



# Agrupamento de Escolas de Soure

## PLANO DE ACTIVIDADES DO ESPAÇO J

(PROGRAMA DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE)

2009/2010

Data	Actividade	Dinamizadores	Destinatários	Avaliação	Observações
	<p>Reuniões, de preparação das actividades a realizar ao longo do ano lectivo, com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Centro de Saúde de Soure</li> <li>• Coordenador do Plano de Contingência para a GripeA</li> <li>• Equipa do plano e Contingência para a Gripe A</li> <li>• Animadora do Lar da Misericórdia</li> <li>• Bombeiros voluntários de Soure</li> <li>• Escola Superior de Enfermagem</li> <li>• Professores de AP do 3º ciclo</li> <li>• Directores de Turma</li> <li>• Outros professores que colaboram com o Espaço J</li> <li>• Enfermeira que dá apoio no Espaço J</li> <li>• Equipa de saúde escolar que intervém na Escola EB1,2</li> <li>• Associação de Pais</li> <li>• Equipa da Educação para a Saúde do agrupamento</li> <li>• Grupos de alunos que pontualmente intervêm em actividades do Espaço J</li> <li>• Professores Coordenadores de Educação para a saúde de outros agrupamentos</li> </ul>				
Ago e Set	Elaboração do Plano de Contingência para a Gripe A (H1N1)	Coordenadora PES – M <sup>a</sup> João Machado	Comunidade escolar		

Data	Actividade	Dinamizadores	Destinatários	Avaliação	Observações
2 a 10 Set	<b>Reuniões para divulgação do Plano de Contingência</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Professores <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Educadores</li> <li>○ 1ºciclo</li> <li>○ 2ºciclo</li> <li>○ 3ºciclo e secundário</li> <li>○ CNO e EFAS</li> </ul> </li> <li>• Directores de turma</li> <li>• Funcionários</li> </ul>	M <sup>a</sup> João Machado	Professores e funcionários do Agrupamento		6 Reuniões em separado com os professores e educadores e também com os funcionários de todo o Agrupamento
14Set	<b>Reuniões para divulgação do Plano de Contingência</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pais e Encarregados de Educação</li> </ul>	M <sup>a</sup> João Machado	Pais e Encarregados de Educação		6 Reuniões em separado com os pais dos alunos de cada ano, do 5º ao 12ºano de escolaridade
25Set	<b>Candidatura do Projecto de Saúde do Agrupamento de escolas de Soure ao Programa de Saúde do Ministério da Educação</b>	M <sup>a</sup> João Machado	Comunidade educativa		
Ao longo do ano	<b>Jogos didácticos sobre sistemas reprodutores masculino e feminino, métodos contraceptivos e DST</b>	Espaço J + Directores de turma	Alunos do 3ºciclo		Os jogos didácticos sobre sistemas reprodutores masculino e feminino, métodos contraceptivos e DST (temas leccionados nas aulas de Biologia do 12ºano) elaborados por alunos do 12ºano de anos anteriores são jogados pelas turmas do 3º ciclo nas aulas de Formação Cívica. Para além de ser um modo de os alunos aprenderem mais sobre estas temáticas e de uma forma lúdica, é também uma oportunidade de levantarem dúvidas que o professor deve depois fazer chegar ao Espaço J para que a turma tenha uma sessão “personalizada”, realizada pelo Centro de Saúde, para esclarecimento dessas dúvidas.
Ao longo do ano	<b>“Perguntaram... nós respondemos”</b>	Espaço J + Centro Saúde+ alunos	Comunidade escolar		Respostas a questões da área da saúde e sexualidade dirigidas de forma anónima ao Espaço J, deixadas no e-mail do Espaço J ou na caixa do correio do átrio. Estas respostas serão dadas por enfermeiros do Centro de saúde ou por elementos do Espaço J. Também poderão ser dadas por alunos, com base em livros e com a ajuda dos enfermeiros.

