

Agrupamento de Escolas de V. Nova de Poiares

ESCOLA BÁSICA 2,3 / S Dr. Daniel de Matos

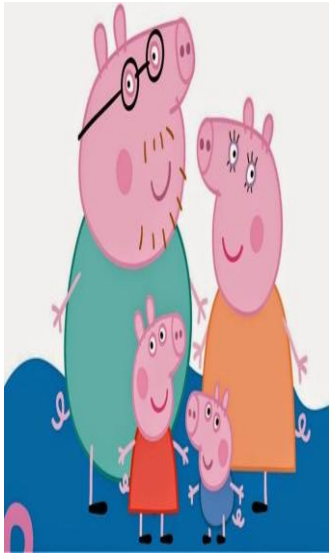

SERVIÇO DE PSICOLOGIA

ACTIVIDADES A INCLUIR NO P.A.E.





ANO LECTIVO 2016 / 2017

Plano de Actividades - Ano Lectivo 2016/2017 - Serviço de Psicologia

ACTIVIDADE	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO
<p style="text-align: center;">A Desabrochar I</p> <p style="text-align: center;">SEXUALIDADE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Abordar a sexualidade numa perspectiva global ajustada ao nível etário das crianças visadas; ☺ Incrementar valores que regulem comportamentos mais assertivos e saudáveis; ☺ Contribuir para um desenvolvimento psicossocial e sexual mais saudável e harmonioso; ☺ Promover maior autonomia, sentido de responsabilidade e respeito na relação com os outros. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Exercícios de Relaxamento; ☺ Exercícios de Conto e Reconto; ☺ Histórias adaptadas indutoras/sugestivas das temáticas visadas ☺ Actividades Motoras, Plásticas, e de Role Play 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Modelo Anatómico; ☺ Obras seleccionadas ☺ Material de desgaste 	<p style="text-align: center;">Coordenadora da Biblioteca,</p> <p style="text-align: center;">Psicóloga Do Agrupamento e Professores acompanhantes</p> <p style="text-align: center;">DESTINATÁRIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ Prè escolar; ☺ 3ºAno 	<p style="text-align: center;">1º Período</p> 

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO
<p style="text-align: center;">A Desabrochar II</p> <p style="text-align: center;">OBSERVAR REFLETIR INTERAGIR ASSERTIVAMENTE</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Aprender competências sociais; ☺ (R)estruturar, estimular o processo de socialização; ☺ Desenvolver competências de observação; reflexão, consciência emocional e cívica; ☺ Aprender a gerir situações susceptíveis de gerar conflitos e mal estar na relação intra e inter pessoal; ☺ Estimular a autoestima, confiança e autocontrolo; ☺ Desenvolver competências discursivas ou linguísticas ☺ Estimular o desenvolvimento global da criança a partir de uma observação e atitude interventiva orientada; 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Estratégias de coping ☺ Role Playing; ☺ Brain Storming; ☺ Generalização e Aplicação das Estratégias Aprendidas a Situações Concretas, da Vida Real; ☺ Aprendizagem/Treino do Relaxamento; ☺ Treino Mental. 	<ul style="list-style-type: none"> ☺ CDs audio; ☺ Cartões ilustrados; ☺ Jogos de associação; ☺ "Bingo de Sons- Emoções"; ☺ "As Expressões"; ☺ "Como posso Emendar"; ☺ "Problemas"; ☺ "Reconhecer e Orientar Emoções". 	<p>☺ Psicóloga</p> <p>DESTINATÁRIOS:</p> <p>Alunos do 1º ciclo (2º ano)</p>	 <p>☺ 2º Período</p>

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO
<p style="text-align: center;">TREINO MENTAL</p> 	<p>☺ Aprender a criar memórias de sucesso;</p> <p>☺ Promover condutas de maior eficácia;</p> <p>☺ Melhorar o autoconceito e a autoestima;</p> <p>☺ Facilitar a construção de uma literacia emocional e afectiva no relacionamento humano;</p> <p>☺ Promover competências de autoregulação emocional;</p> <p>☺ Aprender a contrariar e a gerir o <i>stress</i> no quotidiano (desafios, momentos de avaliação, etc).</p>	<p>☺ Treino Mental;</p> <p>☺ Histórias Metafóricas;</p> <p>☺ Sistemas de Representação Mental: visualização</p> <p>☺</p> <p>☺</p>	<p>☺ Relaxamento;</p> <p>☺ Encenação e visualização de momentos/situações de crise;</p> <p>☺</p> <p>☺</p>	<p>☺ Psicóloga</p> <p><u>Destinatários</u></p> <p>☺ Alunos 5ª Ano</p>	<p style="text-align: center;">1º Período</p> 

