

CANDIDATURA AO GALARDÃO

Ano Letivo 2021-2022

ESCOLA SECUNDÁRIA PINHAL DO REI



Marinha Grande

*Ana Marcelino Lopes
Paula Roque*

Hortas bio nas Eco-Escolas



Breve descrição da atividade

- Limpeza da horta existente;
- Replantação da horta e sementeira de novas plantas (tomateiros, morangueiros, couves brócolo, cebola ...);
- Manutenção da horta.

Tema abordado: **Espaços Exteriores – Agricultura biológica**

Escola Secundária Pinhal do Rei/ao longo do ano letivo



Comemoração do dia Internacional da Biodiversidade

A Biodiversidade da Minha Escola



Exposição de fotografia



Imagens recolhidas por alunos, professores e funcionários da Escola Secundária Pinhal do Rei.

Breve descrição da atividade:

- Realizadas sessões de observação de flora e fauna no recinto escolar;
- Capturadas imagens (utilizando máquina fotográfica e telemóvel) das espécies encontradas;
- Identificadas as espécies;
- Realizada uma exposição de fotografia.

Tema abordado: **Biodiversidade: Preservar e regenerar Espaços Exteriores**

Escola Secundária Pinhal do Rei/3º Período

O ar que eu respiro

Desafio | MAPeAR

(em parceria com a ASPEA)

O objetivo desta atividade era:

- Promover o conhecimento da qualidade do ar;
- Explorar a Plataforma da Qualidade do ar (MapeAr)
- Participar no Projeto "O Ar que Eu Respiro".

Breve descrição da atividade:

Os alunos fizeram a monitorização e mapeamento de dados relativos ao ar na zona envolvente da escola. Foram utilizados instrumentos de medição e de ferramentas digitais. Posteriormente, fizeram a análise e diagnóstico dos resultados, com uma atitude crítica e proactiva, acerca das boas práticas para a melhoria da qualidade do ar.

Tema abordado: Ar

Escola Secundária Pinhal do Rei/ao longo do ano letivo

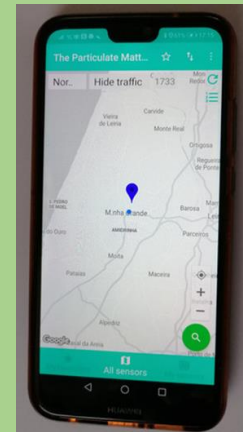
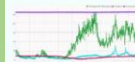


Imagem ilustrativa da localização do sensor, junto a uma das janelas de sala de aula do 3º piso da Escola Secundária Pinhal do Rei.

Nuvem de Poeiras - Marinha Grande

- março 30, 2022



Na semana passada, a Agência Portuguesa do Ambiente alertou que entre os dias 15 e 17 de março, se iria registar fraca qualidade do ar devido às nuvens de poeira vindas do Norte de África. A elevada presença de PM10 (um tipo de partículas inaláveis) tem efeitos na saúde uma vez que penetram no aparelho respiratório. De acordo com o Relatório do Estado do Ambiente em Portugal, de forma a garantir a proteção das pessoas à exposição das partículas, foi estabelecido...

Geração Depositrão 14

Recolha de REEE, Pilhas, Lâmpadas

O objetivo desta atividade era:

- Incentivar à separação de REEE e pilhas em fim de vida*
- Sensibilizar a comunidade para a importância do encaminhamento correto de REEE para reciclagem, funcionando como pontos de recolha dos mesmos*



**Podes trazer os
teus
equipamentos
até ao dia
7 de dezembro**

Tema abordado: Economia circular - Resíduos

Escola Secundária Pinhal do Rei/ao longo do ano letivo

Breve descrição da atividade:

***Campanha de recolha e sensibilização de
REEE e encaminhamento para a ERP
Portugal***

Programa Ecovalor



Breve descrição da atividade:

- Recolha de resíduos domésticos recicláveis, nomeadamente embalagens de plástico/metal, papel/cartão, e vidro
- Recolha dos resíduos pela Valorlis e enviados para reciclagem.

Tema abordado: Economia circular - Resíduos

Escola Secundária Pinhal do Rei/ao longo do ano letivo



COMO ACONDICIONAR OS RESÍDUOS?

Plástico e Metal - Espalmar e colocar em sacos fechados fornecidos pela Valorlis.

