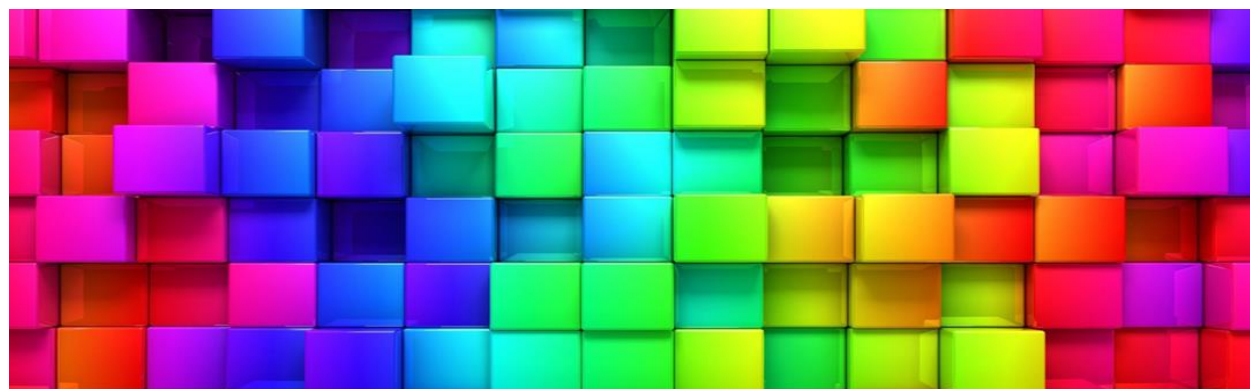


# Agrupamento de Escolas do Alto do Lumiar



## Atividades de Mentoria



2021/22





### • 5º ano - “Quem sou eu?”

**Objetivos:** Promover o autoconhecimento;  
Facilitar a identificação de características individuais;  
Incentivar a partilha e desenvolver a capacidade de comunicação.

**Dinamização:**

- Os dinamizadores (turmas do 9ºano) preparam as dinâmicas nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento;
- Os alunos UBUNTU/Mentores convidam os participantes (alunos do 5ºano) a finalizarem frases/pensamentos (ex. *Se eu fosse uma personagem/herói seria...*);
- Os alunos do 5º ano são convidados a fazerem um auto-retrato;
- Em formato *Speed Meeting* (3 minutos cada, pede-se que o grupo faça duas filas frente a frente. Ao sinal para começar, os alunos iniciam a partilha das frases e do auto-retrato com o elemento que está à sua frente e vice-versa.

**Duração:** 50’

**Calendarização:** outubro 2021

### • 5º ano - “Ai se fosse comigo...?”

**Objetivos:** Incentivar a reflexão acerca da responsabilidade social;  
Capacitar através de exemplos e modelos;  
Promover uma cultura social, aumentando a consciência cívica.

ESCOLA BÁSICA DO ALTO DO LUMIAR

**Dinamização:**

- Os alunos UBUNTU/Mentores preparam, uma dramatização em cada período, com situações quotidianas relacionadas com a intolerância, maus tratos a animais, discriminação e não inclusão das pessoas com deficiência.
- É realizado um debate acerca de cada uma das experiências;

**Duração:** 50'

**Calendarização:** uma dramatização em cada período

- **6ºano - 5 “Curtas-metragens animadas” – Educar para os Valores (outubro/novembro)**

[https://www.pensarcontemporaneo.com/educar-as-criancas-em-valores-10-curtas-metragens-que-podem-ajuda-lo/?fbclid=IwAR3CIZVd\\_T2BzDhMsYbE7iaxAGTmDZmwg9UpYj9y-MWY03C-dARFpzxMi\\_8](https://www.pensarcontemporaneo.com/educar-as-criancas-em-valores-10-curtas-metragens-que-podem-ajuda-lo/?fbclid=IwAR3CIZVd_T2BzDhMsYbE7iaxAGTmDZmwg9UpYj9y-MWY03C-dARFpzxMi_8)

**Objetivos:** Refletir sobre valores e a sua importância;  
Promover o compromisso;  
Capacitar para a resolução de problemas, trabalho em equipa e cooperação;  
Incentivar a partilha e desenvolver a capacidade de comunicação.

**Dinamização:**

- Nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento (9ºano), os alunos UBUNTU/Mentores escolhem 2 das 5 “Curtas-metragens” e elaboram um guião de exploração.
- Apresentação às turmas de 5º ano pelos alunos Ubuntu/Mentores, na Biblioteca, em data a definir
- Exploração do guião em pequenos grupos de alunos (5º ano), com o acompanhamento dos alunos Ubuntu/Mentores

**Duração:** 50'

**Calendarização:** novembro 2021

- **7ºano – “Dreamboard” (quadro de sonhos)**

**Objetivos:** Clarificar a missão para a vida;

Motivar para a ação, persistência e continuidade do caminho de crescimento pessoal;

Promover o autoconhecimento e a autoconfiança;

Incentivar a partilha e desenvolver a capacidade de comunicação.

**Dinamização:**

- Os alunos UBUNTU/Mentores fazem uma pesquisa, nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento sobre os sonhos e a sua interpretação preparam uma apresentação em power-point.

- Os participantes são convidados a preencher um painel onde registam palavras, desenhos, figuras que representem os seus sonhos, os seus objectivos.

**Duração:** 50’

**Calendarização:** janeiro 2022

- **8ºano – “Forças e fraquezas” (fevereiro)**

**Objetivos:** Promover o autoconhecimento e a coesão grupal;

Facilitar a identificação de semelhanças e diferenças entre os participantes;

Refletir sobre as forças e fraquezas de cada participante.

**Dinamização:**

- Nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento (9ºano), os alunos UBUNTU/Mentores identificam 20 forças e 20 fraquezas e preparam pistas para reflexão (ex: como posso trabalhar as minhas fraquezas para gerar oportunidades/como posso aproveitar as minhas forças.

- Os participantes são convidados a identificar da série de 20, as suas 5 forças dominantes e as suas 5 fraquezas dominantes.

- As palavras são colocadas num painel.

---

**ESCOLA BÁSICA DO ALTO DO LUMIAR**

- A reflexão consiste em concluir que “muito mais é o que nos une, do que aquilo que nos separa”.

**Duração:** 50’

**Calendarização:** fevereiro 2022

NOTA – Outras atividades poderão a vir a ser desenvolvidas ao longo do ano letivo.