

# CANDIDATURA AO GALARDÃO

Ano Letivo 2023-2024

*EB CANTANHEDE SUL*



*CANTANHEDE*

*Professora Manuela Ramos  
Professora Carla Marques*



## **Cerimónia do hastear da Bandeira Verde**

**Discurso das entidades presentes: vice presidente da Câmara Municipal,  
Direção do Agrupamento (prof<sup>a</sup> Rosália Reis)**

**Hastear da bandeira  
Entrega dos respetivos certificados  
Entoação do Hino Eco-Escolas**

***EB Cantanhede Sul /1º período***



# HINO ECO-ESCOLAS

## ”VAMOS PRESERVAR A NATUREZA”

Todos temos a missão  
De acabar com a poluição  
P’ra podermos viver com mais saúde

Se o mundo assim continuar  
Vais ter um preço a pagar  
Vamos tomar outra atitude

Com tantos fumos e gases  
A poluir o ambiente  
Podemos ter no futuro  
Um planeta doente  
**Isto vai ter de mudar**  
**Vamos lá a começar**

P’ra preservar a natureza  
E manter a sua beleza  
Vamos ter que separar os lixos



**Cerimónia do hastear da Bandeira Verde**  
Entoação do Hino Eco-Escolas

*EB Cantanhede Sul /1º período*

Põe o vidro no vidrão  
E as pilhas no pilhão  
Fazer reciclagem é preciso

E cuidado com a floresta,  
Proibido incendiar  
Ela é a fonte de oxigénio  
P’ra podermos respirar  
**E eu quero acreditar**  
**Que a conseguimos salvar**  
**Eu quero acreditar**  
**Que conseguimos ganhar**

(instrumental)

Energias alternativas  
Vão ser essenciais  
Vamos lá a poupar a água  
E outros recursos naturais

**Isto vai ter de mudar**  
**Para o planeta salvar**  
**Eu quero acreditar**  
**Que conseguimos ganhar**

**Eu quero acreditar**  
**Que conseguimos ganhar**  
**Eu quero acreditar**

**Que o nosso som vai pegar... BIS**

*“Gira, gira, gira a roda  
É a roda alimentar  
Ser saudável está na moda  
E tu tens de experimentar” (4 x)(refrão)*

Letra de José Carlos Mota e música de Ricardo Rodrigues..

<https://www.youtube.com/watch?v=l41R4eFH44A>



### ***Feira da Fruta, legumes e cereais***

- *Seleção, pesagem e embalagem das frutas, legumes e cereais;*
- *Confeção de compotas;*
- *Venda dos produtos (alunos do 4º ano)*
- *Visita à feira (restantes alunos)*
- *Interpretação da música Gira a roda”*

*Tema(s) abordado(s):Alimentação saudável e sustentável*

***EB Cantanhede Sul / 1º período***





### ***Feira da Fruta, legumes e cereais***

- *Seleção, pesagem e embalagem das frutas, legumes e cereais;*
- *Confeção de compotas;*
- *Venda dos produtos (alunos do 4º ano)*
- *Visita à feira (restantes alunos)*
- *Interpretação da música "Gira a roda"*

