

GUIA ORIENTADOR

PARA AS COMEMORAÇÕES FESTIVAS NAS ESCOLAS

Plano de Ação das Comunidades Desfavorecidas de Vale de Cambra

INTRODUÇÃO

Nunca foi tão grande a necessidade de mudança de estilo de vida com investimento na prevenção e na saúde individual e coletiva. As abordagens de promoção de saúde envolvem, necessariamente, diferentes setores e agentes da sociedade, destacando-se a “família” e a “escola” como pilares fundamentais na formação e manutenção de hábitos de vida, entre os quais os alimentares. É urgente explorar e identificar novos caminhos de encontro com o bem-estar e com a saúde a diferentes níveis, uma vez que os dados da população relativos ao sobrepeso e à obesidade não nos deixam tranquilos, sendo algo que afeta as várias faixas etárias (OMS, 2018). Foi identificada uma inadequação superior nas crianças e nos adolescentes, dos quais 72% e 78% não cumprem as recomendações alimentares (Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016).

No que toca aos mais pequenos, é preocupante a ingestão de açúcar e produtos processados, bem como a baixa ingestão de alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, como a fruta e os vegetais. Segundo a Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC), estima-se que as alergias afetem, aproximadamente, um terço da população. Existem cada vez mais casos de diabetes *mellitus*, entre outras situações clínicas causadoras de restrições alimentares, que impactam a saúde e a qualidade de vida (COSI, 2022).

É notória a importância que os mais pequenos dão aos aniversários. Mas também sabemos que os aniversários nas escolas são festejados com bolos e doces. Face a esta problemática, surgem algumas questões inerentes que devem ser refletidas:

- Podemos ajudar a combater o problema do consumo de doces pelas crianças?
- Estamos dispostos a explorar mais uma medida que reduza a exposição escolar dos grupos mais vulneráveis ao açúcar e a produtos açucarados?
- Queremos lançar um olhar aberto à mudança nas comemorações festivas na escola?

- Queremos ser capazes de deixar de parte a comida nas comemorações de aniversário na escola?
- O que nos impede de abolir o doce de aniversário nas escolas do pré e de 1º ciclo?
- Queremos que os encarregados de educação e pais compreendam, de forma inequívoca, que o motivo maior da festa não pode continuar a estar relacionado com a comida?
- Se o motivo maior da festa de aniversário na escola é a confraternização, podemos deixar de realizar os aniversários na escola com recurso a comida?
- Estamos dispostos a oferecer ao aniversariante um momento diferente?

Quando festejamos um aniversário podemos aproveitar para explorar quem está ali na nossa frente, aquele ser humano e criança única no mundo, nascida naquele dia e naquele mês. Podemos cantar-lhe os parabéns, abraçá-la, presentear-lhe com algo feito pelos colegas de turma. Este dia de aniversário pode ser único e especial, sem recorrer à comida.

Será tão necessário dar lembranças às crianças, das quais os doces e bolos? Os encarregados de educação são informados para não trazer, mas por vezes, insistem em querer oferecer. É claro que as crianças gostam de doces, mas é importante refletirmos sobre os malefícios que o açúcar traz para o organismo. Da mesma forma é importante ter em atenção que também existem crianças com intolerâncias e alergias. Todas estas escolhas trazem consequências para o bem-estar individual e coletivo.

Face a esta realidade, não seria mais importante questionar qual o benefício de um bolo na festa de anos de cada aluno, em vez de questionar o malefício? Esta reflexão pode ser o ponto de partida para gerar mudanças, pois, não existe realmente nenhum benefício. Em vez de procurarmos razões para justificar que “uma vez não são vezes...” e que “um bolo não faz mal”, que “é normal, sempre foi assim que se comemorou festas de aniversários”, porque não refletirmos que as crianças recorrem constantemente a uma alimentação desequilibrada, e com

recurso a doces (comida e bebida)? O consumo não é apenas feito na escola, nem apenas naquela vez!

