



## *Projeto Educativo 2022-2023*

*“ Não se pode falar de educação sem  
amor”.*

(P.F.)

Cada criança é especial e tem a sua individualidade e é essa individualidade que tem que ser explorada e aproveitada para fazer dela um **SER SOCIALMENTE CORRETO E MUITO FELIZ.**

**Colégio Galáxia Branca 2022-2023**

# Índice

Aos Encarregados de Educação

1- Introdução	4
2- Objetivos Gerais do Projeto Educativo	5
3- Características da Comunidade Envolvente	5
4- Características da Instituição	7
4.1- Institucional - Princípios Gerais Orientadores	8
4.2- Instalações	8
4.3- Equipa	9
5- Valências em Exercício no Estabelecimento	9
5.1- Creche	9
5.2- Jardim de Infância	15
5.3- Sala de estudo	21
6- Atividades de Enriquecimento Curricular	22
6.1- Música	22
6.2- Ginástica	23
6.3- Informática	23
6.4- Inglês	24
6.5- Alemão	25
6.6- Natação	26
7- Outras Prioridades Educativas	26
7.1- Escola e a Alimentação	26
Higiene, Segurança e Política Alimentar	26
7.2 O respeito pela diferença	31
7.3 Preservação do Meio Ambiente	32
7.4 Educação para a Cidadania	32
8- Atividades e Projetos que envolvem o Colégio na comunidade	32
8.1- Visitas de Estudo	32
8.2- Praia	33
8.3- Natal – Recolha de artigos em prol de instituições	33
8.4- Parcerias	33
9- Encarregados de Educação	33
10- Equipa Docente e Não Docente	34
11- Divulgação e Avaliação do Projeto	35

## **Aos Encarregados de Educação**

*Esperamos que os vossos filhos encontrem no nosso colégio um ambiente acolhedor, que torne prazeroso o tempo que passam afastados do seio familiar, e que, de igual modo, seja promotor do seu desenvolvimento a todos os níveis, de modo a prepará-los para as etapas futuras.*

*São para nós muito importantes as relações que ao longo destes anos temos mantido com os nossos alunos e com os seus pais, avós, tios, primos...Gostamos de ser para vós uma porta aberta, de fugir da formalidade por vezes, e de construir convosco diariamente, um ambiente alegre e dinâmico no colégio.*

*Todos os antigos alunos estão sempre convidados a vir passar as férias, passar um dia, fazer um lanchinho ou mesmo só ficar por umas horas, naquele dia em que os pais têm que ir fazer uma coisa muito importante e o Galáxia é mais divertido.*

*A secretaria continua um “entra e sai”, os meninos entram a pedir as músicas preferidas para as colunas do pátio, pedem fotocópias, vão dar beijinhos aos irmãos nas outras salas e pedir bolachas à cozinha.*

*Esperamos fazer parte de uma etapa feliz na vida dos nossos alunos, conferir-lhes ensinamentos que os acompanhem ao longo da vida, e proporcionar-lhes memórias felizes do tempo que passaram connosco, do mesmo modo que eles nos deixam muitas memórias de episódios felizes.*

## 1. Introdução

Serve o presente Projeto Educativo de Estabelecimento para estabelecer e divulgar a organização do ambiente educativo do Colégio. Tem como finalidade responder às necessidades de desenvolvimento interno do estabelecimento tendo em conta as necessidades das famílias e da comunidade em que está inserido, servindo como suporte do trabalho curricular das respetivas valências.

A implementação do Projeto Educativo processa-se através de um trabalho em parceria, onde todos os elementos da equipa educativa (Direção Técnica, Educadoras de Infância, Assistentes Educativas e Encarregados de Educação) assumem um compromisso de colaboração em prol do bem estar e do desenvolvimento harmonioso da criança.

As alterações da situação das famílias e das estruturas sociodemográficas, exigem a existência de um espaço de socialização e de desenvolvimento integral das crianças. O nosso Colégio procura oferecer uma solução de qualidade que ajude conciliar a vida familiar e profissional do agregado familiar, tendo sempre como prioridade o bem estar das crianças e o seu desenvolvimento.

Neste sentido, adotamos várias políticas tendo em conta as exigências verificadas na comunidade em que nos encontramos inseridos, como por exemplo, na procura de soluções facilitadoras, caso o agregado familiar apresente vários educandos com diferentes idades e inseridos em diferentes valências.

Temos também uma cota social, em parceria com a Junta de Freguesia, através da qual procuramos encontrar soluções de ajuda a famílias sinalizadas, que apresentem necessidades de reinserção social.

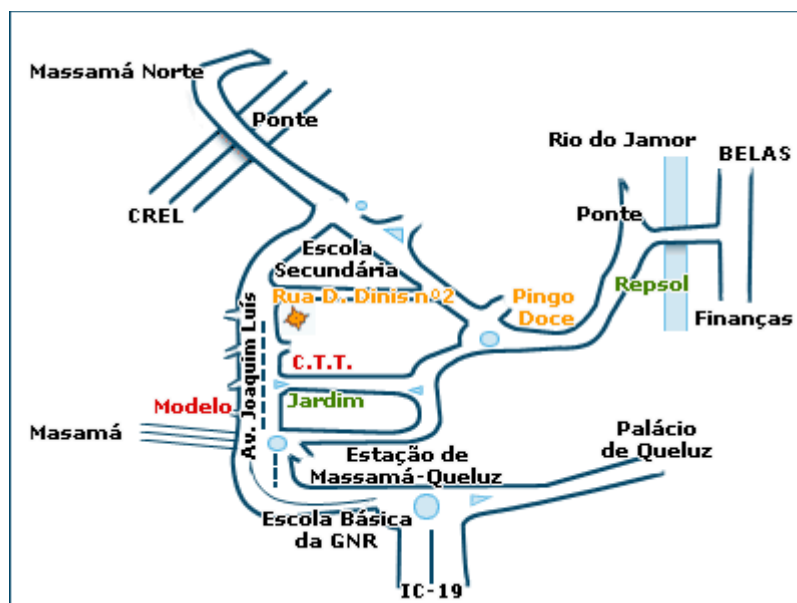
O tema geral do Projeto Educativo do colégio é: “*Não se pode falar de educação sem amor*”. Este tema serve de base e orientação do nosso processo educativo. A existência de um tema comum propõe a articulação entre os diferentes grupos e valências e a consequente continuidade educativa. No entanto, este é um tema bastante abrangente, que reflete a política do Colégio no sentido de procurarmos ser um espaço promotor da educação dos nossos alunos mas, na mesma medida, um espaço familiar e seguro em que as crianças se sintam acarinhadas e respeitadas. Não decorre da existência deste tema uma limitação para realização dos Projetos Pedagógicos de grupo, realizados pelas educadoras, sendo estes específicos para cada grupo, tendo em conta as suas características e interesses, visando o desenvolvimento e a aprendizagem das crianças. Não sendo portanto obrigatório, que este se traduza num tema comum para o desenvolvimento dos Projetos Pedagógicos das Educadoras.

## 2. Objetivos Gerais do Projeto Educativo:

- Promover a criação de um ambiente que favoreça o desenvolvimento global e a aprendizagem das crianças.
- Promover a interação e cooperação entre o ambiente familiar e escolar.
- Promover a interação e integração do estabelecimento com a comunidade em que se insere.
- Proporcionar atividades de formação para os colaboradores.
- Motivar a participação dos pais, encarregados de educação e familiares próximos a contribuir com os seus saberes e competências para o trabalho educativo e desenvolvimento das crianças.

## 3. Caracterização da Comunidade Envolverte:

O Colégio Galáxia Branca é um colégio que está localizado no concelho de Sintra, na cidade de Queluz e na freguesia de Monte Abraão, mais especificamente na rua D. Dinis, nº 2, 2745-262 Monte Abraão, como se pode comprovar pelo esquema apresentado.



Quanto às infraestruturas, a freguesia tem o eixo rodoviário IC 19, caminhos-de-ferro (ligação Sintra/ Lisboa), a cintura regional externa de Lisboa conhecida como CREL e alguns autocarros permitindo assim o fácil acesso a esta freguesia.

A sua área é aproximadamente de 120 hectares, sendo composta por cerca de 33 mil habitantes. A população é maioritariamente jovem/adulta, predominando assim em termos de habilitações académicas o ensino secundário e universitário.

Esta população insere-se na classe média, ocupando principalmente o sector secundário e terciário da atividade, nomeadamente a indústria e o comércio e serviços, existindo uma grande parte a trabalhar na zona de Lisboa, Monte Abraão e Queluz.

Em termos religiosos é maioritariamente católica.

Ainda relativamente à população, esta não possui grandes hábitos culturais enraizados, uma vez que, é bastante diversificada e tem oriundos de diversas regiões e estratos sociais, como é o caso do Minho, Trás-os-Montes, Beiras Alta e Baixa, Alentejo e Algarve, assim como, emigrantes provenientes de Angola, Moçambique, S. Tomé, Cabo Verde e mais recentemente do Brasil e países do Leste da Europa.

