



Fundação Luiza Andaluz

Plano de Atividades do Projeto Educativo

Triénio

2019/2021



Projeto “Saber Ser, Saber Estar”



Nota Introdutória

Tendo em consideração o tempo de pandemia vivido em 2020 e 2021 devido ao vírus SARS-CoV-2, não nos foi possível executar o plano de atividades planeado nas condições que antecipámos, o que tornou mais difícil a sua concretização.

Deste modo, e percecionando as dificuldades sentidas e referidas por estas jovens durante este período tão complexo e difícil, consideramos essencial e pertinente manter o plano de atividades planeado anteriormente. Consideramos que este plano se mantém atual e adequado às necessidades das jovens, apostando em valores que consideramos cruciais para um desenvolvimento saudável e que possibilitem ultrapassar esta fase pandémica da melhor forma possível.

Consideramos que este tempo de confinamento e isolamento em casa pode ser uma boa oportunidade para investir numa maior autonomia funcional ajustada à idade, capacidades e dificuldades de cada uma em relação à saúde, escola/estudo, higiene e hábitos alimentares. Consideramos igualmente importante proporcionar momentos formais e informais de diálogo emocional, identificação e expressão emocional, técnicas de regulação emocional e processo de tomada de decisão e resolução de problemas. De forma a procurar atingir uma maior sensibilidade e consciência social, pensamos que continua a ser bastante importante investir em valores pastorais que lhes faça sentido nesta caminhada em que se encontram, numa atualidade marcada por tempos difíceis e de privação (de contactos, saídas, distanciamento, ...) e as suas possíveis implicações.

Atentando a tudo acima exposto, considerámos bastante atual e pertinente que a abordagem com estas crianças e jovens continue a ser realizada diária e transversalmente, ponderando os benefícios, pertinência e momentos da intervenção.

Domínio	Objetivos	Estratégias e atividades
Saúde	- A partir dos 14 anos, as jovens consigam ir autonomamente a consultas de estomatologia; - A partir dos 17 anos, as jovens consigam ir autonomamente a consultas de Medicina Geral e Familiar; - A partir dos 16 anos, as jovens consigam marcar autonomamente consultas e exames; - As jovens, a partir dos 12 anos, conheçam e participem na elaboração do seu plano de saúde.	- Registo de compromissos de saúde na sua agenda pessoal (consultas e exames complementares) - Primeira consulta de estomatologia da jovem acompanhada de adulto. As subsequentes serão preparadas atempadamente com a jovem e responsável pela área da saúde; - Contacto por parte das jovens, supervisionado pelo adulto; - Preenchimento do seu próprio registo de consultas (entrega atualizada no início do ano letivo); - Conhecimento da sua medicação (dosagem e toma); - Preenchimento de calendários menstruais (entregue à entrada da jovem ou no início do ano civil).
Escola	- As jovens consigam manter o seu espaço de estudo limpo e arrumado; - Cumprimento autónomo do horário e tarefas de estudo; - Manutenção do material de estudo de forma autónoma, cuidada e responsável;	- Preenchimento do horário individual; - Registo dos testes, trabalhos de casa, em grupo ou individuais na agenda pessoal e folha informativa na sala de estudo; - Limpar e arrumar diariamente o seu espaço individual;



	- Preparação atempada da mochila para o dia seguinte e materiais necessários.	- Escala acordada com as jovens para limpeza e arrumação dos espaços comuns de estudo; - Ver as tabelas informativas de dias de educação física, horários e materiais necessários; - Preenchimento atempado da folha de pedido de material necessário
Higiene e Vestuário	- As jovens consigam, a partir dos 10 anos, cumprir diariamente o seu horário e rotinas de higiene autonomamente; - As jovens entendam a importância de boa higiene e os riscos associados a uma higiene precária; - As jovens consigam tratar adequadamente da sua roupa; - As jovens consigam escolher autonomamente as roupas adequadas à estação; - Consigam perceber a necessidade de troca de roupa quando esta não se encontra em condições.	- Adulto deve orientar para consulta de horário individual; - Orientar para a prevenção e tratamento de pediculose; - Orientar para a consulta de tabelas informativas ao tratamento de roupa; - Cumprir adequadamente cada fase do tratamento de roupa (separar, lavar, estender, apanhar, passar a ferro e arrumar); - A partir dos 12 anos lavar a sua roupa íntima com supervisão; - A partir dos 12 anos passar a ferro com supervisão; - Supervisionamento do adulto da roupa escolhida para o dia seguinte;
Higiene Oral e Alimentação	- As jovens entendam a importância de uma alimentação correta e equilibrada; - Consigam, autonomamente, preparar o seu lanche; - Entender a quantidade de comida necessária para uma boa alimentação; - Realizar uma boa higiene oral autonomamente	- Preparar o seu lanche antes de ir para a escola, com supervisão; - Refeições com um adulto, que serve como modelo de bons hábitos alimentares e supervisiona a alimentação das jovens; - Lavar os dentes 2 a 3 vezes por dia; - Passar fio dentário diariamente e elixir com regularidade



Cozinha	- Adquirir competências básicas de cozinha; - Aprender a seguir receitas de preparação de refeições completas (sopa, segundo e sobremesa); - As jovens a partir dos 15 anos (e consoante competências) consigam, no final do ano letivo, preparar uma refeição completa.	- Saber manusear os utensílios da cozinha e eletrodomésticos; - Manter os espaços de comum utilização na cozinha limpos e organizados; - Aprender a preparar alimentos para as refeições; - Aprender as quantidades necessárias para a preparação das refeições
---------	--	---

Mês	Competência	Objetivos	Estratégias e atividades
Transversal	Diálogo Emocional	- No final do programa, que as jovens reflitam mais espírito de grupo e respeito umas pelas outras - No final do programa tenham desenvolvido competências adequadas de expressão emocional; - No final do programa consigam dizer umas às outras os comportamentos que consideram menos corretos, de forma assertiva, sem ser em contexto de sessão.	- Falar sobre as dificuldades sentidas nos 15 dias entre sessões em termos emocionais e comportamentais; - Identificar comportamentos menos corretos próprios e dos pares e referir aspetos a melhorar, com feedback dos pares.
De outubro a janeiro	Identificação e Expressão Emocional	- No final do programa, a maioria das jovens consiga identificar corretamente as suas emoções básicas (alegria, tristeza, raiva, aversão, medo e surpresa) - No final de janeiro consigam identificar as sensações corporais, comportamentos e pensamentos das emoções escolhidas para abordar	- Jogos com cartas emocionais (“Emoções em Jogo”); - Brainstorming de sensações, pensamentos, comportamentos e situações emocionais; - Jogo de tabuleiro (Roda das Emoções); - Construção de uma história emocional conjunta

Mês	Competência	Objetivos	Estratégias e atividades
Fevereiro, março e abril	Técnicas de Regulação Emocional	- No final do mês de março, consigam identificar mais que uma estratégia de regulação emocional e consigam identificar qual a estratégia mais adequada para o seu estilo de funcionamento e situação; - Consigam, na sua maioria, no final do programa, utilizar estratégias de regulação emocional fora do contexto de sessão; - No final do programa demonstrem, na sua maioria, maiores capacidades de autocontrolo verbal.	- Exercícios de identificação dos próprios sinais de alerta e fontes de mal-estar; - Exercícios de autocontrolo verbal; - Jogo do STOP com semáforos; - Exercícios de role-play e modelagem;
De abril a junho	Tomada de Decisão e Resolução de Problemas	- No final de junho consigam identificar os passos necessários para tomar decisões de forma consciente; - Consigam, no final do programa, pensar em mais opções (que não apenas dicotómicas) nas possíveis consequências das suas decisões e avaliar a sua decisão. - Consigam refletir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos em relação à tomada de decisão em questão;	- Brainstorming sobre os aspetos necessários para tomar uma decisão consciente e responsável; - Exercícios de identificação de quais as etapas que têm dificuldades em cumprir aquando a tomada de decisão; - Role-play de situações sociais para resolver; - Partilha de problemas pessoais para resolução em grupo; - Exercícios de resolução dos dilemas de Kohlberg;

Mês	Tema	Periodicidade	Objetivos	Estratégias e atividades
outubro	Missão	Semanal	- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado; - As jovens entendam o que significa “Missão” e “Ser Missionário” - Descobrir quem é o Papa Francisco e o que ele diz sobre a Missão; - Consciencialização de que “elas próprias são Missão”	- Encontro semanal que incide no tema do mês com o grupo de crianças e com o grupo de jovens - Recurso a atividades de trabalhos manuais (puzzles, desenhos, entre outros); - Visualização de vídeos; - Dramatizações; - Recurso a plataformas digitais; - Recurso a convidados ou entidades externas; (As atividades a desenvolver vão sendo programadas no decorrer do programa, tendo em conta o tema, os espaços disponíveis e as características dos grupos.) - Encontro ao Sábado que incide sobre o Evangelho Dominical com o grupo de crianças e jovens. - Dinamização de espaço alusivo ao tema mensal
novembro	Santidade		- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado. - Dar a conhecer a vida de Santa Jacinta Marto; - Dar a conhecer a vida de Carlo Acutis; - Dar a conhecer a vida e obra de Luiza Andaluz; - Dar a conhecer a vida de Pier Giorgio Frassati	
dezembro	Advento/Natal		- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado. - Refletir sobre o significado do Natal; - Entendam o significado do Advento e os seus símbolos; - Desenvolvimento do espírito de generosidade, paz, bondade e caridade característico do Advento	

Mês	Tema	Periodicidade	Objetivos	Estratégias e atividades
janeiro	Vida Nova	Semanal	- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado. - Proposta, por parte das jovens, de um novo recomeço e mudanças de vida e entrega-la a Jesus; - Desenvolver um espírito de grupo, coesão e união entre as jovens; - Desenvolver valores de Fé Cristã: Gratidão; - Entender e praticar a Gratidão	As estratégias e atividades realizadas são transversais ao plano de atividades (consultar primeira página em caso de dúvida)
fevereiro	Descoberta de Luiza Andaluz		- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado. - Aprofundar a vida e obra de Luiza Andaluz; - Criar uma ligação entre as jovens e o modelo de vida de Luiza Andaluz, pelo qual se rege a Fundação; - Relacionar episódios de vida de Luiza Andaluz com os princípios da Quaresma	
março	Quaresma		- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado; - Preparação e compreensão do que significa a Via Sacra; - Representação simbólica das estações da Via Sacra; - Dar a conhecer quem foi São José; - Abordar a Anunciação e a sua importância para a Fé Cristã;	

Mês	Tema	Periodicidade	Objetivos	Estratégias e atividades
abril	Páscoa	Semanal	- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado. - Refletir sobre a importância e significado da Páscoa; - Refletir sobre a importância da ressurreição; - Conhecer o significado dos símbolos da Páscoa; - Reconhecer a importância da mudança;	As estratégias e atividades realizadas são transversais ao plano de atividades (consultar primeira página em caso de dúvida)
maio	Caminho com Maria		- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado; - Aprofundar a vida e obra de Maria; - Conhecer a importância das aparições em Fátima e dos relatos do Santo Francisco Marto; - Facilitar a prática das <i>conversas</i> com Maria	
junho	Conhecer o Amor		- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado. - As jovens reflitam sobre a presença de Jesus na sua vida; - Entendimento do valor “Amor” como mais abrangente	
julho	Acreditar no Amor		- Dar a conhecer às crianças e jovens valores presentes no evangelho dominical e o seu significado. - Consolidar o entendimento do “Amor” como algo presente no quotidiano, em pequenos gestos.	