São nestas questões que refletimos a importância de comemorar o aniversário do aluno sem comida, trabalhando outras dimensões emocionais e sociais da criança. Porquê? O nascimento é um momento de agradecimento, por estarmos ali todos a fortalecer laços, ressaltando a oportunidade do encontro, do abraço e da amizade. É possível celebrar o dia em que a criança veio ao mundo, sem recorrer à comida, enchendo o coração daquele aluno nesse dia tão especial.

A vida é um sopro. Precisamos de aproveitar todos os momentos (e são poucos!) para provocar a reflexão e o despertar de novos olhares, e oportunidades de comemorar de forma diferente, com a partilha de afetos e criação de memórias que ficam para sempre.

São as escolas uma parte integrante de um contexto social mais amplo e, é de facto em datas festivas que os trabalhos pedagógicos em torno destes eventos adentram o quotidiano escolar, influenciando o que se ensina e o que se aprende. É a partir deste documento, “Guia Orientador para as Comemorações Festivas nas Escolas”, que pretendemos disponibilizar à comunidade escolar a possibilidade de celebrar o aniversário dos alunos, através de um conjunto de atividades lúdicas, facultando assim um dia especial na companhia de colegas e amigos, num ambiente saudável de intensa alegria, diversão, amizade e interação.

Este guia tem como objetivo:

- Promover a interação e o convívio entre as crianças;
- Realizar atividades lúdicas;
- Proporcionar um ambiente cheio de alegria e muita animação;
- Possibilitar momentos especiais na celebração do aniversário com os colegas e amigos.

Pretende-se fomentar nas crianças o espírito de interação com os colegas, preservar e valorizar a amizade, assim como divertirem-se através da elaboração

de atividades de expressão plástica e dramática, abolindo a comida nesse momento, como forma de proteção da saúde da criança e de redução de situações de risco à saúde individual.

ATIVIDADES

No presente documento seguem-se 10 sugestões de atividades com o objetivo de festejar o aniversário da criança, dando maior importância à partilha de conhecimentos, de valores e de afeto entre os colegas de turma.

Os materiais das atividades estarão dentro de uma caixa denominada de “A caixa dos aniversários”, da qual cada aniversariante poderá escolher uma atividade que queira realizar no seu dia especial. A atividade deve ser escolhida pelo aniversariante na véspera do seu dia de aniversário, de forma a facilitar a preparação da mesma.

Para além da escolha de uma das atividades propostas, a última atividade “Lembrança” deverá ser de caráter obrigatório, de forma que o aniversariante possa levar consigo uma memória, para mais tarde recordar daquele que foi um dia diferente na escola com os seus colegas e amigos.

Sugere-se que o aniversariante seja o foco em todas as atividades, pelo que são indicadas em cada uma delas algumas orientações para os professores/educadores, para que o aluno tenha maior destaque, visto ser o seu dia de aniversário.

ATIVIDADE 1: ENVELOPE DA AMIZADE	
Objetivo: Promover amizade dos colegas para com o aniversariante através de dedicatórias, fortalecendo os afetos e os valores.	
Descrição da Atividade: Criação de um envelope decorado pelo aniversariante e construção de uma carta dos colegas dirigido ao aniversariante, através da escrita ou desenho de modo a fomentar a imaginação e criatividade.	
Público-alvo: Pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico	
Duração: Aproximadamente 30 min	
Local: Sala de aula	
Material	Capa do “Envelope da Amizade” (exemplificado em baixo); Agrafos ou fita-cola; 2 Folhas A4; Lápis de cor; Marcadores.

Elaboração da Atividade	O aniversariante deve decorar um envelope ao seu gosto, utilizando lápis e marcadores. Enquanto isso, os colegas devem elaborar uma carta, em conjunto, para que seja entregue ao aniversariante. <u>Sugestão:</u> É importante que a educadora/professora ajude os alunos a escrever a carta, estimulando a reflexão dos colegas face ao aniversariante. Para além dos desejos de um feliz aniversário, pode fazer questões tais como: que sentimentos e emoções têm face ao aniversariante, recordações de momentos agradáveis que tiveram com ele/a, o quanto a amizade deles é importante, o que mais gostam de fazer em conjunto, o que lhe deseja para o futuro. <u>Nota:</u> A atividade pode ser adaptada para o pré-escolar, na qual em vez de uma carta para o aniversariante, podem fazer um desenho e entregar-lhe para este colocar dentro do envelope.
---------------------------------------	---



