



2025

Kits eTwinning

H.A.P.P.Y. – Health, Awareness, People, Perseverance, yeah!

Descrição do kit de projeto:

Este projeto centra-se no bem-estar emocional, social e relacional dos alunos, abordando de forma colaborativa temas como a saúde mental e física, a empatia e a importância dos pequenos gestos. Estruturado como um livro com capítulos temáticos, pretende promover a autorreflexão, o crescimento pessoal e a construção de uma comunidade solidária e resiliente entre alunos de diferentes culturas europeias.

Cada “capítulo” do projeto aborda uma dimensão diferente do bem-estar. Este kit oferece atividades práticas, criativas e colaborativas, que incentivam o uso de ferramentas digitais, a expressão pessoal e a cooperação entre alunos de diferentes culturas. Promove ainda o desenvolvimento de competências emocionais, sociais e interculturais, integrando-se facilmente em projetos de cidadania, educação para os afetos e bem-estar escolar.

Ideal para contextos eTwinning, este projeto inspira os alunos a crescerem mais conscientes de si e dos outros, num ambiente positivo, inclusivo e humano.

Grau de dificuldade

Fácil

Competências-chave

Cidadania ativa/Científica/
Consciência e expressão
cultural/Digital

Disciplinas

TIC/Ciências Naturais/Cidadania e
Desenvolvimento/Inglês/Português

Nível

12 - 15 anos

Inspiração



Projeto



**Comunicação
& Colaboração**



Avaliação



Continuação



Inspiração

Agrupamento de Escolas da Lousã

Lousã

Ana Paula Reis

Cristina Silva



Projeto

Objetivos

- Aprofundar temas relacionados com o bem-estar na escola e em casa.
- Partilhar emoções e estratégias para lidar com dificuldades.
- Identificar emoções menos agradáveis e compreender o seu propósito.
- Valorizar os pequenos gestos e a simplicidade.
- Promover empatia, bondade e solidariedade.
- Formar cidadãos europeus resilientes, responsáveis e felizes.

Apresentação dos parceiros

Os alunos e professores dos diferentes países apresentam-se partilhando opiniões, gostos e sugestões num [Padlet](#), referindo as atividades de tempo livre preferidas, os locais (da sua região e/ou país) onde se sentem bem; os sons /músicas que os fazem sentir-se relaxados; os aromas e os sabores que os fazem sentir bem. Exemplo: *Let's Introduce ourselves and share our points of view about the hobbies, places, sounds, aromas and flavours that make us feel good.*

Orientação/Sugestão de atividades

eSafety: os alunos revêm regras de segurança em meio digital e em pequenos grupos elaboram e-posters com cinco regras de ouro, os quais expõem na sala de TIC, selecionam um poster de cada país para partilhar no TwinSpace.

Questions and answers – what if...?: para promover o conhecimento mútuo e a prática das competências comunicativas na língua estrangeira de forma motivadora, os alunos, organizados em pequenos grupos, elaboram de 3 a 4 perguntas que gostariam que os colegas respondessem. Em seguida, na sessão plenária, a turma escolhe coletivamente as 20 perguntas (ou um número equivalente ao total de alunos dos grupos dos países parceiros) que serão enviadas através da plataforma TwinSpace. O objetivo desta atividade é fomentar uma comunicação circular, dinâmica e colaborativa, utilizando diferentes meios de comunicação e fortalecendo o intercâmbio cultural entre os participantes. Exemplo: os alunos portugueses começam por gravar em áudio as perguntas numeradas. Essas perguntas são enviadas aos alunos de um país parceiro, que recebem o conjunto e cada um responde a uma delas, gravando a resposta em vídeo. A correspondência pode ser feita de várias formas: o aluno número um responde à pergunta número um, o número dois à pergunta dois, e assim sucessivamente; ou podem imprimir as perguntas e tirar à sorte; ou ainda usar cores em vez de números para organizar as respostas. Depois, os alunos portugueses recebem as perguntas elaboradas pelo país parceiro e repetem o processo: cada aluno ou pequeno grupo escolhe uma pergunta (por sorteio, por número ou cor) e grava a resposta em vídeo. Todos os vídeos são depois enviados via TwinSpace, garantindo uma comunicação circular e dinâmica entre os parceiros, promovendo a prática das línguas estrangeiras e o intercâmbio cultural. Esta atividade será realizada ao ar livre, onde os alunos escolhem um local na escola ou nas proximidades para gravar as suas respostas em vídeo. Para facilitar a compreensão, todas as perguntas serão também disponibilizadas por escrito, em formato Word ou PDF, na plataforma TwinSpace, como apoio ao áudio.

Exemplos

- *Would you like to be an animal that you can't get? If so, which one and why can't you have it?*
- *If you could revisit a moment in your life, what would it be? Why did you choose that one?*

- *If you could dominate a Nature element what would it be?*
- *Have you ever been bullied or do you know someone who has been bullied? Have you talked about it with adults?*

Exemplos

Comunicação & Colaboração

Ao longo do projeto a comunicação pode realizar-se através do TwinSpace, bem como através de outras plataformas/ferramentas, como por exemplo [Google Meet](#), [Microsoft Teams](#), [Google Docs](#),

[Google Slides](#), [Canva](#), entre outros.