*Tema(s) abordado(s):*

*Alimentação saudável e sustentável*

***EB Cantanhede Sul / 1º período***





## ***Feira da Fruta, legumes e cereais***

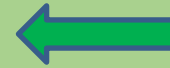
***- Venda pelos alunos.***

***Tema(s) abordado(s):***

***Alimentação saudável e sustentável***

***EB Cantanhede Sul / 1º período***





*A equipa preparada!*

***Feira da Fruta, legumes e cereais***

*- Venda pelos alunos.*

*Tema(s) abordado(s):*

*Alimentação saudável e sustentável*

***EB Cantanhede Sul / 1º período***





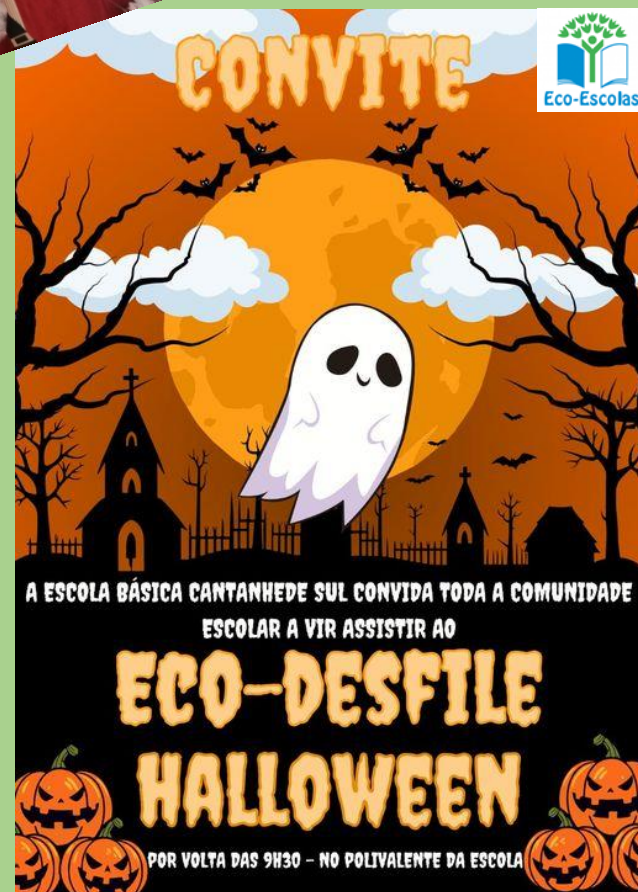
<https://www.facebook.com/aemm.cantanhede/videos/1465160980932118>

### ***Eco-desfile/Halloween***

- ***Inscrição prévia na atividade***
- ***elaboração do fatos***
- ***desfile***

luos

riodo







***Eco-desfile/Halloween***

***- Inscrição prévia na atividade***

***Tema(s) abordado(s): Resíduos***

***EB Cantanhede Sul/ 1º período***





## ***Ideias que protegem o planeta:***

- ***Projeto “ReturnBox”***
- ***Recolha de pilhas e baterias***
- ***Depositão***
- ***Recolha de tampinhas***

***Tema(s) abordado(s): Resíduos***

***EB Cantanhede Sul/ anual***



## Como funciona?

- 1 Em tua casa procura peças de roupa, acessórios, chapéus, calçado, brinquedos e livros que já não usas (em bom estado). Apenas é aceite até 15 peças por participante.
- 2 No mercado à entrada irás fazer o check-in, a/o voluntária/o irá verificar se as peças estão em bom estado para troca. É contabilizado o número de peças e é te dada uma etiqueta com o número de peças correspondente. O que trouxeste irá ser exposto para troca por um/a voluntário/o.



- 3 Procuras pelas peças que mais gostes e que pretendes levar para casa.
- 4 Na saída irás fazer o check-out, entregas a etiqueta que te foi dada e é contabilizado o número de peças que pretendes levar.
- 5 Por exemplo, se acontecer que tenhas levado 9 peças para troca e que só tenhas 7 peças para levar para casa, a voluntária dá-te uma etiqueta de 2 peças para que possas trocar no próximo mercado.

## Regras de Participação

1. Apenas é aceite até 15 peças por participante.
2. As peças devem estar em bom estado.
3. Podes levar roupa de adulto, adolescente, criança e bebé (da época de preferência), calçado, acessórios, chapéus, livros e brinquedos.



## Loja de trocas

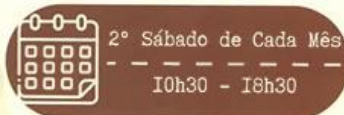
- Divulgação junto da comunidade escolar;

Tema(s) abordado(s): Resíduos (sustentabilidade; economia circular)

EB Cantanhede Sul/ anual

## Loja De Trocas

Freixial Shopping Cantanhede,  
Piso I



Vem trocar as peças que já não usas, por aquilo que precisas!