Papel e Cartão - Espalmar e colocar em sacos fechados fornecido pela Valorlis ou colocar em fardo com altura de 30cm atado com cordel.

Vidro - Usar o vidro colocado junto à instituição. Colocar o vidro dentro do vidro.

ATENÇÃO: O material mal separado ou mal acondicionado não será recolhido! Só serão efetuadas recolhas na morada da instituição inscrita

O CONCURSO DECORRE ATÉ:

Dia 15 de junho de 2022



E QUANDO OS SACOS ESTIVEREM CHEIOS?

Mínimo:

10 sacos amarelos ou azuis
Vidro com 90% da capacidade

Contactar a Valorlis através:



244 575 540



geral@valorlis.pt

Informar que a recolha pertence ao:
Programa Ecovalor

Dizer o N° da Instituição



Para mais informações contactar: Cidália Martins



Número da Instituição: _____



O QUE RECOLHER E SEPARAR?

Ecoponto AZUL

- ✓ Papel
- ✓ Jornais e Revistas
- ✓ Embalagens de Cartão
- ✓ Caixas de Ovos

Ecoponto VERDE

- ✓ Garrafas
- ✓ Frascos
- ✓ Boliões



O QUE RECOLHER E SEPARAR?

Ecoponto AMARELO

- ✓ Embalagens de plástico de detergentes e champô;
- ✓ Embalagens de óleo alimentar;
- ✓ Esferovite;
- ✓ Latas de conservas e bebidas;
- ✓ Sprays;
- ✓ Pacotes de leite e bebidas;
- ✓ Caixas de manteiga, embalagens de massa, arroz, batatas fritas;
- ✓ Copos e garrafas de iogurte;
- ✓ Garrações e garrafas de água e sumo.



O QUE NÃO SEPARAR?

NÃO COLOCAR

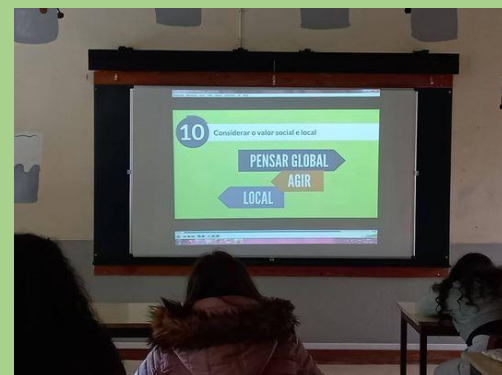
- × Resíduos Industriais;
- × Copos de vidro, pratos;
- × Papéis sujos e gordurosos;
- × Restos de comida;
- × Roupas e sapatos;
- × Eletrodomésticos;
- × Brinquedos.

Não é necessário
lavar as embalagens!

Esorra e Espalme as
embalagens!



Sessões sobre Sustentabilidade e Economia Circular promovidas pelo Centro Tecnológico CENTIMFE



Breve descrição da atividade:

- Demonstração e experimentação sobre a indústria 4.0, recorrendo a equipamentos “transportáveis”
- Mostra de boas práticas de inovação, Robots; Impressoras 3D; Óculos de Realidade Aumentada, Exosqueletos, entre outras tecnologias

Tema abordado: Cidadania

Escola Secundária Pinhal do Rei/1º e 2º Períodos



Onde está o Eco-lápis? | Rios e Oceanos



Escola Secundária de Pinhal do Rei (Marinha Grande)

“Onde está o Ecolápis? – Desafio Faber-Castell” O desafio foi lançado a um grupo de alunas da Escola Secundária Pinhal do Rei na Marinha Grande com o objetivo desenvolver conhecimentos, habilidades e atitudes no âmbito da Educação Ambiental para a [...]

Ver a página do trabalho [aqui](#).



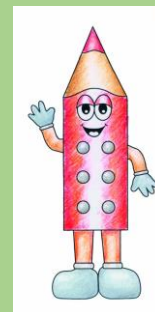
Ilustração submetida a concurso

Breve descrição da atividade

Elaborados trabalhos originais de ilustração sobre o tema “Rios e Oceanos”, onde foi representada a personagem EcoLápis, “camuflado” na ilustração, para ser de difícil identificação. Participação no concurso.

