

“Decidi imprimir opiniões,
ignorando os fatos.”

Herbert Bayard Swope

PASKIM

Pasquim: 1. Escrito anónimo afixado em lugar público com expressões satíricas contra o governo ou alguma pessoa constituída em dignidade. 2. Publicação difamatória. 3. Jornal de baixa qualidade, sem importância. = JORNALECO

Número 7 - ano 3

2019 PASKIM

quarta-feira, 11 de dezembro de 2019

PREÇO: boa vontade

Colaboração: alunos e professores dos 2.º e 3.º ciclos da EB André de Resende e da ESGP

Periodicidade: 1 nr./ período letivo

Edição: Manuel Correia Dias

ANSIEDADE! UM CRESCENTE FLAGELO?



NÃO PERCAS A ENTREVISTA COM A
PSICÓLOGA CRISTINA SANTOS, DO SPO.
pág. 1

E MAIS...

Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura | OBJETIVOS SUSTENTÁVEL | 16 de outubro de 2019 | Dia Mundial da Alimentação

AS NOSSAS AÇÕES SÃO O NOSSO FUTURO

UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL POR UM MUNDO #FOMEZERO

#DiaMundialdaAlimentação | ÉVORA | Trabalho realizado pela HUB1110

DIA DE SÃO MARTINHO NA ESCOLA

pág. 12

EXPOSIÇÃO DE DESENHOS NA 3

EXPOSIÇÃO "PENSAR"

págs. 2 e 10

AValiação DO INÍCIO DO ANO LETIVO

pág. 5

Pensar faz pensar.

AS CARAS DA SECRETARIA

pág. 6

Ficha Técnica

Coordenação, edição e grafismo: Manuel Dias; Revisão: Maria José Silvestre; Impressão: Cristina Fernandes

Contacto: paskim@aegp.edu.pt

ANSIEDADE! UM CRESCENTE FLAGELO?

As problemáticas da saúde mental em Portugal continuam a ser um “problema por resolver”. Segundo a Ordem dos Psicólogos Portugueses, apesar dos 10 anos de existência do Programa Nacional de Saúde Mental, continua a não existir uma estratégia de prevenção das per-

turbações mentais, continuando a aumentar a prevalência da depressão e ansiedade na população portuguesa.

As escolas, sendo um local de grande concentração de população, principalmente da população jovem, deveriam ser um dos locais de maior aposta na preven-

ção do desenvolvimento destas problemáticas, contudo o rácio de psicólogos por aluno continua a ser de 1/1100, aproximadamente. Cada vez mais as pessoas não têm tempo para gerir as suas emoções, nem para “trabalhar” a sua saúde mental, não têm dinheiro para recorrer a psicólogos para acompa-

nhamento em clínicas privadas e o Sistema Nacional de Saúde não supre as necessidades a este nível. Por outro lado, gastam cada vez mais dinheiro em psicofármacos, que, na maioria das vezes, ajudam a pessoa no momento, mas não são de toda a resolução da situação e acarretam outros proble-

mas. Assistimos assim a um ciclo difícil de contrariar e que cada vez mais traz esta problemática para pessoas mais jovens, o que se pode verificar na realidade das escolas portuguesas.”

Como podemos definir a ansiedade? Quais as causas? Quais os sintomas?

A ansiedade é algo que está sempre presente em nós.

Muitas vezes pode ser uma coisa considerada positiva, ou seja, que nos motiva a fazer algo, pois se estamos ansiosos relativamente a um momento tende-se a fazer qualquer coisa para ficar menos ansiosos, como por exemplo se achamos que vamos ter um teste difícil para evitarmos tanta ansiedade estudamos mais um pouco. Logo se a ansiedade não existisse não faríamos muitas das coisas que existem na nossa vida, não tínhamos aquele motivo para iniciar qualquer coisa.

Mas infelizmente, hoje em dia existe cada vez mais uma ansiedade que não é boa, que não é adaptativa, que não nos liga/adapta ao mundo e que nos traz alguns problemas. Quando não se sabe gerir a ansiedade, nem o que fazer com ela, ou quando nem sequer temos conhecimento que é ansiedade, podemos ter dificuldade em perceber/saber o que fazer. Nestes momentos, podemos ter comportamentos que não ajudam, ou que nos levam a fugir ao problema e não a resolvê-lo.

Sintomas

Existem três tipos de sintomas:

os físicos, os psicológicos e os comportamentais.

