

Acreditação ERASMUS+ 2021-1-PT01-KA120-SCH-000046652

Projeto transversal 3ºciclo

UM FUTURO MELHOR PARA TODOS!

- A BETTER FUTURE FOR ALL!

Coordenadora: Cristina Martins

Disciplinas: Educação Física, línguas estrangeiras, Cidadania e desenvolvimento e outras que se verifiquem pertinentes para cada subprojeto anual,

Destinatários: Alunos dos 8º e 9º anos da EB de Maxial e da Escola Secundária Henriques Nogueira

Justificação:

Cada um de nós é único e especial e todos somos Cidadãos integrados em comunidades. Temos direito a um presente e a um Futuro melhor, e o dever de investir em nós na contribuição para a evolução e melhoria nossas comunidades.

O Desenvolvimento integral do aluno como pessoa e cidadão ativo, missão deste Agrupamento, será também o principal foco deste projeto. Será operacionalizado em ambientes de equidade, promotores de inclusão e bem-estar de forma a contribuir para que conscientes dos seus direitos e deveres os alunos, mais saudáveis e felizes, desenvolvam valores, conhecimentos e competências que lhes permitirão enfrentar os desafios do mundo em constante transformação. *Ao mesmo tempo que, como cidadãos ativos contribuem para a sua comunidade.

O projeto terá como orientação a Bussola de aprendizagem da OCDE 2030, que tem como objetivo final o bem-estar comum de todos, procurando promover em cada participante

conhecimentos, competências e atitudes e valores que ajudem a orientar-se ao longo da vida pessoal e nas comunidades em que se integre.

Este projeto terá como foco os Hábitos de Vida saudável e a sua relação com a saúde e bem-estar nas várias dimensões do ser humano. Há muito que a OMS refere que saúde não é apenas a ausência de doença e que **manter hábitos saudáveis de vida permite melhorar o bem-estar físico, mental, psicológico e social de uma pessoa.**

O SNS de Portugal reforça como **recomendável incluir no seu dia-a-dia os seguintes hábitos:**

- praticar atividade física, evitar o sedentarismo
- adotar uma alimentação equilibrada
- evitar o consumo de bebidas alcoólicas, o tabaco e o consumo de qualquer tipo de drogas
- privilegiar uma boa higiene do sono
- manter a sua higiene pessoal
- evitar o stresse, fazer coisas que lhe dão prazer e procurar o lado positivo da vida
- fazer uma visita regular ao médico, pelo menos uma vez por ano”**

E ainda a Organização Mundial de Saúde (OMS) ao identificar o Stresse como um dos problemas das sociedades desenvolvidas sugere o seguinte:

- **faça coisas que lhe dão prazer:** reserve um tempo para si, para se cuidar, ou simplesmente para descansar
- **procure o lado positivo da vida:** dar um sentido e um propósito à nossa vida significa perceber o que é mais importante para nós
- **invista na sua relação com os outros:** não descuide o seu ambiente familiar, mantenha relações sociais, não se isole
- **pratique exercícios** de relaxamento ou meditação
- **avalie as várias dimensões da sua vida:** defina novos objetivos ou metas a atingir, mantenha-se motivada
- **durma bem,** mantenha uma alimentação equilibrada e pratique exercício físico”*

Neste projeto para além da prática da atividade física irá também ser abordada a importância do Desporto que segundo a ONU “desempenha um papel significativo para a promoção da integração social e do desenvolvimento económico em diferentes contextos geográficos, culturais e políticos. O desporto é uma ferramenta poderosa para reforçar os laços e relações

sociais, bem como para promover os ideais de paz, fraternidade, solidariedade, não-violência, tolerância ...”*

Objetivos específicos:

- Compreender a importância dos hábitos de vida saudável para a saúde e bem-estar
- Compreender o papel da atividade física e do desporto para a saúde e o bem-estar
- Identificar e promover rotinas associadas aos hábitos de vida saudável, em especial relacionadas com atividade física e ao desporto
- Compreender a importância do conhecimento das competências e das atitudes e valores no bem-estar do ser humano;
- Conhecer aspetos de outras realidades de ensino, proporcionando uma reflexão sobre as suas próprias práticas e intenções (alunos e professores);
- Desenvolver competências de trabalho colaborativo, criatividade e resolução de problemas
- Desenvolver a literacia de informação e comunicação e de utilização das línguas estrangeiras, entre outras

Relação dos objetivos específicos com os objetivos deste programa geral de acreditação:

O programa Erasmus tem os seguintes objetivos:

- promover a mobilidade individual e de grupo para fins de aprendizagem, assim como a cooperação, a qualidade, a inclusão e equidade, a excelência, a criatividade e a inovação a nível das organizações e das políticas no domínio do ensino e formação;
- promover a mobilidade para fins de aprendizagem não formal e informal e a participação ativa entre os jovens, assim como a cooperação, a qualidade, a inclusão, a criatividade e a inovação a nível das organizações e das políticas no domínio da juventude

O programa Erasmus+ contribui assim para a formação de futuros cidadãos, nacionais e europeus, que procuramos neste projeto conseguir através da análise da importância do bem-estar pessoal e das comunidades, compreendendo também a sua dimensão Europeia.