Tema abordado: Economia circular

Escola Secundária Pinhal do Rei/3º Período



No Dia Mundial do Livro, o amarelo é a cor das histórias



Escola Secundária de Pinhal do Rei (Marinha Grande)

A Rapunzel

Memória descritiva "No Dia Mundial do Livro, a cor das histórias é o amarelo" – Desafio Tetrapak | Compal 2022. O desafio foi lançado a um grupo de alunas do 9ºB da Escola Secundária Pinhal do Rei na Marinha Grande com o [...]

Breve descrição da atividade

- Foi criado um trabalho alusivo à história infantil, Rapunzel, predominantemente com embalagens da Tetra Pak da Marca Compal.

Nesse trabalho foram desenhadas e recortadas as personagens Rapunzel, Flynn Rider, o sapo Pascal, as lanternas voadoras no céu, o barco, e coladas numa cartolina azul escura simulando a noite.

A Torre foi construída a partir de uma garrafa de plástico de água onde foram colados pauzinhos de madeira, elementos decorativos recortados da embalagens Tetrapak e a trança elaborada com tecido amarelo

- Participação no concurso.

Tema abordado: Economia circular

Escola Secundária Pinhal do Rei/2º Período



- Realização de um questionário sobre os alimentos açucarados que os jovens mais consomem ao lanche;
- Realização um painel com informação relativa à quantidade de açúcar contido em produtos processados consumidos habitualmente pelas crianças e jovens ao lanche.
- Discussão e debate em contexto turma (7º ano de escolaridade) sobre alimentação saudável

Escola Secundária Pinhal do Rei/3º Período

 Ouvrir 

O que é a alimentação saudável?



Fonte: SinAzucar.org

Comemoração do dia Mundial da Árvore e da Floresta



- Reflorestar a escola com árvores ou arbustos autóctones.
Comemorar o Dia da Árvore/ Dia Internacional das Florestas
- Sensibilizar a população para a importância da preservação das árvores, quer ao nível do equilíbrio ambiental e ecológico, como da própria qualidade de vida dos cidadãos

Breve descrição da atividade

Plantação de várias árvores e arbustos autóctones.

Tema(s) abordado(s): **Espaços exteriores**

Escola Secundária Pinhal do Rei/2º Período



Dia Mundial
da Árvore e da
Floresta

21 de Março



Comemoração do dia Mundial da Água

COMO POUPAR ÁGUA EM CASA

Na casa de banho

- Feche a torneira enquanto não está a utilizar a água. Opte pelo duche.
- Aproveite a água do chuveiro.
- Não use a sanita como caixote do lixo
- Trate do seu autocistoma.
- Instale um compressor redutor de caudal.



Na cozinha

- Tenha atenção às máquinas.
- Não tenha água a pingar.
- Use apenas a água de que precisa.
- Não descongele comida em água a correr.

No jardim

- Não limpe as folhas "a manequidade".
- Regue o jardim a horas específicas.
- Poupe ao lavar o carro.
- Reutilize água para regar as plantas.



Agora que já sabe como poupar água, só falta passar para a prática!

Fonte: <https://www.ambiente.pt/como-poupar-agua/>

Declaração Universal dos Direitos da Água

1. A água faz parte do património do planeta. Cada continente, cada povo, cada nação, cada região, cada cidade, cada cidadão, é plenamente responsável aos olhos de todos.

2. A água é a base da vida no planeta. É a condição essencial da vida de toda vegetal, animal ou ser humano. Sem ela não poderíamos sustentar a civilização atmosférica, o clima, a vegetação, a cultura ou a agricultura.

3. Os recursos naturais de transformação de água em água potável são lentos, frágeis e muito limitados. Assim sendo, a água deve ser manipulada com racionalidade, precaução e planeamento.

4. O equilíbrio e o futuro do nosso planeta dependem da preservação da água e dos seus ciclos. Estes devem permanecer intactos e com o funcionamento natural para garantir a continuidade da vida sobre a Terra. Este equilíbrio depende, em particular, da preservação da neve e do gelo, e, portanto, da qualidade, movimento, pureza e da quantidade da água.

5. A água não é somente herança dos nossos antepassados; ela é, sobretudo, um compromisso aos nossos sucessores. A sua proteção constitui uma necessidade vital, assim como a obrigação moral do homem para com as gerações presentes e futuras.

6. A água não é uma doação gratuita da natureza; ela tem um valor económico: precisa-se saber que ela é, algumas vezes, rara e dispendiosa e que pode muito bem escassear em qualquer região do mundo.

7. A água não deve ser desperdiçada, nem poluída, nem envenenada. De maneira geral, a sua utilização deve ser feita com consciência e discernimento para que não se chegue a uma situação de esgotamento ou de deterioração da qualidade das reservas actualmente disponíveis.

8. A utilização da água implica que haja respeito pela lei. A sua protecção constitui uma obrigação jurídica para todo o homem ou grupo social que a utiliza. Esta questão não deve ser ignorada nem pelo homem nem pelo Estado.

9. A gestão da água impõe um equilíbrio entre os imperativos da sua protecção e as necessidades de ordem económica, sanitária e social.

10. O planeamento da gestão da água deve levar em conta a solidariedade e o consenso em razão de sua distribuição desigual sobre a Terra.

Fonte: ONU (Organização das Nações Unidas)



Declaração Universal dos Direitos da Água

1. A água faz parte do património do planeta. Cada continente, cada povo, cada nação, cada região, cada cidade, cada cidadão, é plenamente responsável aos olhos de todos.

2. A água é a base da vida no planeta. É a condição essencial da vida de toda vegetal, animal ou ser humano. Sem ela não poderíamos sustentar a civilização atmosférica, o clima, a vegetação, a cultura ou a agricultura.

3. Os recursos naturais de transformação de água em água potável são lentos, frágeis e muito limitados. Assim sendo, a água deve ser manipulada com racionalidade, precaução e planeamento.

4. O equilíbrio e o futuro do nosso planeta dependem da preservação da água e dos seus ciclos. Estes devem permanecer intactos e com o funcionamento natural para garantir a continuidade da vida sobre a Terra. Este equilíbrio depende, em particular, da preservação da neve e do gelo, e, portanto, da qualidade, movimento, pureza e da quantidade da água.

5. A água não é somente herança dos nossos antepassados; ela é, sobretudo, um compromisso aos nossos sucessores. A sua proteção constitui uma necessidade vital, assim como a obrigação moral do homem para com as gerações presentes e futuras.

6. A água não é uma doação gratuita da natureza; ela tem um valor económico: precisa-se saber que ela é, algumas vezes, rara e dispendiosa e que pode muito bem escassear em qualquer região do mundo.

7. A água não deve ser desperdiçada, nem poluída, nem envenenada. De maneira geral, a sua utilização deve ser feita com consciência e discernimento para que não se chegue a uma situação de esgotamento ou de deterioração da qualidade das reservas actualmente disponíveis.

8. A utilização da água implica que haja respeito pela lei. A sua protecção constitui uma obrigação jurídica para todo o homem ou grupo social que a utiliza. Esta questão não deve ser ignorada nem pelo homem nem pelo Estado.

9. A gestão da água impõe um equilíbrio entre os imperativos da sua protecção e as necessidades de ordem económica, sanitária e social.

10. O planeamento da gestão da água deve levar em conta a solidariedade e o consenso em razão de sua distribuição desigual sobre a Terra.



Dia Mundial da Água

Foi instituído pela ONU - Organização das Nações Unidas através da resolução A/RES/47/113, do 21 de Janeiro de 1992.

22 de março

COMO POUPAR ÁGUA EM CASA

Na casa de banho

- Feche a torneira enquanto não está a utilizar a água.
- Opte pelo duche.
- Aproveite a água do chuveiro.
- Não use a sanita como caixote de lixo
- Trate do seu autocistoma.
- Instale um compressor redutor de caudal.



Na cozinha

- Tenha atenção às máquinas.
- Não tenha água a pingar.
- Use apenas a água de que precisa.
- Não descongele comida em água a correr.



No jardim

- Não limpe as folhas "a manequidade".
- Regue o jardim a horas específicas.
- Poupe ao lavar o carro.
- Reutilize água para regar as plantas.

Agora que já sabe como poupar água, só falta passar para a prática!

Foto: Carlos de Almeida/Contraste/Agência

Breve descrição da atividade

- Comemoração do Dia Mundial da Água
- Sensibilização para a necessidade de manter a percentagem de água potável no planeta;
- Criação de cartazes e posters.