- Batimentos cardíacos acelerados.
- Pressão no peito.
- Dificuldade em respirar, respiração ofegante e/ou nó na garganta.
- Mãos e pés dormentes.
- Sensação de calor e /ou formiguento no corpo.
- Dores físicas (barriga, cabeça, costas ou outras).
- Tonturas, enjoos, ou sensação de desmaio.
- Insónias.
- Despersonalização (sentir-se fora de si mesmo).
- Preocupação/Medo de perder o controlo ou enlouquecer.
- Medo de morrer.
- Evitamento ou fuga de situações difíceis.
- Pensamentos negativos.

Causas

Ao longo da nossa vida, vivemos experiências negativas que podem ser traumáticas e perturbadoras do nosso bem-estar. Essas experiências irão condicionar a forma como nos sentimos e agimos e no futuro poderão ser a origem de estados de ansiedade. Também as diferentes pressões a que somos submetidos diariamente a nível profissional, social, financeiro e familiar, nos podem

influenciar negativamente, fazer sentir medo de falhar, e, eventualmente, gerar estados de ansiedade que nos condicionam e nos fazem sofrer.

Existem também influências biológicas e sociais que podem estar na base do desenvolvimento de problemáticas de ansiedade.

Como psicóloga no nosso agrupamento tem dado conta de muitos casos de alunos que sofrem permanentemente de ansiedade?

Nos últimos dois anos parece ter havido um aumento no número de casos de ansiedade na nossa escola, contudo muitos destes números podem dever-se a que alguns alunos se tenham sentido mais à-vontade para falar deste problema após a maior visibilidade que a problemática teve, quer na escola, quer no país. Não se pode assim dizer com certeza que os números tenham aumentado, mas sim que o número de situações sinalizadas ou com pedidos de ajuda a este nível aumentou.

Nos últimos anos as psicólogas do agrupamento foram chamadas inúmeras vezes para apoiar alunos em possíveis situações de ansiedade graves. Muitas destas situações foram posteriormente identificadas como outras problemáticas que não a ansiedade,

contudo a ansiedade estava, na maioria das vezes, na sua base.

Nestas situações há dificuldade do/a aluno/a permanecer na aula, e por vezes as restantes pessoas não sabem como lidar com a situação, o que tem um impacto negativo no decorrer das atividades letivas.

Perante um caso de ansiedade o que se deve fazer?

Nesta escola existem duas psicólogas, logo se assistirem ou souberem ou até mesmo sofrerem de ansiedade podem sempre pedir ajuda a uma de nós.

Na situação em si, a melhor forma de ajudar a pessoa é dar-lhe espaço e tempo, deixá-la respirar, recuperar o controlo (no caso de o ter perdido) e permitir-lhe que lide com a situação.

Deverá permanecer apenas uma pessoa junto de quem está nesta situação, de preferência alguém que não tenha uma ligação muito forte com a mesma. E, assim que possível, deve chamar-se um funcionário para que tome conta da situação, regressando o/a aluno/a à sua aula.

Nunca devemos pedir à pessoa para ter calma, pois quanto mais se o faz mais irritada e frustrada a pessoa pode ficar, e não sabemos o que a mesma está a pensar e a sentir por isso não devemos pedir para ter calma.

Que respostas é que a escola pode dar para minimizar o impacto destas situações?

Neste momento a escola dá a resposta possível:

Disponibiliza apoio psicológico aos/às alunos/as.

Foi ministrada formação a alguns funcionários, pelo que também estão preparados para intervir nestas situações;

Sempre que pedido/necessário as psicólogas fazem pequenas sessões de esclarecimento aos alunos e professores.

Poderia ainda ser dada formação aos restantes funcionários e a professores, o que se poderá

pensar para um futuro próximo.

Pode-se ter uma crise de ansiedade sem ter um ataque de pânico?

Não existem propriamente crises de ansiedade, existem situações de maior ansiedade, o que é diferente do ataque de pânico.

É possível uma pessoa ter uma situação de maior ansiedade sem existir um ataque de pânico, mas não é possível ter um ataque de pânico sem uma base de ansiedade.

O ataque de pânico é uma situação de medo extremo, onde a pessoa acredita que está numa situação de problema/doença física, que remete em poucos minutos. A ansiedade está ligada à preocupação e, na maioria das vezes, é mais constante ao longo do tempo, tendo impacto negativo no bem-estar físico e psicológico.

Será que o problema da ansiedade se está a tornar numa epidemia? A que se deverá isso?

