

6 Dicas para te ajudar na tua nova escola

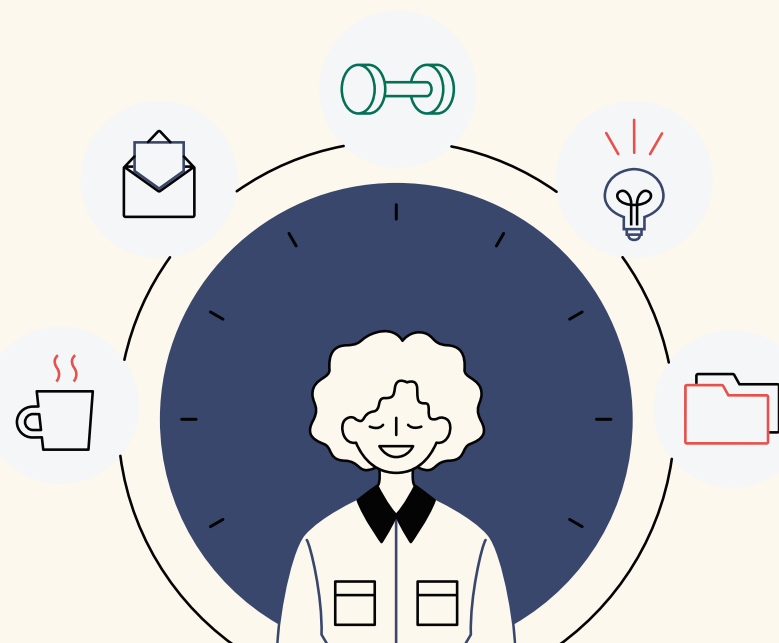
1 A escola

Como chego à minha sala de aula?
Onde ficam as casas-de-banho?
Por onde vou para a cantina?



4 Microsoft Teams

Os meus professores falam sobre o Teams, mas não sei o que é...
Como faço para entrar? Como funciona?



2 Principais Instalações

Onde posso almoçar?
Ou comprar um doce? E se eu precisar de uma borracha ou de imprimir um documento?
Onde ficam os parques e jardins públicos?

5 Plataforma INOVAR

Para que serve?
Como faço login?
Como funciona?
É aqui que posso consultar faltas e comprar refeições online?



3 Cartão Escolar LEIRIA+

Para que serve?
Para comprar refeições? Como?
Onde posso usá-lo?
Como faço para carregá-lo? O que devo fazer se o perder?



6 Atividades e Serviços

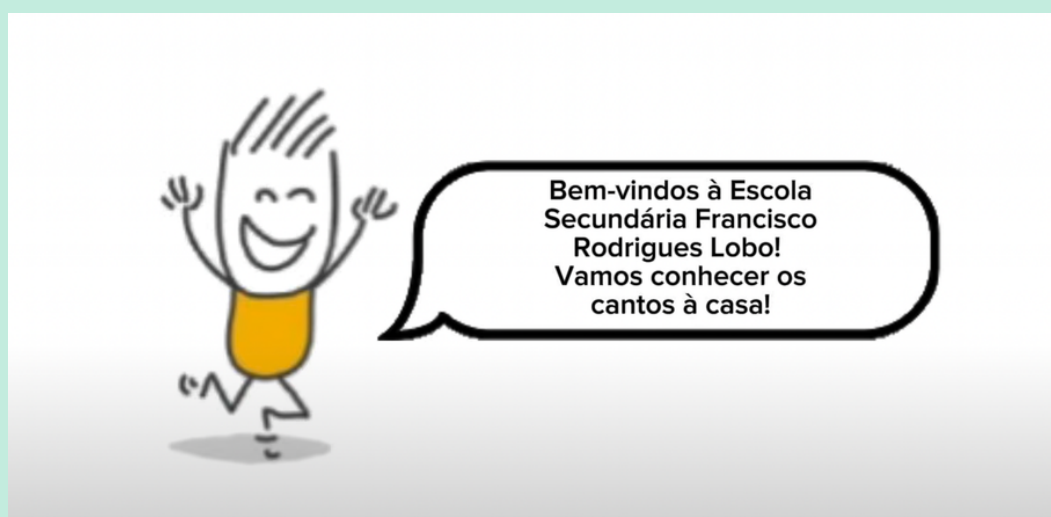
Como inscrever-me em projetos como o Erasmus+?
Como posso entrar em contato com as psicólogas da escola?
Qual é o e-mail da direção da escola?
O que é a Associação de Estudantes e o que ela faz?