## VANTAGENS

em participar numa  
Loja de Trocas

1. Libertas o que não usas e levas o que precisas.
2. Contribuis para uma economia mais sustentável e circular.
3. Não gastas dinheiro.



### **Atividade- "A Abelha vai à escola"**

- As colmeias.
- Importância das abelhas.
- Características das colmeias.
- Principais produtos e suas propriedades.
- Execução de uma vela.

**Tema(s) abordado(s): Biodiversidade; Floresta; Agricultura**

**EB Cantanhede Sul/ 3º período**



### ***Atividade- “A Abelha vai à escola”***

- Degustação de alguns produtos (variedade de mel, polén, propólis....)

***Tema(s) abordado(s): Biodiversidade; Floresta; Agricultura***

***EB Cantanhede Sul/ 3º período***



O tráfego rodoviário é a maior fonte de poluição do ar nas áreas urbanas.



EB Cantanhede Sul

## BONS HÁBITOS A ADOTAR

1. Usar transportes coletivos;
2. Fazer as pequenas deslocamentos a pé ou de bicicleta;
3. Efetuar as revisões periódicas do veículo e manter os pneus calibrados, diminui a emissão dos poluentes e poupa dinheiro;
4. Limitar o uso do automóvel ao estritamente necessário;
5. Abastecer o veículo fora das horas de maior calor;
6. Moderar a utilização do ar-condicionado no veículo;
7. Apostar na mobilidade partilhada;
8. Fazer uma condução eficiente (arrancar suavemente; reduzir a velocidade, utilizar o travão do motor, evitar acelerações e travagens bruscas)

## DIA NACIONAL DO AR- 12 de abril



A comemoração deste dia tem como objetivo destacar a importância da qualidade do ar e sensibilizar a população para a necessidade de conhecer e atuar com vista à proteção e melhoria deste recurso indispensável à vida!

## Dia do Ar

1º Elaboração e distribuição de um desdobrável com informação sobre o tema.

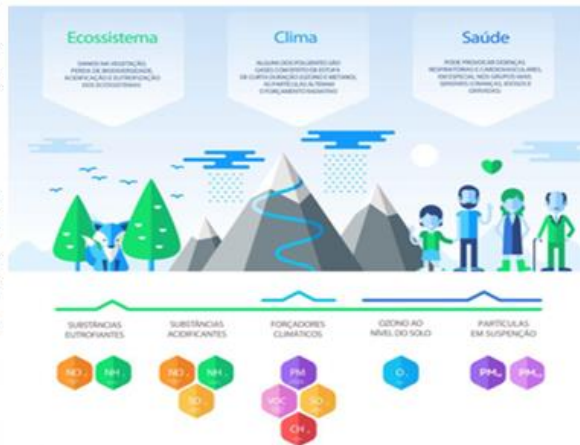
2º Visualização de um vídeo

Tema(s) abordado(s): Ar

**EB Cantanhede Sul/ abril 2024**

## Consequências da poluição do ar:

- Doenças respiratórias e cardiovasculares (asma, enfarte do miocárdio, AVC...);
- Problemas de fertilidade, podendo também estar associada a cancro do pulmão ou a Alzheimer e demência;
- Morte prematura e diminuição da qualidade de vida.
- Alterações climáticas: poluentes atmosféricos, como ozono, partículas e óxidos de azoto, conhecidos como "forçantes climáticas", têm influência na radiação solar retida pela superfície terrestre e refletida para a atmosfera, contribuindo para as alterações climáticas.
- Danos na vegetação
- Perda da biodiversidade
- Acidificação e eutrofização dos ecossistemas