Não digo que seja uma epidemia, mas sim que é cada vez mais frequente nos jovens, o que está ligado, não só à visibilidade da problemática, que é cada vez maior, o que leva a que os jovens admitam com mais facilidade que também sofrem com esta problemática, como às exigências da vida atual, com muitas atividades e pouco tempo para se conhecerem e conhecerem os seus sentimentos. Na realidade a falta de conhecimento dos sentimentos e a falta de competências de gestão dos mesmos, quer pelo jovens, quer pelas suas famílias, poderá ser não só uma das causas, como um dos fatores de manutenção da problemática da ansiedade na nossa sociedade.

Joana Coelho - 10.ºM
Telma Rodrigues - 10.ºM



ALGUMAS NOTAS SOBRE AS (EX)POSIÇÕES QUE VÃO APARECENDO NA NOSSA ESCOLA... COM UMA MENSAGEM NO FIM

prof.^a Jesuina Barcelos

1 - prefixo latino ex-, acção de tirar, saída, acabamento, acção de levar, privação ou negação, reforço.



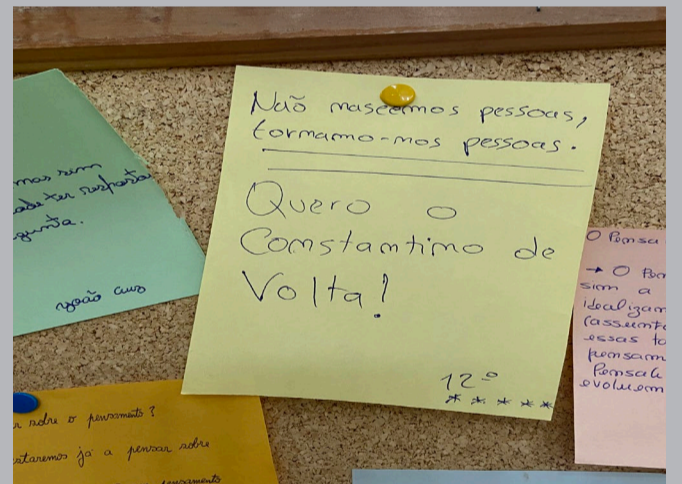
Elas sucedem-se. No A3 já estamos habituados - meia volta os trabalhos dos alunos das Artes (ex)teriorizam-se e aquele pavilhão torna-se o nosso museu. De súbito, as imagens a duas ou a três dimensões tornam-se vibrantes quando o nosso olhar nelas poisa e se dá uma (ex)ploração silenciosa de ideias, emoções e sentimentos. No espaço central do recinto também costuma haver aquelas estruturas da física, química e biologia, que ali se montam, muito discretamente, como se não fossem os seus segredos a possibilitar isto de (ex)istirmos enquanto seres vivos. Agora temos lá a trepar, pelas paredes da nossa atenção, a hélice do ADN.

No A4, na biblioteca, temos patente a vetusta história da escola centenária, que nos responsabiliza como agentes do seu presente e futuro; o museu ao lado até já tem a curadoria da professora Luísa Gancho.

No A1 temos tido o contributo da Geografia que se "logotipa" em dados e mapas e cartazes científicos, numa verdadeira propedêutica à investigação. Agora há coisa de uma semana, em comemoração ao dia internacional da filosofia, temos uma exposição que pergunta o que é pensar. Muitos alunos e alunas perguntam e respondem, desde os pequeninos das escolas primárias do agrupamento, que estão a ter com a professora Maria José Guerra "FILOSOFIA PARA CRIANÇAS" e que nas suas nuvens filosóficas dizem muitas coisas sábias, tais como pensar é ter paciência, até aos alunos dos 10.º e 11.º anos, que abordaram a natureza, a origem

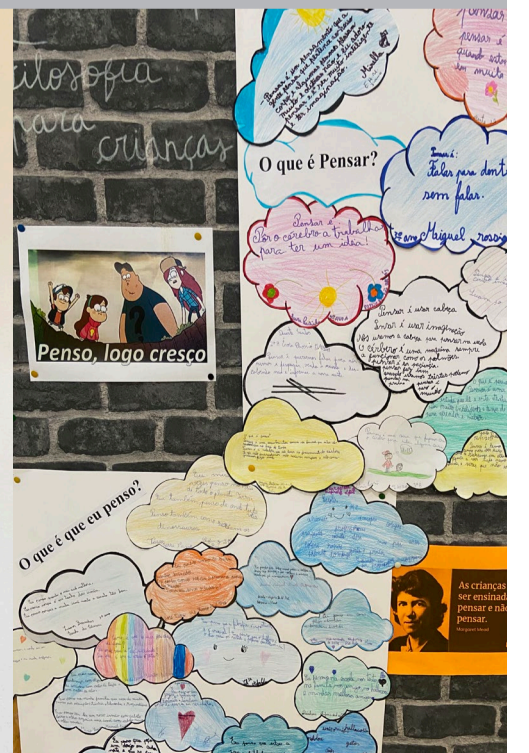
sua abordagem ontológica (qual a relação entre o pensar e o ser), epistemológica (que atividades cognitivas estão presentes ao pensarmos), psicológica (que estados mentais acompanham o ato de pensar) e mesmo neurofisiológica (como é que o sistema nervoso constrói o pensamento). A exposição deixa à escola um recurso pedagógico para as nossas aulas de filosofia, dando imagens inspiradoras que nos aproximam, de um modo acolhedor, a conceitos complexos. Afinal aqueles rapazes e aquelas raparigas que povoam a nossa escola, quando se (ex)põem, contagiam-nos de humanidade, e o filosofar torna-se (como diz Paulo Ghiraldelli) uma desbanalização do banal.