Envelope da amizade

NOME: _____

ATIVIDADE 2: “CONHECE AS EMOÇÕES”	
Objetivo: Desenvolvimento da comunicação; Estimulação da criatividade; Desenvolvimento da expressão emocional.	
Descrição da Atividade: Jogo de cartas	
Público-alvo: 1º ciclo do ensino básico	
Duração: Aproximadamente 30 min	
Local: Sala de aula ou recreio	
Material	2 baralhos: • 1 baralho com as emoções • 1 baralho com as questões (Exemplo dos dois baralhos em baixo)
Elaboração da Atividade	1. Pedir que o aniversariante retire aleatoriamente uma carta do baralho das “emoções” e leia a emoção em voz alta; 2. Pedir a um colega do aniversariante que retire aleatoriamente uma carta do baralho das “questões” e leia a questão para o aniversariante; 3. O aniversariante terá de responder à questão de acordo com a emoção que lhe calhou anteriormente; 4. Repetir o mesmo processo, voltando a retirar 1 carta de cada baralho. <u>Indicação importante para os professores:</u> Quando calhar a “alegria” e a “calma” nas seguintes cartas “Quando vês alguém assim, o que fazes para a/o ajudar?” e “O que fazes para te sentir melhor?”, professores devem guiar o aluno a questionar-se “O meu amigo está alegre, o que posso fazer ele se sentir ainda feliz?” e “Estou alegre, o que posso fazer para me sentir ainda mais feliz?”. <u>Nota:</u> os professores devem apoiar as crianças com dificuldade na leitura e/ou interpretação.

Exemplos: Baralho 1 “Emoções” – Frente e Verso e Baralho 2 “Questões” – Frente e Verso, respetivamente.



ATIVIDADE 3: QUEM ÉS TU?	
Objetivo: Desenvolvimento da comunicação; Promoção da amizade e conhecimento entre os colegas; Promoção do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal do aniversariante.	
Descrição da Atividade: O aniversariante deve responder às questões colocadas pelos colegas.	
Público-alvo: Pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico	
Duração: Aproximadamente 30 min	
Local: Sala de aula ou recreio	
Material	30 Cartões com questões (exemplo de 1 cartão em baixo); 1 Saco
Elaboração da Atividade	1. Um de cada vez, retiram um cartão do saco e fazem a pergunta escrita no cartão ao aniversariante, com a ajuda das professoras. O aniversariante deve responder à questão. 2. No fim, a professora poderá perguntar aos colegas se já conheciam algumas das respostas que o aniversariante deu. <u>Nota:</u> Os professores devem apoiar as crianças com dificuldade na leitura e/ou interpretação. Algumas cartas terão uma pergunta adaptada à faixa etária dos alunos (Pré-escolar ou 1º ciclo).

Exemplo: Frente e Verso



ATIVIDADE 4: “AS EMOÇÕES FORAM À LUA”	
Objetivo: Identificação e conhecimento das emoções; Desenvolvimento do cálculo através do lançamento do dado; promoção do autoconhecimento e desenvolvimento pessoal.	
Descrição da Atividade: Identificação das emoções através da demonstração ou da reflexão sobre em que situações o aluno já se sentiu assim ou que pode vir a sentir.	
Público-alvo: Pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico	
Duração: Aproximadamente 45 min	
Local: Sala de aula ou recreio	
Material	Preparação do jogo: • 5 peças de tabuleiro; • 14 cartões com as diversas emoções (exemplo de um cartão a seguir); • 1 dado.
Elaboração da Atividade	1. Dividir a turma no máximo em 5 grupos. O aniversariante deve escolher a sua equipa e a peça do tabuleiro que quer e ser o porta-voz; 2. Atribuir aos restantes grupos uma peça do tabuleiro e um porta-voz;