## Para cuidar do planeta prometo:

*“Não deitar lixo para o chão.”- Maria*

*“Não gastar papel sem necessidade.”- Diogo*

*“Fechar a torneira quando estou a escovar os dentes.”- João*

*“Aproveitar as cascas da fruta para fazer composto.”- Matilde*



## ***Dia da Terra***

1º visualização de um vídeo <https://www.zoo.pt/pt/conhecer/videos/boas-praticas-dia-mundial-da-terra/>

<https://www.youtube.com/watch?v=sfslaN8FCYs>

2º Trabalho de expressão plástica;

Materiais: cartolina azul; tinta verde; folhas papel cavalinho;

Como fazer: contornar o molde circular (prato sobremesa -19cm diâmetro) recortar; carimbar a mão e pintar o restante, com o dedo; depois de seco colar na folha de papel cavalinho (em anexo) ; escrever o/os compromisso(s) para proteger o Planeta Terra.

3ºExposição dos trabalhos;

4º Escrever a palavra TERRA com alunos no relvado e fotografar.



*Tema(s) abordado(s): Biodiversidade*

***EB Cantanhede Sul/ 3º período***



## ***Dia Mundial dos Oceanos***

1º visualização de um vídeo: <https://youtu.be/CdPQLsq9biU>

2º Mergulha à volta do mundo-Explora a apresentação interativa

<https://view.genially.com/665edc2c6e1f88001415674e/interactive-content-mergulha-a-volta-do-mundo>

3ºConsulta outros recursos do [projeto “Em Defesa do Oceano”](https://estudoemcasaapoia.dge.mec.pt/node/16087).<https://estudoemcasaapoia.dge.mec.pt/node/16087>

*Tema(s) abordado(s): Mar*

***EB Cantanhede Sul/: junho 2024***



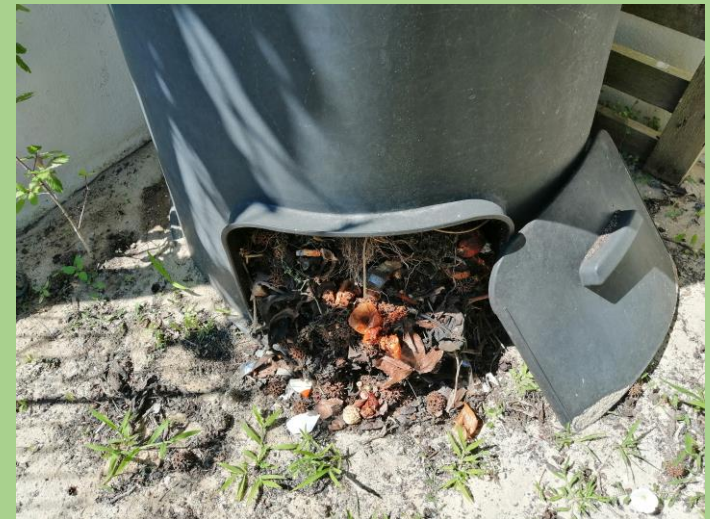


### **Hortas Bio nas Eco-Escolas**

- Manutenção da horta: plantação, rega, colheita...
- culturas: alface, alho francês, batata doce, pimento, tomate...
- Utilização do composto.

*Tema(s) abordado(s): Alimentação saudável e Sustentável*

*EB Cantanhede Sul / ao longo do ano*





### **Hortas Bio nas Eco-Escolas**

- Colheita de amoras.
- Espantalho para proteção das culturas....
- Oliveira.

*Tema(s) abordado(s): Alimentação saudável e Sustentável*

***EB Cantanhede Sul / 3º período***



**Hortas Bio nas Eco-Escolas**  
As plantas cresceram!

*Tema(s) abordado(s): Alimentação saudável e Sustentável*

*EB Cantanhede Sul / 3º período*





## Programa Turma Imbatível Lidl

### - *Juntos mudamos o Mundo* -

- Inscrição no Projeto;
- Visualização de vídeos de apoio;
- Os alunos realizaram várias atividades: fichas de trabalho, jogos, coreografias ...