Actividade	Objectivos	Recursos	Estratégias	Intervenientes	Calendarização
<p style="text-align: center;">“ Sê Cortês APRENDE A PONDERAR”</p>  <p style="font-size: small;">0647846 www.fotosearch.com.br</p>	<p>GERAIS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Elevar/melhorar a autoestima dos alunos a partir de experiências que os levem a rever-se nas suas qualidades pessoais mais assertivas; ☉ Prevenir comportamentos intempestivos e precipitados, psicologicamente devastadores nas relações intra e interpessoais; ☉ Adquirir uma conduta de civilidade mais adaptada às exigências sociais; ☉ Melhorar padrões de comunicação e ambiente envolvente com os 	<p>1. Dinâmica complementada e apoiada por actividades seleccionadas e previstas nos Programas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ “Desenvolvimento de Habilidades e Competências Sociais e Emocionais” ☉ “ Como Melhorar a Auto-Estima dos Alunos” ☉ “ Plano de Formação: 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Estratégias de coping ☉ Role Playing; ☉ Brain Storming; ☉ Dicionário dos Afectos/Sentimentos ; ☉ Roda dos Sentimentos; ☉ Lâminas com Caras; ☉ Grelhas de Registo e de Observação; ☉ Generalização e Aplicação das Estratégias Aprendidas a Situações Concretas, da Vida Real; 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Directores de Turma; ☉ Grupo de Educação Musical; ☉ Psicóloga. <p style="text-align: center;"><u>Destinatários:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ☉ Alunos do 5º Ano 	<p style="text-align: center;">Ao Longo do Ano</p>

**“ Sê Cortês
APRENDE A
PONDERAR”**

demais;

- Aprender a controlar, a moderar níveis de impulsividade.

ESPECÍFICOS

- Aprender a reconhecer e a interpretar sentimentos imbuídos nos gestos na postura e, a consciencializar o espectro das emoções envolventes;

- Aprender a antecipar as consequências das atitudes recriando previamente o seu impacto no meio ou contexto interrelacional envolvente;

- Perceber as diferenças individuais;

**Resolução de
Conflitos
Interpessoais
(2005/2006)**

- “ A Sala de Aula Sem Bullying” de Allan L. Beane - Porto Editora;

© Aprendizagem/Tr
eino do
Relaxamento;

© Treino Mental

© Criação Letra e
Música de um Hino
que se pretende
tornar o Lema da
Escola “Tolerância
Zero à Indisciplina”



ESCOLA BÁSICA 2,3/S DR DANIEL DE MATOS

PLANO DE ACTIVIDADES 2016/2017 - Serviço de Psicologia

ACTIVIDADE	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO
<p>ORIENTAÇÃO VOCACIONAL</p>	→Esclarecer, prestar informação atualizada sobre os percursos de formação escolar e profissional no ensino secundário e superior;	⇒Sessões de esclarecimento;	⇒Monografias, Brochuras, Revistas, Guia das Profissões, artigos de Jornais, etc;	Directores de Turma;	<p>Ao longo do ano lectivo</p> 
	→Dar a conhecer e mostrar o impacto da importância do aumento da escolaridade e Formação Contínua no crescimento Pessoal, Social e Económico do País;	↔ Análise de documentos/Artigos de analistas conceituados sobre o mercado de trabalho;	⇒Prospectos de Instituições Formadoras;	Pais/E. Educação;	
	⇒Implementar medidas orientadoras visando a construção, consolidação ou reformulação de projectos de carreira que respeitem de forma coadunada o potencial, aspirações e perfil pessoal do indivíduo, e a realidade do mercado de trabalho;	⇒Exercícios de dinâmica de grupo;	⇒ Jogos e Materiais concebidos para as Dinâmicas de Grupo;	Profissionais no ativo, do Tecido Empresarial e Industrial;	
		⇒Debates/colóquios ;	⇒ DVDs/Vídeos, Power Point;	Alunos em formação avançada, Professores E. Superior, Monitores	
		⇒Entrevistas a profissionais; Alunos e Professores/Monitores;	⇒ Legislação;	Psicóloga.	
		⇒Entrevistas individuais com os alunos encarregados de educação no ativo; ...	⇒Sítios On-Line;	DESTINATÁRIOS	
		↔Envolver Alunos em		Alunos do 9ºAno e E. Secundário,	



