



10 fevereiro 2021

IDEIAS PARA ENTUSIASMAR OS NOSSOS JOVENS PARA O PRAZER DE ESTUDAR

1. **Incentive** a partilha de experiências escolares (Ex.: Que coisas novas descobriste hoje?);
2. **Crie oportunidades** para estudar e pensar em conjunto sobre o que aprendem (Ex.: Enquanto a família prepara o jantar ou no momento do lanche.);
3. **Explore regularmente** a caderneta e os cadernos (Ex.: Aproveite o momento dos TPC's para conhecer a vida escolar, os interesses e as motivações.);
4. **Guarde tempo** para brincar e conversar (Ex.: Antes de deitar, ao fim-de-semana ou no dia de folga);
5. Crie pequenos **jogos familiares** (Ex.: Jogo do stop para estimular o vocabulário; Que objetos conhecem com a cor vermelha? (alterar a cor no jogo seguinte);
6. **Descubra o que faz o seu filho feliz.**

ESTUDO EM CASA (TV)

- Consulte a programação e os horários para o ensino de escolaridade dos seus filhos: <https://www.rtp.pt/play/estudoemcasa/>
- Na televisão é visualizado no canal RTP Memória (canal 100 da MEO; canal 18 da NOS; canal 17 da Vodafone; canal 13 da Nowo, canal 7 da TDT).

#ESTUDOEMCASA

DE SEGUNDA A SEXTA

RTP MEMÓRIA TDT canal 7 | MEO canal 100 | NOS canal 18 | VODAFONE canal 17 | NOWO canal 13 WWW.RTP.PT/ESTUDOEMCASA



Horário Ensino Básico 2020/2021

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
09:00 - 09:30	ESTUDO DO MEIO E CIDADANIA 1º ano	PORTUGUÊS 1º ano	ESTUDO DO MEIO E CIDADANIA 1º ano	PORTUGUÊS 1º ano	MATEMÁTICA 1º ano
09:30 - 10:00	HORA DA LEITURA 1º ciclo	EDUCAÇÃO ARTÍSTICA 1º ciclo	MATEMÁTICA 1º ano	EDUCAÇÃO ARTÍSTICA 1º ciclo	ORIENTAÇÃO PARA TRABALHO AUTÓNOMO 1º ciclo
10:00 - 10:30	PORTUGUÊS 2º ano	MATEMÁTICA 2º ano	EDUCAÇÃO FÍSICA 1º ciclo	MATEMÁTICA 2º ano	EDUCAÇÃO FÍSICA 1º ciclo
10:30 - 11:00	ESTUDO DO MEIO E CIDADANIA 2º ano	PORTUGUÊS 3º e 4º anos	PORTUGUÊS 2º ano	ESTUDO DO MEIO E CIDADANIA 2º ano	ESTUDO DO MEIO E CIDADANIA 3º e 4º anos
11:00 - 11:30	MATEMÁTICA 3º e 4º anos	ESTUDO DO MEIO E CIDADANIA 3º e 4º anos	MATEMÁTICA 3º e 4º anos	PORTUGUÊS 3º e 4º anos	INGLÊS 3º e 4º anos
11:30 - 12:00	CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO 5º e 6º anos	HISTÓRIA E GEOGRAFIA DE PORTUGAL 5º e 6º anos	PORTUGUÊS 5º e 6º anos	CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA 5º e 6º anos	MATEMÁTICA 5º e 6º anos
12:00 - 12:30	PORTUGUÊS 5º e 6º anos	MATEMÁTICA 5º e 6º anos	INGLÊS 5º e 6º anos	LEITURA E ESCRITA 5º e 6º anos	HISTÓRIA E GEOGRAFIA DE PORTUGAL 5º e 6º anos
12:30 - 13:00	CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA 5º e 6º anos	EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA 5º e 6º anos	EDUCAÇÃO ARTÍSTICA 2º e 3º ciclos	EDUCAÇÃO FÍSICA 5º e 6º anos	ORIENTAÇÃO PARA TRABALHO AUTÓNOMO 5º e 6º anos
13:00 - 13:30	PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA (INICIAÇÃO) 1º ao 9º anos	PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA (INTERMÉDIO) 1º ao 9º anos	PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA (INICIAÇÃO) 1º ao 9º anos	PORTUGUÊS LÍNGUA NÃO MATERNA (INTERMÉDIO) 1º ao 9º anos	EDUCAÇÃO ARTÍSTICA 2º e 3º ciclos
13:30 - 14:00	MATEMÁTICA 7º e 8º anos	FÍSICO-QUÍMICA 7º e 8º anos	INGLÊS 7º e 8º anos	GEOGRAFIA 7º e 8º anos	CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA 7º e 8º anos
14:00 - 14:30	INGLÊS 7º e 8º anos	PORTUGUÊS 7º e 8º anos	MATEMÁTICA 7º e 8º anos	HISTÓRIA 7º e 8º anos	PORTUGUÊS 7º e 8º anos
14:30 - 15:00	CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO 3º ciclo	LÍNGUA ESTRANGEIRA II FRANCÊS 3º ciclo	LEITURA E ESCRITA 3º ciclo	LÍNGUA ESTRANGEIRA II FRANCÊS 3º ciclo	EDUCAÇÃO FÍSICA 3º ciclo
15:00 - 15:30	ORIENTAÇÃO PARA TRABALHO AUTÓNOMO 3º ciclo	EDUCAÇÃO FÍSICA 3º ciclo	LÍNGUA ESTRANGEIRA II ESPANHOL 3º ciclo	LÍNGUA ESTRANGEIRA II ALEMÃO 3º ciclo	LÍNGUA ESTRANGEIRA II ESPANHOL 3º ciclo
15:30 - 16:00	PORTUGUÊS 9º ano	LÍNGUA ESTRANGEIRA II ALEMÃO 3º ciclo	GEOGRAFIA 9º ano	PORTUGUÊS 9º ano	MATEMÁTICA 9º ano
16:00 - 16:30	HISTÓRIA 9º ano	MATEMÁTICA 9º ano	CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA 9º ano	INGLÊS 9º ano	FÍSICO-QUÍMICA 9º ano