A Escola

1 Apresentação da escola

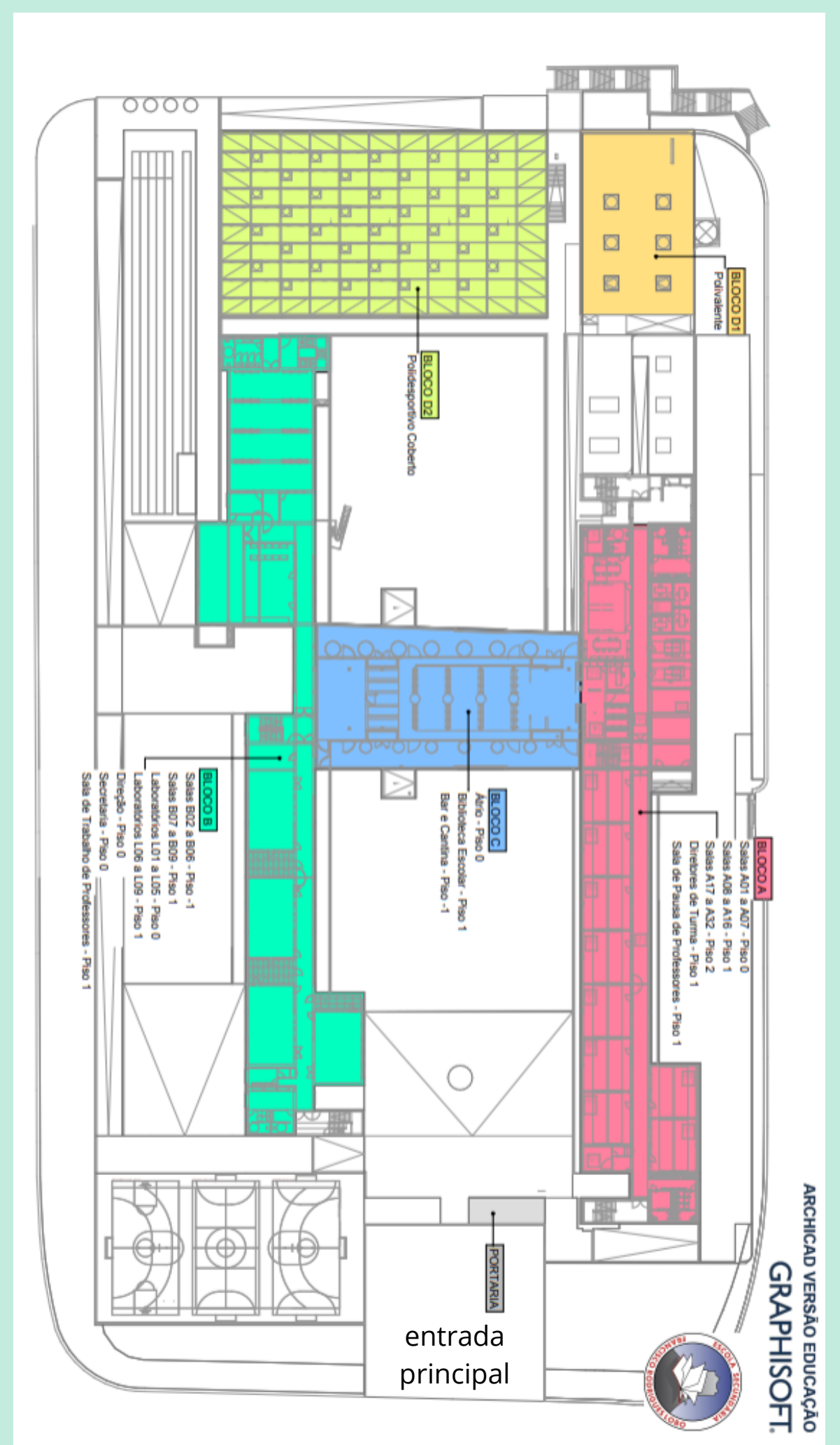
Para não te sobrecarregar com mapas e plantas baixas, a Associação de Estudantes (24/25) preparou um vídeo para que possas conhecer a escola. Acede aqui:

<https://youtu.be/i92aMihyVWc>



Se quiseses saber como chegar a locais específicos, vai para estes momentos do vídeo:

- Salas de aula A (1º e 2º andares) a partir da entrada principal – 00:22
- Campo exterior, laboratórios (rés-do-chão e 1º andar), salas B07/B08, ginásio de EDF e outros atalhos a partir da entrada – 00:32
- Ir para a área exterior do refeitório a partir do ginásio de EDF – 02:11
- Aceder às salas de aula principais a partir da área exterior do refeitório – 02:35
- Átrio e outros atalhos, a partir da entrada – 03:07
- Balcão de informações a partir do átrio – 03:44
- Laboratórios, secretaria, salas B07 e B08 e a sala multiusos ao lado da biblioteca, a partir do átrio – 04:03
- Refeitório, bar e salas de artes, a partir do átrio – 05:00
- Papelaria, Associação de Estudantes, Associação de Pais e salas principais do rés-do-chão, a partir do átrio – 06:20
- Salas do 1º andar, biblioteca e Serviços de Psicologia (SPO) a partir das salas do rés-do-chão – 07:17
- Salas do 2º andar a partir das salas do 1º andar – 07:17



Esperamos que ajude! Se tiveres alguma dúvida, não hesites em perguntar aos teus colegas, professores, aos assistentes operacionais ou à tua associação de estudantes.

Principais Instalações

3 Restaurantes, cafés e outros locais

- 3¹ **Mc Donald's** - Descarrega a aplicação para acumular pontos e descontos – vale a pena!
- 3² **Café Liceu** - Café/restaurante de cozinha portuguesa; 8–15 €
- 3³ **Café 32** - Café/restaurante famoso pelas “sandes 32” (recheio muito generoso!); 4–8 €
- 3⁴ **Manjerona** - Pizza, massa, tacos mexicanos; 7–20 €
- 3⁵ **Mr. Pizza** - Entre 2,20€ (1 fatia) e 15€ (pizza para 2 pessoas)
- 3⁶ Restaurantes no “Centro Comercial D. Dinis”: **L'Antartica** (Pizza, massa, menu de estudante com bebida: 6,50€); **Doce Mania** Café/restaurante: menu de estudante, hambúrgueres, kebabs, bife; 4–1€; **Fábrica** (hambúrgueres; €6–12)
- 3⁷ **Livraria Arquivo** - Café/snack-bar excelente para estudar! Servem sanduíches tostadas e saladas.
- 3⁸ **Permacatti** - Café com sandes tostadas, crepes e gelados.
- 3⁹ **Salvador** - Restaurante tradicional português; 6,50 € (meia dose)
- 3¹⁰ **100 Montaditos** -Tapas pequenas 1–3 € (mais baratas às quartas-feiras); menu: 3 tapas por 6,50€.

* Biblioteca Municipal

Inclui uma cafetaria e uma área de estudo em grupo (onde é permitido fazer algum ruído).