*Tema(s) abordado(s): Agricultura Biológica; Resíduos; Mar*

*EB Cantanhede Sul / 3º período*

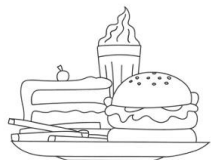





NOME: \_\_\_\_\_  
 DATA: \_\_\_\_\_

Desafio 04

Identifica e pinta o prato que permite ter uma alimentação mais sustentável.

NOME: \_\_\_\_\_  
 DATA: \_\_\_\_\_

Desafio 02

Uma corretamente as definições aos termos apresentados.

Alimento local

Alimento sazonal

Alimentação sustentável


Alimento sustentável

Produzido com recurso a métodos de produção local e sazonal, com respeito ao ambiente e bem-estar animal e que é pouco ou nada processado.

Produzido no presente, tendo uma cadeia de distribuição curta.

Produto fresco, que se encontra disponível localmente e em condições de maturação adequadas para consumo.

Alimentação que contribui para a segurança alimentar e nutricional da população.



NOME: \_\_\_\_\_  
 DATA: \_\_\_\_\_


Desafio 03

Consulta o calendário de sazonalidade do peixe e anota 2 peixes que se podem adquirir no mês de fevereiro.

| Peixe        | Jan | Fev | Mar | Abr | Mai | Jun | Jul | Ago | Sep | Out | Nov | Dez |
|--------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Bacalhau     | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Branco       | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Carapau      | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Carpa        | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Choco        | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Cozido       | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Enguiça      | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Peixe branco | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Peixe        | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Salmão       | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Sardinha     | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Solho        | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |
| Suavado      | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   | •   |

1- \_\_\_\_\_

2- \_\_\_\_\_



## Exemplos de atividades

<https://youtu.be/bSA0wmcHkeg?list=PLerCfFQ1sjZizkkG1h8HmelXOUPi2mU1u>

(Vídeo minissérie animada dedicado aos temas chave do projeto)

# “Turma Imbatível- Lidl”

(Desafio lançado)

Vai decorrer a 4ª edição do **Plogging Challenge Portugal**. O objetivo deste evento é juntar o exercício físico, o convívio entre os membros das várias comunidades (e visitantes) e a sensibilização ambiental.

Por todo o país vão ser organizadas caminhadas em que decorre também a recolha de resíduos e depois a respetiva reciclagem. O “IV Tocha Plogging”, irá decorrer na Praia da Tocha e imediações, em que os participantes sairão em grupos para percursos previamente definidos e sinalizados, munidos de um saco de lixo e ao longo da sua Corrida ou Caminhada irão apanhar o lixo que encontrarem no seu percurso. Vamos participar! Aceda ao link para mais informações.

<https://www.bttmanager.com/eventos/iv-tocha-plogging/819>



The poster for the IV Tocha Plogging event features a central graphic with the text 'TOCHA + DESPORTO' and 'LIMPA' below it. The 'TOCHA' part is stylized with trees, and 'DESPORTO' is written in a large, blocky font. To the right, there are illustrations of people participating in the event. At the top left, there is a logo of a person running with a recycling symbol. The date '20 ABRIL 2024' is prominently displayed. Below the main text, there is information about the meeting point: 'PONTO DE ENCONTRO: OSHO - FRENTE AO CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DE ARTE XÁVEGA, PRAIA DA TOCHA'. There is also a QR code and a website link for registrations. The bottom of the poster lists various sponsors and partners, including 'Plogging Santa Maria da Feira Portugal' and 'Organização Nacional'.