ORIENTAÇÃO VOCACIONAL (cont.)

experiências de trabalho;
 → Identificar cursos no E. Superior correlacionados com as áreas de interesse e projectos de carreira esboçados;

↔ Estabelecer e estreitar contacto com as instituições do E. Superior e recolher informações relevantes à tomada de decisão;

↔ Ajudar o aluno a adquirir competências proactivas nas tomadas de decisões cruciais à satisfação e realização profissional e pessoal.

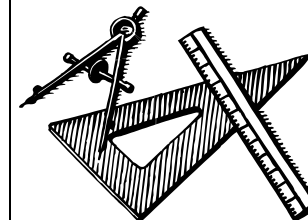
→ Contrariar/prevenir o abandono escolar, consequentemente o desemprego ou o trabalho precário com vista a inverter o cenário laboral atual onde os níveis de qualificação baixos proliferam;

↔ Sensibilizar os Alunos para o Empreendedorismo, para o investimento pessoal e de carreira como um recurso de saída profissional em oposição à expectativa estática de ocupação de empregos.



⇒ Testes psicotécnicos;

⇒ Inventários de interesses ...




ESCOLA BÁSICA 2,3/S DR. DANIEL DE MATOS

PLANO DE ACTIVIDADES 2016/2017 – Serviço de Psicologia

ACTIVIDADES	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	INTERVENIENTES	CALENDARIZAÇÃO
<p>“Visita à FUTURÁLIA”</p>	<p>*Propiciar aos alunos um contacto mais directo e pessoal com as diferentes instituições formadoras, tendo em conta eventual reestruturação ou reforma operada pela política educativa ao universo de cursos existentes ou emergentes do Espaço Europeu;</p> <p>*Recolher informação actualizada sobre características, referencial funcional e da Profissão dos cursos ministrados nas diferentes instituições presentes;</p> <p>* (Re)ponderar as escolhas e projetos de formação;</p> <p>*Reforçar a necessidade de um maior investimento e envolvimento perante a Orientação Vocacional;</p> <p>* Robustecer a maturidade vocacional e poder de decisão dos Alunos.</p>	<p>*Mapeamento temático das áreas a visitar.</p> <p>*Prè-inscrição visando o posicionamento das preferencias vocacionais dos Alunos;</p> <p>*Entrevistas a Profissionais convidados e/ou representantes das instituições presentes;</p> <p>*Participação em debates/colóquios previstos no programa recebido na Escola pela Comissão Organizadora.</p>	<p>*Mapa localizador dos expositores a visitar;</p> <p>*Gravadores, câmara de vídeo;</p> <p>*Blocos de notas;</p> <p>*Formulários para entrevistas aos formandos presentes e profissionais convidados.</p>	<p>*Alunos do Secundário;</p> <p>*Directores de Turma</p> <p>*Psicóloga.</p>	<p>A agendar de acordo com o calendário previsto pelo evento e consoante os compromissos e disponibilidade académica de Alunos e Professores envolvidos.</p>

Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares
Serviço de Psicologia – Ano Lectivo 2016/2017