** **Praça Rodrigues Lobo** - É um local com muitos cafés.

*** **Staylab** - Espaço para os jovens estudarem e conviverem (jogos, sofás e outros).

Principais Instalações

4 Parques e Jardins

4¹ Parque Verde

4³ Jardim Vala Real

4² Jardim Luís de Camões

4⁴ Parque do Avião (inclui um skate parque)

5 Transporte Público – Autocarro

Para te deslocares em Leiria, podes utilizar o autocarro Mobilis. Pesquisa por "Mobilis Leiria" na internet para aceder a todas as linhas, percursos e horários disponíveis. O Google Maps também pode ajudar a encontrar a melhor opção de autocarro para o teu percurso. Um bilhete único custa 1,60€, mas podes utilizar o passe gratuito associado ao teu cartão escolar Leiria+.

Como utilizar o Mobilis? Dirije-te à paragem de autocarro e aguarda a chegada do veículo (que pode atrasar!). Ao avistá-lo, confirma se é a linha correta, verificando a indicação no para-brisas dianteiro. Faz sinal ao motorista (acenando com a mão) e, quando este parar e abrir a porta, entra e passa o cartão ou informa o destino e paga o bilhete. Quando te aproximares do local onde pretendes descer, pressiona o botão de paragem ou, caso não funcione, pede ao condutor para parar.

A estação principal de autocarros fica perto do estádio, na Avenida Bernardo Pimenta.

As linhas 1 e 2 são as mais centrais: passam pelos mesmos locais, mas o percurso é em sentido contrário.



Podes encontrar as paragens mais populares na área da escola no mapa, marcadas com o símbolo 5.

O Cartão Escolar - Leiria+

1 O que é? O que contém?

- O teu novo cartão de estudante é um documento de identificação que contém o teu nome, fotografia e número de estudante.
- Deves utilizá-lo para entrar e sair da escola, passando-o nos sensores localizados nas colunas de acesso.
- O cartão pode também ser utilizado nos transportes escolares, na reprografia, no refeitório e no bar.



2 Como coloco dinheiro no cartão?

Existem 3 opções: MULTIBANCO (pagamento através de número de referência); PAYSHOP / CTT (com carregamento mínimo de 0,50 €); MB WAY (recarga online instantânea).



3 Como compro as refeições? E onde faço as refeições?

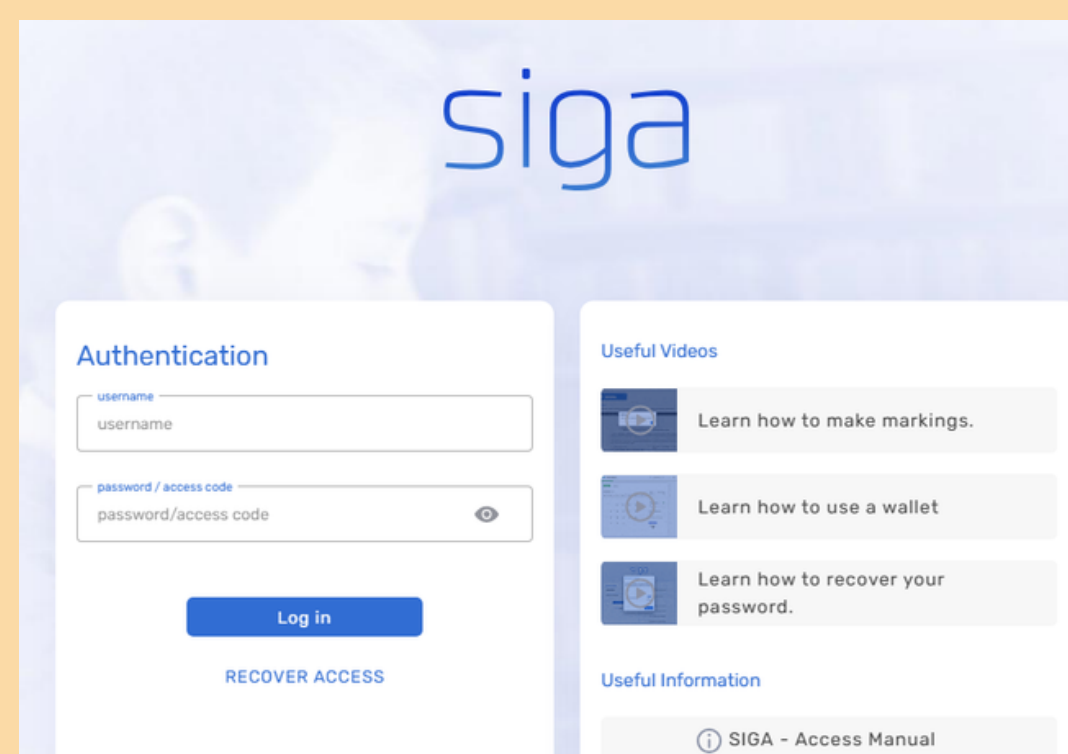
O encarregado de educação deve agendar e pagar as refeições através da plataforma SIGA.

Um saldo negativo no cartão permite o agendamento de até 5 refeições; após este limite, o encarregado de educação deverá regularizar o saldo.

Os agendamentos devem ser realizados até às 23h59 do dia anterior. Excecionalmente, é possível agendar até às 10h00 do próprio dia, mediante uma taxa adicional de 0,30€.

O cancelamento das refeições é obrigatório para todos os alunos, incluindo os dos Escalões A e B, e deve ser feito até às 10h00 do dia correspondente. Após essa hora, a refeição será cobrada, incluindo para os Escalões A e B.

Na hora de fazeres a tua refeição, deves esperar na fila do refeitório. Pega num tabuleiro e segue pela fila. Quando chegares ao leitor de cartões, não te esqueças de passar o teu cartão.