O tipo de habitação predominante são os prédios mas, para além destes existem também algumas vivendas, verificando-se contudo a existência de zonas clandestinas, a norte da freguesia.

#### Equipamentos Sociais:

Cultura:

- Palácio Nacional de Queluz

Escolas:

- 8 Públicas (com pré escolar, básico e secundário)
- 6 Privadas (com pré escolar, básico, secundário, ensino técnico profissional, escola de línguas)

Saúde:

- Centro médico (público)
- Centro de saúde (público)
- Farmácias
- Clínica médica (privada)
- Consultas de medicina dentária (privada)
- Consultas de análises clínicas
- A 2 km da freguesia vizinha o Amadora-Sintra

Desportivos:

- Campos de futebol
- Piscinas cobertas
- Ginásios
- Pistas de atletismo
- 2 Grupos desportivos

Segurança Pública:

- Esquadra da PSP
- Associação Humanitária de Bombeiros.

#### **4. Caraterização da Instituição:**

O Colégio Galáxia Branca é um estabelecimento de ensino particular laico, cujo principal objetivo é proporcionar aos alunos um ambiente acolhedor e confortável, promover o seu desenvolvimento global e servir de apoio às famílias na articulação da vida profissional e familiar.

Somos uma instituição que valoriza a felicidade das crianças, respeitando a sua necessidade de brincar, explorar e aprender a socializar com os que as rodeiam. Na mesma medida procuramos promover o seu desenvolvimento, através de um processo educativo que as estimule e prepare para os desafios futuros. Damos especial destaque ao lecionamento de línguas, nomeadamente ao Inglês e ao Alemão e primamos por dar prioridade à continuidade educativa, no sentido de elaborarmos os nossos projetos tendo em vista as exigências das futuras etapas do sistema educativo.

Esta instituição possui, no total, cerca de 80 crianças e é composta por três tipos de valência:

- Creche,
- Jardim-de-infância,
- Sala de Estudo

A gestão da instituição é feita pela Direção do Colégio em conjunto com a Coordenadora Pedagógica. A realização das reuniões pedagógicas contam com a presença de toda a equipa técnica e nelas são planeadas as atividades a serem desenvolvidas durante o mês, tendo em conta o Projeto Educativo.

Quanto ao horário de funcionamento, tem abertura de segunda a sexta-feira às 07:00h e encerra às 20:00h.

No entanto, há períodos de encerramento nos seguintes dias:

- Feriados Nacionais;
- Terça Feira de Carnaval;
- Véspera de Natal (24 de Dezembro);
- Véspera de Ano Novo (31 de Dezembro);
- Último dia útil de Agosto

#### **4.1. Institucional - Princípios Gerais Orientadores**

- Promover o sucesso escolar através do estímulo intelectual de cada criança.
- Promover a auto aceitação e o equilíbrio emocional.
- Inculcar hábitos corretos de exercício físico, nutrição, higiene e segurança.
- Transmitir valores de solidariedade, integridade e ajuda social.
- Abrir mentalidades para ações individuais em prol da comunidade.
- Aceitação das incapacidades físicas e psicológicas.
- Respeitar a 3ª idade e o próximo em geral.
- Dar a conhecer o estado do mundo e do nosso planeta – Educar para a sua proteção e preservação.
- Aprendizagem da 2ª língua a partir dos 12 meses e início da 3ª língua a partir dos 4 anos.

#### **4.2. Instalações**

As instalações do Colégio localizam-se em Monte Abraão, onde se verifica que, com as alterações das estruturas sociodemográficas e familiares, existe uma grande procura de soluções complementares para os cuidados de crianças fora do espaço familiar.

Este Colégio desenvolve a sua atividade numa vivenda adaptada, num bom estado de conservação.

Temos a funcionar nas nossas instalações as valências de Creche e Jardim de Infância, encontrando-se a Sala de Estudo a funcionar nas imediações do Colégio, procurando dar resposta às necessidades das famílias no sentido de garantir a continuidade educativa dos nossos alunos.

A receção do Colégio, bem como, a área da direção, dos serviços técnicos e administrativos e área de pessoal docente, encontram-se no piso 0.

Neste piso encontram-se também as áreas de serviços como a cozinha e arrumos, bem como, o refeitório comum às diferentes valências e o pátio principal.

A Creche situa-se no 1º Andar do edifício, onde se encontram as salas de atividades, as instalações sanitárias dos alunos e o recreio exterior. O repouso é realizado nas salas de atividades, sendo a sala escurecida e dispostos catres com as respetivas roupas de cama, com a exceção do espaço de berçário que dispõe da respetiva sala de berços, para o repouso dos bebés.

As refeições realizam-se no refeitório existente no piso 0.

O Jardim de Infância situa-se no piso 0 onde se encontram, a sala de atividades, as instalações sanitárias, o pátio principal e o refeitório. O JI tem como sala de atividades a sala



adjacente à secretaria com acesso direto para o pátio principal. As refeições realizam-se no refeitório e as mochilas dos alunos são guardadas na sala de cabides perto do refeitório.

A sala de estudo encontra-se na Av<sup>a</sup> Luís de Camões nº8, um espaço adaptado às exigências curriculares dos alunos do primeiro ciclo.

### **4.3. Equipa**

Direção: Joana Nogueira e Ana Nogueira

Assistente Administrativa: Sandra Marques

Direção Técnica e Pedagógica: Lurdes Santos e Joana Nogueira

Educadoras de Creche: Ana Catarina Santos e Maria do Céu Santos

Responsável de Berçário: Edna Marinho

Assistentes Educativas da Creche: Soraia Silva, Elisabete Marques e Anália Ornelas

Educadoras do Jardim de Infância: Mariana Sousa e Maria de Lurdes Santos

Assistentes Educativas do Jardim de Infância: Juliana Fernandes e Ana Afonso

Responsável da Sala de Estudo: Joana Nogueira

Assistente Educativa da Sala de Estudo: Patrícia Pinheiro

Docente de Inglês: Ana Nogueira

Docente de Alemão: Joana Nogueira

Auxiliares Polivalentes: Ana Paula Mesquita e Patrícia Pinheiro

Cozinheira: Ana Paula Camacho

Médica: Dra. Marisa Oliveira

## **5. Valências em Exercício no Estabelecimento:**

### **5.1. Creche**

A Creche tem como objetivo efetivar a conciliação entre a vida familiar e profissional das famílias proporcionando à criança um espaço de socialização e desenvolvimento integral.

Procuramos deste modo fornecer um ambiente seguro, agradável e estimulante para as nossas crianças, que promova o seu desenvolvimento global de forma equilibrada.

A Creche está dividida por um espaço de berçário e duas salas de atividades consoante a idade e evolução dos meninos. Tratando-se de crianças pequenas é necessário centrar a nossa atuação na prestação de cuidados e nos afetos, uma vez que, é neste período que a maior parte dos nossos alunos ingressam no colégio e decorre a conseqüente adaptação e afastamento do seio familiar.

No entanto, trabalhamos no sentido de promover o desenvolvimento das crianças a nível das diversas áreas:

- Desenvolvimento motor
- Desenvolvimento cognitivo
- Desenvolvimento pessoal e social
- Pensamento criativo

### Berçário

O berçário é a área destinada à permanência das crianças entre os três meses e a aquisição da marcha e é constituído por sala de berços, sala-parque, copa de leites e zona de higienização das crianças.

Tratando-se de crianças tão pequenas, a aprendizagem ocorre essencialmente através atividades individualizadas na prestação de cuidados pessoais. O plano diário das rotinas e cuidados pessoais básicos é flexível e individualizado, de acordo com as necessidades de cada criança. As atividades/brincadeiras livres ocupam a maior parte do dia, intercalando-se com momentos de higiene pessoal, momentos de refeição e momentos de descanso. As atividades são orientadas com o objetivo de promover o desenvolvimento motor das crianças e estimular os sentidos. Toda a nossa rotina diária é pensada de modo a garantir que as crianças se encontram num ambiente seguro, acolhedor e estimulante, procurando que se sintam acarinhadas e confortáveis.

Uma vez que, terminado o período de frequência da creche, as crianças irão progredir para o Jardim de Infância e posteriormente ingressarão no 1º ciclo do Ensino Básico, temos também presente as vantagens da continuidade pedagógica, pelo que procuramos orientar o nosso planeamento de atividades tendo em conta as principais áreas curriculares do pré escolar: Área de Formação Pessoal e Social, Área de Expressão e de Comunicação e Área de Conhecimento do Mundo.

O planeamento de atividades é realizado em reunião pedagógica semanal, sendo realizada mensalmente a avaliação do planeamento mensal, bem como a avaliação das atividades e visitas de estudo realizadas.

Semestralmente é realizada a avaliação dos alunos e agendada uma reunião com os Encarregados de Educação, caso os mesmos ou a Educadora considerem necessário.