Mas a exposição está aberta a ser continuada por quem a visita e há folhas vazias para responder a perguntas colocadas em pulseiras filosóficas, presas numa espécie de tapeçaria, e nuvens à espera das gotas das nossas ideias. Quando estava a ler o conteúdo desta participação livre, ouço um aluno a rir atrás de mim ao ler *Não nascemos pessoas, tornamo-nos pessoas; queremos o Constantino de volta*. Ele não sabia de quem se tratava. Mas sabiam-no aqueles alunos do 12.º ano, que aproveitaram a liberdade de participar numa exposição de filosofia, para deixar a memória alimentar o afeto pelo professor, ali (ex)presso naquele pedido, sem nenhuma garantia que chegasse ao seu destinatário! Como a verdade daquele grito, à espera de ser lido, era a homenagem, inesperada, a quem deu aulas de filosofia, na nossa escola, ao longo de 28 anos! Aqueles que tinham sido os seus alunos no 10.º ano são os seus últimos estudantes da nossa escola. Aquele último fruto, semeado há dois anos, mostrava a força da semente que ele tinha lançado! Telefonei-lhe a dizer a



e o valor do ato de pensar, configurando aquele em diferentes campos semânticos. Por outro lado, o 11.º G perspetivou-o através da pintura e do desenho, tornando visual e estética (aesthetic) a dimensão complexa do pensar. Encontramos ali recursos imagéticos para a

mensagem. Pediu-me que respondesse assim: **Voltar, sempre, mas navegar foi preciso! Há amores que são para sempre!**



BIBLIOTECA



“LIVROS À PROCURA DE LEITORES” – EBAR

No dia 18 de outubro começou o clube de leitura. Os alunos inscritos encontram-se semanalmente na Biblioteca para atividades de leitura e conto. Ponderamos, neste momento, participar no concurso “Uma aventura literária 2020”.



DÍA DE LA HISPANIDAD – EBAR

No sentido de comemorar o “Dia de la Hispanidad” (12 de outubro), os alunos do 7.º A, 7.º B e 7.º C, orientados pela professora Maria João Conde, prepararam uma exposição que esteve patente na Biblioteca.



HALLOWEEN / DÍA DE LOS MUERTOS – EBAR

As turmas 5.ºB, 5.ºE, 5.ºF, 6.ºB, 6.ºF, 6.ºG, 7.ºA, 7.ºB, 7.ºC, 8.ºA, 8.ºB, 8.ºC, 8.ºD e 8.ºE (orientadas pelas professoras Carla Eustáquio, Lina Bolas, Maria João Conde e Vânia Mendes), prepararam uma exposição na Biblioteca sobre o Halloween e o Día de los Muertos. Deste modo, os alunos puderam conhecer melhor estas tradições anglo-saxónica e mexicana. Uma mostra de livros sobre o México complementou a exposição.



MAIS VALE PREVENIR – EBAR

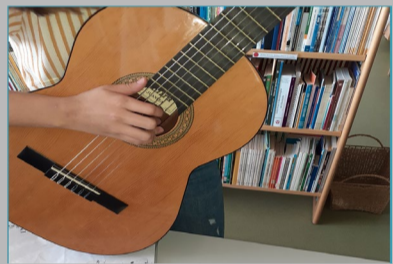
Pelo segundo ano consecutivo, desenvolvemos este projeto, conjuntamente com o concurso “Imagens contra a Corrupção”. Estes têm como objetivos fundamentais prevenir e combater a fraude e a corrupção. Os alunos do 6.ºA e do 8.ºB, acompanhados pelas professoras Carmen Caeiro e Inácia Pereira, vieram à biblioteca para sessões de sensibilização, dinamizadas pela professora bibliotecária Margarida Amaral.