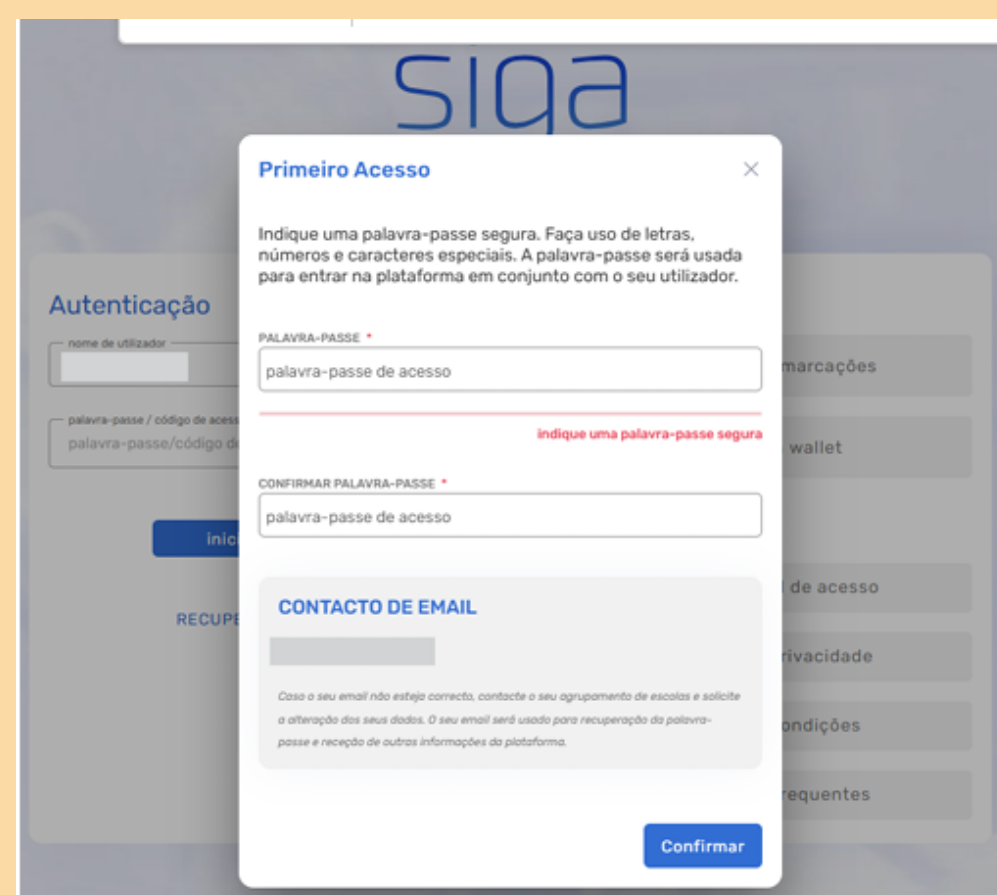


O Cartão Escolar - Leiria+

4 Como posso aceder à plataforma SIGA?

O acesso à plataforma SIGA está disponível a partir de qualquer dispositivo eletrónico com conexão à internet, utilizando as credenciais de acesso enviadas por e-mail ao teu encarregado de educação, em: <https://siga.edubox.pt>

Ao aceder à plataforma pela primeira vez, tem de ser criada uma nova password (com pelo menos 12 caracteres, incluindo uma combinação de letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos).



5 Como utilizo o cartão no bar e na papelaria/reprografia?

Desde que tenhas dinheiro suficiente para comprar o que desejas, os funcionários tratarão de tudo. Só precisas de entregar o cartão quando o solicitarem.

6 Perdi o meu cartão. E agora?

Se realmente perdeste o teu cartão, terás de te dirigir à secretaria para iniciar o processo de substituição. Um cartão de substituição custa 5€.



E não te esqueças que podes sempre pedir ajuda a um aluno, a um funcionário ou a um professor!