No início do ano letivo é agendada uma reunião geral entre pais e equipa do Colégio, bem como uma reunião individual entre pais e Educadora no caso de novos alunos.

Sempre que necessário poderá ser agendada uma reunião com a Educadora desde que previamente marcada na secretaria. As comunicações entre Colégio e casa podem ser efetuadas por correio eletrónico ou contato telefónico, sendo a chamada encaminhada para a Educadora ou Auxiliar da sala, desde que tal não prejudique as atividades ou rotinas a decorrer. As atividades decorrentes da articulação com outros serviços na comunidade, visitas

de estudo, ou atividade cuja realização promova a participação do agregado familiar, serão previamente comunicadas.

De acordo com o artigo 4.º da portaria n.º 262/2011 de 31 de Agosto, são principais objetivos da creche:

- Facilitar a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar.
- Colaborar com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo evolutivo da criança.
- Assegurar um atendimento individual e personalizado em função das necessidades específicas de cada criança.
- Prevenir e despistar precocemente qualquer inadaptação, deficiência ou situação de risco, assegurando o encaminhamento mais adequado.
- Proporcionar condições para o desenvolvimento intelectual da criança, num ambiente de segurança física e afetiva.
- Promover a articulação com outros serviços existentes na comunidade.

Os objetivos da Creche visam proporcionar o bem-estar e desenvolvimento das crianças dos 3 meses aos 3 anos, num clima de segurança afetiva e física, durante o afastamento parcial do seu meio familiar, através de um atendimento individualizado e da colaboração estreita com a família numa partilha de cuidados e responsabilidades em todo o processo evolutivo das crianças.

*A Creche constitui uma das primeiras experiências da criança num sistema organizado, exterior ao seu círculo familiar, onde irá ser integrada e no qual se pretende que venha a desenvolver determinadas competências e capacidades.*

*Por diferentes motivos inerentes à sociedade atual, a família já não consegue realizar sozinha a tarefa de educar uma criança, como tradicionalmente acontecia. Numa sociedade, onde cada vez é maior o número de mulheres que trabalham a tempo inteiro, a efetiva partilha das tarefas do universo público e privado convida a que mulheres e homens dividam responsabilidades em matéria de educação dos filhos, competindo ainda, ao Estado e à sociedade civil proporcionar apoio e suporte às famílias.*

*Ao instituir-se legalmente a assistência social à criança como direito de cidadania, a Constituição Portuguesa reconhece o status de política social, colocando na agenda pública a necessidade de definição de diretrizes, normas, regras e princípios que devem estruturar a sua implementação. Esta preocupação crescente com os primeiros anos de vida da criança e com a qualidade dos contextos em que esta é enquadrada, é algo que está patente em diferentes sociedades em geral devido, essencialmente, ao reconhecimento da importância desta fase do desenvolvimento da criança enquanto indivíduo. Todas as crianças possuem o seu próprio padrão de desenvolvimento. Apesar de diferentes investigações terem identificado “normas” ou “estádios” de desenvolvimento, bebés e crianças muito pequenas necessitam que lhes seja*

*dado espaço, tempo e apoio que lhes permita realizar o seu próprio desenvolvimento. Todas as crianças são diferentes e utilizam um conjunto de capacidades para investigar e apropriar-se do mundo que a rodeia, para comunicar com os outros, para se ajustar às diferentes pessoas com as quais vai estabelecendo inter-relações. É no decurso dos três primeiros anos que uma criança vai aprender as principais regras de relacionamento com os outros, a andar, a falar e a resolver problemas.*

*É então num contexto relacional que o desenvolvimento das crianças muito pequenas ocorre. Através da relação com o outro, do que lhe é permitido ou não, das respostas facultadas e da rapidez com que estas são dadas que o processo de tornar cada criança num indivíduo único e com uma identidade própria se processa. Para que este desenvolvimento ocorra, é ainda importante que estas crianças se encontrem num local onde possam ser amadas e sentir-se seguras. É igualmente importante que tenham oportunidades para brincar, desenvolver-se e aprender num ambiente seguro e protetor. Só desta forma é que lhes será possível desenvolver a sua autoestima, autoconfiança e capacidade de se tornar independente face aos desafios futuros com que irá sendo confrontada ao longo do seu desenvolvimento.*

*Neste contexto, torna-se necessário que os prestadores de cuidados responsáveis pela criança pautem a sua intervenção por critérios de qualidade:*

- Ter em consideração o superior interesse da criança, especialmente quando se encontra a planificar o trabalho, aspeto que implica um trabalho de grande proximidade com a família desta. Há que estabelecer uma parceria forte com a família das crianças que estão ao seu cuidado, de forma a obter informação acerca das capacidades e competências das crianças.*

- Nos cuidados tidos ao nível da qualidade das relações que a criança vai estabelecer quer com outras crianças quer com os adultos. É num contexto relacional que as aprendizagens da criança ocorrem pelo que quando se está a planificar um trabalho com estas crianças, este é um aspeto central a ter em consideração.*

- Todas as crianças necessitam de se sentir incluídas, de ter um sentimento de pertença, de se sentir valorizadas e importantes para algo. Este sentimento é possível de ser construído através do respeito mútuo e através de relações afetivas calorosas e recíprocas entre a criança e o adulto responsável por ela.*

- Compreender as formas como estas crianças aprendem. Este é um processo complexo, em que se tem que promover um ambiente que facilite a brincadeira, a interação, a exploração, a criatividade e a resolução de problemas por parte das crianças. Só desta forma é que elas poderão desenvolver o máximo das suas competências e capacidades. Isto implica:*

- Pensar a criança como um aprendiz efetivo e ativo, que gosta de aprender.*

- Criar um ambiente flexível que possa ser adaptado imediatamente aos interesses e necessidades de cada criança, promovendo o acesso a um leque de oportunidades de escolhas e que lhe permita crescer confiante e com iniciativa.*

- Estabelecer relações que encorajem a criança a participar de forma ativa. Crianças muito novas aprendem melhor através de aprendizagens ativas em que se encontrem*

envolvidas e que possuam significado para elas, pelo que a brincar será o melhor contexto em que estas crianças aprenderão.

- *Procurar conhecer o grupo de crianças pelo qual se encontra responsável, aprendendo a observar o seu comportamento e interações.*

- *Estabelecer uma rotina diária consistente que reforce e valorize as continuidades. Desta forma, as crianças desenvolverão um sentimento de pertença a um ambiente que podem prever no seu quotidiano.*

- *Dinamizar oportunidades para que a criança possa comunicar os seus sentimentos e pensamentos (p.e. através da possibilidade de estar sozinha com o adulto de referência).*

- *Disponer de adultos que estão interessados e envolvidos na prestação dos cuidados à criança.*

UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu  
Governo da República  
Portuguesa SEGURANÇA SOCIAL INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

<b>Plano de Atividades Semanal – Sala Catarina</b>					
	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
7.00 - 9.30	Acolhimento				
9.30 - 10.00	<b>Área da Formação Pessoal e Social</b> <b>Conversa no Tapete – Domínio da Linguagem oral e da Matemática</b> <b>Hora da História</b>				
10.00 - 10.15	Higiene e fruta da manhã				
10.15 - 11.15	<b>Inglês</b> (9.30-10-00)	<b>Expressão Motora</b>	<b>Expressão Musical</b> <b>Meditação</b>	<b>Expressão Plástica</b>	<b>Área do Conhecimento do Mundo</b>
11.15 - 12.45	Almoço e Higiene				
12.45 - 15.30	Repouso				
15.30 - 16.15	Lanche				
16.15 - 19.00	Higiene e brincadeira livre				
18.00	Reforço de lanche				

<b>Plano de Atividades Semanal – Sala Céu</b>					
	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
7.00 - 9.30	Acolhimento				
9.30 – 10.00	<b>Formação Pessoal e Social</b> <b>Domínio da Expressão oral</b> Reunião do grupo (Canções / Histórias)				
10.00 - 10.30	Higiene e fruta da manhã				
10.30 - 11.30	<b>Inglês</b> (10.00-10.45)	<b>Expressão Plástica</b> <b>Conhecimento do Mundo</b>	<b>Expressão Motora</b>	<b>Expressão Musical</b> <b>Domínio da Matemática</b>	<b>Atividades de Exploração Ativa Livre</b>
11.15 - 11.45	Arrumar a sala / higiene				
11.45 - 12.30	Almoço / Higiene				
12.30 - 15.30	Sesta				
15.30 - 16.30	Higiene e lanche				
16.30 - 19.00	Atividades espontâneas Entrega dos alunos				

## 5.2. Jardim de Infância

O Jardim de Infância assume um papel fulcral no sentido de promover a continuidade pedagógica e preparar os alunos para o ingresso no 1º ciclo do Ensino Básico. Deste modo, o nosso projeto pedagógico e planeamento de atividades são realizados tendo como base as orientações curriculares e metas de aprendizagem definidas pelo Ministério de Educação.