Actividade	Objectivos	Metodologia	Intervenientes	Calendarização
<p style="text-align: center;">A SEXUALIDADE NA TERRA DO CORACÃO</p> 	<p>♀ Pensar e respeitar as diferenças a partir das Qualidades/Características pessoais;</p> <p>♂ Identificar e respeitar as Necessidades e Desejos das pessoas ao longo da vida;</p> <p>♀ Aprender a interpretar e ser capaz de expressar Sentimentos “mudos” (faciais e corporais) ;</p> <p>♀ Aprender a perceber e dar a conhecer-se ao grupo através de Sentimentos positivos e negativos vivenciados ao longo do dia;</p> <p>♂ Respeitar e Reflectir a diversidade de reacções perante a mesma situação;</p> <p>♀ Aprofundar e refletir a percepção dos sentimentos das crianças em relação à expressão e/ou reacção de atracção;</p> <p>♀ Aprender a identificar e a prevenir riscos a partir de cenários reais;</p> <p>♂ Compreender a importância da Higiene Pessoal.</p>	<p>♀ “Historietas”;</p> <p>♂ Brainstorm;</p> <p>♀ Role Play;</p> <p>♂ Questionários/Fichas;</p> <p>♀ Vídeos musicais;</p> <p>♂ Chapéu das Perguntas.</p>	<p>♂ E. Educação;</p> <p>♀ Docentes de Educação Musical e Visual;</p> <p>♂ Directores de Turma;</p> <p>♂ Psicóloga.</p> <p><u>Destinatários:</u></p> <p>Alunos do 5º Ano</p>	<p style="text-align: center;">Ao Longo do Ano</p>

Escola Básica 2,3/S Dr. Daniel de Matos

Plano de Actividades ano lectivo 2016/2017 - Serviço de Psicologia

ACTIVIDADE	OBJECTIVOS	ESTRATÉGIAS	RECURSOS	DESTINATÁRIOS	CALENDARIZAÇÃO
<p style="text-align: center;">♥</p> <p style="text-align: center;">“A PAIRAR SOBRE O MEU CORPO “</p> <p style="text-align: center;">♥</p>	<p>♥ Avaliar, ampliar o conhecimento e a compreensão das crianças sobre as mudanças ocorridas durante a Puberdade/Adolescência;</p> <p>♥ Ajudar na construção de uma identidade pessoal mais salutar na relação consigo próprio e com o outro;</p> <p>♥ Participar e reflectir vivências indutoras de sentimentos, emoções, dúvidas, medos, inerentes à (re) construção de um sistema de valores pessoais que se pretende mais “verdadeiro”, baseado no respeito pela intimidade de cada um;</p>	<p>♥ estratégias de coping</p> <p>♥ Exercícios de Dinâmica de grupo;</p> <p>♥ Brainstorming;</p> <p>♥ Exercícios de Role Play</p> <p>♥ Puzzles</p> <p>♥ Jogos/actividades lúdicas alusivas</p>	<p>☺ Caixinha dos segredos/ Interrogações;</p> <p>☺ Questionários/ Fichas de reflexão;</p> <p>☺ Power Point;</p> <p>☺ Filmes Educativos</p> <p>Cartazes</p> <p>☺ Dicionários dos Afectos/Sentimentos</p> <p>☺ Material Ilustrado, alusivo às sessões</p>	<p style="text-align: center;">Alunos do 6º Ano</p> <p style="text-align: center;"><u>INTERVENIENTES</u></p> <p style="text-align: center;">Psicóloga</p> <p>Técnicos de Enfermagem do Centro Saúde.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">2ª/3ª Período</p>



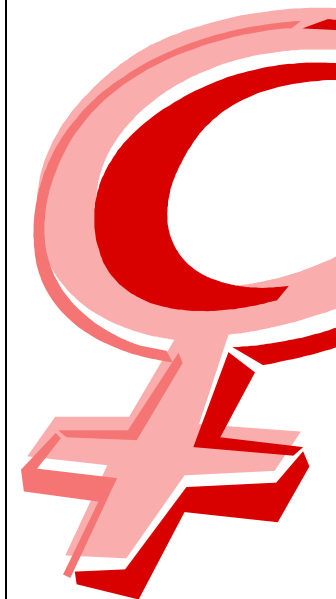
**“A PAIRAR
SOBRE O
MEU
CORPO”
(CONT.)**