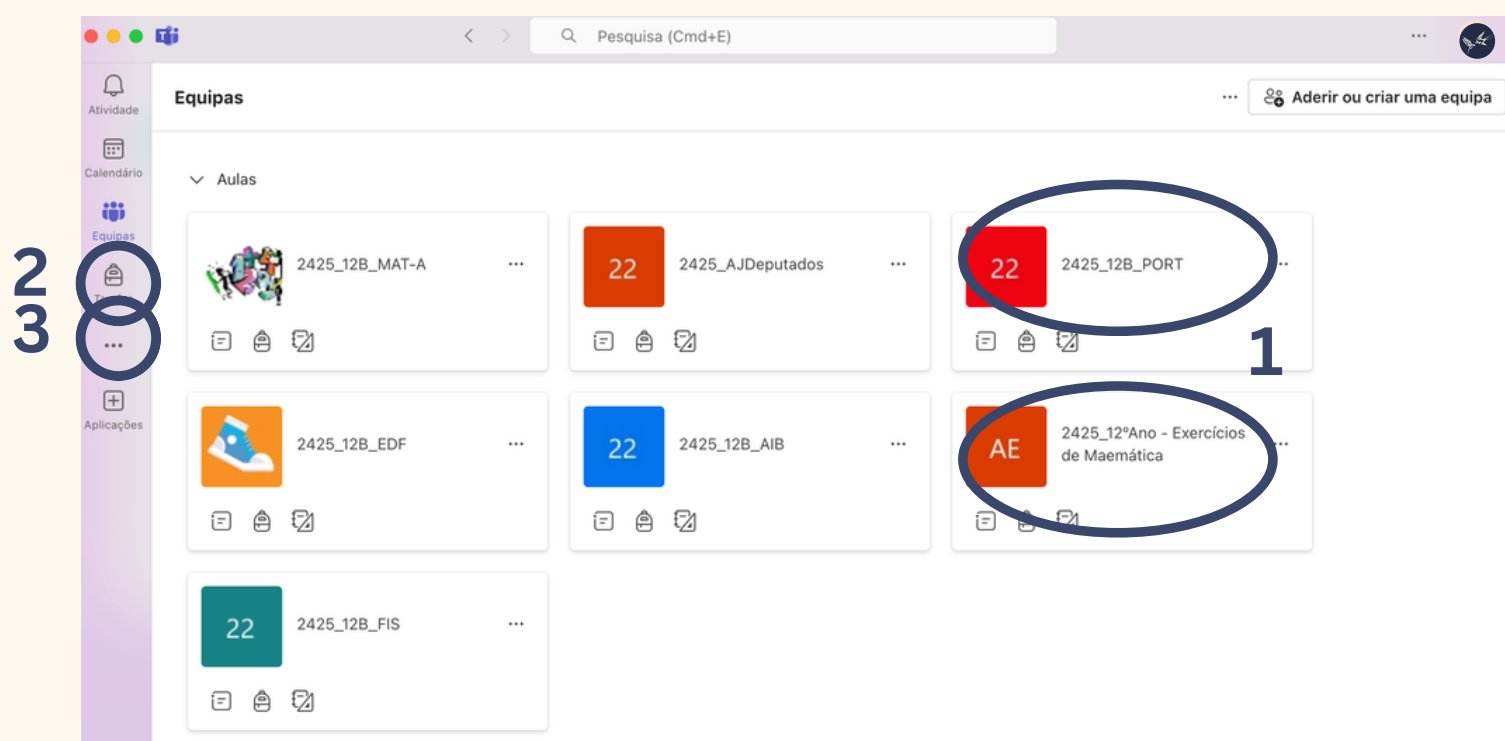
Microsoft Teams

1 Para que serve? Como faço para aceder ao mesmo?

O Teams é a plataforma utilizada na escola para que alunos e professores se mantenham em contacto. Todo o conteúdo que os professores desejarem partilhar (tenha sido ou não apresentado em aula) será aqui publicado. Também podes utilizar o Teams para enviar mensagens aos professores e às psicólogas escolares, ou para realizar reuniões virtuais. Por fim, a plataforma é também utilizada para a entrega de trabalhos (tanto em grupo como individuais).

Recomendamos o download da aplicação, mas também podes utilizar a versão web. O nome de utilizador e a palavra-passe são fornecidos no início do ano letivo (e também são válidos para toda a plataforma Office 365). O nome de utilizador segue este formato: (número de aluno)@esfrledupt.onmicrosoft.com

2 Recursos básicos



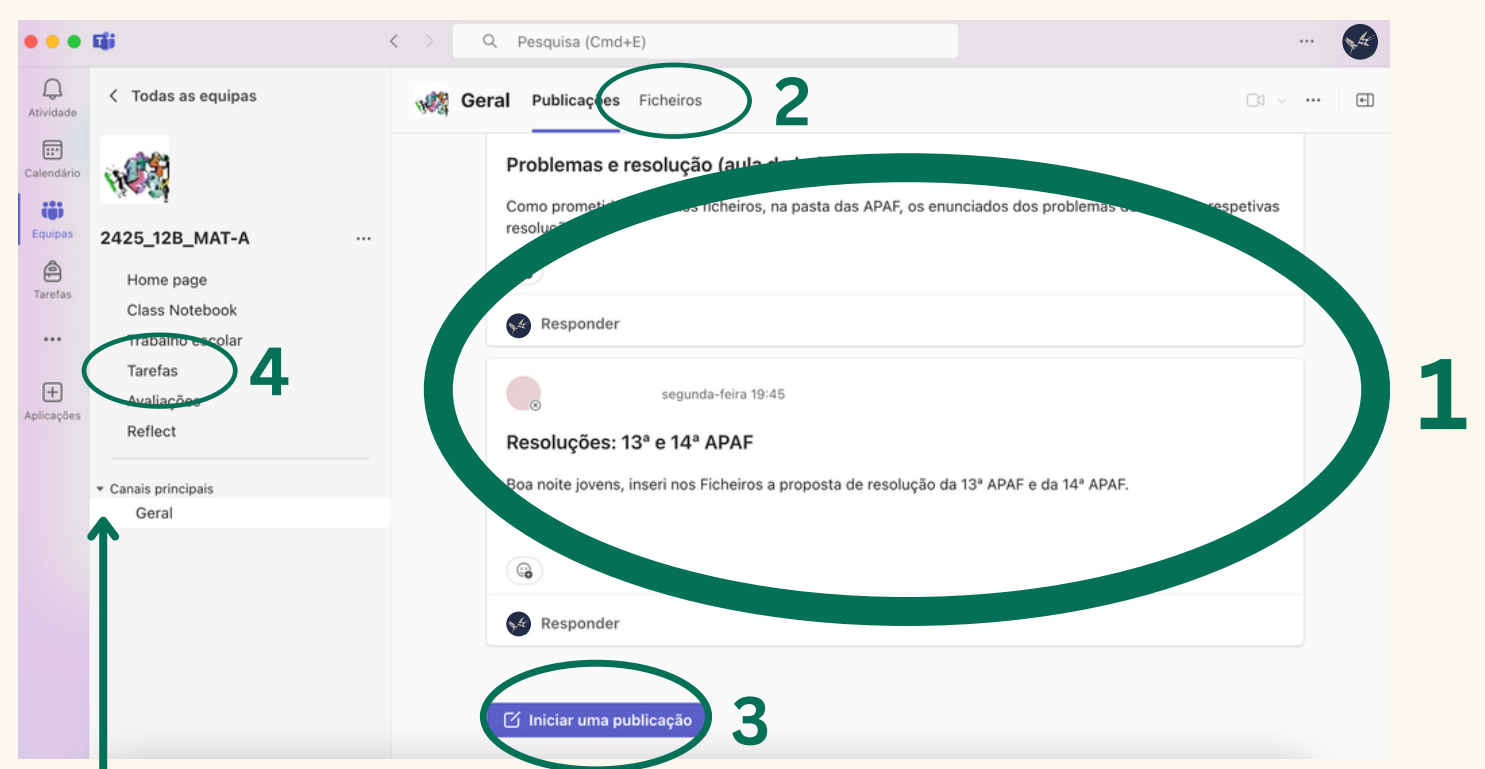
Na página inicial, encontrarás:

- 1 acesso às tuas disciplinas
- 2 acesso às tuas atividades/tarefas
- 3 acesso aos teus chats

Se introduzires um assunto, podes:

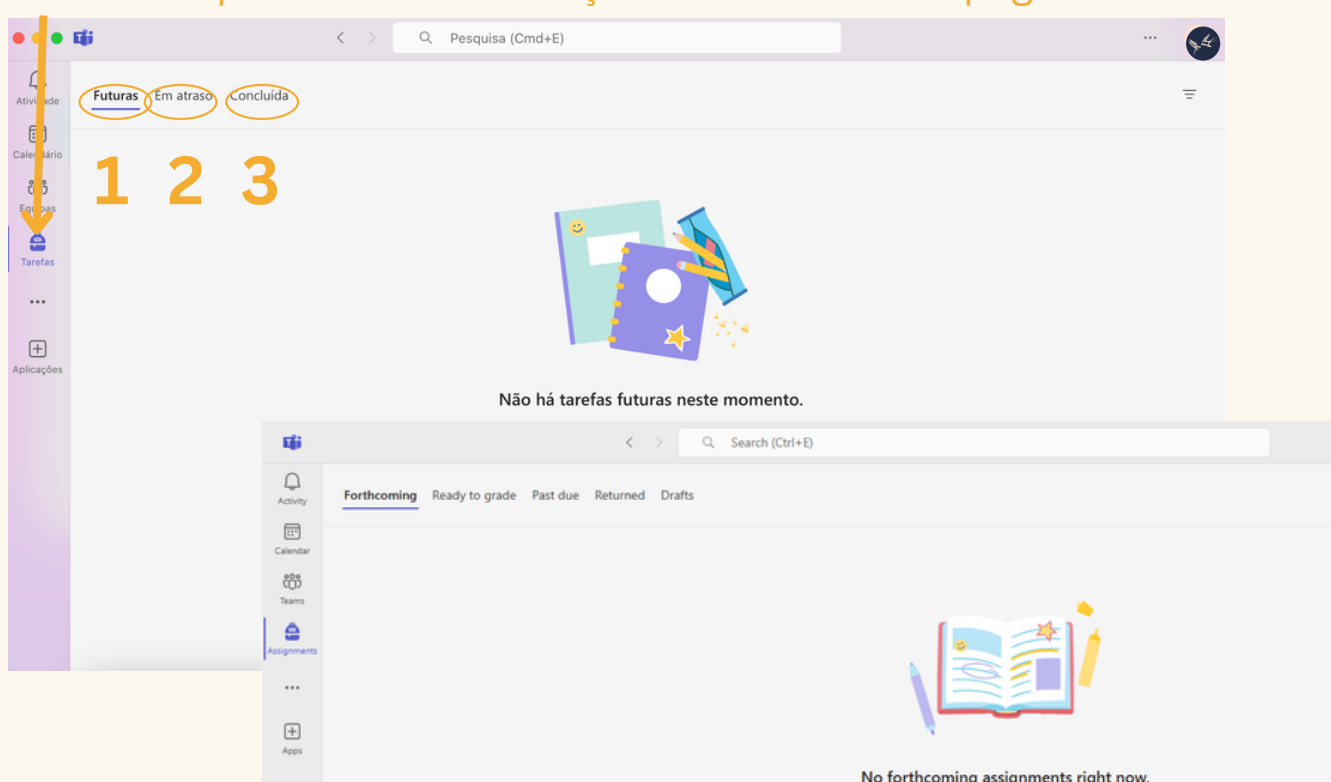
- 1 visualizar as conversas gerais e públicas da disciplina (onde todos podem conversar em grupo)
- 2 aceder aos ficheiros da disciplina
- 3 iniciar uma conversa na área de chat geral e pública
- 4 aceder às tarefas da disciplina

Se estiver a decorrer (ou agendada) uma reunião, um botão (“Aderir”) aparecerá nas conversas gerais (1) quando a reunião começar. Deves clicar nele para ingressar na reunião.



Note que estamos na secção "Geral" do assunto..

Nota que estamos na secção "Atividades" da página inicial.



Na secção "Tarefas", podes verificar:

- 1 ver as tuas próximas tarefas (que ainda não enviaste e cujo prazo ainda está em vigor)
- 2 ver as tuas tarefas com prazo ultrapassado
- 3 ver as suas tarefas concluídas

Para acederes a uma tarefa específica (e ler o que é pedido), basta clicares sobre ela. Após anexares os ficheiros que pretendes enviar, basta clicar em “Submeter tarefa”. Podes cancelar o envio, se necessário (apenas até ao prazo final de entrega).