O planeamento de atividades é realizado em reunião pedagógica semanal, sendo realizada mensalmente a avaliação do planeamento mensal, bem como a avaliação das atividades e visitas de estudo realizadas.

Semestralmente é realizada a avaliação dos alunos e agendada uma reunião com os Encarregados de Educação caso os mesmos, ou a Educadora considerem necessário.

Sempre que necessário poderá ser agendada uma reunião com a Educadora, desde que previamente marcada na secretaria. As comunicações entre Colégio e casa podem ser efetuadas por correio eletrónico ou contato telefónico, sendo a chamada encaminhada para a Educadora ou Auxiliar da sala, desde que tal não prejudique as atividades ou rotinas a decorrer.

As atividades decorrentes da articulação com outros serviços na comunidade, visitas de estudo, ou atividades cuja realização promova a participação do agregado familiar, serão previamente comunicadas.

*De acordo com a [Lei Quadro](#), a educação pré-escolar é a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida, sendo complementar da ação educativa da família, com a qual deve estabelecer estreita cooperação, favorecendo a formação e o desenvolvimento equilibrado da criança, tendo em vista a sua plena inserção na sociedade como ser autónomo, livre e solidário.*

*1 - A educação pré-escolar refere-se às crianças dos 3 anos até ao ingresso na escolaridade obrigatória e é ministrada em estabelecimentos de educação pré-escolar.*

*2 - A frequência da educação pré-escolar é facultativa, reconhecendo à família o primeiro papel na educação dos filhos, consagrando-se contudo, a sua universalidade para as crianças que perfazem 5 anos de idade.*

*3 - Por estabelecimento de educação pré-escolar entende-se a instituição que presta serviços vocacionados para o desenvolvimento da criança, proporcionando-lhe atividades educativas e atividades de apoio à família:*

*4 - Constituem objetivos da educação pré-escolar:*

*a. Promover o desenvolvimento pessoal e social da criança com base em experiências de vida democrática, numa perspetiva de educação para a cidadania;*

*b. Fomentar a inserção da criança em grupos sociais diversos, no respeito pela pluralidade das culturas, favorecendo uma progressiva consciência do seu papel como membro da sociedade;*

*c. Contribuir para a igualdade de oportunidades no acesso à escola e para o sucesso da aprendizagem;*

d. Estimular o desenvolvimento global de cada criança, no respeito pelas suas características individuais, inculcando comportamentos que favoreçam aprendizagens significativas e diversificadas;

e. Desenvolver a expressão e a comunicação através da utilização de linguagens múltiplas como meios de relação, de informação, de sensibilização estética e de compreensão do mundo;

f. Despertar a curiosidade e o pensamento crítico;

g. Proporcionar a cada criança condições de bem-estar e de segurança, designadamente no âmbito da saúde individual e coletiva;

h. Proceder à despistagem de inadaptações, deficiências e precocidades, promovendo a melhor orientação e encaminhamento da criança;

i. Incentivar a participação das famílias no processo educativo e estabelecer relações de efetiva colaboração com a comunidade.

Adaptado da [Lei n.º 5/97](#), de 10 de fevereiro (Lei Quadro da Educação Pré Escolar)

## Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar

O desenvolvimento do currículo na educação pré-escolar tem como referência as Orientações Curriculares para a Educação Pré-escolar (OCEPE) (Despacho n.º 5220/97, de 4 de agosto), que se constituem como um conjunto de princípios gerais pedagógicos e organizativos de apoio ao educador de infância na condução do processo educativo a desenvolver com as crianças.

As Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar identificam três áreas de conteúdo - Área de Formação Pessoal e Social, Área de Expressão e de Comunicação e Área de Conhecimento do Mundo:

Formação Pessoal e Social			
Conhecimento do Mundo			
Expressão e Comunicação	Domínios	Expressões	Motora
			Dramática
			Plástica
			Musical



		Linguagem Oral e Abordagem à Escrita
		Matemática

### **As Metas na Educação Pré-Escolar**

Ao definir metas de aprendizagem para as diferentes áreas e disciplinas dos três ciclos do ensino básico, considerou-se necessário enunciar também as aprendizagens que as crianças deverão ter realizado no final da educação pré-escolar, reconhecida “como primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida”.

Sendo que a educação pré-escolar é já frequentada por cerca de 90% das crianças, no ano anterior ao ingresso na escolaridade básica, mas que não tem carácter obrigatório, nem abrange todas as crianças a partir dos 3 anos, pareceu desejável enunciar apenas metas finais, não estabelecendo metas intermédias que, no 1.º, 2.º e 3.º ciclos, definem a progressão prevista.

A definição de metas finais para a educação pré-escolar, contribui para esclarecer e explicitar as “condições favoráveis para o sucesso escolar” indicadas nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, facultando um referencial comum que será útil aos educadores de infância, para planearem processos, estratégias e modos de progressão de forma a que todas as crianças possam ter realizado essas aprendizagens antes de entrarem para o 1.º ciclo. Não se pretende, porém, que esgotem ou limitem as oportunidades e experiências de aprendizagem, que podem e devem ser proporcionadas no jardim-de-infância e que exigem uma intervenção intencional do educador.

A eventual não consecução das metas para a educação pré-escolar não pode, no entanto, constituir entrave à entrada no 1.º ciclo. Poderão, sim, constituir um instrumento facilitador do diálogo entre educadores e professores do 1º ciclo, nomeadamente os que recebem o primeiro ano, a quem competirá dar seguimento às aprendizagens realizadas ou se, por qualquer razão, inclusive no caso das crianças que não tenham beneficiado de educação pré-escolar, as metas não tiveram sido alcançadas, assegurar que isso aconteça. Ao situarem as aprendizagens que constituem as bases de novos conhecimentos a desenvolver no 1.º ciclo, as metas para o final da educação pré-escolar são, assim, úteis ao trabalho dos professores do 1.º ciclo.

Poderão, finalmente, apoiar e esclarecer o diálogo com pais/encarregados de educação e a sua participação, bem como de outros adultos com responsabilidades na educação das crianças, que poderão ter acesso a um conjunto de aprendizagens

que são importantes para o seu progresso educativo e escolar, compreendendo melhor o que as crianças aprendem e devem saber no final da educação pré-escolar, apoiando essas aprendizagens em situações informais do quotidiano.

### **Organização e Estrutura das Metas**

Baseando-se nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar, as metas de aprendizagem estão globalmente estruturadas pelas áreas de conteúdo aí enunciadas, mantendo a mesma designação. No entanto, a sua apresentação e organização interna têm algumas especificidades, ao adotar, nas diferentes áreas, os grandes domínios definidos para todo o ensino básico e ao diferenciar alguns conteúdos que estão menos destacados nas Orientações Curriculares. Esta reorganização decorre da opção, que é comum à definição das metas para todo o ensino básico, de estabelecer uma sequência das aprendizagens que, neste caso, visa particularmente facilitar a continuidade entre a educação pré-escolar e o ensino básico.

Importa acrescentar que, se é obviamente necessário definir aprendizagens a realizar em cada área, não se pode esquecer que na prática dos jardins de infância se deve procurar uma construção articulada do saber, em que as áreas devem ser abordadas de uma forma globalizante e integrada. Este entendimento surge, aliás, nas aprendizagens definidas para algumas áreas, como será explicitado a seguir, na sua apresentação.

As áreas em que estas aprendizagens estão organizadas são as seguintes:

- Formação Pessoal e Social – esta área é apenas contemplada na educação pré-escolar dada a sua importância neste nível educativo, em que as crianças têm oportunidade de participar num grupo e de iniciar a aprendizagem de atitudes e valores que lhes permitam tornar-se cidadãos solidários e críticos. Nesta área, que tem continuidade nos outros ciclos enquanto educação para a cidadania, identificaram-se algumas aprendizagens globais que lhe são próprias. No entanto, tratando-se de uma área integradora, essas aprendizagens surgem muitas vezes também referidas, de modo mais específico em outras áreas, relacionadas com os seus conteúdos.

- Expressão e Comunicação – nesta área surgem separadamente os seus diferentes domínios. No domínio das Expressões são diferenciadas as suas diferentes vertentes: Motora, Plástica, Musical, Dramática, neste caso designada por Expressão Dramática/Teatro, tendo-se acrescentado a Dança que tem relações próximas com a Expressão Motora e Musical. As metas propostas para estas várias vertentes estão organizadas de acordo com domínios de aprendizagem que são comuns a todo o ensino artístico ao longo da escolaridade básica. Por seu turno, a

estrutura da Expressão Motora corresponde à que é adotada para a Educação Física Motora do 1º ciclo. Estas opções decorrem da intenção de progressão, articulação e continuidade que presidiu à elaboração destas metas.

