

BOLA AMARELA



brincar/crescer/aprender



Edição Nº 22 | Dezembro 2018 | Boletim Informativo da APAC | Depósito Legal nº 274256/08 | Distribuição Gratuita

VAMOS FALAR DE TEMPOS LIVRES

O conceito de **TEMPO LIVRE** define-se como o espaço correspondente à ausência de obrigações quer laborais quer escolares.

É o tempo de fazer o que nos dá prazer!

Brincar, socializar, estar com a família, desfrutar de alguma acalmia perante tantas atividades...

No fundo, ser criança e ser pessoa no tempo devido.



No entanto, nos dias de hoje, "**MAIS e ANTES**" é um lema que persegue as famílias que exercem uma grande pressão nas crianças para serem melhores em várias atividades, desejando prepará-las com toda a antecipação possível para o futuro.



Miúdos em contra relógio?



Estarão as crianças muito ocupadas? Leiam as páginas centrais.

EDITORIAL

A APAC TEM FUTURO, HAJA O ENVOLVIMENTO DE TODOS



José Casaleiro

Iniciou-se em meados de Setembro o ano letivo 2018/2019 e, no essencial, tudo vem a decorrer com normalidade.

Frequentam a APAC 578 crianças e jovens nas quatro valências que temos com acordo de cooperação. A frequência é total na Creche, no Pré-escolar e no 1º ciclo. No 2º ciclo há ainda 12 vagas.

O funcionamento no geral continua a dar garantias de qualidade assegurando uma resposta adequada às necessidades dos utentes, dos pais e dos trabalhadores da Instituição.

As atividades extracurriculares têm mais procura, nomeadamente a natação. Neste ano letivo iniciou-se a dança “Embalaiê” na valência da Creche (2 anos).

Temos tido ausências prolongadas por motivos de doença no setor da cozinha. Este sector tem como função assegurar refeições para os utentes, para os clientes que estão nas escolas, para a cantina social e para o serviço de refeições aos associados. Para solucionar este problema, a Direção contratou duas cozinheiras e uma ajudante de cozinha.

Noutros setores, para além de se terem criado melhores condições estruturais na Delegação dos Caniços aumentando a área do refeitório; colocou-se uma câmara de vigilância no portão que dá acesso ao recreio do ATL e do Pré-escolar. Na área da informática colocaram-se mais computadores no ATL e nas salas de apoio às educadoras. Houve também investimentos noutros materiais e equipamentos de âmbito geral.

Apesar das dificuldades que a APAC atravessa em termos económicos/financeiros, temos honrado os compromissos com os trabalhadores, fornecedores e banca.

Estamos em crer, que há perspetivas animadoras para podermos continuar a assegurar uma boa resposta aos utentes indo ao encontro da satisfação dos Pais e dos associados.

A APAC tem futuro. Haja o envolvimento de todos.

BOM ANO LETIVO



Ficha Técnica

Direção: José Casaleiro

Coordenação: Rosa Macedo

Edição e Paginação: Paulo Rodrigues

Redação: Anabela Fernandes, Carla Meireles,

Leonor Ferreira, Maria Rodrigues,

Paula Carapinha e Vânia Pinto

Revisão: Mª Luísa Caleço, Mª José Coelho e Lúcia Góis

CONTACTOS

Sede:

Tel: 219 592 507 - Fax: 219 564 885 - Tlm: 925 700 620

Delegação Caniços:

Tel: 219 593 689 - Fax: 219 540 459

Delegação Quinta da Piedade:

Tel: 219 540 450 - Tlm: 925 493 643

E-mail: apac@apac.pt

Web Site: www.apac.pt

INFORMAÇÕES

A APAC estará encerrada no dia 24 de Dezembro, véspera de Natal.



Portão com controlo e segurança



Aumento do refeitório nos Caniços



Mais computadores

Creche / C. Familiar

ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

A PARTICIPAÇÃO EM NOVAS ATIVIDADES CONTRIBUI PARA APERFEIÇOAR A CAPACIDADE DE ARMAZENAMENTO DE NOVAS INFORMAÇÕES, DESENVOLVE O INTERESSE EM APRENDER E ESTIMULA A AUTOESTIMA.