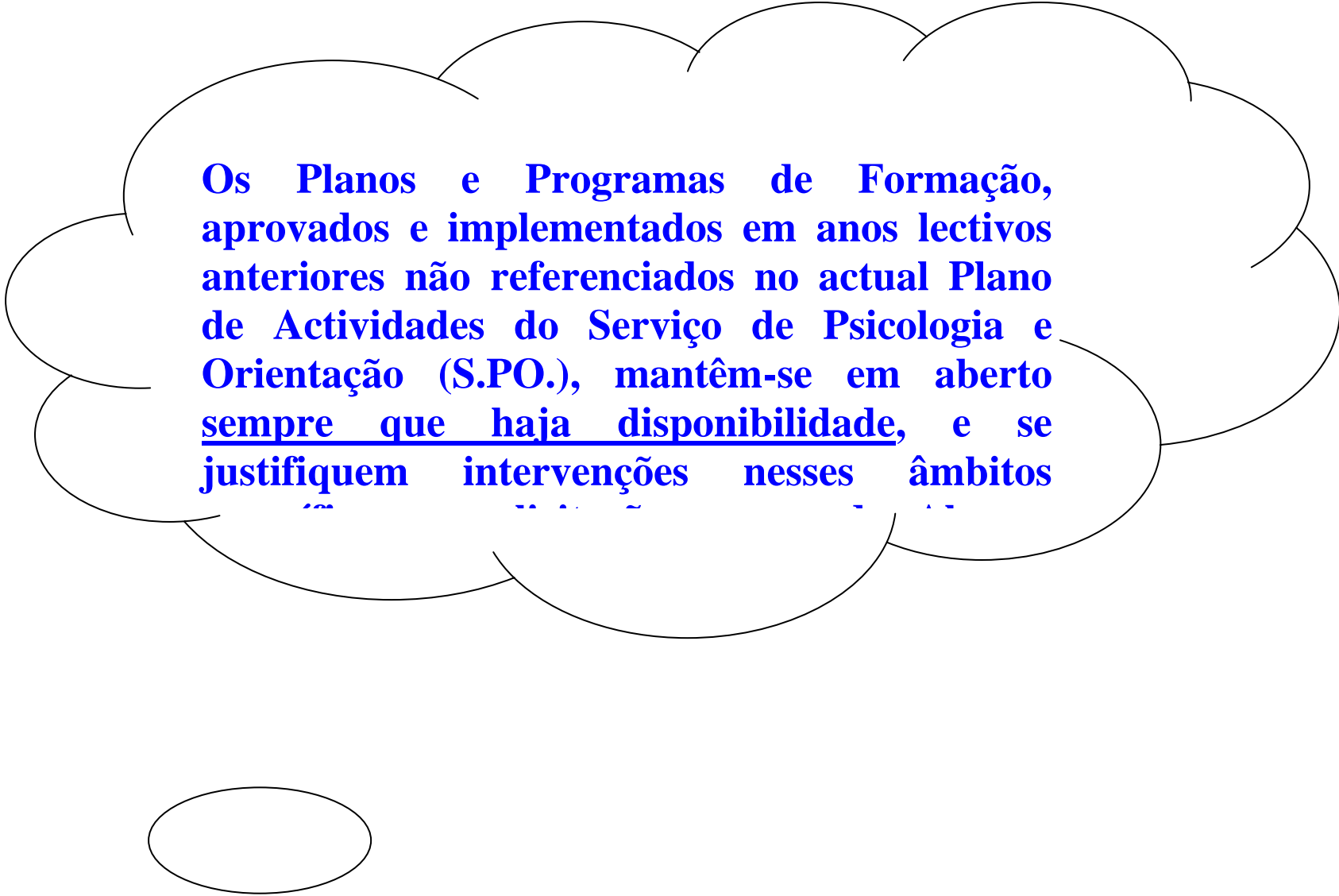


♥Reconhecer e aprender a respeitar a diferença e a esbater desigualdades;

♥Encorajar o Aluno, a partir das informações colhidas e da troca de ideias, a adquirir sentido crítico, a pensar por si na resolução de problemas e na tomada de decisões;

♥Erradicar atavismos, ideias distorcidas e falsos moralismos emoldurados por padrões de comportamento deformadores de um desenvolvimento psíquico salutar.





Os Planos e Programas de Formação, aprovados e implementados em anos lectivos anteriores não referenciados no actual Plano de Actividades do Serviço de Psicologia e Orientação (S.PO.), mantêm-se em aberto sempre que haja disponibilidade, e se justificarem intervenções nesses âmbitos