How I overcame *bullying*...: os alunos dos vários países investigam casos de atores, cantores e outras figuras públicas que foram vítimas de *bullying* ou *cyberbullying*. Em pequenos grupos, fazem uma contextualização da pessoa escolhida, explicando quem é, quando e como sofreu *bullying*, e que estratégias utilizou para lidar com a situação. Na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, os grupos apresentam os seus trabalhos à turma, partilhando reflexões e chegando a conclusões sobre o que aprenderam com os diferentes casos. Em Inglês, resumem a informação recolhida e colaboram com os restantes parceiros do projeto na elaboração de um ebook conjunto. Com base nesses casos, poderá ainda ser organizada, nas disciplinas de Cidadania e Desenvolvimento e Inglês, uma sessão de teatro fórum para a turma e/ou para outras turmas, promovendo a reflexão e o debate sobre o tema.

Yeah Moments: correspondem a momentos de celebração com o objetivo de realizar pequenas pausas gerando momentos de felicidade, em que também se pode refletir sobre o impacto das atividades do projeto e se alunos e docentes pretendem efetuar algum ajuste às atividades previstas.



Dia da Bondade

Em novembro, os alunos criam um calendário de desafios diários com dicas simples para ajudar os outros, promovendo empatia, respeito e inclusão.



Natal/Ano Novo/Dia de Reis

Os alunos participam numa troca de postais físicos e/ou eCards com colegas de outros países envolvidos no projeto. A atividade promove a comunicação intercultural, a empatia e a criatividade, permitindo que os alunos expressem mensagens positivas, partilhem tradições ou curiosidades sobre o seu país e conheçam outras realidades.



Dia do Obrigado

Para assinalar o Dia do Obrigado, os alunos prepararam cartões e mensagens de agradecimento em várias línguas, com o objetivo de valorizar e reconhecer o trabalho de todos na comunidade escolar. As mensagens serão entregues pessoalmente ou colocadas discretamente por baixo das portas, como forma de surpresa positiva dirigida a docentes, psicólogos, assistentes operacionais, pais, direção e outros membros da escola. A atividade promove a gratidão, a empatia e o respeito, podendo ser integrada nas diversas disciplinas.

Carnaval



Os alunos trocam informações sobre as tradições de Carnaval nos diferentes países envolvidos, explorando semelhanças e diferenças culturais. Como forma de partilha e celebração, poderá ser organizado um desfile com trajes típicos desses países, promovendo o conhecimento intercultural e a criatividade. Alternativamente, o desfile pode ser realizado em formato virtual, através da criação de um vídeo com recurso a ferramentas de stop motion, onde se apresentem os diversos trajes e elementos tradicionais do Carnaval em cada cultura.

Valentine's Day



Os alunos criam poemas curtos e mensagens de afeto dedicadas a amigos e familiares. Os textos podem ser escritos em Português, Inglês e/ou outras línguas estrangeiras, promovendo a expressão emocional e o uso criativo das línguas. A atividade pode inspirar-se na poesia Haiku ou em outras formas simples de poesia, ajudando os alunos a perceber que são capazes de criar poemas em diferentes idiomas. No final, os trabalhos serão reunidos num ebook colaborativo, a partilhar com a comunidade escolar ou com os parceiros do projeto.

Dia Mundial do Riso



Para assinalar o Dia Mundial do Riso, e sempre que for oportuno (no início/final de uma aula ou do dia), os alunos participam em momentos de partilha e prática do riso, promovendo o bem-estar emocional. A atividade inclui: apresentação dos benefícios do riso; exploração do loga do Riso; avaliação de como os alunos se sentem antes e depois da atividade, especialmente na primeira vez que a experimentam, com recurso ao [Mentimeter](#).

Avaliação

Ao longo do projeto, pode ser realizada uma avaliação intermédia através de Yeah Moments. No final do projeto, pode ser aplicado um questionário [Google Forms](#) para docentes e discentes responderem sobre o impacto final do projeto e poderá também ser criado um ebook colaborativo com as opiniões finais e emoções que o projeto fez gerar.

Reflexão

Cada aluno (ou grupo) será convidado a refletir sobre o impacto do projeto a nível pessoal, escolar e intercultural, expressando-se através de pequenos textos, imagens, desenhos ou até vídeos incorporados no eBook. Esta recolha de testemunhos criativos permitirá captar a diversidade de experiências vividas e dar voz aos protagonistas do projeto.

O objetivo é avaliar não só os conhecimentos adquiridos, mas também o envolvimento emocional, a empatia, o espírito colaborativo e o desenvolvimento de competências de cidadania.

A atividade traduz uma oportunidade para promover a autoavaliação e o encerramento positivo do projeto. Mais do que um simples exercício de avaliação, esta atividade visa valorizar o percurso individual de cada um.

Continuação

O trabalho realizado no projeto pode ser divulgado à comunidade através de:

- notícias em revistas e/ou jornais escolares;
- notícias em jornais locais/regionais;
- notícias divulgadas nas redes sociais e/ou blogues da escola;
- placards disponíveis na escola (exemplo: eTwinning corner).

Para esclarecimentos, contacte-nos através do e-mail **helpdesketwinning@dge.mec.pt**

eTwinning PT

Website: <https://www.etwinning.pt>

As informações apresentadas nesta publicação são da responsabilidade dos seus autores e não da Organização Nacional de Apoio eTwinning.

Kits de Projetos eTwinning by Equipa eTwinning is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International

