



# SER CAPAZ

Newsletter

## Ser Capaz \_ um novo desafio!



O Ser Capaz é um espaço para as crianças que frequentam o 2º ciclo na Escola Eugénio de Castro. Nestes anos de transição entre o primeiro e o terceiro ciclos há **muitas mudanças e experiências diferentes** para abraçar e aprender. É aqui que entra o Ser Capaz, **para te apoiar e incentivar a crescer e a ser mais autónomo**. Além da preciosa ajuda na realização dos trabalhos de casa, há tempo para participar em algumas atividades que pretendem **tornar-te mais ativo, consciente e capaz de decidir em muitas situações**. **Ser criança é uma das melhores fases da vida** e por isso é claro que **há tempo para muita brincadeira e muita criatividade**. Aqui todos se conhecem e tornam-se um grupo que, aos poucos, **aprende a ser, a estar, a aprender e a fazer**: quatro pilares fundamentais para saber resolver problemas e ultrapassar muitas dificuldades. Começa agora esta aventura, **prepara-te e aproveita todas as oportunidades!**



## Os "pares", amigos, companheiros e colegas!

A educação pelos pares tem um poder extraordinário no que respeita à **mudança de atitudes e comportamentos**. É a influencia exercida pelos pares (os nossos colegas) em relação aos mais variados assuntos, aliada à vontade individual de cada um, que nos orienta em determinado sentido. Por todos estes motivos trabalhar o conceito de grupo e tudo o que daí pode surgir é importantíssimo. Quanto mais cedo aprendermos a mais valia de ter o outro como parceiro em diversas situações e a compreender o valor que tem individualmente e que pode acrescentar a nós e aos que nos rodeiam, **mais rápido podemos aprender a superar os desafios** que vão surgindo ao longo do tempo. **O grupo é um espaço de criatividade, respeito, confiança, crescimento e de divertimento!**



## Sonhar? Sempre!

Disse-nos, António Gedeão, num dos seus poemas que **"O Sonho comanda a vida"**, e assim deve ser. Sonhar é o melhor motivo para nos manter atentos ao que nos rodeia e para não nos esquecermos de tudo o que gostávamos de ter, ser ou ver e do que é necessário para lá chegar. Comemorámos o Dia Mundial do Sonho no passado dia 25 de setembro e construímos uma flor com cada um dos sonhos sabendo sempre que **para a manter viva é preciso cuidar dela e manter as suas raízes** dando-lhe água e atenção, para que cresça tanto quanto possível. Para alcançarmos os nossos sonhos os caminhos nem sempre são fáceis e vamos ter que aprender a (re)começar várias vezes mas **nunca podemos desistir!!!**



## A importância da comunicação e da partilha

Os valores e atitudes associados à comunicação e à partilha vão desaparecendo nas suas formas comuns para dar lugar a outras que acompanham o evoluir dos tempos. **Comunicar é um processo essencial à convivência** e, por sua vez, à partilha.

**Comunicar é partilhar!** Assim, temos participado em diversos exercícios que incentivam o desenvolvimento do processo comunicativo nas suas mais variadas formas. Já passámos por jogos de mimica, de escrita, por atividades que exigem conversar ou falar muito baixo, quase sem som.

São muitos os modos de transmitir mensagens aos nossos colegas e muitas as formas de treinar para falar, escrever ou para nos expressarmos melhor. **Estamos constantemente a comunicar!**



## Dia Mundial da Alimentação

O que é o **semáforo nutricional**? Em que alimentos há presença de glúten? O que é a data de validade de um alimento? Estas são muitas das questões a que devemos estar atentos na hora de escolher os nossos alimentos. O **rótulo é o bilhete de identidade** do alimento, onde constam todas as informações sobre o mesmo e que devemos consultar sempre para perceber que escolhas são mais saudáveis e interessantes para manter uma dieta equilibrada e saudável.

E tu? Estás atento aos teus rótulos? :)



## Dia Mundial do Combate ao Bullying

Comemorou-se no passado dia 20 de outubro e não podíamos deixar de o referir. O bullying continua a ser um fenómeno crescente em diversas faixas etárias, assume as mais variadas formas atendendo ao momento em que ocorre. Devemos estar preparados para agir. Mais do que saber o que é o bullying é necessário estar atento aos sinais: isolamento, tristeza, ansiedade ou medo. A **melhor forma de ultrapassar a situação é enfrenta-la!** Há estratégias que podemos usar para nos protegermos! **Usa o teu telemóvel para procurares nesta página todas as informações que precisas**, nomeadamente como podes ajudar ou ser ajudado!

<http://www.apavparajovens.pt/pt/go/o-que-e2>