Tema abordado: **Água**

Escola Secundária Pinhal do Rei/2º Período



Comemoração do dia Mundial da Terra



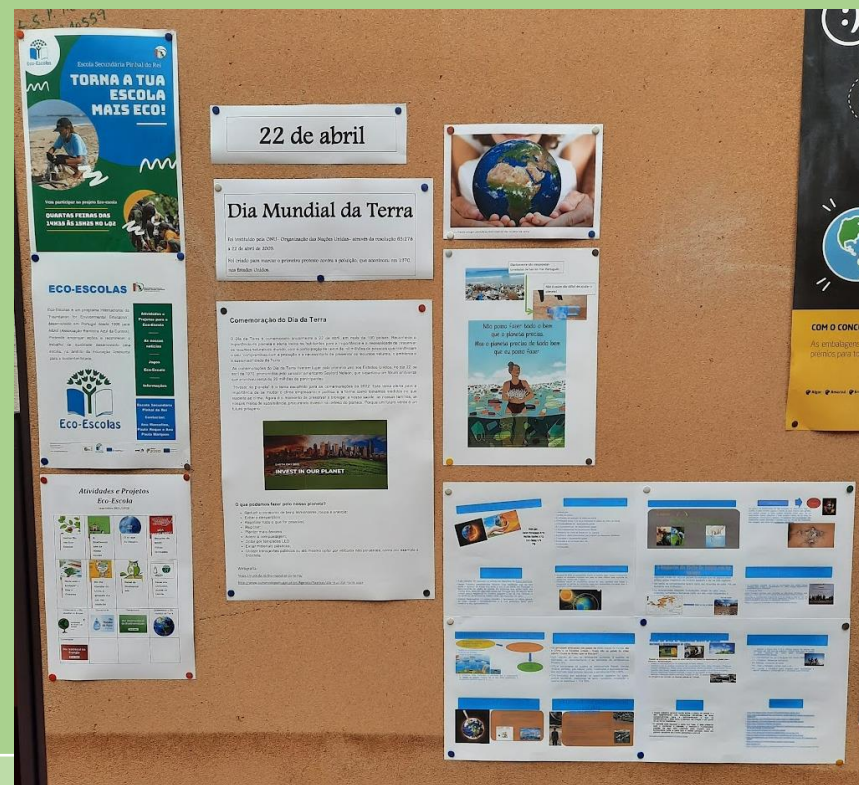
Cartazes realizados pelos alunos

Breve descrição da atividade

- Comemoração o Dia Mundial da Terra
 - Sensibilização da comunidade para a preservação do ambiente e da sustentabilidade da Terra.
 - Alerta para a importância e a necessidade de preservar os recursos naturais do mundo
- Criação de cartazes e posters.

Temas abordados: **Água; Energia; Alterações Climáticas**

Escola Secundária Pinhal do Rei/3º Período



Comemoração do dia Nacional da Energia

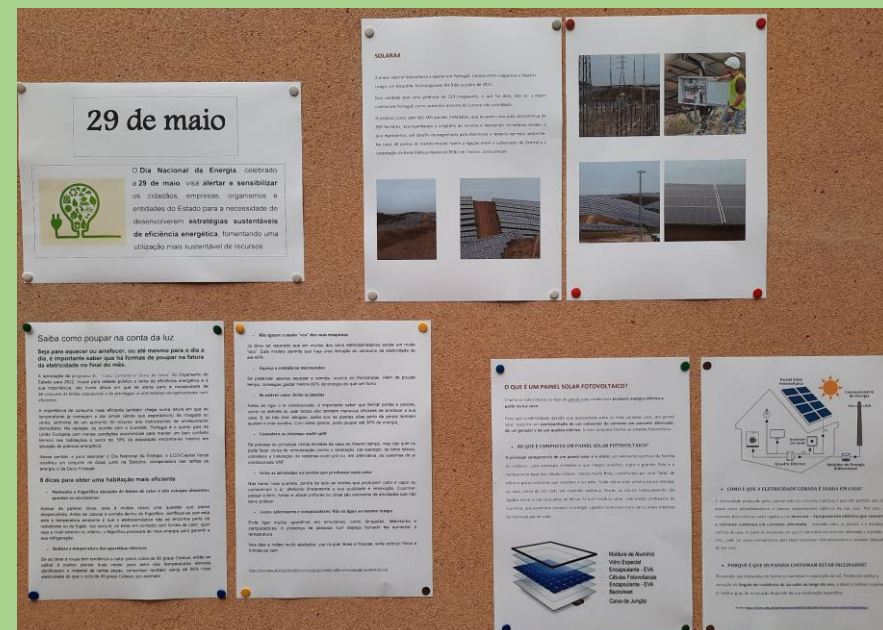
Breve descrição da atividade

- Comemoração do Dia Nacional da Energia
- Exposição de trabalhos realizados pelos alunos do 9º ano, no âmbito da disciplina de FQ, em articulação com o Programa Eco-Escolas, alusivos ao tema “Consumo de energia: por onde começar a reduzir”
- Sensibilizar os alunos e comunidade educativa para o consumo energético.
- Visita de estudo à central solar fotovoltaica SOLARA4