“APRENDER +” – EBAR

O projeto “Aprender+” tem como objetivo principal apoiar os alunos no trabalho curricular. Assim, a Biblioteca dispõe de um banco de recursos de várias disciplinas a que os alunos podem aceder por iniciativa própria ou por indicação dos professores.

DIA MUNDIAL DA MÚSICA – EBAR

No intervalo da manhã do dia 1 de outubro comemorámos na Biblioteca o Dia Mundial da Música. Três alunas de 8.º ano do ensino articulado apresentaram algumas peças musicais e inspiraram-nos para o resto do dia!



CONCURSO NACIONAL DE LEITURA – 3º CICLO

Em novembro, os alunos de 3.º ciclo do Agrupamento realizaram as provas da fase de escola do Concurso Nacional de Leitura. Este ano letivo, do 7.º ao 9.º ano, foram inscritos 167 alunos!

CLUBE DE XADREZ – EBAR

Às terças e quintas-feiras, à hora de almoço, a Biblioteca acolhe o clube de xadrez. Os alunos, orientados pelo professor Josué Pereira, conhecem os movimentos e as estratégias deste maravilhoso jogo!



FORMAÇÃO DE UTILIZADORES – EBAR

Entre os dias 7 e 11 de outubro, todas as turmas de 5.º ano foram à Biblioteca, acompanhadas pelas professoras de Educação para a Cidadania, para uma formação de utilizadores. Estas sessões incidiram sobre as regras e as potencialidades da Biblioteca, bem como sobre o catálogo coletivo das Bibliotecas do Agrupamento.



TEMPO DE LER – EBAR

Todos os meses há novas sugestões de leitura na Biblioteca. A professora Conceição Correia prepara o “Tempo de Ler” a partir de efemérides ou considerando autores que merecem destaque. Novembro foi dedicado a Manuel Alegre.



DIA DA DECLARAÇÃO DOS DIREITOS DA CRIANÇA – EBAR

No âmbito do Dia da Declaração dos Direitos da Criança, que se comemora a 20 de novembro, a Biblioteca produziu um recurso para servir de suporte ao tema. Os alunos do clube de leitura leram a Declaração e realizaram desenhos representativos daqueles que consideraram ser os seus direitos principais.



Dia da Declaração dos Direitos da Criança
20 de novembro

Photo by Ben Wicks on Unsplash

Será que conheces os teus direitos e sabes distingui-los daquilo que apenas desejas? Identifica, na seguinte lista, aqueles que são alguns dos teus direitos:

1. Casa digna	11. Tratamento justo
2. Roupas da moda	12. Refeições de fast food
3. Computador portátil	13. Bicicleta
4. Proteção contra abuso e negligência	14. Televisão
5. Água potável	15. Alimentação saudável
6. Cuidados de saúde	16. Oportunidade para exercer a própria cultura e religião
7. Oportunidade para partilhar opiniões	17. Brincar
8. Quarto individual	18. Telemóvel
9. Educação	
10. Viagens de férias	

in “Guia para professores e educadores”, Dia Universal dos Direitos da Criança, UNICEF (2017)



UMA LIÇÃO NA BIBLIOTECA – EBAR

Algumas professoras de Ciências Naturais e Físico-Química do 7.º ano têm dado aulas na Biblioteca, numa hora em que estas disciplinas surgem em comum no horário das turmas.

No dia 6 de novembro, por exemplo, os alunos do 7.º C continuaram a realizar trabalhos sobre os planetas, orientados pelas professoras Justa Arromba e Sofia Guilhermino.



Sugestões de exploração, em família, das diferentes literacias

Recomendamos alguns recursos através dos quais pode ajudar o seu educando a desenvolver as literacias da leitura, da informação e dos média.

LEITURA:

- Pesquisa de livros adequados a diferentes idades e níveis de leitura:

http://www.pnl2027.gov.pt/np4/livros/pnl2027_livros.html

- Bibliotecas de livros digitais:

<http://www.planacionaldeleitura.gov.pt/biblioteca/index.php>

<http://bibliotecalivrosdigitais.observatorioportuguesa.org/>

<http://cvc.instituto-camoes.pt/conhecer/biblioteca-digital-camoes/obras-mais-recentes.html>

INFORMAÇÃO:

- Como realizar um trabalho de pesquisa? Alguns passos baseados no “Modelo Big 6”:

- Definição da tarefa - qual é o tema?
- Estratégias de procura de informação - quais são as melhores fontes de informação em função do tema?
- Localização e acesso - onde encontrar essas fontes?
- Uso da informação - qual é a informação relevante considerando todas as fontes consultadas?
- Síntese - como organizar a informação?
- Avaliação - como melhorar?