### ***IVTocha Plogging***

- *Divulgação junto dos pais;*
- *Limpeza do areal da Praia da Tocha;*

*Tema(s) abordado(s): Resíduos, Mar, Floresta*

***EB Cantanhede Sul / 3º período (20 de abril)***





### **“Tok’andar”**

- Caminhada pela localidade (campo)
- Recolha de lixo;
- Colocação do lixo no ecoponto;
- Almoço/piquenique no parque dos escoteiros;

*Tema(s) abordado(s): Biodiversidade/Resíduos*

***EB Cantanhede Sul / 3º período (27 de maio)***



“Tok’andar”





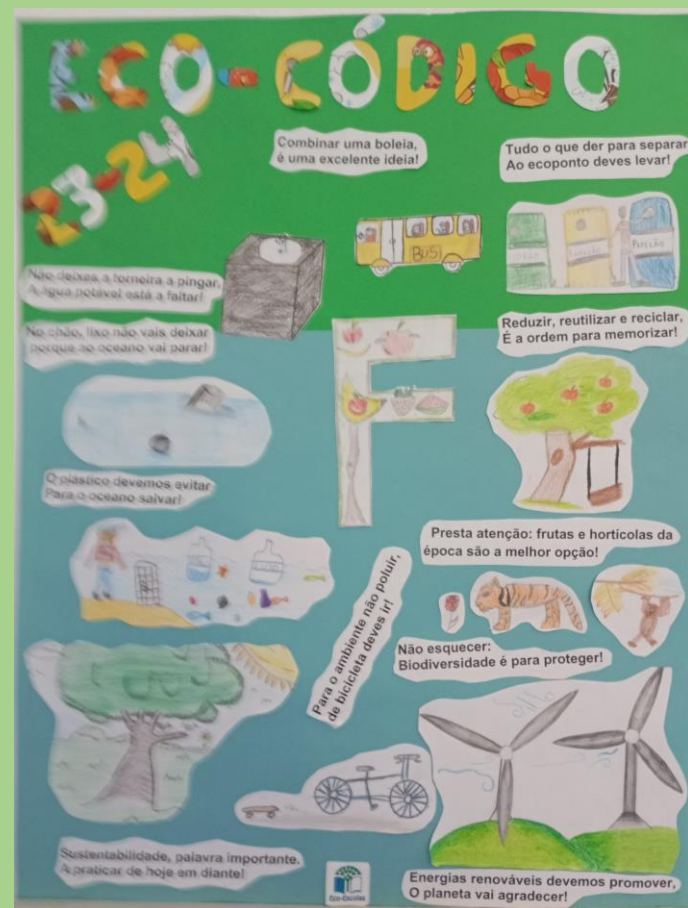


### **Eco-Código**

- Elaboração das premissas pelos alunos e seleção das que fazem parte do cartaz Eco-Código.
- Ilustração e composição do cartaz.

*Tema(s) abordado(s): Resíduos, Floresta, Água, Agricultura Biológica, Energia, Mobilidade*

**EB Cantanhede Sul / 3º período**



# ECO-CÓDIGO

## 2023/2024

- O plástico devemos evitar  
Para o oceano salvar!
- No chão, lixo não vais deixar  
porque ao oceano vai parar!
- Combinar uma boleia é uma  
excelente ideia!
- Para o ambiente não poluir  
de bicicleta debes ir!
- Reduzir, reutilizar e reciclar,  
É a ordem para memorizar!
- Não deixes a torneira a pingar,  
A água potável está a faltar!
- Tudo o que der para separar,  
Ao ecoponto debes levar!
- Energias renováveis devemos promover,  
O planeta vai agradecer!
- Não esquecer:  
Biodiversidade é para proteger!
- Sustentabilidade, palavra importante  
A praticar de hoje em diante!
- Presta atenção frutas e hortícolas da época  
São a melhor opção

### *Eco-Código*

- Premissas elaboradas pelos alunos.

*Tema(s) abordado(s): Resíduos, Floresta, Água, Agricultura  
Biológica, Energia, Mobilidade*



### Outras atividades

- Divulgação
- “Reutilização”

*Tema(s) abordado(s): Resíduos*

*EB Cantanhede Sul / ao longo do ano*







**Eco-Escuelas**