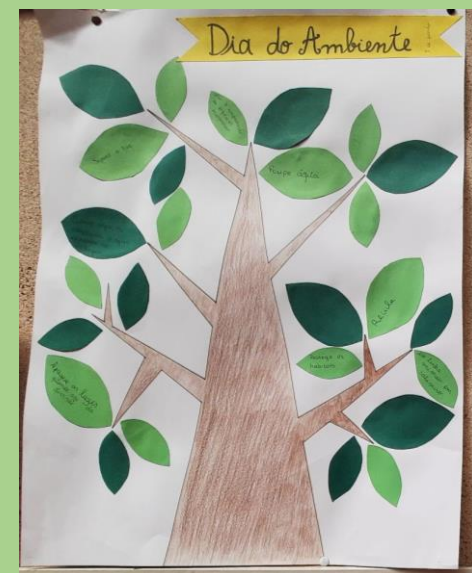
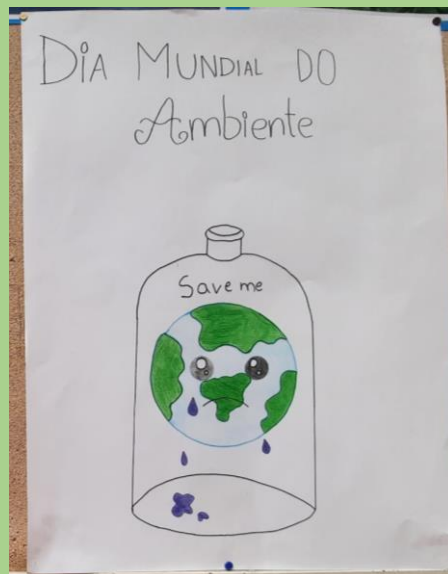
Visita de estudo à central solar fotovoltaica SOLARA4 – alunos do 10º e 11º de CT

Tema abordado: **Energia; Economia circular**

Escola Secundária Pinhal do Rei/3º Período

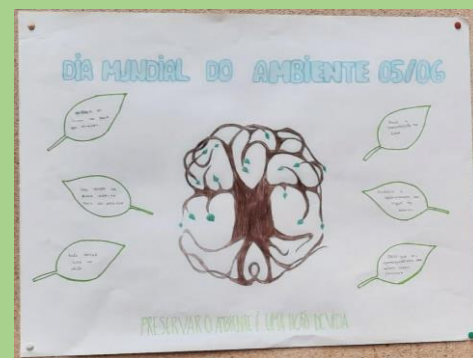


Comemoração do Dia Mundial do Ambiente



Breve descrição da atividade

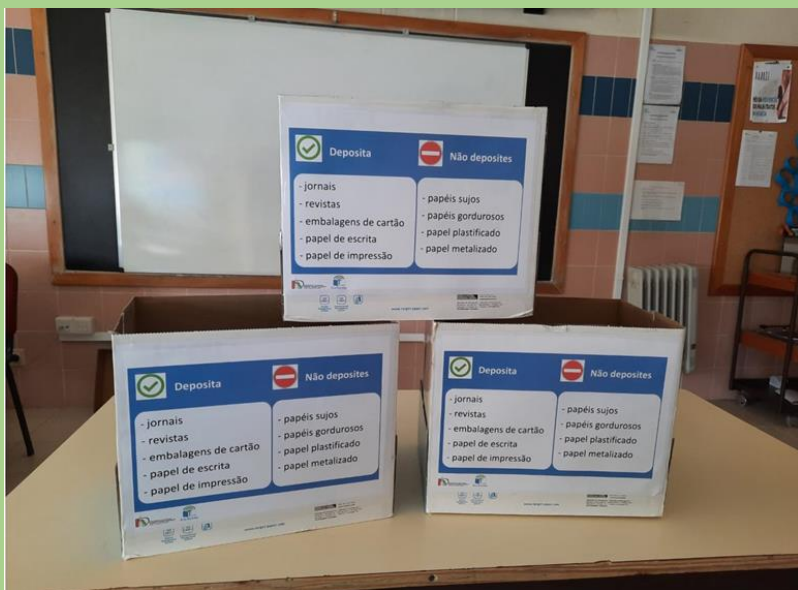
- Comemoração do Dia Mundial do Ambiente
- Exposição de trabalhos realizados pelos alunos do 9º ano, no âmbito da disciplina de CN, em articulação com o Programa Eco-Escolas, alusivos ao tema
- Sensibilizar os alunos e comunidade educativa para a necessidade de se viver de forma sustentável em harmonia com a natureza.



Tema abordado: **Cidadania**

Escola Secundária Pinhal do Rei/3º Período

Construção de Mini-papelão e Mini-embalão



Breve descrição da atividade

- Criação de “papelões” e “embalões” por sala de aula usando caixas de cartão provenientes da reprografia da escola e materiais consumíveis – papel, cola.

Tema(s) abordado(s): **Economia circular - Resíduos**

Escola Secundária Pinhal do Rei/1º Período



Deposita

- latas
- copos de iogurte
- pacotes de bolachas, leite e sumo
- garrafas de plástico
- sacos de plástico



Não deposita

- papel e cartão
- lixo orgânico
- outros plásticos para além das embalagens



Deposita

- jornais
- revistas
- embalagens de cartão
- papel de escrita
- papel de impressão



Não deposita

- papéis sujos
- papéis gordurosos
- papel plastificado
- papel metalizado
- máscaras



Painel Eco-Escolas



ECO-ESCOLAS

Eco-Escolas é um programa internacional da "Foundation for Environmental Education", desenvolvido em Portugal desde 1996 pela ABAE (Associação Bandeira Azul da Europa). Pretende encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pela escola, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade.



Atividades e
Projetos para a
Eco-Escola

As nossas
notícias

Jogos
Eco-Escola

Informações

Escola Secundária
Pinhal do Rei

Contactar:
Ana Marcelino e
Paula Roque

Breve descrição da atividade

Dinamização de um placar no átrio do bloco de aulas onde foram expostos as atividades a dinamizar, assim como, os trabalhos realizados pelos alunos no âmbito do Programa Eco-Escolas.

Tema(s) abordado(s): **Cidadania**

Escola Secundária Pinhal do Rei/1º, 2º e 3º Períodos

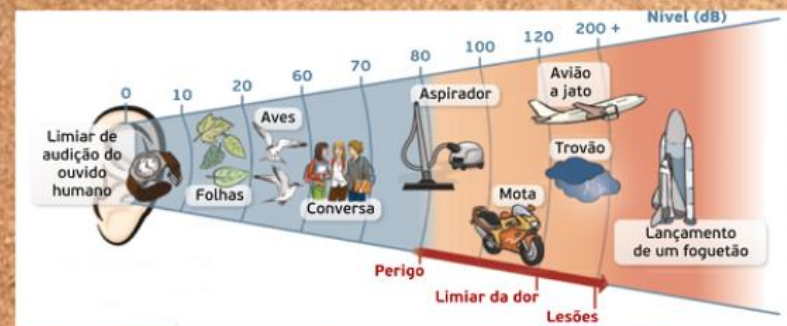
Medição do ruído na escola

TAREFA

Como estão os níveis de ruído na tua escola?

Utilizando um sonómetro, mede os níveis sonoros em diferentes locais da escola onde decorrem diferentes atividades (sala de aula, pavilhão desportivo, cantina, etc). Regista os resultados.

Faz uma pesquisa sobre o efeito do ruído na saúde e elabora um folheto ou uma notícia para publicar no jornal da escola onde apresentes os resultados das tuas medições, a análise dos resultados e as tuas conclusões, com o objetivo de alertar a comunidade escolar para a necessidade de evitar e/ou diminuir o ruído.