	3. O porta-voz de cada grupo é aquele que vai lançar o dado e vai andar com a peça do tabuleiro de acordo com o valor que deu no dado; a equipa do aniversariante deve ser a primeira a lançar o dado; 4. Cada emoção possui 2 casas com cores diferentes (amarelo e verde) ao longo do tabuleiro. O objetivo é procurar o cartão da emoção da respetiva cor que calhou e o porta-voz tem de realizar a consequência que está no cartão (exemplo: A emoção que calhou foi a alegria, em amarelo. O aluno deve fazer a consequência sublinhada a amarelo). 5. Devem mudar de porta-voz em cada grupo após cada jogada, para dar a possibilidade de todos jogarem; 6. O grupo que chegar primeiro à meta, ganha. <u>Nota:</u> Os professores devem apoiar as crianças com dificuldade na leitura e/ou interpretação. A consequência “demonstração” pode ser feita de duas formas diferentes: através de “desenhos” para o pré-escolar e “gestos” para o 1º ciclo. As peças vão ser fornecidas, no entanto, poderão reutilizar material mais pequeno (exemplo: caricas).
--	---

Exemplo: Cartão com a respetiva emoção e as consequências assinaladas a cores diferentes.



Exemplo: Tabuleiro do jogo (3D)



ATIVIDADE 5: “O VIGILANTE DAS EMOÇÕES”	
Objetivo: Promover o autoconhecimento das emoções.	
Descrição da Atividade: Os alunos devem responder às questões que lhe são colocadas nos cartões.	
Público-alvo: Pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico	
Duração: Aproximadamente 30 min	
Local: sala de aula	
Material	30 cartões numerados de 1 a 30; Cartões com números de 1 a 30, enviados numa pasta separada (exemplo de 1 cartão a seguir).
Elaboração da Atividade	1. Os números de 1 a 30 devem ser colocados virados para baixo numa mesa. O aniversariante escolhe um dos cartões; 2. Procuram nos cartões das questões o número em questão; 3. O aniversariante deve responder à questão, interagindo com os colegas e também pode questionar os colegas sobre as mesmas questões. <u>Nota:</u> os professores devem apoiar as crianças com dificuldade na leitura e/ou interpretação.

Exemplo:



Cartões com os 30 números:

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20

21	22	23	24
25	26	27	
28	29	30	

ATIVIDADE 6: O CONTADOR DE HISTÓRIAS	
Objetivo: Promover o conhecimento das emoções.	
Descrição da Atividade: Leitura de histórias sobre as emoções.	
Público-alvo: Pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico	
Duração: Aproximadamente 10 min	
Local: Sala de aula ou recreio	
Material	PowerPoint; Retroprojektor
Elaboração da Atividade	• Antecipadamente, caso o aluno escolha esta atividade, poderá trazer de casa um livro que goste e queira partilhar a história com os colegas de turma; caso não o consiga trazer de casa, deixamos 4 possíveis histórias para realizar a atividade; • Leitura de histórias para crianças; • Reflexão no fim da história, em conjunto. <u>Nota:</u> Caso o aniversariante saiba ler, poderá ser ele a ler a história ao colega. Sugere-se que o aniversariante esteja sentado no meio e os colegas sentados em “U”.

