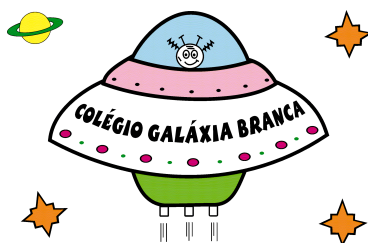


Projeto Boas Maneiras

Colégio Galáxia Branca

2025-2026



O Projeto Boas Maneiras tem como objetivo reforçar o ensino intencional e orientado de práticas diárias que promovam a boa relação dos alunos com os que os rodeiam e consigo próprios. Hábitos saudáveis e regras básicas que criem a fundação de um *saber estar* que os acompanhe ao longo da vida e os torne adultos educados, cordiais e com hábitos saudáveis.

Pela nossa observação direta dos alunos e constatação das alterações sociais do nosso meio, deparamos-nos com uma tendência para um abandono da formalidade, na generalidade das nossas interações diárias. Esta tendência tem promovido um inconsciente decair do ensino de boas maneiras às crianças.

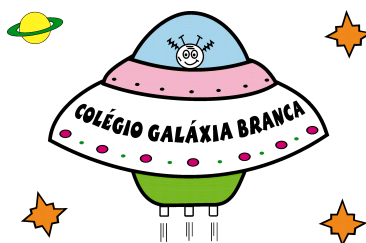
Temos observado uma dificuldade crescente nas crianças em saber comportar-se, não apenas por se comportarem como crianças que são, mas sem a aquisição de regras básicas à medida que vão crescendo. Tornando-se em adolescentes que não sabem manusear os talheres e comem curvados sobre a mesa enquanto utilizam o telemóvel. Adolescentes que não conseguem estar ativamente numa situação social, mantendo uma postura correta e educada. Adolescentes que não dominam regras básicas de convivência em casa e na sociedade. Adolescentes que adotam hábitos pouco saudáveis que promovem o isolamento social, possíveis problemas de saúde física, mental e conflitos com os que os rodeiam.

A nossa sociedade atual tende a impor um ritmo diário que entra em conflito com a harmonia familiar e retira às famílias momentos que são essenciais para a construção da personalidade da criança, tais como o jantar em família, todos reunidos para partilhar uma refeição em simultâneo com diálogo, sem telemóveis e sem televisão. Este momento é essencial para promover o diálogo familiar e para reforçar as regras que devem ter à mesa.

Todas as pequenas ações do dia a dia são oportunidades de reforçar este saber estar e ensinar noções de cordialidade à criança. Segurar a porta do prédio ao vizinho, dizer boa tarde, perguntar como está, conversar com os amigos dos pais e família durante as refeições (há um mundo de aquisições e conhecimentos que uma criança pode retirar da participação numa conversa de adultos, ou do simples escutar os adultos a conversar), etc.

Para tudo isto é necessário uma disponibilidade e intencionalidade educativa que nem sempre é possível aos pais absorvidos pela gestão do dia a dia.

O colégio enquanto agente educativo irá este ano incluir na sua oferta educativa um reforço diário destas aprendizagens, não só nas rotinas diárias em que se apliquem estes conhecimentos, como sempre foi feito, mas promovendo a abordagem destes temas intencionalmente e como atividade orientada. Vamos levar a loiça para a sala fora do horário das refeições e treinar o manuseamento da mesma, vamos dobrar o casaco, arrumar os brinquedos, falar sobre como ser cordiais na rua, no prédio, em casa de amigos, etc. Vamos dialogar e promover atividades lúdicas que explorem estes ensinamentos essenciais para uma vida equilibrada e bem-sucedida.



Este projeto irá dividir-se nas seguintes categorias:

Cordialidade:

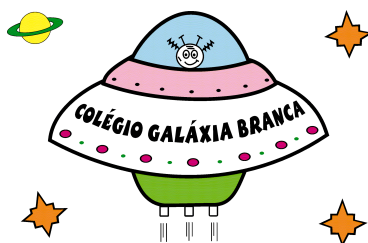
- Dizer “Por favor” e “Obrigado”.
- Pedir desculpa.
- Pedir licença.
- Cumprimentar as pessoas.
- Tratar as pessoas mais velhas que não conhece por você.
- Não interromper diálogos.
- Abrir a porta às restantes pessoas.
- Ajudar as outras pessoas quando estão com uma dificuldade.
- Sorrir.
- Olhar nos olhos da pessoa com quem se está a falar.
- Bater à porta antes de entrar.

Higiene e apresentação:

- Tomar banho todos os dias.
- Lavar os dentes e a cara de manhã e à noite.
- Pentear o cabelo.
- Ter a roupa lavada.
- Lavar as mãos com sabonete quando sai da casa de banho.
- Puxar o autoclismo.
- Tirar o pijama mesmo que se vá ficar em casa como incentivo a um dia dinâmico e com motivação.
- Fazer da sua aparência um espelho da impressão que quer transmitir aos outros sobre si mesmo.

Organização e arrumação:

- Fazer a cama de manhã antes de sair de casa.
- Arrumar o pijama.
- Preparar a roupa do dia seguinte e arrumar a roupa do dia.
- Preparar a mochila do dia seguinte.
- Arrumar os brinquedos antes de dormir.
- Participar nas tarefas da casa de acordo com a faixa etária.
- Arrumar o que desarrumou nos espaços comuns da casa.
- Limpar os papéis, cabelos e pasta de dentes no lavatório do wc.



À mesa:

- Estar sentado corretamente com as costas direitas.
- Não meter os cotovelos na mesa.
- Comer de boca fechada.
- Meter o guardanapo no colo.
- Agarrar corretamente os talheres.
- Comer com o garfo e com a faca.
- Não falar de boca cheia.
- Levar a comida cortada à boca (não trincar a comida do garfo), não aproximar a boca do prato e não levar demasiada à boca.
- Não brincar com os talheres, manter os talheres virados para o prato.
- Limpar a boca ao guardanapo antes de beber pelo copo.
- Não usar chapéu à mesa.
- Nunca usar o telemóvel à mesa.
- Não ver televisão na hora da refeição.
- Conversar educadamente com as pessoas.

Esperamos que este projeto promova aquisições que facilitem a integração social, profissional e familiar dos nossos alunos, ajudando-os a ser educados e a integrar qualquer tipo de ambiente, de modo a serem pessoas agradáveis e apreciadas pelos que as rodeiam.

Esperamos que aprendam a tirar prazer em ser agradável para o próximo.

Literatura aconselhada, que será utilizada em sala:

