

Newsletter

Bartolomeu



DESCOBRIR NOVOS HORIZONTES

A LÍNGUA FRANCESA NO 5.º ANO

De Tânia Viveiros

UMA PORTA PARA O MUNDO

A Escola Bartolomeu Perestrelo, depois de iniciar o ensino do Francês no 1.º Ciclo, neste ano letivo alargou-o ao 5.º ano, através do projeto «**Passos para o Francês: Uma viagem de aprendizagem no 2.º ciclo**». Esta iniciativa representa um avanço significativo na promoção do domínio de várias línguas e no enriquecimento cultural dos nossos alunos, abrindo-lhes novas portas para o conhecimento e para o mundo.

Os primeiros meses de contacto com a língua têm sido repletos de descobertas e desafios estimulantes. O entusiasmo, a grande curiosidade pela língua francesa, participação ativa e o envolvimento demonstrado pelos alunos, em sala de aula, refletem o seu impacto positivo.

COMPETÊNCIAS LINGUÍSTICAS

Tem sido particularmente interessante observar a facilidade com que os alunos, de apenas dez anos, estão a assimilar esta nova língua. A capacidade de adaptação e a motivação demonstrada é notável, o que reforça a importância de introduzir o ensino de línguas estrangeiras desde cedo.

As atividades desenvolvidas permitem aos alunos a construção de bases sólidas para uma aprendizagem mais confiante do Francês. Esta disciplina não só possibilita a expansão das suas competências linguísticas, como também lhes proporciona uma maior consciência intercultural. Acreditamos que o ensino do francês trará benefícios a longo prazo, proporcionando novas oportunidades para os alunos, tanto no âmbito educativo como profissional.



Esta iniciativa reforça o compromisso da nossa escola com um ensino dinâmico e inovador, sempre focado no desenvolvimento integral dos nossos alunos.



Vive le français!



bartolomeuperestrelo@edu.madeira.gov.pt
Rua Bartolomeu Perestrelo, 3 e 5; 9125-520 Funchal

NOMOFOBIA

Definição

Apesar de não ser reconhecida como uma perturbação pela comunidade médica, a Nomofobia tem um impacto significativo na saúde mental dos jovens. Quando estão ligados aos dispositivos móveis, os jovens ficam dependentes da dopamina, neurotransmissor responsável por causar sentimento de prazer. Resumidamente, a Nomofobia caracteriza-se pela dependência dos jovens pela tecnologia.



Principais sintomas

- Irritabilidade, inquietação ou angústia.
- Compulsão por atualizar notificações, usar o telemóvel em situações inapropriadas, como durante conversas presenciais e momentos em que a atenção deveria estar focada na realidade.
- Dificuldade na concentração em atividades offline, olhando frequentemente para o telemóvel.
- Problemas no sono, como acordar de madrugada para ver as notificações.



Como é feito o diagnóstico da Nomofobia?

Ao perceber sintomas de Nomofobia, os pais devem levar o seu filho a um psicólogo e/ou psiquiatra. O diagnóstico clínico é baseado na observação do impacto que a dependência e a ausência digital têm na vida dos jovens.

Como é feito o tratamento da Nomofobia?

O tratamento pode ser feito durante a Terapia Cognitivo-Comportamental, com um psicólogo ou psiquiatra. A partir dessa abordagem, é possível desenvolver estratégias para reduzir a dependência dos ecrãs, como a reestruturação da rotina, manuseamento da ansiedade e técnicas para incentivar a atenção plena.



Como prevenir a Nomofobia nas crianças e adolescentes?

- Observar e conversar sobre os conteúdos de acesso, promovendo diálogos.
- Conteúdos positivos devem ser abordados para associá-los aos valores familiares e promover a reflexão, enquanto os conteúdos negativos devem ser abordados de forma leve e com reflexão sobre os seus malefícios.
- Limitar o horário e o tempo para o uso do telemóvel.
- Ter momentos livres de ecrãs em família, como durante as refeições, incluindo jogos de tabuleiros, de desenhos e de baralho.
- Incentivar atividades presenciais, como desportos, brincadeiras e leitura.
- Ensinar que a tecnologia é muito importante, mas que o valor das relações reais e presenciais é diferente.
- Após a brincadeira, incentivar o seu filho a perceber os seus sentimentos, como alegria, felicidade, motivação, ânimo, surpresa e diversão.