Data	Actividade	Dinamizadores	Destinatários	Avaliação	Observações
14 Out	Sessão “Prevenção da Gripe A – normas de higiene e limpeza dos espaços”	Espaço J + Centro Saúde	Funcionários de todo o Agrupamento		Sessão de informação e esclarecimento, realizada por um técnico de saúde, para todos os funcionários do Agrupamento com o objectivo de informar e esclarecer dúvidas no que respeita às regras de limpeza e desinfeção dos espaços e de protecção pessoal para quem faz essa limpeza
16 Out	Comemoração do Dia da Alimentação	Espaço J + Biblioteca	Comunidade escolar		-Passagem de filmes seleccionados pelo Espaço J, na biblioteca -Elaboração de cartazes e folhetos (Espaço J) -Mesa de frutas - distribuição de fruta gratuitamente a toda a comunidade escolar, no bar dos alunos e dos professores, a meio da manhã, tarde e à noite (Espaço J) -Palestra sobre alimentação saudável, com técnicos de saúde (biblioteca) -Exposição “Um arco-íris de saúde” (biblioteca) -Roda dos alimentos ao vivo
16 Out	Comemoração do Dia da Alimentação	Espaço J+ Professores do grupo 230	Alunos do 1º e 2º ciclo e restante comunidade escolar		-Passagem de filmes seleccionados pelo Espaço J, na biblioteca -Cartazes e folhetos (Espaço J) - Distribuição de fruta gratuitamente a toda a comunidade escolar -Roda dos alimentos ao vivo
Out	Sessão sobre alimentação	Centro de saúde	Algumas turmas do 1ºciclo		
Out	Desdobrável sobre alimentação	Centro de saúde	Pais dos alunos de algumas turmas do 1ºciclo e Jardins-de- infância		
Out	Carta aos Pais sobre Hábitos alimentares	Centro de saúde	Pais e Enc. de educação		
Out	Avaliação estado-ponderal	Centro de saúde	Alunos de Jardins-de-Infância, 1º e 2ºciclo		
Out	Elaboração e distribuição de horários escolares com informações do Espaço J a todos os alunos	Espaço J	Todos os alunos da Escola 3/Secundária Martinho árias		As informações sobre o que é o Espaço J, o que faz, onde funciona, as actividades que realiza, são dadas a todos os alunos num folheto cartonado que é simultaneamente um horário escolar

<b>Data</b>	<b>Actividade</b>	<b>Dinamizadores</b>	<b>Destinatários</b>	<b>Avaliação</b>	<b>Observações</b>
Out/Nov	<b>Projecto “Coluna saudável”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Passagem dos inquéritos aos alunos do 7ºano e aos alunos novos na escola e tratamento dos dados</li> </ul>	Espaço J	Alunos do 7ºano e alunos novos na escola		Será feita a análise dos dados recolhidos neste inquérito pela enfermeira que trabalha com o Espaço J, cuja especialidade é na área da reabilitação. Nos casos em que se considerar necessário, os alunos serão sinalizados para ser feita uma avaliação física posterior
Nov	<b>Projecto “Coluna saudável”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distribuição dum desdobrável para os alunos do 7ºano</li> </ul>	Espaço J+ DT’s secundário	Alunos		Será entregue aos Directores de Turma um desdobrável para entregar aos alunos sobre prevenção de posturas erradas e com sugestões de exercícios para minorar os efeitos dessas posturas erradas
Nov	<b>Projecto “Coluna saudável”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distribuição dum desdobrável para os pais e Encarregados de educação dos alunos do 7ºano</li> </ul>	Espaço J+ DT’s secundário	Pais		Será entregue aos Directores de Turma um desdobrável para entregarem aos Pais e Encarregados de Educação, sobre sinais de alerta, prevenção de posturas erradas e com sugestões de exercícios para minorar os efeitos dessas posturas erradas
Nov	<b>Projecto “Coluna saudável”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distribuição dum desdobrável para os professores</li> </ul>	Espaço J	Professores		Distribuição de um desdobrável sobre sinais de alerta, prevenção de posturas erradas e com sugestões de exercícios para minorar os efeitos dessas posturas erradas
A partir de Nov	<b>Projecto “Coluna saudável”</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades de sensibilização</li> </ul>	Espaço J + Directores de turma e restantes professores	3ºciclo		Com a ajuda das informações e exercícios presentes nos desdobráveis para alunos e nos desdobráveis para professores, os directores de turma e restantes professores poderão ir fazendo exercícios, quando há oportunidade e algum tempo disponível nas aulas, para prevenir as complicações músculo-esqueléticas Poderão ser dinamizadas pelo Espaço J actividades com o mesmo objectivo fora das aulas
17Nov	<b>Sessão sobre tabagismo</b>	Centro de saúde	Turmas do 1ºciclo (escola dos Cavaleiros)		
Nov	<b>Avaliação do Plano Nacional de Vacinação</b>	Centro de saúde	Jardins, 1º e 2ºciclo		Vigilância da vacinação
Nov	<b>Sessões sobre higiene corporal</b>	Espaço J + Centro de saúde	Todos os alunos do 6ºano		