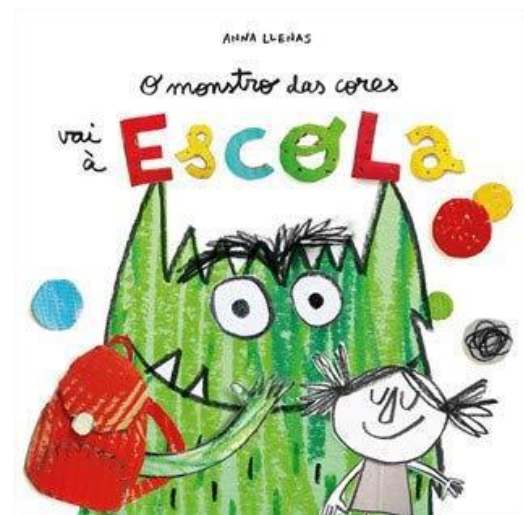
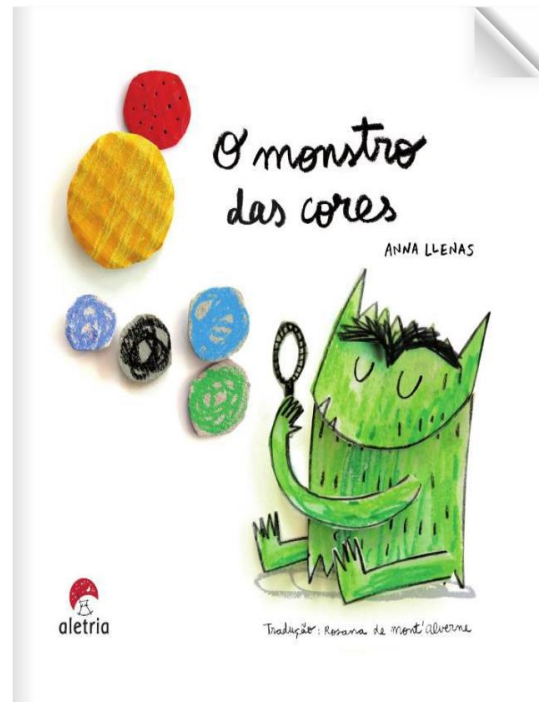
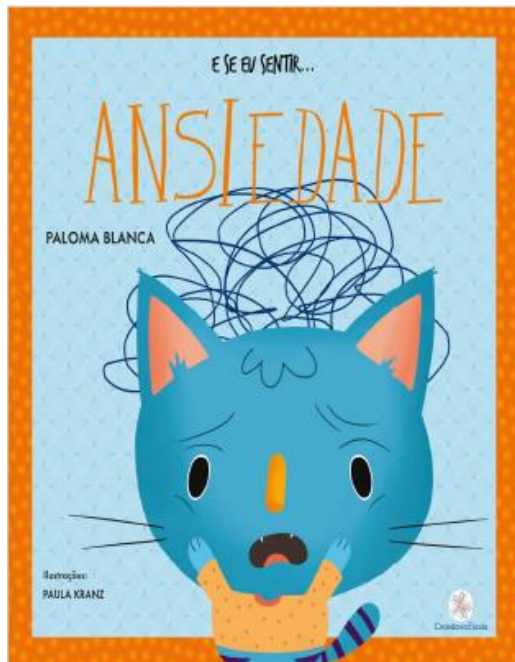
Lista de livros:

Quando me sinto triste;

O monstro das cores;

E se eu sentir Ansiedade;

O monstro das cores vai à escola.



ATIVIDADE 7: DESCOBRE O CAMINHO	
Objetivo: Promoção da memória visual e da concentração.	
Descrição da Atividade: Através da tentativa de encontrar o circuito descrito pela professora na folha de registo, os alunos têm de estar atentos onde é que o colega acertou ou errou, para que quando for a sua vez, saiba qual o caminho que deva seguir.	
Público-alvo: Pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico	
Duração: Aproximadamente 30 min	
Local: Sala de aula ou recreio	
Material	Arcos coloridos de educação física; Folha de registo plastificada (de forma a conseguir escrever e apagar várias vezes durante a atividade); Marcadores.
Elaboração da Atividade	1. Colocar os arcos numa sequência (demonstrada na folha de registo) no chão; 2. Colocar vários X na sequência apresentada na folha, de forma a criar um caminho entre os arcos, sem que os alunos vejam; 3. Constituir 2 equipas. O aniversariante pode escolher a sua. Escolhem 1 representante para cada equipa, sendo que o aniversariante poderá ser o da sua equipa; 4. O objetivo é que cada representante pule à vez para um dos arcos na primeira fila. Caso não seja o arco onde esteja o X, o aluno volta para o início. A equipa contrária avança, e tenta encontrar onde está o X, e se acertar, avança para a próxima fila de arcos, e se errar, dá a vez ao outro representante, que começará novamente pela primeira fila. Se acertar, passa à seguinte fila, até errar; 5. O jogo acaba quando um dos representantes chegar ao fim dos arcos, com a ajuda das indicações que os colegas da sua equipa vão dando ao longo do jogo, promovendo assim, a entre ajuda das equipas;