SERVIÇOS PÚBLICOS

- **Conservatórias e Lojas do Cidadão:** Mantem-se o atendimento nos balcões para serviços considerados essenciais. Para informação e apoio na utilização dos serviços online pode recorrer à Linha Registo 211 950 500, de 2ª a 6ªf, das 9h às 17h. Se pretender informação sobre o Cartão de Cidadão, ligue 210 990 111, disponível de 2ªf a 6ªf, das 9h às 18h. Mais informações aqui: <https://irn.justica.gov.pt/COVID-19-Servicos-de-Registo>

- **Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF):**



SEF SERVIÇO DE ESTRANGEIROS E FRONTEIRAS

Atendimento ao público mantém-se mediante marcação prévia

Decreto n.º 3-C/2021, de 22 de janeiro de 2021

REABERTURA CENTRO DE CONTACTO

Dias úteis das 08h00 às 20h00

REDE FIXA
808 202 653

REDE MÓVEL
808 962 690

SEF

Caso não consiga estabelecer contacto telefónico com o SEF, pode tentar marcar um agendamento online através do Portal do SEF (<https://sapa.sef.pt/an/default>). Para informações, o SEF continuará a responder através do endereço de e-mail gricrp.cc@sef.pt

- **Câmara Municipal do Seixal:** O atendimento presencial será feito apenas mediante marcação prévia e em casos absolutamente necessários ou sem hipótese de tratamento não presencial. Atendimento geral (contactos para agendamento): 212 276 770 e dpat@cm-seixal.pt.

CONTACTOS ÚTEIS

- Agrupamento de Escolas de Nun' Álvares: www.aenunalvares.edu.pt | 212 210 207
- Câmara Municipal do Seixal: www.cm-seixal.pt | 212 276 700
- Segurança Social: www.seg-social.pt | 300 502 502 (Linha da Segurança Social)
- Segurança Social Direta: <https://app.seg-social.pt/sso/login?service=https%3A%2F%2Fapp.seg-social.pt%2Fpts%2Fcaslogin>
- Finanças (e-Balcão): <https://www.portaldasfinancas.gov.pt/pt/contactosEbalcao.action> | 217 206 707 (Centro de Atendimento das Finanças)
- Serviço de Estrangeiros e Fronteiras: www.sef.pt

Responsável pela Newsletter: Patrícia Martins

NUN'ÁLVARES SEMPRE PERTO DAS NOSSAS FAMÍLIAS