

CANDIDATURA AO GALARDÃO

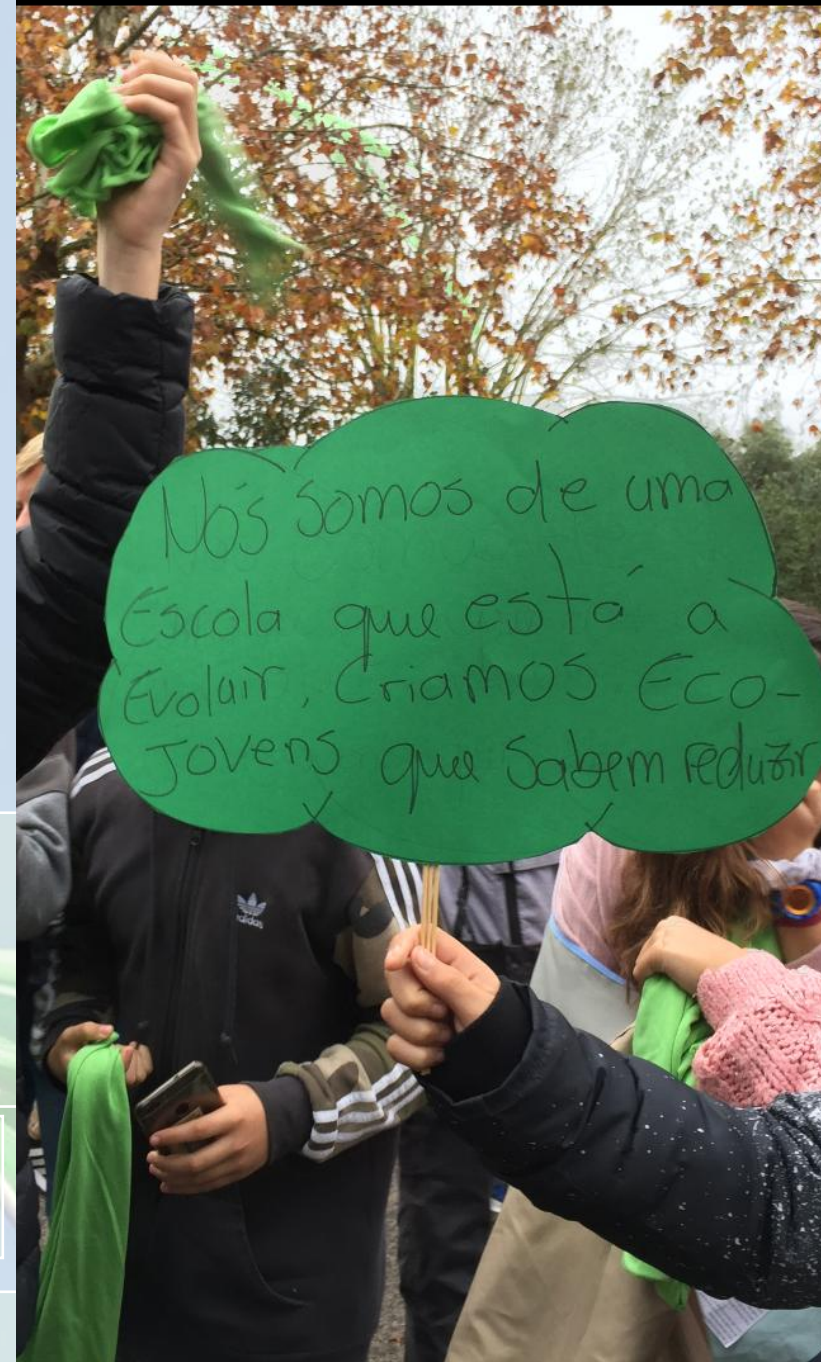
Ano Letivo 2019-2020

Escola Básica e Secundária – Ibn Mucana

Cascais

ATIVIDADES REALIZADAS ATÉ AO FINAL DO 2º PERÍODO

(antes da interrupção das aulas presenciais)



Global Action Days

Greve Climática, com uma marcha pela Escola dos alunos com cartazes de sensibilização para a proteção ambiental.

Tema(s) abordado(s): Aquecimento global, resíduos, energia e água.

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 27 de setembro



Roadshow da Simas

Exposição itinerante pelas escolas sobre os resíduos, o consumo sustentável da água e a importância deste recurso na vida.

Tema(s) abordado(s): Água/ Resíduos

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / Outubro





Dia das bandeiras verdes - Guimarães

Tema(s) abordado(s): Sustentabilidade ambiental

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ 18 de outubro

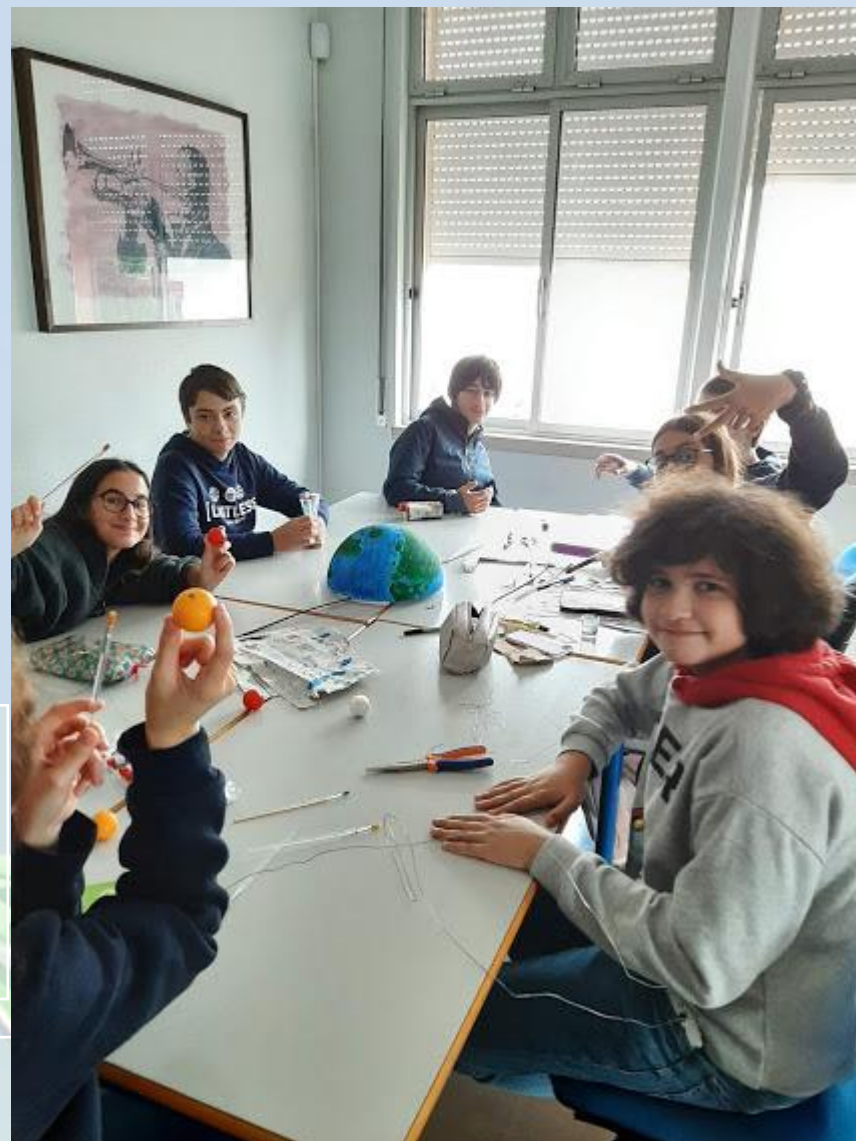




Trabalhos realizados no âmbito da flexibilidade curricular, sobre o **aquecimento global e chuvas ácidas** integrados na Semana da Comemoração da Cultura Científica.

Tema(s) abordado(s): Aquecimento global, água e biodiversidade.

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ novembro





8.20h - Palestra sobre as “Alterações Climáticas”, na Casa das Artes;

9.20h - Apresentação dos compromissos dos alunos com o Ambiente:

5.º C;

6.º F;

8.º E;

9.30h – Apresentação dos poemas compostos pelos alunos do 8.ºG.

9.45h – Plantação de uma árvore.

9.50h - Hastear a bandeira com a atuação do Coro da Escola.

Cerimónia do hastear da Bandeira Verde

Tema(s) abordado(s): Resíduos, água, energia, aquecimento global, florestas e espaços exteriores.

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 25 de novembro



Turma	Diretor de Turma	Dia	Horário
5.º A	Manuela Salgueiro	10 de outubro	14.35h às 15.20h
5.º B	Sara Alves	17 de outubro	14.35h às 15.20h
5.º C	Carla Ramos	24 de outubro	14.35h às 15.20h
5.º D	Rogério Santos	31 de outubro	14.35h às 15.20h
5º E	Teresa Carmo	7 de novembro	10.10h às 10.55h
5.º F	Isabel Jordão	14 de novembro	10.10h às 10.55h
5.º G	Ana Teresa Figueiredo	21 de novembro	14.35h às 15.20h
5.º H	Ana Duarte	28 de novembro	14.35h às 15.20h
5.º I	Cátia Nogueira	5 de dezembro	10.10h às 10.55h
5.º J	Maria Leonor Irra	12 de dezembro	10.10h às 10.55h
6.º A	Ana Patrícia Saraiva	10 de janeiro	10.10h às 10.55h
6º B	Tiago Dias Desterro	14 de janeiro	10.10h às 10.55h
6º C	Jesus Maria Santos	21 de janeiro	10.10h às 10.55h
6º D	Cecília Ogando	28 de janeiro	10.10h às 10.55h
6º E	Carla Carriço	7 de fevereiro	10.10h às 10.55h
6º F	Joana Batista	14 de fevereiro	10.10h às 10.55h
6º G	Ana Teresa Rianço	21 de fevereiro	10.10h às 10.55h
6.º H	Maria de Lurdes Zagalo	27 de fevereiro	10.10h às 10.55h
6º I	Carla Carriço	3 de março	10.10h às 10.55h
6º J	Mª da Graça Corte Real	10 de março	10.10h às 10.55h
6º L	Maria José Ferreira	17 de março	10.10h às 10.55h

Turma	Diretor de Turma	Dia	Horário
7º A	Dora Ferreira	11 de outubro	10.10h – 10.50h
7º B	Paula Soares	18 de outubro	10.10h – 10.50h
7º C	Carlos Lopes	25 de outubro	10.10h – 10.50h
7º D	Maria Rosário Valente	8 de novembro	10.10h – 10.50h
7º E	Ana Catarina Reis	15 de novembro	10.10h – 10.50h
7º F	Susana Leitão	22 de novembro	10.10h – 10.50h
7º G	Bárbara Almeida	26 de novembro	10.10h – 10.50h
7º H	Maria Madalena Branco	3 de dezembro	10.10h – 10.50h
7º I	Susana Almeida	10 de dezembro	10.10h – 10.50h
7º L	Susana Nunes	7 de janeiro	10.10h – 10.50h
7º M	Maria de Lurdes Galiza	14 de janeiro	10.10h – 10.50h
8º A		24 de janeiro	10.10h – 10.50h
8º B	Teresa de Jesus Castro	27 de janeiro	10.10h – 10.50h
8º C	Anabela Pinto	7 de fevereiro	10.10h – 10.50h
8º D	Nuno Frazão	10 de fevereiro	10.10h – 10.50h
8º E	Alexandra Correia	21 de fevereiro	10.10h – 10.50h
8º F	Teresa Maria Miranda	28 de fevereiro	10.10h – 10.50h
8º G	Mª de Fátima Vasconcelos	6 de março	10.10h – 10.50h
8º H	Olga Leite	9 de março	10.10h – 10.50h
8º I	Ana Alexandra Pereira	16 de março	10.10h – 10.50h

Turma “Mais Eco do 2.º e 3.º Ciclo”

Cronograma de limpeza da escola, manutenção dos espaços exteriores e acondicionamento dos resíduos de papel e plástico.

Tema(s) abordado(s): Resíduos e Espaços Exteriores

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 1.º 2º período



CONVITE

Queres tornar o agrupamento mais ecológico?

Gostas de participar em projetos mega importantes de sustentabilidade ambiental?

Então, integra a Brigada Verde!

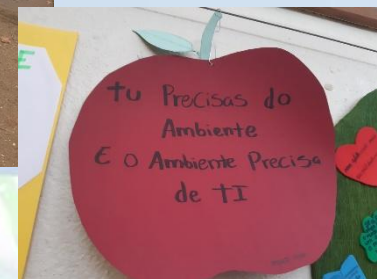


Brigada Verde em ação

Constituída por alunos de várias turmas que monitorizaram a separação dos resíduos diferenciados; responsáveis por pequenas ações de sensibilização de poupança de água e de energia; pela manutenção da horta biológica e dos espaços exteriores.

Tema(s) abordado(s): Todos os temas

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 1º e 2º período



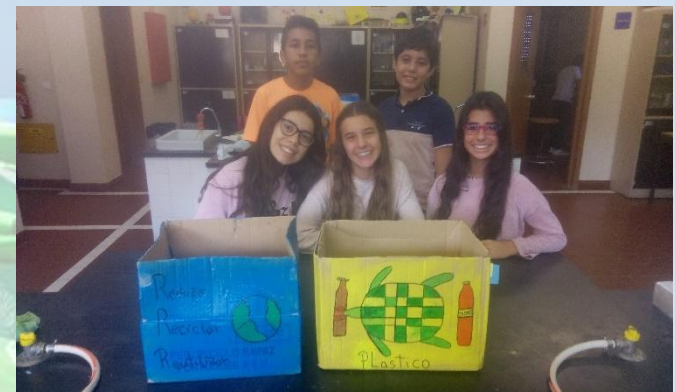


Concurso Eco - Ponto do futuro

Concurso realizado pela nossa Escola, para que as salas ficassem munidas de eco-pontos .

Tema(s) abordado(s): Resíduos

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 1º período





Mistério sustentável

Oficina teórico-prática sobre a importância da conservação e sustentabilidade do meio marinho.

Tema(s) abordado(s): Mar e sustentabilidade ambiental

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 1º e 2º período





Reuniões com os Delegados do Ambiente, para definição em conjunto de projetos a integrar no Plano de Ação Eco-Escolas.

Tema(s) abordado(s): Todos

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 1º e 2º período





Comemoração do dia da Floresta Autóctone

Ações de plantação de espécies autóctones.

Tema(s) abordado(s): Biodiversidade/Floresta/Aquecimento global

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 1º período





Decorações de Natal

Reutilização de materiais para a elaboração de árvores de Natal, presépios e outras decorações.

Tema(s) abordado(s): Resíduos

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 1º período



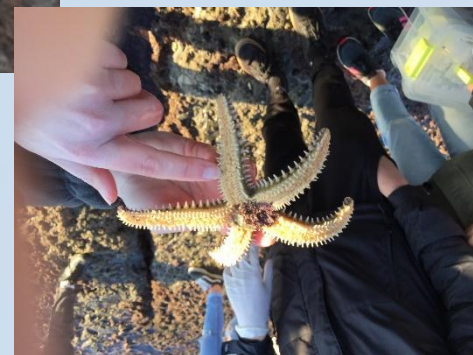
Orçamento participativo

Os nossos alunos conseguiram ganhar financiamento para a obtenção de mobiliário de jardim em material reciclável.

Tema(s) abordado(s): Espaços exteriores/ Resíduos

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1º





Participação no projeto Escolas do Mar e passeio pela área protegida das Avenças

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

Escola Básica e Secundária IBN Mucana / 1º 2º período



Passeio pela Natureza, Duna da Cresmina

Percurso interpretativo pelo sistema dunar Cresmina-Guincho para conhecimento das espécies existentes e reconhecimento da importância deste tipo de ecossistemas.

*Tema(s) abordado(s): Sustentabilidade ambiental/
Biodiversidade*

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1º e 2º Período





Participação no projeto “Rede em movimento”.

Tema(s) abordado(s): Resíduos

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1.º e 2.º Período





Resíduos a recolher - fora do Depositário (em quantidades)

Frigoríficos, congeladores, arcas, etc. Quantidade 0	Aparelhos de ar condicionado Quantidade 0
Televisões, monitores, Quantidade 4	LCDs, plasmas Quantidade 1
Lâmpadas fluorescentes, economizadoras, alta descarga, LED Quantidade 0	Equipamentos informáticos e de telecomunicações Quantidade 35
Pilhas e baterias portáteis (garrafas, caixas ou outros recipientes da escola) * Quantidade 0	Consumíveis de impressão (tonners e tinteiros) Quantidade 0

Geração depositrão

Recolha de resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE), bem como pilhas e tinteiros.

Tema(s) abordado(s): Resíduos

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1.º e 2.º Período



Horta na escola

Criação e manutenção da horta na estufa da escola, com plantação de produtos hortícolas e de ervas aromáticas.

Tema(s) abordado(s): Sustentabilidade ambiental / Agricultura biológica/ Espaços exteriores

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1.º e 2.º Período





Resíduo circular, Claro!

Projeto que pretendeu sensibilizar os alunos, corpo docente e famílias para o problema do plástico descartável nos oceanos.

Tema(s) abordado(s): Resíduos

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1º e 2º Período





Projeto Oxigénio

Erradicação de plantas invasoras e plantação de espécies autóctones, num terreno cedido pela Câmara de Cascais, por um período de cinco anos.

Tema(s) abordado(s):

Biodiversidade/Floresta/Aquecimento global.

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1º e 2º Período



Uma Viagem pela rota do Atlântico – Cascais

“Ação de educação ambiental sobre os ecossistemas do litoral de Cascais, suas características e localização, com exemplificação de algumas espécies de fauna e flora que aqui habitam e sua distribuição.”



Tema(s) abordado(s): Resíduos, energia, água, mar e biodiversidade.

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1º e 2º Período

Há mar e mar e plástico a flutuar

“Ação de educação ambiental sobre poluição marinha, abordando as suas causas, efeitos e formas de a combater. Durante a ação serão apresentados alguns vídeos com o principal foco no domínio do “Plástico” nas nossas vidas, sendo promovido o debate de ideias e a introdução a novos hábitos quotidianos que visem a diminuição de produção destes resíduos e consequentemente o combate à poluição marinha.

Atividade prática complementar com objetivo de consolidar conhecimentos e alertar os alunos para o problema do plástico nos oceanos.”



Tema(s) abordado(s): Resíduos, energia, água, mar e biodiversidade.

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1º e 2º Período

Saber escolher é ser sustentável

“Ação de educação ambiental sobre os hábitos de vida com menor impacto ambiental, com uma apresentação breve sobre os atuais estilos de vida, respetivo impacto ambiental e apresentação de alternativas mais “amigas” do ambiente.”

• Calendário da produção nacional

Horizonte	jan.	fev.	mar.	abr.	maio	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Alholva												
Acelga												
Aglio												
Alface												
Botata nova												
Beldroegas												
Beringela												
Betraba												
Beterrabas												
Cebola												
Cebola nova												
Cenoura												
Chicória												
Chou-chou												
Coagete												
Coque de bruxelas												
Coque lombarda												
Coque portuguesa												
Endívia												
Ervilhas												
Espargos												
Espináfes												
Fava												
Folha verde												
Grão												
Nabos												
Nabo												
Pequi												
Pimento												
Rabanete												
Rabanete												
Rapinho												
Rúcula												
Tomate												

Fruta	jan.	fev.	mar.	abr.	maio	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Alperce												
Amora												
Ananás dos Açores												
Banana da Madeira												
Cereja												
Diospíro												
Figo												
Fransosa												
Kivi												
Laranja												
Limão												
Maçã												
Melancia												
Melão e Melão												
Mirtilo												
Morango												
Nêspera												
Pera												
Pêssego												
Romã												
Tangerina												
Uva												

Frutas Secas	jan.	fev.	mar.	abr.	maio	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Amêndoa												
Avelã												
Castanha												
Nozes												
Pinhão												

✖ Fora de época ✔ Disponível na 1ª quinzena ✔ Estação normal ✔ Disponível na 2ª quinzena

Fontes de informação:

- Alimentação em Portugal e Produtos Nacionais: <https://nutrimento.pt/> e <https://agrobio.pt/>
- Consumo de água dos produtos: <https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/>
- Pegada Ecológica em Portugal: <https://www.pegadamunicipios.pt/>
- Pegada Ecológica – calculadora: <https://www.footprintnetwork.org/>

Tema(s) abordado(s): Resíduos, energia, água, mar e biodiversidade.

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 1º e 2º Período

ATIVIDADES REALIZADAS DURANTE O 3º PERÍODO



“O Mar começa aqui”

*Elaboração de um desenho para pintura em sarjetas e/ou sumidouros de escolas e espaço público.
(Desafio proposto Pela ABAE)*

Tema(s) abordado(s): Espaços exteriores

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 3º Período (Ensino à distância)



Recriar um depositrão para recolha de pilhas, aproveitando materiais reutilizáveis, como cartão e plástico.

Tema(s) abordado(s): Resíduos

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 3º Período (Ensino à distância)



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

ALERTA AO SAL!

Consulta os rótulos de embalagens de produtos alimentares (cinco produtos) que a tua família consuma com frequência e preenche a seguinte tabela.



Produto	Quantidade de sal (por cada 100 g ou 100 ml)
 Maionese (207g)	0,7g
 manteiga com sal (240g)	1,3g
 Sementes de girassol assadas (100g)	2,5
 Gelatina de morango (170g)	0,1g
 amendoins torrados e salgados (250g)	1,00g

Atividade Alerta ao sal

Os alunos analisaram a quantidade de sal que está presente nos alimentos consumidos com frequência pela família e elaboraram uma tabela, a colocar na cozinha.

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

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 3º Período (Ensino à distância)

Conversa com a tua família e faz uma pequena pesquisa sobre os benefícios e malefícios do sal. De seguida indica:

Uma <u>consequência</u> do consumo excessivo de sal	Hipertensão
Uma forma de <u>reduzir o consumo</u> de sal em casa	O sal pode ser substituído por ervas aromáticas

Para energia não desperdiçar, a luz deve desligar.

Se o exterior bonito queres ver, o lixo tens de recolher.

Para o mar e os peixes salvar, a torneira deve fechar.
Recolhe o lixo da rua para os animais salvar.

Para os águas limpas ter o planeta de proteger.

Sem mais resíduos para os animais

Antes de seres consumidor, pensa

Em vez da luz ligar experime

Para o ambiente salvar, a água

Para reter os bens individuais, não pud

Talvez, as árvores são importantes.

Sem elas não são coloridos aqui

Por elas são as nossas fontes

Criamos casas aqui, assim ao longe e ali

Na floresta estão animais

Uns caminham outros habitam

Podem cantar folhar, como ao vento

A Natureza é casa um diaquelas árvores

Uns querem matar a Natureza

Outros querem ajudar

A Natureza só quer estar fora de brasa

Esperanto eu, só a quero resguardar.

Payaso me tem favor

Deixem a Natureza descansar

Da sua vida tornem-se classe!

ECO-CÓDIGO 2020

Substitui a energia pela luz do dia!
e
Lembra-te, poluição não é solução!

Não sejas egoísta e pensa nos que estão ao teu redor, não tornes a situação pior!

Para todos conseguirmos sobreviver, ajuda! Não fiques só a ver.

Se no mar queres nadar, começa já a reciclar!

Só basta ter determinação, sair do velho reclama e partir para a ação!

Não basta pegar na caneta e escrever sobre o planeta, temos de começar a agir para não o destruir!

O lixo que deitas no chão não fala, mas diz muito sobre ti...

Para que o meio ambiente não deixe de existir lembra-te de não o poluir!

Reutiliza o passado, recicla o presente, salva o futuro
Estamos expostos a uma destruição muda, por favor o planeta ajuda!

Se em águas limpas queres nadar, o teu lixo na praia não podes deixar.

O ar puro está se a tornar uma coisa escassa, ainda assim, o ser humano fracassa.

Não penses que a Ecologia é uma fantasia.

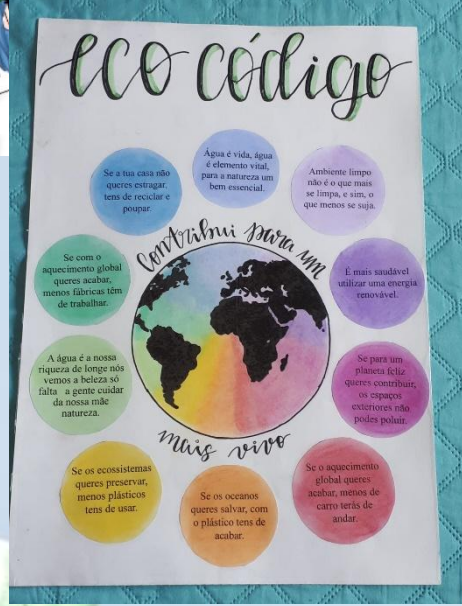
A poluição do oceano mata milhões de espécies por ano.

Se feliz queres viver, os espaços exteriores tens de proteger.

Se o ser humano quisesse mesmo ter energia, poluição é algo que não faz!

Se no meio ambiente deixares resíduos, terás problemas continuos.

Poluição é o mesmo que autodestruição!



Concurso Eco-código

Elaboração de um póster, com um conjunto de atitudes e de comportamentos conducentes à sustentabilidade ambiental.

Tema(s) abordado(s): Resíduos, energia, água, espaços exteriores.

Escola Básica e Secundária IBN Mucana/ No decorrer do 3º Período (Ensino à distância)