Data	Actividade	Dinamizadores	Destinatários	Avaliação	Observações
Nov	<b>Peça “Violência no namoro”</b>	Espaço J + (11ºA) Proj. Uma passo contra a violência”	Comunidade escolar		Sensibilização para a violência entre pares de namorados, para a prevenção deste problema
Dez	<b>Produção de estojos de primeiros socorros para cada pavilhão da escola</b>	Espaço J + Centro de Saúde+ Turmas do 9ºano	Comunidade escolar		Tarefa a desenvolver pelas turmas do 9ºano, nas aulas de Formação Cívica, sob orientação dos técnicos de saúde e patrocinada pelo Espaço J que fornecerá os materiais. Estes estojos serão distribuídos pelos pavilhões da escola
17Nov e 2Dez	<b>Concurso “O elo mais forte contra a SIDA”</b>	Espaço J+ Clube Art’e vícios	Alunos do 3ºciclo e secundário da nossa escola e alunos de outras escolas (Secundária de Pombal?, Condeixa?, Cantanhede?)		Concurso entre escolas para, de uma forma lúdica, melhorar os conhecimentos e as competências dos jovens na luta contra esta doença 17Nov-eliminatória 2Dez- final
9, 10 e 11Dez	<b>“Hospital dos Pequenitos”</b>	Espaço J+ Centro de Saúde	Alunos dos Jardins-de- Infância		Os meninos de todos os Jardins do Agrupamento vêm à escola sede para uma actividade com os técnicos de saúde. Nesta actividade, trazem os bonecos ao médico e passam com eles pela “Sala de vacinação”,” Sala de pensos”, “Sala de consulta” e “sala de urgência”
16 Dez	<b>Canções de Natal no Lar da Misericórdia de Soure</b>	Espaço J + alunos do 6ºano+ Prof. Fátima Aires e Sónia Antunes	Idosos do Lar da Misericórdia de Soure		Alunos e professores vão cantar e tocar para alegrar uma tarde no Lar, em vésperas de Natal.
22 Dez	<b>Peça de Teatro no Lar da Misericórdia</b>	Espaço J + Prof. Sónia Antunes +Alunos curso EFA (Acompanhantes de de crianças)	Idosos do Lar da Misericórdia de Soure		Peça de teatro sobre o Natal (30min) representada pelos alunos do curso EFA, para os utentes do Lar da Misericórdia
1ºperíodo	<b>Escrita e encenação de pequenos “Quadros” sobre temas no âmbito da educação sexual</b>	Espaço J + Prof. Sónia Antunes	Comunidade escolar		Estes quadros versarão os afectos, mudanças do corpo na adolescência, contracepção, gravidez na adolescência, pressão dos pares, controlo por parte do(a) namorado(a), a “primeira vez”, etc. Podem ser usados independentemente como motivação para uma sessão/actividade sobre o tema para uma turma ou podem ser usados em conjunto, formando uma peça a apresentar a um público maior.