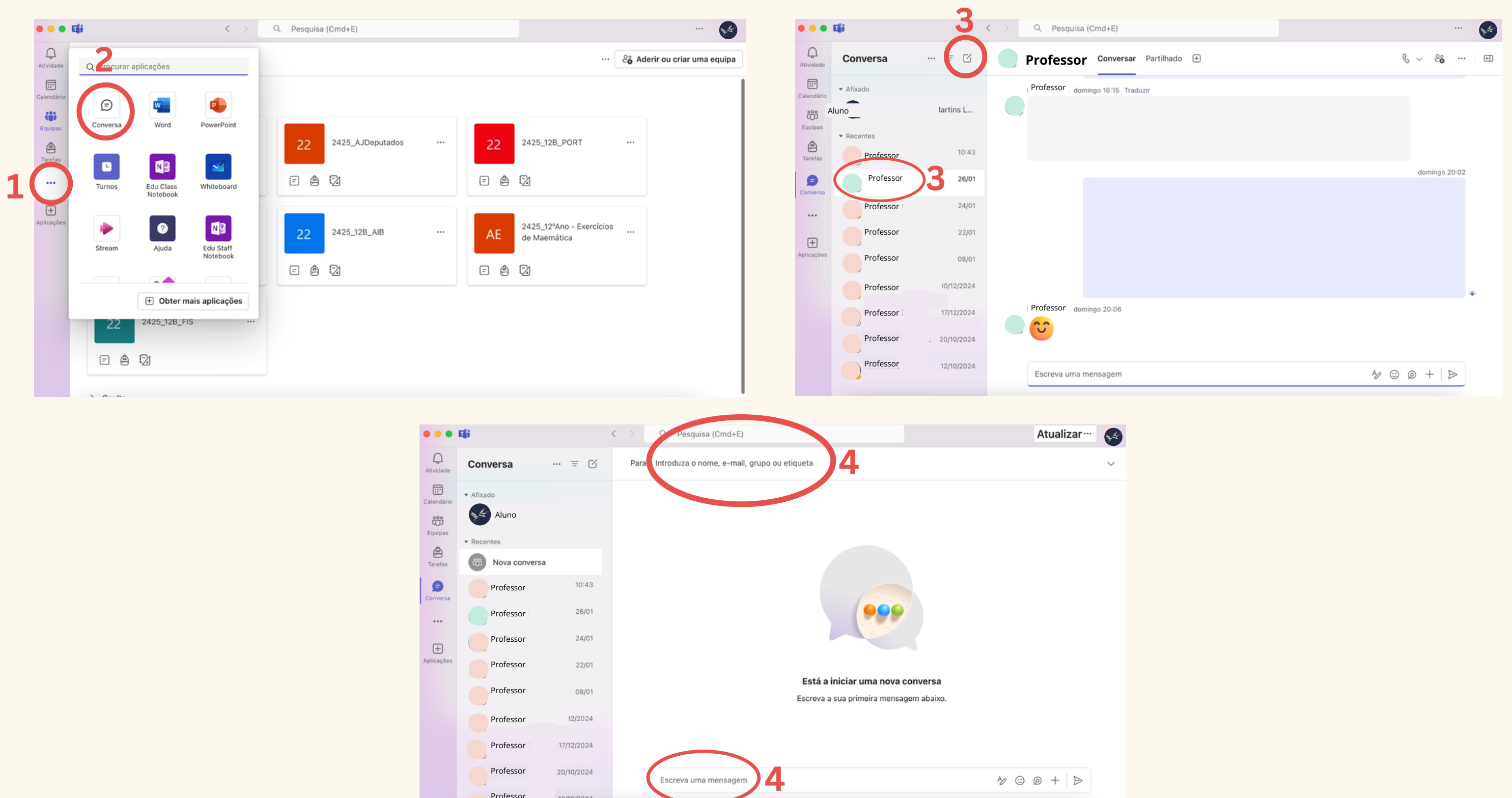
Microsoft Teams

2 Recursos básicos (continuação)

Se pretendes enviar uma mensagem individual ao teu professor (a partir da página inicial), deves:

- 1 seleciona "...";
- 2 seleciona "Chat";
- 3 escolhe o professor com quem pretendes falar ou, se ainda não tiveres iniciado uma conversa com ele, seleciona o ícone do caderno e do lápis;
- 4 introduz o nome do teu professor e escreve a tua mensagem!

Nota: Se quiseses falar em privado com uma das psicólogas da escola, os passos são exatamente os mesmos!



**E podes sempre perguntar aos
teus professores se não
perceberes alguma coisa!**

INOVAR

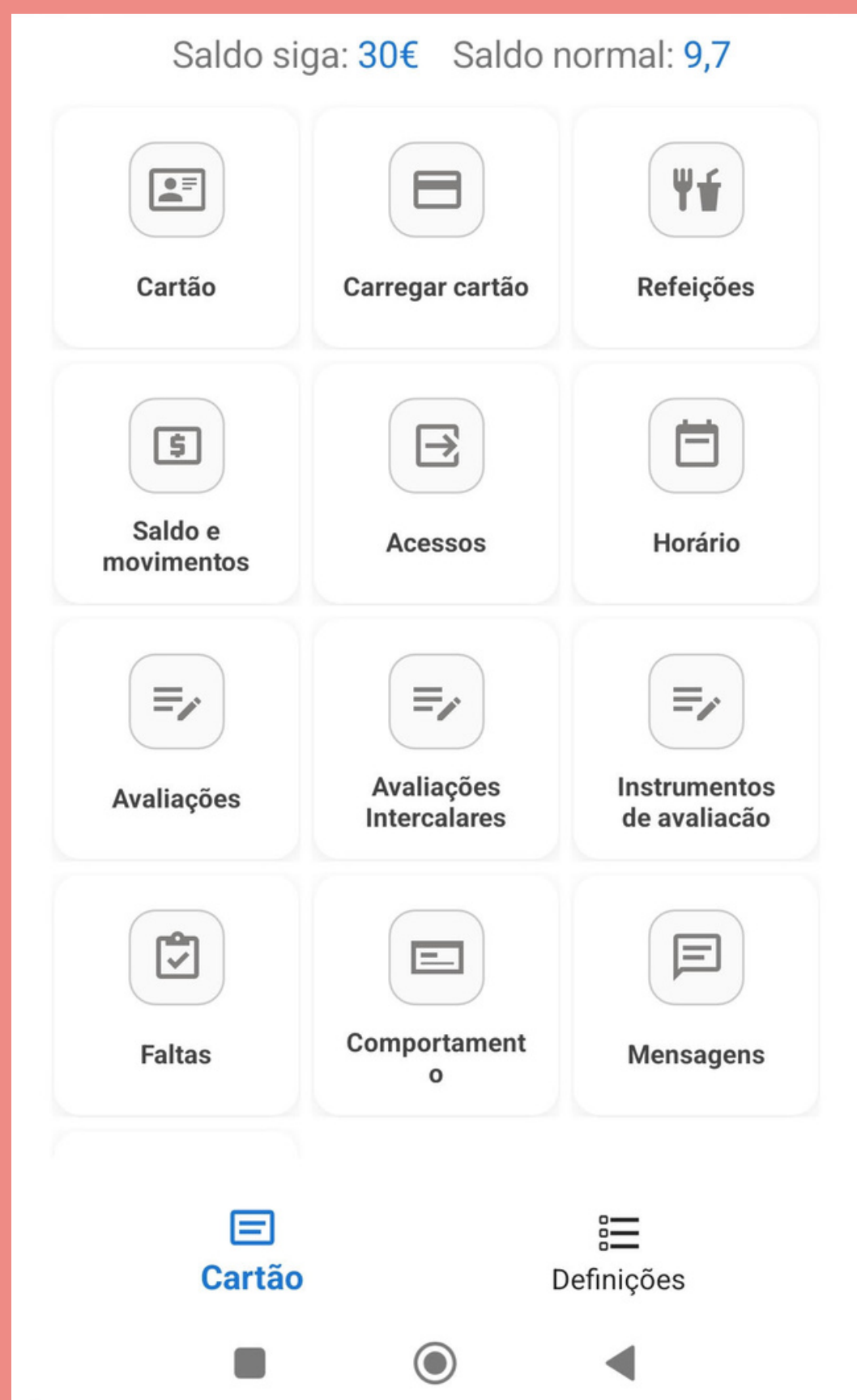
1 Para que serve o INOVAR? Como aceder?

