

Despacho nº 10-8-2019/20

Para: Alunos de 8º ano
De: Diretor
cc: Associação de Pais
Data: 16.03.2020
Assunto: **ORIENTAÇÕES: ALUNOS DE 8º ANO – Disciplina de ODP–Guião 01.2020**

I - Nota Explicativa

Este momento que estamos a atravessar, devido ao quadro epidemiológico do novo coronavírus COVID-19, coloca novos desafios à Escola e implica novas formas de interação entre escola-alunos-famílias.

Foram dadas responsabilidades acrescidas à população e é importante que estejamos todos conscientes e responsáveis, desde logo em termos dos compromissos escolares. E porque não estás de férias, as tuas responsabilidades são ainda maiores, daí te propormos um conjunto de atividades, para realizares nestes dias de suspensão das atividades letivas presenciais.

Para além da informação contida neste guião, podes sempre consultar a página de internet do Agrupamento (<http://ebaveromar.com/>) e, se precisares, pede ajuda à escola (usa o email ou telemóvel), mas também os teus pais/ família poderão ajudar-te nesta tarefa. É importante que te mantendas ativo e focado.

Em caso de necessidades, o teu encarregado de educação pode vir recolher na escola materiais em suporte escrito, mas no essencial vamos precisar que uses o teu material escolar usual.

Contamos contigo e com o teu empenho!

II – Recomendações Gerais

Saúde:

Devido ao coronavírus, nas áreas afetadas, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de higiene, etiqueta respiratória e práticas de segurança alimentar para reduzir o risco de exposição e transmissão da doença:

- Lavar frequentemente as mãos;
- Adotar medidas de etiqueta respiratória: tapar o nariz e boca quando espirrar ou tossir (com lenço de papel ou com o braço, nunca com as mãos; deitar o lenço de papel ao lixo);
- Lavar as mãos sempre que se assoar, espirrar ou tossir.
- Respeitar as orientações para permanecerem casa e reduzir os contactos sociais.

É importante que observes sempre estas recomendações (podes consultar mais informações na página do Agrupamento) e que contactes o **SNS 24 (808 24 24 24)** caso tenhas febre, tosse e dificuldade respiratória, devendo seguir as orientações dos profissionais de saúde e dar conhecimento de tal à escola.

Escolares:

Apresentamos uma proposta de horário, que poderás ajustar em função dos teus interesses/ possibilidades/ família, mas é importante que mantendas uma rotina, que mantendas os teus hábitos, os teus bons hábitos! Este horário é uma base, que podes adaptar aos teus interesses e possibilidades, mas é importante que discutas o horário com o teu encarregado de educação.

Ao longo deste processo, e no seu final, serás chamado a avaliar esta “forma diferente de escola”, esta via alternativa e complementar de estudar/ trabalhar.

Queremos que avalies, ainda, o trabalho que fizeste na escola, ao longo do 1º e 2º períodos (autoavaliação).

Contamos contigo! Acreditamos em ti!

Horário (proposta)

- 8.00h: acordar e fazer a higiene diária; arrumar o quarto (deixar espaço a arejar);
 9.00h: pequeno-almoço;
 9.30h -11.00h: ESTUDAR (organiza o teu horário em função das disciplinas que terias nesse dia; realiza as atividades escolares que te são propostas);
 11.00h: intervalo (aproveita para fazer uma videochamada com os colegas, com o professor...);
 11.30h-12.30h: ESTUDAR;
 12.30h– 14.00h: hora de almoço (não te esqueças de ajudar nas tarefas ligadas ao almoço/ refeição);
 14.00h – 15.00h: leitura (à escolha; se tiveres dúvidas, consulta as sugestões que te são adiante apresentadas);
 15.00h – 16.00h: ESTUDAR
 16.00h -16.30h: lanche (arruma as tuas coisas no final);
 16.30h – 17.30h: ESTUDAR
 17.30h -19.00h: livre (podes ver um filme, fazer atividade física, fazer atividades em família...)
 19.00h– 19.30h: colaboração das tarefas domésticas
 (...)
 21.30h/22.00: descansar (deitar para dormir)

Links/ Informações úteis

-

III- Orientações para a disciplina

Neste quadro tens um conjunto de tarefas que poderás realizar. Em caso de dúvida contacta com o teu professor

Nº da tarefa	Descrição	Material a usar	Forma de avaliação aplicável	Duração prevista (em horas)	Observações
1	Assistir a vídeos sobre a problemática do COVID-19	Internet		10 min	https://www.youtube.com/watch?v=FH38qefyPOU https://www.youtube.com/watch?v=eLfKq5NvVFM
2					
3					
4					
5					

IV- Orientações para as turmas / Observações

Fiquem em casa, mas ativos. Protejam-se e protejam os outros.