Neste também se contemplam as dimensões Humana e Social de cada cidadão, associadas à Saúde e ao Bem-estar e à prática da atividade física e do desporto. Evidenciando a sua importância para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e das suas comunidades.

O objetivo é que esta participação leve os alunos a perceber a importância da qualidade de vida que está para além deles, que está associada aos outros, cidadãos ativos e conscientes.

O projeto está aberto a todos os alunos do 8º e 9º anos do AEHN, independentemente do estabelecimento de ensino que frequenta, sua nacionalidade, das suas características pessoais e das suas condições económicas, o que proporciona a oportunidade de participação a todos, iguais, conforme os objetivos que constam na candidatura feita pelo Agrupamento.

A ligação aos outros, através de contactos on-line e pela presença dos que participam nas viagens levam a um melhor conhecimento das outras realidades educativas, quer em diálogo, quer na participação de aulas noutras escolas. Também os professores intervenientes ficarão com oportunidade de se inteirarem de outras realidades e de refletirem sobre as mesmas.

O conhecimento do património é realizado através das pesquisas sobre os locais a visitar e pelo contacto direto, aquando das visitas.

A literacia da informação na comunicação e a utilização dos meios digitais serão desenvolvidos através dos contactos a estabelecer, antes e depois da viagem, e pelas pesquisas a realizar nas sessões de trabalho e fora delas. A necessidade de contacto proporciona o desenvolvimento das capacidades linguísticas dos alunos.

Este projeto vai também de encontro ao aprofundamento dos conteúdos das disciplinas envolvidas.

Relação dos objetivos específicos com o projeto educativo do Agrupamento - Desafiar a escola, construir o Futuro!

Tendo o projeto educativo do Agrupamento sido alterado, procura-se que aquele que agora está em vigor enforme este projeto.

As atividades a realizar serão as sessões que terão lugar nas escolas, destinadas à discussão e à pesquisa das diversas temáticas, que deverão continuar noutros trabalhos dos alunos.

Serão realizadas também visitas a países estrangeiros. Estas ações integram-se nos seguintes aspetos do Projeto Educativo:

- Promoção da inclusão e igualdade de oportunidades;
- Promoção de práticas educativas diferenciadoras e reforço das atividades práticas;
- Desenvolvimento de diferentes literacias;

- Fomento da prática da soberania ativa, como parte da sua formação integral;
- Reforço do sentido de pertença ao Agrupamento;
- Promoção do ambiente escolar inclusivo e cordial;
- Envolvimento da comunidade (neste caso, particularmente dos Encarregados de Educação e outros familiares, assim como de órgãos de administração local, que poderão participar nas atividades, de forma mais ou menos informal).

Funcionamento do projeto:

Cada ano será apresentado um aspeto/temática ser trabalhado durante o ano (sub projeto anual).

O projeto desenvolver-se-á em sessões de trabalho no horário que se mostrar mais adequado. Em cada sessão haverá um tema de trabalho/atividade a desenvolver que proporcionará a continuação de algumas pesquisas e apresentações pelos alunos.

Neste trabalho procurar-se-á também a realização de um projeto eTwinning, com uma ou mais escolas.

A participação em cada sessão será registada.

As mobilidades de aprendizagem a realizar estão relacionadas com o número de alunos decididos anualmente, tendo em conta o financiamento recebido. Poderão realizar-se uma ou duas mobilidades de aprendizagem, conforme o mesmo financiamento.

O projeto será divulgado junto dos alunos do 8.º e 9.º anos do agrupamento, recorrendo aos Diretores de Turma e à afixação do mesmo no placard do Erasmus+ ou outro local habitual.

Os alunos interessados podem inscrever-se na plataforma indicada; além dos seus elementos pessoais, terão de explicar/indicar as razões para a participação no projeto.

Caso não haja número suficiente de inscritos, será novamente aberta candidatura para preenchimento das vagas restantes. Entre os alunos participantes nas atividades nacionais, selecionam-se os participantes nas mobilidades de aprendizagem previstas neste projeto, conforme os critérios indicados. Caso sejam realizadas mais do que uma mobilidade de aprendizagem, a seleção far-se-á de acordo com a pontuação de cada aluno. A seleção dos alunos para as mobilidades de aprendizagem a realizar será feita tendo em conta os aspetos gerais presentes nos projetos transversais. Além disso, a seleção implica também a motivação

para os seus objetivos específicos deste projeto, considerando as atividades realizadas e a participação nas sessões. Cada subprojecto anual poderá ter critérios de seleção adicionais que serão referidos nos documentos de divulgação e abertura de candidatura.

Todos os outros aspetos relativos a normas de funcionamento e seleção correspondem aos que estão no documento geral relativo aos projetos transversais.

A participação nas atividades dá lugar a um Certificado

Referências

[PE 22_25_Vdefinitiva.pdf - Google Drive](#)

[Hábitos saudáveis \(sns24.gov.pt\)](https://www.sns24.gov.pt)

[Learning Compass 2030 - Organisation for Economic Co-operation and Development \(oecd.org\)](https://www.oecd.org)