Problemas de saúde associados ao excesso de ruído

- Zumbidos constantes nos ouvidos
- Perturbações no sono
- Ansiedade
- Irritabilidade e agressividade
- Perda de audição temporária ou permanente

Breve descrição da atividade

Os alunos do 8º ano mediram a intensidade do som, no interior dos Blocos de aulas e no Bar, usando um sonómetro/app do telemóvel “Decibelímetro”. Pesquisaram sobre a saúde auditiva e construíram cartazes alertando a comunidade escolar para a necessidade de evitar e/ou diminuir o ruído

Tema(s) abordado(s): **Cidadania**

Escola Secundária Pinhal do Rei/3º Períodos



Brigada de monitorização - Brigada Verde

Registo Mensal de consumos:

	água	eletricidade	gás
1	Data: 03/11/2021	Registo (m³): 32701,00	Nome do contador: D090
2	Data: 19/01/2022	Registo (m³): 32939,00	Nome do contador: D090
3	Data: 09/02/2022	Registo (m³): 330725,00	Nome do contador: D090

Breve descrição da atividade

- Recolha e analise de dados de consumo de água e luz da escola.
- Construção de cartazes de sensibilização.
- Participação no projeto "Brigada da Monitorização"

Tema(s) abordado(s): **Cidadania**

Escola Secundária Pinhal do Rei/ao longo do ano letivo

COMO POUPAR ÁGUA EM CASA

Na casa de banho

- Feche a torneira enquanto não está a utilizar a água. Opte pelo duche.
- Aproveite a água do chuveiro.
- Não use a sanita como caixote do lixo.
- Trate do seu autoclismo.
- Instale um compressor redutor de caudal.



Na cozinha

- Tenha atenção às máquinas.
- Não tenha água a pingar.
- Use apenas a água de que precisa.
- Não descongele comida em água a correr.

No jardim

- Não limpe as folhas "à manguelrada".
- Regue o jardim a horas específicas.
- Poupe ao lavar o carro.
- Reutilize água para regar as plantas.



Agora que já sabe como poupar água, só falta passar para a prática!

Fonte: <https://www.e-lisboa.pt/como-poupar-agua/>

Registo Mensal de consumos:

	água	eletricidade	gás
1	Data: 03/11/2021	Registo (kWh): 61,00	Nome do contador: 1.6.0
2	Data: 19/01/2022	Registo (kWh): 84,00	Nome do contador: 1.6.0
3	Data: 09/02/2022	Registo (kWh): 91,00	Nome do contador: 1.6.0
4	Data: 03/11/2021	Registo (kWh): 455870,00	Nome do contador: 1.8.0
5	Data: 19/01/2022	Registo (kWh): 527888,00	Nome do contador: 1.8.0
6	Data: 09/02/2022	Registo (kWh): 548940,00	Nome do contador: 1.8.0
7	Data: 03/11/2021	Registo (kWh): 77408,00	Nome do contador: 1.8.1
8	Data: 19/01/2022	Registo (kWh): 81382,00	Nome do contador: 1.8.1
9	Data: 09/02/2022	Registo (kWh): 84360,00	Nome do contador: 1.8.1
10	Data: 03/11/2021	Registo (kWh): 100745,00	Nome do contador: 1.8.2
11	Data: 19/01/2022	Registo (kWh): 106057,00	Nome do contador: 1.8.2
18	Data: 09/02/2022	Registo (kWh): 54588,00	Nome do contador: 1.8.4
19	Data: 03/11/2021	Registo (kWh): 14859,00	Nome do contador: 5.8.1
20	Data: 19/01/2022	Registo (kWh): 15283,00	Nome do contador: 5.8.1
21	Data: 09/02/2022	Registo (kWh): 15638,00	Nome do contador: 5.8.1
22	Data: 03/11/2021	Registo (kWh): 132555,00	Nome do contador: 5.8.2
23	Data: 19/01/2022	Registo (kWh): 1349990,00	Nome do contador: 5.8.2
24	Data: 09/02/2022	Registo (kWh): 145302,00	Nome do contador: 5.8.2
25	Data: 03/11/2021	Registo (kWh): 565,00	Nome do contador: 582
26	Data: 03/11/2021	Registo (kWh): 675,00	Nome do contador: 8.8.1
27	Data: 19/01/2022	Registo (kWh): 697,00	Nome do contador: 8.8.1
28	Data: 09/02/2022	Registo (kWh): 701,00	Nome do contador: 8.8.1
29	Data: 19/01/2022	Registo (kWh): 582,00	Nome do contador: 8.8.2
30	Data: 09/02/2022	Registo (kWh): 584,00	Nome do contador: 8.8.2





Eco-Escuelas