Data	Actividade	Dinamizadores	Destinatários	Avaliação	Observações
Jan	<b>Cantar as Janeiras.</b>	Espaço J + Lar da Misericórdia de Soure	Comunidade escolar		A convite do Espaço J, o Grupo de cantares do Lar da Misericórdia veio, mais uma vez, vem cantar as Janeiras à Escola.
Jan	<b>Formações sobre T.A., glicemia, colesterol e IMC.</b>	Espaço J + Centro de Saúde de Soure	Alunos do 12°C		Os alunos do 12°C farão formação com enfermeiros para aprenderem a avaliar a Tensão arterial, Glicemia, colesterol e Índice de Massa Corporal. São estes alunos que, acompanhados por enfermeiros, farão o rastreio a toda a comunidade escolar
Jan	<b>Rastreios da Glicemia, Colesterol, IMC e TA</b>	Espaço J + 12°C	Comunidade escolar		O rastreio será feito pelos alunos do 12°C, que para isso fizeram formação, na presença de técnicos do Centro de Saúde e de professores responsáveis do Espaço J. O rastreio dá a oportunidade a quem o faz de conhecer os seus valores em alguns parâmetros fisiológicos indicadores de saúde, permite fazer a despistagem de situações anómalas, dar conhecimento dessas situações aos E.E. e fazer o encaminhamento para o Centro de Saúde se for caso disso.
Jan	<b>“Medir a tensão e dar atenção”</b>	Espaço J	Idosos do Lar da Misericórdia de Soure		Alunos do 12ºano, com formação para tal, vão medir a tensão arterial aos idosos e fazer-lhes um pouco de companhia
Jan	<b>“Higiene corporal”</b>	Espaço J+ Centro de Saúde	Alunos dos Jardins-de- Infância		Os meninos de todos os Jardins do Agrupamento vêm à escola sede para uma sessão interactiva com os técnicos de saúde.
2ºperíodo	<b>Peças de Teatro no Lar da Misericórdia</b> • “Onde estará o limão?” • “Que bela festança” • “A raposa e o corvo”	Espaço J + Prof. Sónia Antunes +Alunos curso EFA	Idosos do Lar da Misericórdia de Soure		Pequenas peças de teatro representada pelos alunos dos cursos EFA, para os utentes do Lar da Misericórdia
2ºPeríodo	<b>Mudanças corporais e emocionais na adolescência</b>	Espaço J + Programa Evax	Alunos do 8ºano		5 sessões, uma para cada turma do 8ºano
<b>Fev</b>	<b>Noções Básicas de Primeiros Socorros</b>	Espaço J + Centro de Saúde	Alunos do 3ºciclo		Os técnicos de saúde farão 2 a 3 sessões por turma do 7º, 8º e 9º anos, nas aulas de Formação Cívica, sobre Primeiros socorros