MÉDIA:

- Site com diversos recursos e jogos, organizados por ciclos de ensino, que permitem explorar várias recomendações a respeito da segurança na internet:

<https://www.segurancanet.pt/>

Divulgação

A nossa biblioteca é um lugar muito agradável. Possui diversos recursos e desenvolve vários projetos associados às literacias da leitura, da informação e dos média. Pode ter conhecimento das atividades associadas a estes projetos através dos seguintes meios:

- Blogue: <http://leituras-alhares.blogspot.com/>
- Facebook: André Resende (Bibliotecas Escolares)
- Newsletter “Notícias da Biblioteca”: esta newsletter é elaborada pela professora bibliotecária, que a envia aos diretores de turma. Estes, por sua vez, reencaminham-na aos encarregados de educação,

Colaboração

Os encarregados de educação podem colaborar em atividades da biblioteca escolar enquanto, por exemplo, oradores a respeito de um determinado tema, animadores de leitura ou apolentes através da doação de livros. Para isso, basta enviar um mail para o seguinte endereço, com a proposta de colaboração:



BIBLIOTECA

Escola Básica André de Resende

Os pais e a BE



BIBLIOTECA

DIA NACIONAL DA BIBLIOTECA ESCOLAR

28 DE OUTUBRO

Os alunos foram desafiados a escrever frases contendo as palavras “leitura”, “imaginação” e “biblioteca escolar”. Deste desafio resultou muita inspiração...

- “Quando venho à Biblioteca escolar, tiro sempre um pouco do meu tempo para uma pequena leitura e a cada palavra que leio, surge uma imaginação que me ilumina.”
- “A leitura é uma viagem na imaginação, sem rumo nem direção. Na tua biblioteca escolar podes viajar.”
- “Eu gosto de vir à biblioteca escolar e fazer a leitura de um livro porque fico com mais imaginação.”
- “Quando eu imagino, penso na biblioteca escolar e em leitura.”
- “Na biblioteca há muita leitura e imaginação, é muito divertido.”
- “Na biblioteca escolar há muita

leitura, entretenimento e até diversão e acho isso ótimo, muita imaginação.”

- “Na biblioteca escolar podes melhorar a tua leitura e imaginação.”
- “Na biblioteca escolar há muita leitura e já há gente que ficou com imaginação pura!”
- “A biblioteca é a minha melhor amiga, é onde posso pensar e realizar tudo o que quero alcançar.”
- “A imaginação da leitura na biblioteca escolar é muito, mas muito grande.”
- “Na biblioteca escolar pode treinar a leitura e a imaginação.”
- “Na biblioteca escolar existem: leitura, palavras, filmes, imaginação, jogos e mais.”
- “É uma coisa que nos faz sorrir, pular e sonhar e isto é igual a ler. Ler é que enche a imaginação e a biblioteca é um lu-

gar mágico.”

- “Imagina o teu futuro: sempre te podes basear numa leitura na biblioteca escolar.”
- “Adoro vir à minha biblioteca escolar, porque gosto e a leitura é muito importante e dá-me muita imaginação.”
- “Eu quando venho à biblioteca escolar venho ler e quando leio tenho muita imaginação. Adoro leitura.”
- “A ler crescemos e na biblioteca escolar aprendo a estudar.”
- “A leitura é um portal para a imaginação e diversão.”
- “Se quiseres fazer uma leitura vai à biblioteca escolar para te ajudar na imaginação.”
- “Eu gosto de leitura na biblioteca escolar porque há muita imaginação.”
- “A biblioteca escolar é um centro que oferece leitura e imaginação, que traz

alegria e criatividade.”

- “Na biblioteca escolar há sempre alegria; onde há leitura, há imaginação.”
- “Na biblioteca temos espaço para a leitura e a imaginação.”
- “Eu, quando leio um livro, tenho uma imaginação de que na biblioteca escolar há uma leitura especial que me deixa muito feliz.”
- “A leitura faz bem e a biblioteca escolar tem muitos livros interessantes.”
- “A biblioteca escolar é algo de esperança, importância e de conhecimento da leitura mundial.”
- “Na biblioteca escolar pode-se fazer leitura e jogar xadrez.”
- “Quando se vai a uma biblioteca escolar faz-se leitura.”