“INVENTOMUSICAL”

Salas: Berçário; 1 Ano e 2 Anos



As aulas de expressão musical têm como base a interação da música através dos sentidos: Escutar, ver e sentir o som.

Fazer crescer em cada aula uma relação mais próxima com a música, até que esta se torne parte integrante da linguagem da criança.



“DANÇA EMBALAIÊ”

Salas: 2 Anos



As aulas de dança centram-se no desenvolvimento de diversas áreas para que a criança possa explorar todas as suas potencialidades. A criança é estimulada a conhecer o seu corpo, a explorar diferentes movimentos e a adquirir diversos conceitos.

CATL

ESTARÃO AS CRIANÇAS MUITO OCUPADAS? O QUE ELAS NOS DIZEM...

Como recordas os teus tempos livres passados na APAC?

Desde 2010 que ando na APAC e recordo-me dos tempos livres como a melhor coisa do mundo, tenho feito muitos amigos e conheci muita gente nova.

Jogo à bola desde sempre e, no ciclo, dão-nos a oportunidade de jogar (PS2), nada melhor do que depois de um dia de escola, jogar uma partida de futebol com os meus amigos.

E é assim que eu me recordo dos tempos livres passados na APAC.

Francisco Duarte (2.º ciclo)



O meu dia-a-dia!

Levanto-me, pergunto à minha mãe o que vou vestir, faço a minha higiene, tomo o pequeno-almoço, lavo os dentes...isso tudo. O meu avô ou a minha mãe levam-me à APAC. Depois vou para a escola. Toca às 9h, entro na sala de aula e faço todos os trabalhos que pedem. Toca às 11h e vou para o recreio e volto às aulas às 11h30. Volta a tocar às 12h30 para ir almoçar e vou com a APAC. O almoço é bom, depois vou para o recreio e brinco com os meus amigos. Vão-me levar outra vez à escola às 14h para não faltar às aulas. Volta a tocar às 16h e vou comer o lanche da APAC e toca outra vez para as AEC ou para o inglês. Toca no final às 17h30 e vou para a APAC. Depois vou para casa com o avô ou com mãe, para me lavar, comer, fazer os TPC e por fim, deitar-me.

Beatriz 4.ºano

Como recordas os teus tempos livres passados na APAC?

Quando eu era do Pré, para aí há uns 7 anos, os meus passatempos era a jogar futebol, brincar aos dinossauros, brincar na relva, via filmes, à tarde dormia, brincava na sala, enfim, era tudo perfeito.

Quando passei para o primeiro ano do 1.º ciclo, as minhas atividades passaram a ser mais reduzidas. Só jogava futebol à tarde quando saía da escola e, até os meus pais me virem buscar brincava com os meus colegas, com os brinquedos que havia na sala, que eram muitos.

Quando passei para o 2.º ciclo as coisas passaram a ser de outra maneira. Passei a ter mais tempo pois não tenho aulas à tarde na maioria dos dias, por isso vejo televisão na sala, jogo na playstation, jogo pingue-pongue, enfim, são tantas coisas que às vezes nem se sabe o que fazer.

David Antunes (2.º ciclo)

Um dia normal na minha vida.

Eu acordo às 8h, faço a minha higiene pessoal, depois tomo o pequeno -almoço e vou para a escola. Faço a data, o português e a matemática e depois é o intervalo durante meia hora. A seguir é o estudo do meio e depois toca para a hora de almoço. Depois do almoço brinco um tempinho e depois vou para a escola outra vez e faço expressões. Toca para a saída mas eu ainda fico na escola para as AEC e só depois é que vou para a APAC e faço desenhos ou brinco um pouquinho antes de ir para casa. Tenho ainda que fazer os TPC, depois janto, brinco um tempinho e depois vou para a cama.