- Linguagem Oral e Abordagem da Escrita – esta área corresponde à Língua Portuguesa nos outros ciclos e inclui não só as aprendizagens relativas à linguagem oral, mas também as relacionadas com compreensão do texto escrito lido pelo adulto, e ainda as que são indispensáveis para iniciar a aprendizagem formal da leitura e da escrita.

- Matemática – esta área contempla as aprendizagens fundamentais neste campo do conhecimento, distribuídas também pelos grandes domínios de aprendizagem que estruturam a aprendizagem da Matemática nos diferentes ciclos.

- Conhecimento do Mundo – esta área abarca o início das aprendizagens nas várias ciências naturais e humanas, tem continuidade no Estudo do Meio no 1º ciclo e inclui, tal como este, de forma integrada, o contributo de diferentes áreas científicas (Ciências Naturais, Geografia e História).

Acrescentou-se ainda:

- Tecnologias de Informação e Comunicação – uma área transversal a toda a educação básica e que, dada a sua importância atual, será, com vantagem, iniciada precocemente.

Com exceção da Formação Pessoal e Social, que é específica da educação pré-escolar, todas as metas para cada uma das outras áreas foram elaboradas, para a educação pré-escolar, pelas mesmas equipas de especialistas que estiveram encarregadas de as definir para as várias disciplinas dos diferentes ciclos do ensino básico e cujos nomes figuram na apresentação geral das metas. Estas equipas trabalharam em conjunto com a equipa central incumbida de apoiar a coordenação do projeto. No que diz respeito às metas para a educação pré-escolar, houve uma particular articulação de todas as equipas com Isabel Lopes da Silva da equipa central.

<b>Plano de Atividades Semanal – Jardim de Infância</b>					
<b>HORÁRIO</b>	<b>2ª Feira</b>	<b>3ª Feira</b>	<b>4ª Feira</b>	<b>5ª Feira</b>	<b>6ª Feira</b>
7:00H às 9:30H	Receção e Acolhimento				
9:30H às 10H	Formação Pessoal e Social Conversa no tapete/ Hora da história				
10H às 10:30H	Fruta/Higiene				
10:30H às 11:30H	Atividades de aprendizagem ativa propostas e espontâneas				
	Domínio da Matemática  Aula de Inglês 10.45-11.30 11.30-12.15	Expressão plástica  Aula de Alemão	Expressão Motora  Sessão musical	Conhecimento do mundo  Linguagem oral e abordagem à escrita	Expressão Motora  Sessão musical
11:30H às 11:45H	Higiene/ Preparação para o almoço				
11:45H às 12:45H	Almoço				
12:45H às 13:00H	Higiene				
13:00H às 15:30H	Repouso				
15:30H às 16H	Lanche				
16H às 17H	Higiene/Brincadeira livre				
17H às 19H	Atividades de exploração livre Entrega dos Alunos				

### **5.3. Sala de Estudo**

O nosso principal objetivo é complementar o currículo escolar dos alunos através de quatro principais áreas de atuação: apoiar a realização dos trabalhos de casa e ajudar a superar dificuldades e dúvidas nas matérias escolares; realizar um reforço no estudo de línguas, promover diálogos que despertem interesses e aptidões, contribuindo para os nossos alunos desenvolverem ambições que os estimulem e motivem na sua vida escolar; e complementar o programa escolar abordando os temas leccionados de forma mais cativante.

#### **Objetivos:**

##### **A nível curricular**

- Autonomia;
- Organização;
- Capacidade de concentração;
- Métodos de estudo para a consolidação da matéria lecionada na escola;
- Métodos de pesquisa utilizando diferentes meios (internet, enciclopédias, livros escolares, jornais, etc...);
- Conhecimentos básicos de funcionamento de Microsoft® Word® e Microsoft® Power Point®;
- Desenvolvam interesse pelo meio que os rodeia, perceção das consequências que as suas ações têm na sociedade e do impacto das alterações da sociedade no seu dia-a-dia.

##### **A nível social**

- Respeito pelo espaço partilhado;
- Respeito pelos colegas e adultos;
- Capacidade de evitar e superar conflitos com os colegas sem recurso a violência ou exaltando-se;
- Interesse e participação nas atividades propostas;
- Capacidade de seguir instruções e perceber a necessidade de pôr estas em prática para o bom funcionamento das atividades e das rotinas do dia-a-dia.

## **6. Atividades de enriquecimento curricular**

(Lecionadas em todas as valências com a exceção do Alemão que apenas não é lecionado na creche)

### **6.1. Música**

Ao trabalhar com os sons, a criança desenvolve a sua atividade auditiva; ao acompanhar gestos ou dançar, ela está a trabalhar a coordenação motora e a atenção; ao cantar ou imitar sons, ela descobre as suas capacidades e estabelece relações com o ambiente em que vive. A Música será lecionada um dia por semana pela Educadora, não obstante estar sempre presente no nosso dia-a-dia no Colégio.

#### **Músicas Portuguesas para aprendizagem na sala:**

- Sete e sete são catorze
- Abelha Maia
- Come a Papa
- Dó Ré Mí
- Era uma vez um Cavalo
- Frei João
- O meu Chapéu
- Havia um Pastorinho
- Patinhos

#### **Músicas Inglesas para aprendizagem na sala:**

- Going on a Bear Hunt
- The Wheels on the bus
- Apple for you
- Happy Birthday
- Jungle
- My dog
- Little Star

### **Músicas Alemãs para aprendizagem na sala:**

- <http://www.youtube.com/watch?v=REcF5tVh0HQ>
- <http://www.youtube.com/watch?v=BKzoXXXar9I>
- [http://www.youtube.com/watch?v=0pkj\\_UKNY6M](http://www.youtube.com/watch?v=0pkj_UKNY6M)
- <http://www.youtube.com/watch?v=3ehbv6aA8Tg>

## **6.2. Ginástica**

Um dia por semana de dicamos uma manhã ao desporto.

Este ano letivo vamos manter um momento de ioga e meditação nas manhãs de desporto e pretendemos que seja uma prática diária assim que os grupos se tornem mais autónomos.

Dependendo do tempo, as manhãs de desporto são realizadas dentro da sala ou no exterior. As aulas são dadas pela Educadora e têm as seguintes orientações:

### **Objetivos:**

- Exercício como forma de vida saudável.
- Estimular atividades no exterior.
- Fugir dos jogos “preguiçosos” (Consolas e Computadores).
- Relembrar os Jogos tradicionais.

### **Jogos:**

Apanhada e Escondidas – Estimular corrida direcionada e concentração.

Joga da Macaca – Estimular concentração.

Saltar à corda e saltar ao elástico – Estímulo de pequenas canções e exercício físico.

Barra do Lenço – Estímulo de atividades de grupo.

Jogo da Mata – Jogo de equipa.

Cabra Cega – Apurar os sentidos.

### **Atividades:**

- Desporto de colchão.
- Aulas relaxamento.
- Ginástica orientada.

## **6.3. Informática**

Atualmente, tendo em consideração os níveis de adição, o sedentarismo e a falta de ligação e interesse no ambiente real que os rodeia, sentimos a necessidade de reduzir o

contato com as novas tecnologias de informação. Todas as valências contactam com tecnologia em várias atividades mas apenas através do adulto que está a monitorar a atividade.

#### 6.4. Inglês

A base de trabalho do programa de Inglês é o programa oficial do 1º ciclo de Escolaridade Básica. Pretendemos com isto preparar as crianças para o programa que vão desenvolver na Escola Primária. De acordo com a idade, o programa é adaptado e lecionado em cada faixa etária de forma apropriada.

Um dos grandes instrumentos pedagógicos é a música que, sempre em inglês, desperta curiosidade para a nova língua e ajuda a perder a vergonha de falar.

As vantagens de falar mais que uma língua são muitas em termos sociais e económicos, mas estudos recentes demonstram também que falar mais que uma língua desde a 1ª infância permite desacelerar o processo de envelhecimento da mente.

Com exceção do berçário, todas as salas vão ter uma aula semanal, e cada Educadora vai dar seguimento ao programa no dia-a-dia da sala. O grande objetivo é espreitar curiosidades, tornar cada criança sempre e mais curiosa com outras línguas e culturas, e vamos fazê-lo com recurso a conteúdos rotineiros com que cada um de nós lida todos os dias.

***“Children who speak a second or third language may have an unexpected advantage later in life, knowing and speaking many languages may protect the brain against the effects of aging.”***

Dr. Gitit Kavé

#### Creche - Metas a atingir:

- Números de 1 a 20
- Cores
- O corpo Humano
- Família nuclear
- Animais
- Pequenas frases
- Alimentos

#### Jardim de Infância - Metas a atingir:

- Números de 1 a 100
- Cores
- O corpo Humano
- Família nuclear e alargada
- Animais
- Construção de frases
- Jogos de matemática



- Figuras geométricas
- Alimentos

#### Sala de Estudo - Metas a atingir:

- Números – saber contar até 100 e dizer daqui para a frente autonomamente.
- Cores
- O corpo Humano – pequenas frases sobre o tema.
- Família nuclear e alargada
- Animais
- Construção de frases relacionadas com a apresentação e comunicação básica.
- Jogos de matemática
- Figuras geométricas
- Sopa de letras
- Alimentos

### **6.5. Alemão**

O programa de Alemão foi concebido com a finalidade de facultar aos alunos um primeiro contato com a língua. Não esperamos que com esta primeira abordagem, os alunos adquiram um nível de vocabulário como o que exigimos no Inglês. Esperamos sim que eles se habituem a distinguir diferentes idiomas e que o seu cérebro usufrua dos benefícios da aprendizagem de diferentes línguas na infância.