	6. É possível realizar pelo menos 3 vezes um novo circuito. <u>Sugestão:</u> os educadores/professores poderão adaptar o exercício à turma em questão (por exemplo, no pré-escolar, poderá encurtar o caminho para o exercício ficar mais acessível).
--	---

Exemplo: Folha de registo

DESCOBRE O CAMINHO

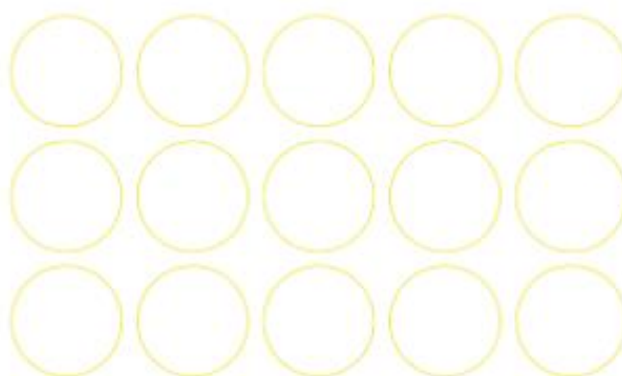
ATIVIDADE 8: JOGO DA MEMÓRIA	
Objetivo: Promoção da memória visual, concentração e cooperação entre os alunos.	
Descrição da Atividade: Por grupos, os professores devem estimular a memória visual dos alunos, após distribuir as figuras pelos arcos e esperar que os alunos voltem a colocar as figuras nos mesmos arcos.	
Público-alvo: Pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico	
Duração: Aproximadamente 20 min	
Local: sala de aula ou recreio	
Material	Arcos coloridos de educação física; Folha de registo plastificada (de forma a conseguir escrever e apagar várias vezes durante a atividade); Marcadores; 5 figuras para colocar nos arcos.
Elaboração da Atividade	1. A turma deve ser distribuída em 5 grupos. O aniversariante poderá escolher a sua equipa; 2. Colocar os arcos de acordo com a folha de registo; 3. A professora coloca as 5 figuras distribuídas pelos arcos e aponta na folha de registo, enquanto os alunos tentam memorizar em que arcos estavam as figuras e depois retira as mesmas; 4. O objetivo final é que em grupos (debatendo uns com os outros, promovendo assim, a cooperação dos mesmos), cada grupo coloque uma das 5 figuras nos arcos, de acordo com o que a professora tinha colocado. O grupo do aniversariante poderá começar a partida. <u>Nota:</u> Esta atividade pode ser realizada várias vezes.

ATIVIDADE 9: “O ANIVERSARIANTE MANDA”	
Objetivo: Promover o autoconhecimento das emoções; promoção do conhecimento entre colegas de turma e da interação entre os mesmos.	
Descrição da Atividade: Resposta a questões sobre as emoções e sentimentos, utilizando uma adaptação do jogo tradicional “o rei manda”.	
Público-alvo: 1º ciclo do Ensino Básico	
Duração: Aproximadamente 30 min	
Local: Sala de aula ou recreio	
Material	35 cartões.
Elaboração da Atividade	1. O aniversariante vai escolher um colega aleatoriamente para responder a um dos cartões.