Gabriel 3.º ano

O que são para ti, tempos livres?

Inês 4.º ano: É um tempo em que nós fazemos atividades e brincamos muito. E somos livres.

Inês 3.º ano: Para mim os tempos livres são fazer jogos e muitas atividades.

Francisco 4.º ano: Para mim, tempos livres são tempos em que eu faço o que eu quiser, ex: jogos (computador ou à bola) brincar com o meu irmão, ou às vezes vou a casa de um amigo.

Matilde 3.º ano: Para mim tempos livres são um entretenimento para quando não temos nada para fazer.

Tens muitos tempos livres?

Inês 4.º ano: Sim, eu tenho muitos tempos livres.

Inês 3.º ano: Sim, brincar, estudar.

Francisco 4.º ano: Sim, eu tenho alguns tempos livres.

Matilde 3.º ano: Sim, p. ex., no fim-de-semana e aos feriados.

Como os ocupas?

Inês 4.º ano: Brincando e fazendo muitas atividades.

Inês 3.º ano: Trabalhando, jogando e brincando.

Francisco 4.º ano: Normalmente ocupo os meus tempos livres no domingo, sábado e sexta-feira.

Matilde 3.º ano: A ler, a ver TV e a jogar FIFA.

Quem é que decide o que podes fazer quando não estás na escola?

Inês 4.º ano: São os meus pais a decidir quando não estou na escola.

Inês 3.º ano: É a minha mãe e as auxiliares do ATL.

Francisco 4.º ano: Quem decide o que eu posso fazer quando não estou na escola são os meus pais, as pessoas do ATL e os meus avós.

Matilde 3.º ano: Quem decide são os meus pais.

Se pudesses escolher, o que gostarias de fazer nos teus tempos livres?

Inês 4.º ano: Muitas coisas. Andar de patins, jogar à apanhada, escondidas, etc.

Inês 3.º ano: De jogar raquetes.

Francisco 4.º ano: Gostava de ir à piscina ou à praia.

Matilde 3.º ano: Nadar, nadar e nadar.

A minha infância feliz

Testemunho de uma mãe

A Infância foi o melhor tempo da minha vida. Na minha infância, passada em Zakarpacie, na Ucrânia, o tempo livre era muito divertido e interessante.

Nas férias passava-se mais tempo na rua do que em casa, brincávamos às apanhadas, às escondidas, jogávamos à bola, jogávamos xadrez e cartas, aprendíamos a andar de bicicleta sem a ajuda dos adultos, com as quedas e feridas...

No verão passávamos horas nas praias fluviais! Lá é que aprendíamos a nadar.

Éramos obrigados a ler 2 ou 3 livros durante as férias.

No inverno também nos divertíamos muito! Fazíamos bonecos de neve, brincávamos com bolinhas de neve, íamos patinar e jogar hóquei, descíamos pelas montanhas nos trenós... era muito divertido embora na rua estivesse frio, mas nós não ligávamos muito.

Também tínhamos que ajudar os nossos pais nas tarefas de casa, a arrumar o quarto, etc...

No meu tempo de infância não havia telemóveis nem computadores mas, no meu entender, era muito mais interessante do que hoje em dia. As crianças hoje estão fechadas em casa, com jogos nos computadores, não brincam na rua, e às vezes quando saem à rua não sabem o que fazer. Isto também é culpa dos pais, eles não têm tempo ou não tem vontade...

Por isso nós temos de nos esforçar para os nossos filhos se sentirem mais felizes.

Oksana Golubka

O QUE AS CRIANÇAS GOSTAM MAIS DE FAZER



“Os tempos livres são, na sociedade contemporânea, um fenómeno de extrema importância para as crianças e os jovens. As atividades realizadas nos períodos pós-escolares ajudam na formação e desenvolvimento pessoal das crianças e contribuem para um crescimento saudável e na criação de novas relações sociais e de novos valores”

Marta Lino - (Consultora IHTP Academia de Educação)

Serviço de Psicologia e Ação Social

A IMPORTÂNCIA DOS TEMPOS LIVRES

A agitação que caracteriza, habitualmente, a nossa rotina diária impede-nos, muitas vezes, de avaliarmos as nossas necessidades, enquanto indivíduos. Existe pouco tempo e/ou disponibilidade para refletirmos sobre o que é importante no percurso da nossa vida. Existe, pois, pouco tempo para parar, pensar e descontrair... Todos nós necessitamos de ter este espaço e este tempo livre para nos equilibrarmos.