#### **Metas a atingir:**

##### **Vocabulário :**

**Números** - Até 50

**Cores** - Rot, Blau, Grün, Gelb, Weiß, Schwarz, Grau, Orange.

**Família** – Frau, Mann, Mutter, Vater, Schwester, Bruder, Großmutter, Großvater.

**Animais** - Hund, Katze, Fisch, Vogel, Hähnchen, Schwein, Pferd, Ente, Kuh, Ziege, Delfin, Schmetterling, Bär, Kaninchen, Schildkröte, Maus, Hai.

**Dias da semana** – Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag, Samstag, Sonntag.

##### **Início de conversação:**

Wie heisst du?

Woher Kommst du?

Wo wohnst du?

Was machst du?

Wie alt bist du?

Guten morgen/tag/abend/nacht; auf wiedersehen; tschuss; wie geht es ihnen; danke; entschuldigung.

Os conteúdos programáticos variam consoante o programa do pré escolar e da sala de estudo.

## 6.6. Natação (extra curricular)

A Natação é praticada nas instalações do Colégio Colibri.

(<http://www.colegiocolibri.pt/index.php/oferta-educativa/jardim-infancia>).

Os alunos são acompanhados por uma Auxiliar do nosso Colégio e os pais estão convidados a assistir a uma aula e conhecer as instalações no sarau de final de ano.

## 7. Outras Prioridades Educativas:

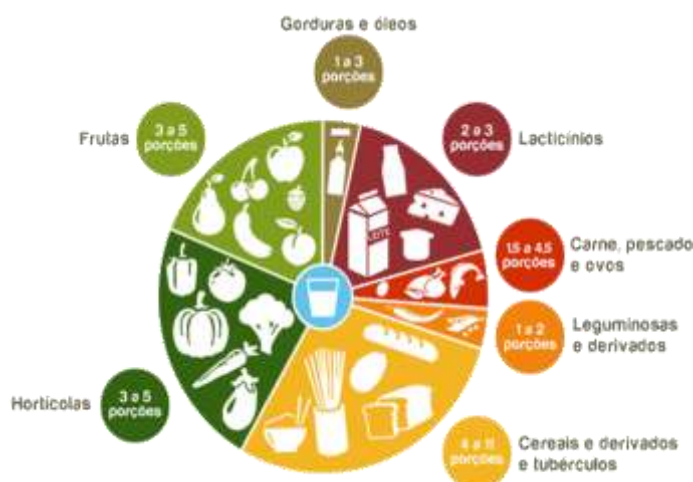
### 7.1. A Escola e a Alimentação

#### Higiene, Segurança e Política Alimentar

A alimentação, particularmente na infância e adolescência, tem uma influência determinante no desenvolvimento emocional, intelectual e social.

A responsabilidade nesta educação alimentar passa não só pelos pais e familiares mas também pela Escola, que deve funcionar como um todo, coincidindo o que é ensinado na sala de aula e a sua aplicação no refeitório. Contudo, a Escola para conseguir oferecer alternativas alimentares saudáveis e de qualidade, tem pela frente um conjunto alargado de desafios. Não é suficiente ter as melhores ementas para que as crianças as consumam.

Para haver uma efetiva mudança de atitudes e perceções, há que ter em atenção que é preciso envolver alunos, pais, professores e auxiliares na definição da política alimentar da escola. É urgente um compromisso que defina claramente quais os alimentos admitidos na



escola, que regule a presença de alimentos nutricionalmente desequilibrados, definindo os critérios para a elaboração das ementas escolares. Não só a qualidade e variedade alimentar são determinantes da prática de uma alimentação saudável. Sendo imprescindível incutir nas nossas práticas alimentares o respeito pelas proporções diárias aconselhadas de cada grupo nutrientes, tal como nos é exposto na roda dos alimentos. No Colégio Galáxia Branca, temos implementada uma rotação entre pratos de proteína animal (peixe ou carne) e vegetal. Bem como, fazemos uma rotação entre os diferentes acompanhamentos (massa, arroz, puré, batata). Os vegetais estão presentes diariamente.

A exposição a alimentos diferentes e multiculturais é um dos nossos grandes objetivos, para assim combater dietas restritivas e monótonas e permitir a ingestão de todos os nutrientes essenciais. Dentro de cada receita, vamos misturar conceitos e acompanhamentos, para assim criar mensalmente pratos novos e nutritivos.

É também um compromisso do Colégio, abordar a alimentação tendo como base uma atitude ecologicamente responsável, que implique a diminuição da nossa pegada ecológica no planeta. Entre outras orientações, incentivamos os alunos a consumir alimentos frescos locais/nacionais e a optar por embalagens grandes em detrimento de individuais.

No Colégio Galáxia Branca, respeitamos a individualidade de cada criança que tem o direito a tirar prazer da hora da refeição, bem como, tem direito a não gostar de certos sabores e texturas, mas para isso é necessário provar e experimentar. Cada criança tem também o seu apetite e o seu gosto próprio que devem ser respeitados dentro do grupo.

Este ano letivo, tendo em conta os conhecimentos adquiridos ao longo do ano passado, vamos continuar a conversão dos lanches do período da tarde em alternativas mais saudáveis. Vamos continuar a tentar minimizar o excesso de consumo de açúcar presente na maioria dos produtos existentes para o lanche. Consumimos iogurtes não açucarados e os cereais e papas de supermercado foram substituídos por papas de aveia e de farinha de arroz. As papas são confeccionadas no colégio com fruta natural.

O plano de lanches do período da tarde será:

	<u>2ª</u>	<u>3ª</u>	<u>4ª</u>	<u>5ª</u>	<u>6ª</u>
Sala Catarina	logurte natural chia/linhaça Pão	Papas de aveia/arroz	logurte natural Pão	Papas de aveia/arroz	logurte natural/chia/linhaça Pão
Sala Céu	logurte natural chia/linhaça Pão	Papas de aveia/arroz	logurte natural Pão	Papas de aveia/arroz	logurte c/aveia Pão
Sala Lurdes	logurte natural chia/linhaça Pão	Papas de aveia/arroz	Leite Pão	Papas de aveia/arroz	logurte natural Pão
Sala Mariana	Leite Pão	logurte natural chia/linhaça Fruta	Leite Pão	logurte natural chia/linhaça Fruta	Leite Pão

#### Orientações e compromissos das refeições elaboradas no Colégio:

- Ingestão diária de fruta a meio da manhã em todas as salas e idades.
- Utilização das cores naturais dos alimentos para elaborar refeições atrativas e saudáveis onde os legumes marcam presença ativa e não disfarçada.
- Evitar pratos confeccionados com recurso a frituras.
- Introdução de alimentos fabricados com farinhas integrais (pão integral e massas alimentares integrais).
- Preparação de ementas especiais para alunos com alergias e intolerâncias.
- Manter rotação de pratos com proteína animal (carne e peixe) e vegetal.
- A nossa sopa é composta por uma base de, abóbora, cenoura, alho, cebola, nabo, curgete, batata e chuchu.
- Diariamente a sopa leva um legume cortado finamente para que as crianças aprendam a mastigar e apreciar a textura dos legumes.
- A fruta e os legumes vão ser sempre os da época, sendo estes entregues semanalmente no Colégio pelo nosso fornecedor local.
- As leguminosas vão fazer parte da ementa semanal.
- Recorremos preferencialmente a leguminosas, cereais e legumes não enlatados.
- Os acompanhamentos são sempre coloridos, o arroz e a massa vão ter sempre um legume ou especiaria para dar cor, vida, nutrientes e alegria a cada refeição.
- Todos os dias será servida salada a acompanhar a refeição.
- As ervas aromáticas vão fazer parte das refeições diárias, o que nos vai ajudar a reduzir o Sal.
- Vamos ter “refeições do mundo” com frequência.
- Todas as tolerâncias e restrições alimentares vão ser seguidas à risca.
- Nas festas de aniversário não permitimos bebidas gaseificadas nem “saquinhos de doces”.
- Opção de leite sem lactose nos lanches.

## A obesidade Infantil em Portugal

Em Portugal mais de metade da população apresenta excesso de peso, sendo um dos países do espaço da Europa em que é maior a prevalência de obesidade infantil, já que 30% das crianças apresentam sobrepeso e mais de 10% são obesas.

