



### OLÁ A TODOS!

Estamos de volta e regressámos cheios de energia e prontos para grandes desafios. Vamos dedicar algum tempo de estudo aos Objectivos de Desenvolvimento Sustentável e sobre eles fazer trabalhos práticos, criativos e com consciência ambiental, uma vez que são elaborados a partir de material reutilizável.

Daremos também conta de outras actividades desenvolvidas neste período.

### ÍNDICE

Olá a Todos -----	1
Regresso das Férias /Objectivos de Desenvolvimento Sustentável - <b>Erradicação da Pobreza / Fome Zero</b> -----	2
Objectivos de Desenvolvimento Sustentável- <b>Boa Saúde e Bem Estar</b> / Carnaval-----	3
Objectivos de Desenvolvimento Sustentável- <b>Educação de Qualidade/Igualdade de Género</b> -----	4
O CATL está mais Bonito / Actividades com Parceiros -----	5
Trabalho em Tempo de COVID 19/ Uma sugestão Doce-----	6
A Páscoa-----	7

## REGRESSO DAS FÉRIAS

Acabaram as férias de Natal. Alguns relatos das crianças sobre as suas férias:

“ Foi muito bom estar de férias, passei-as com alguma família e amigos que já não via há muito tempo”.

“Adorei estas férias, porque reunimos a família toda “.

“Eu fui passar as férias ao Alentejo com a minha família; foi muito bom porque já não via os meus primos há muito tempo e brincámos muito”.



## PROGRAMAÇÃO

Neste período debruçámo-nos sobre os Objectivos de Desenvolvimento Sustentável e o primeiro objectivo sobre o qual trabalhámos foi a **Erradicação da Pobreza**. Fizemos pesquisas e ficámos a saber que em Portugal estão em risco de pobreza cerca de 2,2 milhões de pessoas. Elaborámos um cartaz onde colocámos frases e fotos sobre o tema. Também lemos os textos :” Os dois lados do mundo” do livro e história da “ Maria -dos -olhos grandes e Zé -Pimpão” e “Crónica para um menino da rua”. Visualizámos um filme de um caso verídico, a história de um homem que nasceu sem pés e mãos e se afirma como cidadão activo. Lemos uma entrevista com um Secretário do Estado, filho de um cigano feirante, que tirou um curso superior e também é político activo. Tomámos consciência o quanto é fundamental e determinante para a vida, a escolarização e a formação.

**Fome Zero.** Pesquisámos e aprendemos que a fome no mundo é provocada por epidemias, guerras ou catástrofes naturais (secas e inundações.) e que a falta de alimentos mata e desnutre, causando graves problemas no organismo por falta de nutrientes necessários ao bom funcionamento do nosso corpo . Não queremos que haja mais fome no mundo. Então o que fazer para acabar com ela? Fizemos um jogo que tinha várias palavras bonitas, tendo o grupo escolhido a palavra, SOLIDARIEDADE. Se todos praticarmos a solidariedade, estamos a contribuir para diminuir a fome no mundo. Não devemos desperdiçar nem deitar fora comida, porque enquanto nós temos comida em abundância , há outras pessoas que não têm o mínimo para sobreviver.

Deixamos este tema para todos reflectirmos e podermos mudar as nossas atitudes.



Continuamos a nossa aventura nos objectivos do desenvolvimento sustentável, debruçando-nos sobre **Boa Saúde e Bem Estar**.

Para este tema fizemos um cartaz com a imagem do Sr. Saúde!

O Sr. Saúde é quem nos ensina como devemos cuidar da nossa saúde e higiene. Aprendemos que para o nosso bem-estar e para nos mantermos saudáveis, devemos ir ao médico regularmente e ter as vacinas em dia.

Devemos tomar banho, lavar os dentes, cortar as unhas dos pés e das mãos e mantê-las sempre limpas. Percebemos como é importante fazer exercício físico, seja ele qual for.

Devemos fazer uma alimentação saudável, equilibrada e não esquecer de beber água para nos mantermos hidratados. Para além disto é importante respirar ar puro. E quem são as nossas aliadas para o conseguirmos? As árvores! Elas fornecem oxigénio e por isso devemos diariamente abrir as janelas da nossa casa para arejar. Um sinal de que somos conscientes desta colaboração foi termos plantado uma árvore no jardim do nosso CATL. É uma ainda não identificada familiar do maracujá.

Esperamos que o nosso contributo seja válido!



### CARNAVAL

No dia 21 de Fevereiro realizámos no nosso CATL a Festa de Carnaval. Cada criança criou a sua máscara a partir de placas de cartão e decorou-a a seu gosto. No dia da festa, as crianças mascararam-se a rigor, escolheram músicas animadas para dançar, encheram balões de água e pregaram partidas umas às outras. Foi uma tarde animada e diferente!