22 de outubro 2018



Dia das Bibliotecas Escolares



OUTUBRO - MÊS DO IDOSO

PEDIMOS AOS ALUNOS PARA RESPONDEREM À QUESTÃO: “O QUE É PARA TI UM IDOSO?” ALGUMAS RESPOSTAS FAZEM-NOS MESMO LEMBRAR OS NOSSOS AVÓS

- “É uma pessoa que tem muito para nos ensinar!”
- “Contam histórias interessantes.”
- “Ensinam-nos imensas coisas interessantes!”
- “Os meus avós são sinceros, são boas pessoas e gentis.”

- “Pessoa frágil, carente!”
- “É uma pessoa com muito Amor para nos dar!”
- “É uma pessoa com muitas experiências.”
- “É uma pessoa que já passou por muitas coisas.”
- “É uma pessoa muito sábia.”
- “Uma pessoa que sabe muito, viveu muito; uma pessoa para quem devemos ter sempre carinho.”
- “É uma pessoa com muita sabedoria e que tem muito para dar, tanto como carinho.”

- “É uma pessoa que sabe imenso e que tem muito para ensinar.”
- “É uma pessoa sábia e que devemos respeitar sempre, porque nos ensina coisas sobre o passado.”
- “Um idoso é um bom contador de Histórias e está sempre lá no nosso coração.”
- “Eles são bondosos e carinhosos.”
- “Um idoso é uma pessoa sábia e muito bondosa.”
- “Um idoso é um amigo, tem muito para ensinar é uma pes-

- soa muito carinhosa.”
- “É uma pessoa muito sábia e com muito carinho para dar.”
- “Um idoso é uma pessoa que cuida da Família.”
- “Um idoso é uma pessoa velhinha que sabe tudo!”
- “Um idoso é um sábio importante.”
- “Um idoso é uma pessoa com mais idade e nós temos que respeitá-lo.”
- “Um idoso é uma pessoa com idade superior à nossa que nos ensina o que sabe.”

- “Um idoso é uma pessoa que nos ajuda e que está sempre a ajudar.”
- “É uma pessoa que nos ama e também devemos amar.”
- “É uma pessoa que nos dá conselhos e sabe amar.”
- “O idoso é uma pessoa que temos de respeitar e sempre devemos dar-lhe um beijinho.”

COMO FOI O INÍCIO DESTA ANO LETIVO?

MAIS UM ANO LETIVO INICIADO. COMEÇAR É QUE CUSTA... DEPOIS A COISA ANDA, MUITAS VEZES A CUSTO DE SOLUÇÕES E MESINHAS. PROBLEMAS PARA RESOLVER NUNCA FALTAM SEJA EM QUE ESCOLA FOR E A NOSSA NÃO É DIFERENTE. AINDA ASSIM, ESFORÇAMO-NOS PARA QUE TUDO CORRA BEM. QUISEMOS SABER O QUE TEM O NOSSO DIRETOR FERNANDO FARINHA A DIZER SOBRE O INÍCIO DE MAIS UM ANO LETIVO. A CONVERSA TEVE LUGAR NO DIA 30 DE OUTUBRO.



Começando pela manutenção da escola, disse-nos que, infelizmente, no que respeita à EBAR, *“ainda não temos uma empresa de manutenção para nos dar apoio e que tenha sede na zona. A sede da empresa que atualmente trabalha na escola tem sede em Oliveira do Hospital, o que dificulta bastante a comunicação e a prontidão para resolver os problemas que vão surgindo todos os dias.”*

Em relação ao início do ano letivo, entenda-se o início das aulas, o diretor Fernando Farinha considerou que este decorreu com normalidade. *“Menos normal foi a situação com o pessoal não docente, designadamente com os assistentes operacionais”*, disse-nos. À data da entrevista estávamos com um défice de nove assistentes operacionais, no agrupamento. Por ser uma escola que possui alunos mais velhos e, por isso, mais autónomos, a Gabriel

Pereira é que tem dado suporte de pessoal às outras, caso contrário *“teríamos de encerrar duas ou três escolas do 1º ciclo... estamos a tentar aguentar a coisa porque entendemos que os alunos devem ter aulas e esperamos que o Ministério da Educação faça a sua parte”*. Esteve aberto um concurso para três assistentes operacionais, que se atrasou, não por responsabilidade do agrupamento, mas do próprio Ministério das Finanças. *“Isto já se arrasta desde março deste ano. Estes três funcionários não resolvem o problema, porque precisamos de nove. Aparentemente vamos ter autorização para substituir as baixas. Os ditos nove assistentes operacionais são os que faltam no rácio, mas temos 6 funcionários com baixa mais ou menos prolongada. Embora a substituição dos funcionários que estão de baixa ajude, continuamos em déficit, pois não sabemos quando se dará o acerto do rácio, que*

apenas se satisfaria com os tais 9 funcionários. O problema ainda se agrava, sabendo que nos últimos 4 anos aumentámos a nossa população em 200 alunos.”