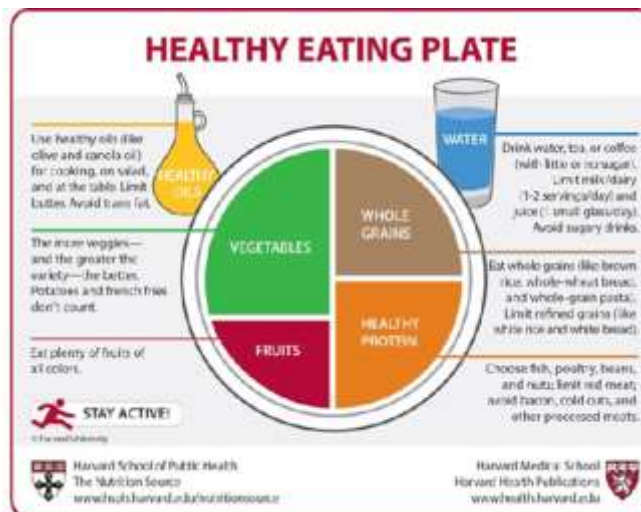
Na origem desta situação parecem estar padrões de comportamento alimentar em que se destacam consumos cada vez maiores de açúcares, gorduras e também de sal, a par com reduções no consumo de cereais completos e hortaliças (frutos incluídos).

O Departamento de Nutrição da Universidade de Harvard propôs substituir a pirâmide ou roda dos alimentos, apresentando a figura de um prato que mostre quantidades aconselháveis e incluindo exercício físico e corrigem as alegas falhas do guia alimentar My Plate, sugerido pelo departamento da agricultura norte-americano. Os especialistas dizem que esta sugestão "é baseada em investigação mais atual, sem interesses da indústria nem pressões políticas e, para além disso, dá recomendações mais específicas e precisas".

O novo guia de alimentação avanta ser mais informativo e intuitivo do que o modelo piramidal, já que as proporções dos alimentos a ingerir são mais explícitas. A proposta é encher metade do prato com fruta e legumes, um dos quartos restantes é para cereais e o outro é reservado a proteínas (recomendando peixe, aves, feijão e nozes), mas inclui ainda óleos vegetais e um copo de água, que pode também ser substituído por uma chávena de café ou chá (limitando para crianças), sumos e alerta para não exagerar no leite.

Por outro lado, os níveis de atividade física são muito reduzidos em determinados grupos, sendo Portugal um dos países com mais elevada prevalência de inatividade física da União Europeia. Sondagens mostram que as crianças, memorizam extensamente as publicidades alimentares dirigidas para estas e não distinguem o que é ou não prejudicial para a sua saúde. Com a agravante de que estes alimentos acompanham-se frequentemente com brindes, jogos ou associados a figuras que as crianças reconhecem e gostam, tais como figuras públicas ou heróis.

Estudos demonstram que as crianças ficam bastante interessadas em experimentar alimentos publicitados e pedem muitas vezes aos seus pais para os comprarem. Os pais – especialmente de famílias economicamente desfavorecidas – frequentemente rendem-se aos pedidos das crianças. Para tudo isto cabe aos pais a responsabilidade de vigiar o que os filhos veem na comunicação social e acima de tudo explicar o efeito que determinados alimentos,



como os alimentos ricos em gordura, açúcar e sal, têm a longo prazo nas crianças, uma vez que estes, aliados ao sedentarismo, são responsáveis pelo desenvolvimento de excesso de peso e obesidade nas crianças.

Ementa Tipo								
7 A 11 SETEMBRO		14 A 18 SETEMBRO		21 A 25 SETEMBRO		28 A 2 OUTUBRO		
2ª	<b>LOMBINHOS DE PEIXE NO FORNO COM COUVE</b> Os lombinhos de peixe são cozinhados no forno com cebola, alho, cenoura e couve.	P	<b>PEIXE DA XANA</b> O peixe é cozinhado no forno sobre uma cama de curgete, cebola, alho francês, cenoura, alho picado e regado com sumo de laranja. Os legumes são passados a puré e servidos a acompanhar com arroz branco.	P	<b>FUZILLI COM ATUM E TOMATE</b> Nesta receita fazemos um molho de tomate com alho francês, cebola e atum. Depois envolvemos no fuzilli.	P	<b>CALDEIRADA DE BACALHAU</b> Receita clássica de caldeirada com o bacalhau a substituir a pescada.	P
		A		A		M		B
3ª	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA</b> Receita clássica de carne picada cozinhada com molho de tomate e disposta sobre esparguete.	C	<b>EMPADA DO PASTOR</b> A carne picada temperada com bastante alecrim e outras especiarias, é colocada no forno com ervilhas, cenouras e coberta com batatas às rodelas.	C	<b>PERU COM ARROZ ARCO-IRÍS E TOQUE DE MOSTARDA</b> O peru é salteado com azeite, vinho branco e mostarda. É acompanhado por arroz com cenoura, ervilhas, brócolos e milho.	C	<b>PAELLA VALENCIANA</b> Nesta receita o frango, o chouriço, a cebola, os pimentos e as ervilhas, são salteados com especiarias. O arroz é adicionado para cozinhar com açafrão e especiarias.	C
		M		B		A		A
4ª	<b>LENTILHAS COM BATATA DOCE E LEITE DE COCO</b> As lentilhas são estufadas com pimentos, especiarias e batata. No final juntamos o leite de coco e é servido com arroz e brócolos.	V	<b>COTOVELINHOS COM PESTO DE BETERRABA</b> Nesta receita fazemos um pesto com beterraba cozida, pinhões, manjeriço e queijo. O pesto é envolvido na massa e servido com queijo ralado.	V	<b>BULGUR DE LEGUMES</b> Os legumes são salteados e envolvidos no burgur, sendo este uma alternativa ao arroz, com um modo de preparo semelhante.	V	<b>TOMATADA DE LEGUMES COM CURCUMA</b> Vários vegetais são confeccionados em tomatada e curcuma, com massinhas a acompanhar.	V
		A		M		C		M
5ª	<b>PEIXE ASSADO COM SALADA MEXICANA DE FEIJÃO</b> Peixe é assado no forno com cebola e alho, sendo acompanhado por uma salada colorida de tomate, feijão, pepino, cebola, pimento abacate e batata.	P	<b>GRÃO DE BICO, ATUM E BATATA DOCE</b> O grão, a batata e o ovo são cozidos e salteados com o atum, tomate e azeitonas.	P	<b>FILETES COM BRÓCULOS NO FORNO</b> Os filetes de peixe são cozinhados no forno com cebola, alho, cenoura e brócolos.	P	<b>FEIJOADA DE LULAS</b> As Lulas são salteadas com azeite e alho, sendo incorporados no preparado de cebola, tomate, vinho branco, louro, feijão branco e batatinhas aos cubos.	P
		B		B		A		B
6ª	<b>FRANGO NO TACHO COM CASTANHAS</b> O frango é cozinhado no tacho com castanhas, cebola, alho, salsa, coentros, tomate e tomilho.	C	<b>ARROZ DE PATO</b> O tradicional arroz de pato desfiado, com arroz cozido na água de cozer o pato.	C	<b>LASANHA DE CARNE E LEGUMES</b> A carne é salteada com alho, cebola e vários legumes finamente cortados. O preparado é colocado entre as folhas de lasanha com molho de tomate. Vai a gratinar no forno com queijo ralado.	C	<b>FRANGO ASSADO COM MOLHO DE IOGURTE E CUSCUS</b> O frango assado no forno é servido com molho de iogurte e cuscus aromatizado com ervas.	C
		P		A		M		M

P-PEIXE/C-CARNE/V-VEGETARIANO

M-MASSA/A-ARROZ/P-PURÉ/B-BATATA

EMENTA ELABORADA DE ACORDO COM O PROJETO ALIMENTAR EM VIGOR  
TODAS AS REFEIÇÕES COMEÇAM COM SOPA, QUE TEM POR BASE: COURGETE, ABOBORA, CEBOLA, ALHO, BATATA, NABO CENOURA E XUXU; AO QUE SE ACRESCENTA O LEGUME INTEIRO DO DIA.  
A SOPA E A FRUTA VARIAM CONSOANTE OS FRESCOS ENTREGUES SEMANALMENTE PELO FORNECEDOR  
TODOS OS DIAS É SERVIDA SALADA DE ALFACE E TOMATE.

## **A implementação do sistema H.A.C.C.P.– Medidas adotadas**

- Cozinha equipada exclusivamente com equipamento em Inox e com paredes laváveis.
- Utilização de papel em substituição de panos.
- Recurso a fardas e utensílios práticos e higiénicos.
- Armazenamento diário por período de 24 horas de toda a comida confeccionada
- Etiquetagem de todas as embalagens.
- Lavagem e desinfeção de todos alimentos.
- Controle rigoroso de temperaturas e restantes especificações de toda mercadoria entregue.
- Entrega diária de produtos do dia.
- Utilização de produtos frescos da época.
- Controle de todas as etapas de confeção da refeição.