**A Educação de Qualidade** foi outro dos objectivos que estudámos. Seria bom que todos tivessem igualdade de acesso a todos os níveis de educação; 1ª fase da infância, pré-escolar, ensino básico, secundário e universitário. A educação é a base de tudo e dá-nos informação preciosa para podermos fazer opções informadas ao longo da vida. Se estudarmos, estamos aptos a escolher diferentes profissões e a ser cidadãos activos. Sobre o tema pintámos desenhos e fizemos um cartaz a partir de materiais reutilizáveis; cartão, recortes, desenhos e pintura, pondo assim em prática a nossa consciência ambiental.



Continuámos a estudar, debruçando-nos agora sobre a **Igualdade de Género**. Após as mudanças na sociedade portuguesa nos últimos 40 anos, percebemos que ainda existem diferenças na igualdade de oportunidades entre homens e mulheres.

Ficámos a saber que continuam a existir muitas formas de discriminação e violência contra as mulheres e meninas. Para que aconteçam algumas mudanças é preciso sensibilizar não só os políticos e os governantes mas também toda a sociedade em geral, começando pela nossa família, pelos nossos vizinhos e amigos. A educação tem um papel muito importante na promoção de uma cidadania sem preconceitos.



## O CATL ESTÁ MAIS BONITO

Decidimos embelezar o espaço junto ao nosso CATL. Para isso desenhamos e pintamos as paredes exteriores na entrada do Centro. Nesta tarefa tivemos a ajuda de uma utente que colaborou com entusiasmo e dedicação nos desenhos e pintura das paredes. Queremos agradecer-lhe a grande ajuda que nos deu.

**É mesmo uma artista, a nossa Rosa!**



## ACTIVIDADES COM PARCEIROS

No dia 11 de Março fomos convidados pelo nosso parceiro Cesis, para fazermos uma actividade conjunta no âmbito do Projecto “# Percursos Acompanhados - E7G”, da 7ª Geração do Programa Escolhas. O tema escolhido foi os Objectivos do Desenvolvimento Sustentável e a actividade consistiu em conversas em grupo, desenho, pintura e elaboração de cartazes. Apresentamos agora algumas opiniões dadas pelas nossas crianças:

- “ É bom fazer actividades com outros meninos para podermos trocar ideias e experiências ”
- “ Tivemos um lanche muito bom oferecido pelos nossos amigos ”
- “ Queremos dizer obrigado a todos pelo lanche e pelo convívio ”



### TRABALHO EM TEMPO DE COVID 19

Como todos sabemos, este ano tivemos que enfrentar uma ameaça mundial; o novo coronavirus. Face a esta calamidade tivemos que definir o nosso Plano de Contingência e cumprimos o isolamento social. Isto não implicou deixarmos de trabalhar, mas antes definimos novas estratégias para podermos continuar a fazê-lo e a apoiar as nossas famílias e em especial as crianças. Para isso tivemos que articular o nosso trabalho com os coordenadores e professores das escolas frequentadas pelos nossos utentes.

Estabelecemos contactos telefónicos e por mail ,no sentido de podermos ser mais um elo de ligação entre a escola, as famílias e as crianças. Disponibilizámo-nos para receber por mail os trabalhos enviados pelos professores para os alunos, imprimindo-os nós e fazendo-os chegar aos alunos, uma vez que grande parte deles não tem mail nem internett. Através da Plataforma Inovar também foi possível aceder aos trabalhos que os professores colocaram para os seus alunos.

Recebidos os trabalhos, nós imprimimo-los e contactámos os encarregados de educação para virem buscá-los para as crianças os fazerem, mantendo-nos disponíveis para ajudar em qualquer dificuldade.

Continuámos a fazer a entrega de bens alimentares a algumas famílias mais necessitadas e estivemos disponíveis para ajudar nas dificuldades.

### UMA SUGESTÃO DOCE PARA FAZERES EM CASA

Agora que estamos mais tempo em casa, podemos aproveitar para outras tarefas que normalmente não temos tempo para fazer. Nós damos a sugestão para fazerem um **Bolo de Chocolate**, que é rápido, delicioso e fácil de fazer.

**Ingredientes:** 4 colheres de farinha, 4 colheres de açúcar , 3 colheres de chocolate em pó, 1 ovo, 4 colheres de leite e 2 colheres de óleo. Mistura todos os ingredientes com um batedor e coloca numa caneca. Leva ao micro-ondas, na temperatura máxima , durante 3 minutos. Podes comer diretamente da caneca. Delicioso!



## A PÁSCOA



A Páscoa ou Domingo da Ressurreição é uma festividade religiosa que celebra a Ressurreição de Jesus ao 3º Dia após crucificação no Calvário. É a principal celebração do ano litúrgico cristão e também a mais antiga e importante festa cristã.

Este ano todos nós vivemos a Páscoa de forma diferente devido ao Estado de Emergência em que nos encontramos, não nos podendo deslocar para junto das nossas famílias para celebrarmos a Páscoa em conjunto. Ficámos nas nossas casas, a celebrar de forma mais recatada para evitar o contágio, mas com esperança que tudo acabe bem. Como disse o Papa Francisco “ **Um contágio diferente, que se transmite de coração em coração .... é o contágio da ESPERANÇA**”