“Tempo livre é aquele tempo que preenchemos simplesmente por prazer, quando não estamos ocupados com a nossa atividade profissional ou de estudante” (Freitas, 2013). Tempo livre é estar liberto das obrigações e das atividades mais formais e exigentes. É *“ter tempo para não fazer nada”* (Machado, 2000).

De facto, nem tudo deve ser considerado trabalho e ocupação obrigatória. As crianças e os jovens têm direito a divertirem-se, a terem tempo para se dedicarem a atividades, em que o objetivo principal é simplesmente o prazer que se retira de uma atividade que se gosta!

Existem vários benefícios do tempo livre. Este tempo, liberto das obrigações formais e de qualquer pressão externa, pode contribuir para o desenvolvimento equilibrado das crianças e jovens, pode promover as suas competências pessoais e interpessoais, cognitivas, emocionais, e, no global, originar bem-estar e satisfação – fatores também essenciais para a saúde psicológica! As oportunidades para descontrair e descansar contribuem igualmente para o equilíbrio emocional de cada criança ou jovem. A par da família e da escola, os tempos livres contribuem para a sua formação pessoal. Para além disso, os momentos de lazer são importantes para reforçar a relação pais-filhos, de uma forma descontraída e lúdica.

O tempo livre tem que ser livre! Mas o equilíbrio e o bom-senso são palavras chave. Livre sim...mas com controlo também!

Vânia de Jesus
(Psicóloga Educacional)

A CRIANÇA E OS TEMPOS LIVRES

O tempo livre, segundo definição sociológica: *“é o tempo após os afazeres diários que dispomos para realizar qualquer atividade que nos desvincule das obrigações rotineiras”* ou seja, corresponde às horas em que não se estuda nem se trabalha.

Para as crianças esse tempo é sinónimo de brincar, de não fazer nada, que para elas é fazer muito, brincar, correr, fantasiar, interagir com outras crianças, desenvolvendo a noção de respeito por si e pelos outros, bem como a sua auto-imagem e auto-estima.

Ao contrário do que seria expectável, hoje em dia há uma hiperocupação dos tempos livres das crianças. Basta contar o número de horas de ocupação estruturada, entre a escola e os finais de tarde com atividades desportivas ou de complemento ao estudo. Estas pressões também são vivenciadas nas idades mais precoces sendo frequente a manifestação de intenções dos pais para a aprendizagem precoce de conteúdos académicos. Com toda esta parafernália de atividades, onde está o tempo de as crianças vivenciarem as suas brincadeiras?

Resta, pois, pouca margem para dar largas à criatividade conseguida através da brincadeira tão importante no crescimento sócio emocional e cognitivo. É fundamental entender que brincar é como respirar para as crianças, elas só conseguem alcançar o sucesso escolar se brincarem, pois é através da brincadeira que a criança aprende a ser o adulto de amanhã. O meu conselho para todos os pais é que não se esqueçam de definir na agenda das crianças um espaço diário para elas não fazerem nada - é aí que surge o espaço para brincar.

Como diz Jean Chateau: *“uma criança que não sabe brincar será um adulto que não sabe pensar”*.