### **7.2. O respeito pela diferença – O conceito de “ESCOLA INCLUSIVA”**

A Educação Pré-escolar implica o respeito pelas crianças que se afastam dos padrões “normais”, dando resposta a cada uma delas e adotando uma prática pedagógica centrada na cooperação que inclua todas as crianças e aceite as diferenças.

O funcionamento como “Escola Inclusiva” pressupõe que todo o planeamento seja realizado tendo em conta o grupo e atenda às características individuais de cada um.

O grande objetivo é oferecer a cada criança condições estimulantes para o seu desenvolvimento tendo como referência o grande grupo, para assim tomar consciência das diferenças intelectuais e sociais que a rodeiam.

No Colégio Galáxia Branca, as crianças diagnosticadas como NEE’s crianças com “Necessidades Educativas Especiais” são incluídas no grupo e beneficiam das oportunidades educativas que são proporcionadas a todos.

A plena inserção da criança com Necessidades Educativas Especiais implica o envolvimento de todos os intervenientes - Profissionais, crianças, pais e comunidade.

A plena educação de todas as crianças implica a convivência com a diferença, o respeito pelos mais fracos, a aceitação do abrandamento coletivo em prol do benefício comunitário.

Os grandes beneficiários da convivência somos todos nós e não apenas as crianças com NEE’s.

### **7.3. Preservação do Meio Ambiente**

Procuramos educar e sensibilizar os alunos para os problemas ecológicos do planeta e para a necessidade de adotar medidas de prevenção e preservação do meio ambiente. Aproveitando datas comemorativas relacionadas com o tema, ou inserida nos temas dos projetos de sala, esta é uma área de grande destaque no colégio e sempre que possível, é inserida noutras temáticas em que tal se justifique. Abordamos conceitos como a Desflorestação, a Pegada Ecológica e a Poluição.

### **7.4 Educação para a Cidadania**

Diariamente, com a devida adequação à valência em causa, partilhamos experiências, conversamos, lemos notícias, organizamos projetos de grupo, falamos dos nossos fins de semana, das festas, e dos problemas. Com estas conversas informais, pretendemos expô-los à sociedade em que se encontram, à cultura, aos problemas sociais, à história, à política, a tudo o que os faça ter a perceção de fazerem parte de um todo, no qual vão ter uma participação cada vez mais ativa à medida que crescem. Pretendemos ajudá-los a ter essa noção de responsabilidade social e acima de tudo, a aumentar a sua auto estima e capacidade de lidar com frustração e desilusão. Queremos ajudá-los a ser indivíduos íntegros, solidários e serenos, capazes de viver em sociedade de modo harmonioso e responsável.

## **8. Atividades e Projetos que envolvem o colégio na comunidade**

### **8.1. Visitas de estudo**

Ao longo do ano realizaremos diversas visitas de estudo que consideramos pertinentes para desenvolver o projeto pedagógico do respetivo grupo, ou que, consideramos promotoras de estímulos benéficos para os nossos alunos. Procuramos realizar visitas que compadeçam com as nossas prioridades educativas. Tentamos que ao longo do ano os alunos saiam do ambiente escolar e explorem a natureza, a arte, a ciência, a cidadania e consolidem todos os valores que lhes transmitimos no nosso dia-a-dia. As visitas serão avisadas atempadamente de modo aos encarregados de educação autorizarem e receberem toda a informação inerente ao passeio.



## **8.2. Praia**

A praia realiza-se no mês de Julho na praia do Tamariz durante duas semanas. O colégio leva lanche para as crianças comerem a meio da manhã, no regresso ao colégio tomam banho e todos os alunos, independentemente da valência em que se inserem, podem dormir a sesta.

Caso o tempo meteorológico inviabilize a ida à praia, os alunos irão ao Parque Marechal Carmona ou será proporcionada uma outra visita sem custos adicionais, que permita rentabilizar o aluguer do autocarro para esses dias.

## **8.3. Natal – Recolha de artigos em prol de instituições**

No Natal iremos solicitar a intervenção das famílias, no sentido de ajudarem os seus educandos a tomarem parte interveniente numa campanha solidária, que irá reverter para instituições de caridade. A campanha será trabalhada na sala de aula com os alunos e aos pais será solicitado a contribuição de géneros que poderão ser alimentícios, vestuário ou brinquedos usados.

## **8.4. Parcerias**

Durante todo o ano letivo vamos procurar ser intervenientes em vários projetos relacionados com as nossas prioridades educativas, em parceria com diversas entidades, de modo a explorar e pôr em prática os conceitos desenvolvidos.

Deste modo, esses projetos poderão ser relativos à sensibilização para problemas ambientais, sociais ou hábitos de vida saudável, em que procuraremos articular-nos com entidades como bombeiros; instituições de caridade e de proteção ambiental; profissionais de saúde e também esperamos poder contar com a participação de familiares especializados em áreas relacionadas com as temáticas.

## **9. Encarregados de Educação**

Contamos com participação dos Encarregados de Educação, bem como de outros membros da família, nos projetos e atividades do Colégio. Aos vários membros familiares poderá ser proposto pelo Colégio e pelas educadoras, a sua participação e contribuição com os seus saberes, para as atividades a decorrer.

Nomeadamente esperamos contar com a participação de pais e avós para abordar temáticas como: “No tempo dos nossos avós.” e outros mais projetos, que serão atempadamente comunicados.

Contamos também com a disponibilidade dos Encarregados de Educação para adotar algumas regras que contribuem para um bom funcionamento:

- Chegar até às 10h00 (preferencialmente 9.30) e não sair antes das 16h30.
- Utilizar e-mail do Colégio para enviar recados que não tenham carácter imediato e urgente - [colégio@galaxiabranca.pt](mailto:colégio@galaxiabranca.pt)
- Pôr protetor solar nas crianças diariamente.
- Identificar todo o vestuário e material do aluno.
- Não mandar brinquedos nem quaisquer objetos de valor para o Colégio.
- Não agasalhar demasiado as crianças e dar preferência a roupa interior de algodão.
- Respeitar a farda do colégio e sua utilização ( farda diária e de ginástica).
- Informar o Colégio de qualquer ausência da criança.
- Informar o Colégio de qualquer doença da criança. Respeitar o estado de saúde e bem estar da criança, bem como o seu contexto de contágio/hipedemológico, não trazendo para o colégio a criança doente.
- Informar o Colégio de qualquer alteração relativa à autorização de saída do Colégio.
- Informar qualquer alteração de morada/ telefone /local de trabalho.
- Nas festas de anos privilegiar bolos com poucos cremes e não trazer sacos de doces nem refrigerantes.
- É Proibido as crianças trazerem doces para o Colégio.
- Cumprir as medidas de contingência impostas pela pandemia do vírus covid 19 no que respeita a afastamento social, utilização de máscara, desinfecção de mão e calçado, cumprimento de horários e limite de circulação no espaço interno do colégio.

## **10. Equipa Docente e Não Docente**

A nossa equipa procura estabelecer um ambiente harmonioso e agradável, promovendo a cooperação entre valências e uma boa organização estrutural, que irá refletir-se no funcionamento interno da instituição e consequentemente na qualidade de serviço prestado aos nossos alunos.

### **Formação**

Recorrendo a diversas associações como a APEI, a nossa equipa docente e não docente irá realizar algumas ações de formação, no sentido de nos mantermos atualizadas com novas técnicas e abordagens. A seleção das formações a realizar será feita de acordo

com as necessidades organizacionais da instituição, dos elementos da equipa e das especificidades dos alunos que se encontram no Colégio, no presente ano letivo. Sempre que surjam formações dirigidas a encarregados de educação que consideremos de interesse para os mesmos, enviaremos a informação por email ou será feita a divulgação destas no facebook do Colégio.

## **11. Divulgação e Avaliação do Projeto**

Compete à Direção Pedagógica assegurar a articulação curricular na aplicação dos planos de atividades, segundo as orientações emanadas pelo Projeto Educativo do estabelecimento e verificar a conformidade do Plano Anual de Atividades com o Projeto Educativo, tendo em conta os objetivos e as linhas de atuação estabelecidos.

É também da sua competência a sua avaliação periódica, assim como analisar o processo e os resultados da avaliação.

Saliente-se contudo a necessidade de este Projeto Educativo ser divulgado, já que a sua concretização se traduzirá fundamentalmente, para além das atividades realizadas diariamente, na realização de outras planificadas no Plano Anual de Atividades.

**E-Mail - [colégio@galaxiabranca.pt](mailto:colégio@galaxiabranca.pt)**

Página Internet - [www.galaxiabranca.pt](http://www.galaxiabranca.pt)

Blog: <http://colegio-galaxia-branca.blogspot.com/>

FB - [facebook.com/GalaxiaBranca](https://www.facebook.com/GalaxiaBranca)

Telefone – **21 4376273**

Telemóvel Secretaria – **96 8688999**