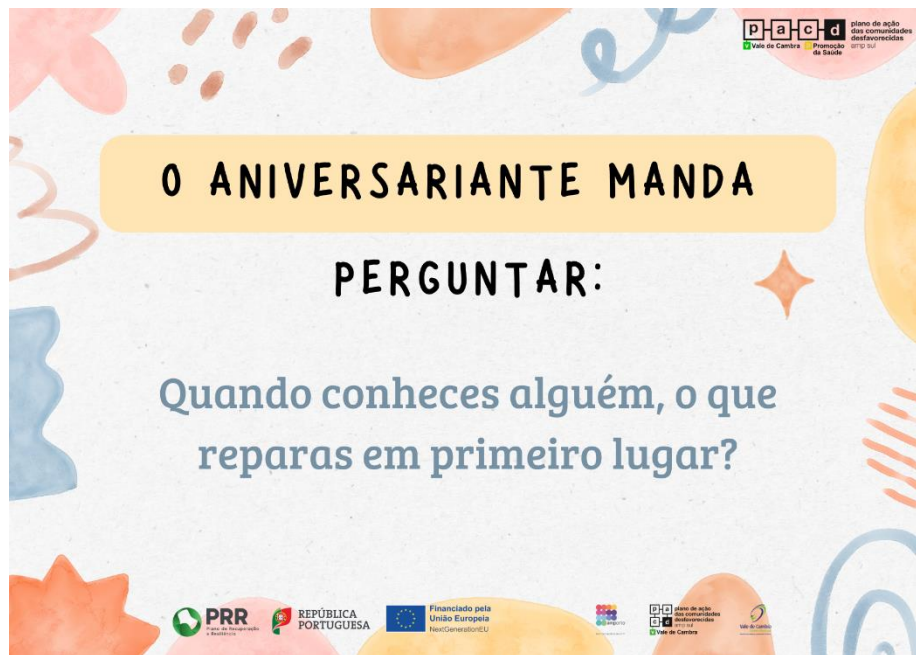
Exemplo: Folha de registo



JOGO DA MEMÓRIA



Exemplo:



ATIVIDADE 10: LEMBRANÇA (ATIVIDADE OBRIGATÓRIA)	
Objetivo: Promoção da interação entre os alunos e do sentimento de partilha.	
Descrição da Atividade: Criação de uma recordação/lembrança para o aniversariante.	
Público-alvo: Pré-escolar e 1º ciclo do Ensino Básico	
Duração: Aproximadamente 30 min	
Material	Figura, descrita em baixo; Tinta de várias cores; Lápis de escrever ou canetas.
Elaboração da Atividade	1. Cada colega carimba com o seu dedo, de forma a decorar a figura e mais tarde, depois de secar, poderão escrever os seus nomes e uma qualidade dirigida ao colega ao lado das impressões digitais; 2. O objetivo é que o aniversariante leve a folha para casa, como recordação daquele dia e dos colegas. <u>Nota:</u> Poderá ser apenas 1 folha branca com o nome do aniversariante, caso a folha, descrita em baixo, não esteja disponível.

Exemplo:



E quando o aniversário dos alunos não calha em época escolar ou em dias úteis?

Deixa-se ao critério da professora, em função do que sentir mais adequado à turma, combinar com o aluno, e realizar a atividade de aniversário num dia específico, para que possam usufruir do festejo do seu aniversário através das atividades descritas anteriormente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blanca P. (2022). E se eu sentir ansiedade? (1ª edição). Ciranda Cultural
- Faculdade de Medicina de Lisboa (2021). Hoje é o Dia Mundial da Alergia, Lisboa.
Acedido em <https://www.medicina.ulisboa.pt/hoje-e-dia-mundial-da-alergia>
- Llenas, A. (2012). O monstro das cores (1ª edição). Aletria
- Moroney, T. (2019). Quando me sinto triste. Porto Editora
- Llenas, A. (2019). O monstro das cores vai à escola. Nuvem de letras
- Lopes C. et al. (2017). *Consórcio IAN-AF. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório metodológico*. Universidade do Porto, ISBN: 978-989-746-180-4. Acedido em <https://repositorio.insa.pt/bitstream/10400.18/5779/1/IAN-AF%20Relatorio%20Metodol%c3%b3gico.pdf>
- Organização Mundial de Saúde (2018). Regional Office for Europe. European Health Report 2018 – More than Numbers, Evidence for All. Copenhagen, Denmark
- Rito, A. et al., (2023). Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2022
- Martins, P. (2020). Um terço da população portuguesa sofre de alergias, Instituto de Administração da Saúde. Acedido em <https://iasaude.pt/index.php/informacao-documentacao/comunicacao-social/recortes-de-imprensa/7743-um-terco-da-populacao-portuguesa-sofre-de-alergias>

UM CONCELHO DE TODOS PARA TODOS

PARCERIAS PARA A INCLUSÃO SOCIAL

GUIA ORIENTADOR PARA AS COMEMORAÇÕES FESTIVAS NAS ESCOLAS

Plano de Ação das Comunidades Desfavorecidas de Vale de Cambra