustadoras. O resultado foi spooktacular, tal como se pode ver nas fotos que se seguem!



3RF e 4RF

Atividades do ATL



Ao longo do 1º período o ATL dinamizou diversas atividades, alusivas a temas comemorativos, tais como o outono, o Halloween, dia dos direitos da criança, frutos de outono, o São Martinho, dia do sorriso, entre outros.

Para além disso, não faltam as brincadeiras com os legos, o dominó, o jogo das cadeiras... Estas atividades são realizadas por todas as crianças que frequentam o ATL. Todas elas se empenham e dedicam ao máximo para colorirem e ilustrarem o refeitório da melhor maneira.

Elsa & Gabriela ☺



PATROCÍNIOS E PARCERIAS