Leonor Ferreira
(Técnica de Ação Social)

Pré-Escolar

ALGUMAS DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ANO LETIVO 2018/19



Pintura com o dedo



Aula de música



A festejar o Halloween



Técnica de desenho com giz no leite



Noções lógico-matemática



Pintura da castanha



Fomos comprar um peixe



Passeio ao Monte Selvagem



Almoço de Halloween

PROJETO “Descobrir Portugal a Brincar”

Enquadrado no tema geral do Projeto Educativo da instituição, “Crescer a Brincar, Crescer Feliz”, surge o projeto “Descobrir Portugal a Brincar”, que terá início a partir de janeiro de 2019. Temos como objetivos:

- *Conduzir “as nossas” crianças, na descoberta de si, dos outros e do mundo;
- *Dar a conhecer às crianças o nosso país, sua cultura e tradições;
- *Promover e valorizar o ato de brincar, como condição essencial para a aprendizagem;
- *Proporcionar atividades de intercâmbio entre os grupos, as equipas e os diferentes espaços da instituição (sede e respetivas delegações).

Citando Pillotto, “o sentido e o significado que as crianças dão aos objetos, às situações e às relações, passam pela impressão que elas têm do mundo, de seu contexto histórico e cultural, dos afetos, das relações inter e intrapessoais”.

A Equipa



Hoje foi dia de fazer sopa

Tenho uma confissão a fazer.

Costumo apresentar-me como sendo da Póvoa, mas é mentira. Eu sou da Praça, território com fronteiras mais ou menos esbatidas, algures entre a barbearia do Gineto, a Igreja e a Sede da Bola. Enfim, sou da Póvoa, mas antes de mais da Praça, onde fui “criado”, com o meu primo Ricardo, com o Fernando, o Vítor, o Luís, o João Pedro, o Nélson, a Fátima, a Rute e o Claude (este, num ato de traição, passou-se para o “bairro do cinema”). Um espaço exíguo, onde coube toda a nossa imaginação. Uma pista de carrinho de rolamentos na Travessa Marquês de Abrantes, um casino ilegal nas escadas do Vítor, um rio no passeio da entrada da Junta, cheio de barquinhos de osso de choco que apanhávamos nas bancas de peixe da praça e um largo que servia de campo de futebol, de velódromo (peço desculpa por esta palavra “esquisita” e pouco enquadrável no frémio do “td bem? Cumps.”), de atelier de pintura infantil e de mercado de levante. E num cantinho da Praça, o quintal onde moravam os meus avós, na Travessa Carvalho Araújo, em conjunto com o Ti ‘Polínario e a Maria Peideira, microcosmos onde foram realizadas duas edições dos jogos olímpicos (disputados aguerridamente entre mim e o meu primo, misturando caoticamente futebol, luto greco-romana em free style, hóquei sem os patins e arremesso de tudo o que tivesse uma forma vagamente redonda).

Sou pois da Praça, o melhor bairro da Póvoa, que invariavelmente ganhava

todos os jogos de bola com os bairros vizinhos (o Alto, sem esquecer as Escadinhas, território orgulhosamente autónomo, o Cinema, o Prédio Novo, a Rua A ou os Caniços).

Quando apareceu a primeira consola (zx spectrum), já eu considerava a Romy Schneider uma visão perturbante, no calendário pendurado na “oficina de sapatear” do meu avô.

Podem pois os meus leitores mais novos calcular a idade deste vosso cronista, que se sente uma espécie de selvagem capturado, em exposição, exemplo perfeito do predecessor do homo digitalis.

Estas memórias vêm a propósito da forma como os tempos livres são hoje usufruídos. Não me considero retrógrado mas nunca aceitei nada de forma acrítica e não me parece que seja quase a chegar ao meio século de existência que tenha qualquer preocupação em ser trendy.

Entendo que da mesma forma que nem todos os livros podem ser considerados literatura (e não se trata apenas de uma questão mais ou menos subjetiva de qualidade), nem todas as atividades de tempos livres são lúdicas. Da mesma forma que o facebook não é uma fonte de notícias, o youtube não substitui os programas infantis. Por muito que se recorde o Vasco Granja e os seus desenhos animados de clips e bolas de algodão como um momento quase doloroso, o facto é que tinha um objetivo pedagógico e até ético e uma

caraterística fundamental, a intermediação (isto é, alguém que assumia um papel de tutor, filtrando e modulando a informação, o que me parece razoável quando os destinatários são crianças).