Data	Actividade	Dinamizadores	Destinatários	Avaliação	Observações
10Fev	<b>Atelier</b>	Espaço J (Prof. Helena Campos)	Idosos do Lar da Misericórdia de Soure		Animação de uma/várias tardes dos idosos do Lar através de “Artes manuais”
Fev	<b>Gravidez na adolescência</b>	Espaço J+ Centro de Saúde	Alunos do 9ºano		Uma sessão por turma nas aulas de Formação Cívica
Fev e Mar	<b>Avaliações semanais da glicemia, colesterol e TA aos alunos que apresentaram valores anómalos nos rastreios</b>	Espaço J + Centro de Saúde de Soure	Alunos com valores anómalos de glicemia, colesterol e TA detectados no rastreio		Serão seguidos por uma enfermeira que vem ao Espaço J os alunos com valores anómalos de glicemia, colesterol e TA detectados no rastreio. O objectivo é ver se se confirmam esses valores e, nos casos em que isso acontece, dar conhecimento aos EE.
2º período	<b>Avaliação física das situações musculoesqueléticas anómalas detectadas pelos inquéritos</b>	Espaço J + Centro de Saúde	Alunos que apresentavam indicadores nos inquéritos que preencheram que apontavam para alterações musculoesqueléticas		Depois de feita a análise dos inquéritos por uma enfermeira com a especialidade de reabilitação e por um fisiatra, é realizada a avaliação física, no Espaço J, aos alunos que apresentam indicadores nos inquéritos que apontam para alterações musculoesqueléticas.
2º período	<b>Curso de Primeiros Socorros</b> (a realizar se houver inscrições suficientes)	Espaço J + Bombeiros Voluntários de Soure	Comunidade escolar		Curso de Primeiros Socorros, com a duração de 18horas ministrado, pelos Bombeiros Voluntários de Soure, para alunos do secundário, professores e funcionários do Agrupamento de Escolas de Soure. (NOTA: A realização deste curso dependerá do número de inscrições)
2º e 3º períodos	<b>Sessões de esclarecimento de dúvidas levantadas nas actividades lúdicas em que foram usados os jogos didácticos sobre sistemas reprodutores masculino e feminino, métodos contraceptivos e DST</b>	Espaço J + Centro de Saúde	Alunos do 3ºciclo ano		Sessão “personalizada”, realizada pelo Centro de Saúde, para esclarecimento das dúvidas específicas levantadas por cada turma.
Abril	<b>“Medir a tensão e dar atenção”</b>	Espaço J	Idosos do Lar da Misericórdia de Soure		Alunos do 12ºano, com formação para tal, vão medir a tensão arterial aos idosos e fazer-lhes um pouco de companhia
Maio	<b>“As diferenças de género no quotidiano”</b>	Espaço J+ Centro de Saúde	Alunos dos Jardins-de-Infância		Os meninos de todos os Jardins do Agrupamento vêm à escola sede para uma sessão interactiva com os técnicos de saúde. Será abordado, numa forma adequada à idade, o impacto da sociedade no género sexual (na forma de



Data	Actividade	Dinamizadores	Destinatários	Avaliação	Observações
					vestir, adereços, desporto, profissão, tarefas domésticas, tempos livres, jogos e brincadeiras, etc)
Maio	<b>“Higiene geral e oral”</b>	Espaço J+ Centro de Saúde	Alunos do 7º ano de escolaridade		Uma sessão por turma numa aula de Formação Cívica
Maio	<b>Métodos contraceptivos e IST</b>	Espaço J+ Centro de Saúde	Alunos adultos dos cursos diurnos e nocturnos		Sessão interactiva de informação e esclarecimento de dúvidas
Maio	<b>SEMANA DA SAÚDE</b>	Espaço J + Instituições convidadas+ Elementos da comunidade escolar	Comunidade escolar e comunidade envolvente		Actividade variadas na área da saúde e da educação sexual com a colaboração de outras instituições
Jul	<b>III Encontro Nacional de Educação para a Saúde</b>	DGIDC	Coordenadores PES		Participação da Coordenadora do projecto PES neste encontro de trabalho, em Lisboa
Ao longo do ano	<b>Colaboração nos trabalhos desenvolvidos na Área-Projecto 3º ciclo</b>	Espaço J + Algumas turmas 3º ciclo	Alunos		Colaboração com algumas turmas do 3º ciclo, na Área de Projecto, que trabalharam temas de saúde
Ao longo do ano	<b>Apoio a trabalhos propostos nas aulas</b>	Espaço J	Alunos		
Ao longo do ano	<b>Atendimento / Resposta a dúvidas</b>	Espaço J	Alunos		
Ao longo do ano	<b>Info J</b>	Espaço J	Comunidade educativa		Jornal de parede a publicar nas vitrinas do Espaço J em substituição do <u>Boletim quinzenal</u> informativo das actividades do Espaço J que existiu em anos anteriores.
Ao longo do ano	<b>Página do Espaço J</b>	Espaço J	Comunidade		

Nota: Tendo em conta que trabalhamos com outras instituições, este plano de actividades pode sofrer alterações devido a imperativos não só por parte do Espaço J, como também das outras instituições.



**Aaa** – Actividade substituída por outra

**Aaa** – Actividade cuja data foi alterada depois da 1ª planificação ter sido entregue no Órgão de Gestão

**Aaa** – Actividade que não foi realizada nem substituída por outra do mesmo tipo

**Aaa** – Actividade que entrou no plano de actividades depois da 1ª planificação ter sido entregue no Órgão de Gestão