Na plataforma INOVAR, tu e o teu encarregado de educação podem consultar o perfil do aluno, os registos de entrada e saída da escola, o saldo do cartão, o horário de atendimento do Diretor de turma, as avaliações, as faltas, entre outras informações.

As faltas são também justificadas na plataforma INOVAR.

Para fazer login, acede ao site da escola (<https://esfrel.edu.pt/>) e à secção "INOVAR".

Para acederes ao INOVARsige, utiliza o número de processo escolar e a palavra-passe corresponde à tua data de nascimento – dia e mês (4 dígitos). Por exemplo, se a data de nascimento for 8 de janeiro, a palavra-passe será 0801.



É também através desta plataforma que podes reservar as refeições escolares; caso não exista saldo no cartão, serás redirecionado para a plataforma SIGA!

Para aceder ao INOVARconsulta, utiliza o número do processo escolar e a senha corresponde ao número do cartão de identificação (Cartão de Cidadão, Passaporte ou Autorização de Residência).

Tudo isso pode ser feito de forma mais fácil e integrada na APP InovarSige. Descarrega e instala no teu smartphone. Para adicionares a tua conta, escolhe a escola e coloca as mesmas credenciais de acesso ao INOVARconsulta.

Atividades e Serviços

1 Clubes e atividades desportivas

CLUBE DAS ARTES: Podes fazer azulejos, peças em barro, pintar quadros e muitas outras coisas. Aqui vais onde a tua imaginação e criatividade te levarem!

CLUBE EUROPEU: Queres fazer um intercâmbio através do programa Erasmus+? Envia um e-mail para clubeeuropeu@esfrel.edu.pt a solicitar informações e a explicar porque desejas participar nesta iniciativa. Fala sobre ti e os teus interesses. Se não puderes receber ninguém em tua casa, não é problema—certifica-te de mencionar isso no teu e-mail.

E, se não fores selecionado no primeiro ano, continua a tentar! A prioridade é dada aos alunos do 12.º ano, mas as tuas hipóteses serão maiores se demonstrares interesse desde cedo!

DESPORTO ESCOLAR: Podes fazer voleibol (masculino), badminton, natação (adaptada, manutenção e de competição), dança e frisbee. Ainda tens a opção do "DE Jogar Mais" onde podes fazer basket, hóquei em campo, tiro ao arco, escalada e melhorar a tua condição física.

Os horários das diversas modalidades desportivas serão afixados à entrada dos balneários. No entanto, também podes falar diretamente com o teu professor de Educação Física.

Se tiveres outros interesses, fala com os teus professores! Pergunta! É assim que nascem iniciativas novas.

2 Secretaria, Direção, Serviços de Psicologia

Todas as questões formais que necessites de resolver podem ser tratadas com o teu Diretor de turma ou na secretaria. Se não souberes com quem falar, pede ajuda! Serás encaminhado à pessoa certa. No entanto, caso necessites, aqui ficam os endereços de correio eletrónico da direção da escola (direcao@esfrel.edu.pt) e da secretaria (servicosadministrativos@esfrel.edu.pt).

Se precisares de falar com as psicólogas da escola, não hesites em entrar em contacto! Eis os seus endereços de e-mail: catarinaoliveira@esfrel.edu.pt e celia@esfrel.edu.pt. Poderá também encontrá-las nos seus respetivos gabinetes (Dra. Catarina – P08 e Dra. Célia – P12) ou enviar mensagem no Teams.

3 Associação de Estudantes

A Associação de Estudantes é composta por um grupo de alunos que se une com o objetivo de contribuir para o bem-estar da escola e da comunidade.

Todos os anos formam-se várias listas candidatas, que organizam atividades durante uma campanha (como a distribuição de alimentos, pinturas faciais, música, etc.). No final da campanha, há um dia de reflexão, seguido do dia das eleições.

Ao longo do ano letivo, a Associação de Estudantes promove atividades — como dias temáticos,, angariação de fundos para a compra de artigos necessários à escola e outras iniciativas! Tudo depende do que a lista prometeu realizar.

Tens ideias para melhorar a tua escola? Fala com a Associação de Estudantes! Partilha os teus problemas e sugestões! Participa ativamente! Também podes criar a tua própria lista — basta reunir 16 amigos.

Acima de tudo, a Associação de Estudantes é uma forma de os alunos aproximarem a escola dos seus gostos, interesses e necessidades. E tu? Estás disposto a contribuir?

**E não te esqueças que
o ensino secundário
pode ser uma fase
incrível da tua vida!**

**Conhece pessoas
novas, explora, não
deixes de estudar,
mas diverte-te sem
medos!**

**Desejamos-te um
excelente ano letivo!**