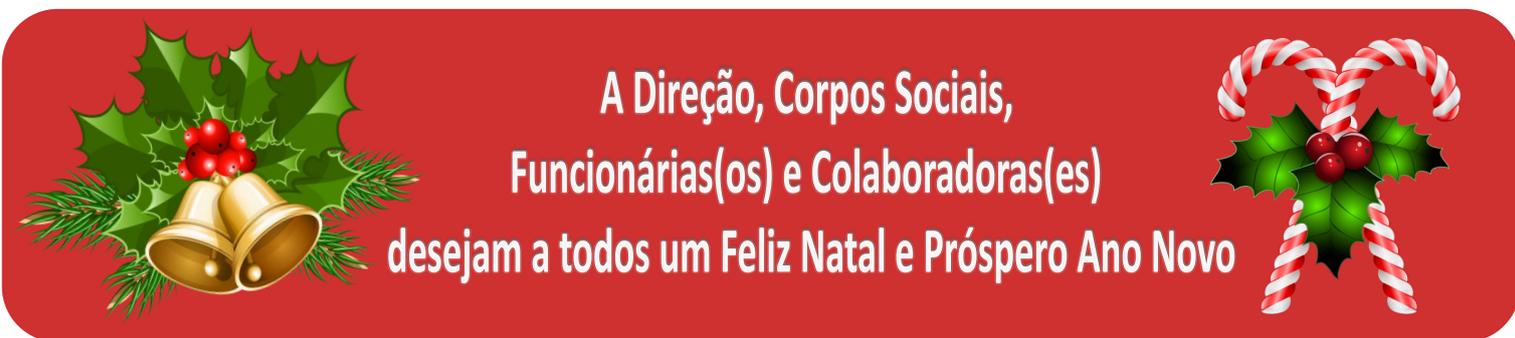
Defendo que o crescimento é um caminho para a liberdade mas entre aquilo que foram os meus tempos livres e o que são hoje existe em muitos momentos uma pequena e subtil diferença. A interação humana. Que é afinal o que constrói as nossas comunidades. É do isolamento de cada um de nós, do medo e da solidão que se instalam, que vivem aqueles que procuram subjugar o seu semelhante e mandar para o caixote do lixo da história os valores da democracia, da liberdade e da dignidade humana. Mesmo que do outro lado não esteja uma entidade ou uma organização (mas está), basta que deste esteja a nossa indiferença quotidiana.

Sem interação humana, somos meros autómatos, um ip/id constantemente escarafunchado por algoritmos que nos catalogam e disponibilizam como produtos.

E por muito que convincente que o Grand Theft Auto se apresente, eu continuo a achar que não chega aos calcanhares de uma vitória (sempre disputada e discutida) numa corrida de carrinhos de rolamentos.

Enfim, coisas de velhos.

Nuno Augusto



A Direção, Corpos Sociais,
Funcionárias(os) e Colaboradoras(es)
desejam a todos um Feliz Natal e Próspero Ano Novo



LOJA DO VALTER
Des. Valter José das Neves Lourenço, Unipessoal, Lda.
PRODUTOR AGRÍCOLA E REVENDEDOR
Contribuinte N.º 514 064 277
Rua Maestro Belo Marques, N.º 8 - Pontes de Monfalmil
2590-286 SOBRAL DE MONTE AGRADO
Telem.: 917 831 064



Floresta
da Póvoa, Lda.
Fabrico Próprio de Pão e Bolos
Rua dos Marinheiros, 48 a 56
2625-116 Povoia de Santa Iria
Tel. 219590017 Fax. 219590018
Para revenda ligue 924403200/922303205
Email: geral.florestadapovoia@gmail.com



TALHO E CHARCUTARIA DO ZÉ
José Luis Armada da Rocha
Rua 28 de Setembro N.º 22
2625-159 Póvoa Santa Iria
Telefone 219592609
Contribuinte n.º 105137944