Ao nível da condição em que se encontram as estruturas dos edifícios, os problemas vão sempre aparecendo. Todos demos pela desratização, que fez com que o espaço onde se encontra a secretaria tivesse de fechar, por motivos de segurança. *“Problemas há sempre e muitas vezes obrigam-nos, por serem urgentes, a dar mais atenção a outras questões. Desde a intervenção na estrutura da Gabriel Pereira, passaram cerca de 10 anos. Estamos a fechar o segundo ciclo de manutenção com a Parque Escolar, e como a escola tem uma carga populacional muito próxima dos 100%, tem uma utilização intensiva, facto que obriga a uma manutenção muito exigente. Infelizmente, a resposta da Parque Escolar e da empresa contratada, a JJTomé, acaba por ser relativamente lenta, face às necessidades. Temos o caso do ar condicionado do Centro Qualifica que esteve cerca de 1 ano e meio à espera de ser arranjado. A casa de banho das professoras também tem um problema estrutural, que tem a ver com a construção. Já se tentaram soluções, mas nenhuma satisfatória até ao momento”*. O problema das casas de banho, quer dos alunos quer dos professores, é recorrente. *“Existem casos de utilização incorreta das instalações sanitárias. Deixo, aqui, um apelo à população escolar no sentido de colaborarmos todos em prol da boa utilização dos espaços, bem como da identificação de problemas encontrados, para que possamos responder de imediato”*.

Em relação aos equipamentos

das salas de aula, parece que talvez venha a existir disponibilização financeira para renovar alguns desses equipamentos e para a sua manutenção. *“Pretendemos criar um “stock” de lâmpadas para os projetores, para podermos dar resposta imediata, de maneira a que os professores não fiquem impedidos de dar as suas aulas tal como tinham planeado. Gostaria de chamar a atenção para a necessidade de uma boa utilização dos quadros interativos, que, não raro, se encontram descalibrados, facto que faz com que se perda algum tempo a calibrá-los”*.

Na André de Resende, embora esteja no período de garantia, a necessidade de manutenção requer, também, muito trabalho e um cuidado e rigor intensos. *“Ainda não temos um contrato com uma empresa que nos faça a manutenção desse espaço, mas, sabendo que o período de garantia acabará dentro de 2 ou 3 anos, torna-se urgente que isso aconteça. Ao nível do 1º ciclo, algumas escolas necessitam de campos de jogos arranjados, equipamentos informáticos a funcionar em condições e atualizados. Muitas vezes, vendo esses professores aflitos para poderem cumprir o seu trabalho, somos nós que colocamos nas suas salas esses materiais, mesmo sabendo que isso compete à autarquia.”*

Relativamente à colocação de professores, neste momento o agrupamento conta com 274 professores, nove destes não possuem componente letiva. *“Começámos com apenas 3 ou 4 professores por colocar. Algumas colocações foram demoradas e houve um horário de Espanhol que foi várias vezes a concurso, por ter sido recusado pelos professores a quem tinha sido atribuído”*. Se-

gundo o que conseguimos apurar, foram a concurso 6 horários, por doença.

“Em termos de projetos, assumimos mais o Inglês nas AECs de 1.º e 2.º anos. Entendemos que a escola poderia investir nisso. As medidas de promoção do sucesso escolar mantêm-se. Estamos a iniciar uma nova experiência na Medida 5, em grupos de homogeneidade relativa, com três turmas de 7.º ano. Esta medida está a ser coordenada pela professora Sofia Guilhermino. Mantêm-se as Academias com um elevado número de inscrições. Atribuímos mais uma hora às disciplinas de Português e Matemática para reforço da prática; mantêm-se os turnos no Português e no Inglês, do 5.º ao 8.º anos, em que há uma hora durante a qual a turma se divide. Investimos, este ano, na divisão das turmas dos cursos profissionais, no 10.º ano. Existem professores a funcionar com meias turmas, com menos alunos, no sentido de da promoção do sucesso escolar, designadamente a Português. Na Matemática estamos a fazer coadjuvações, isto é, temos 2 professores ao mesmo tempo, em sala de aula. No pré-escolar, temos, este ano, a Expressão Físico-Motora e a Expressão Musical. Nos 9.º anos, passámos a ter a disciplina de EVT-OC (Oferta Complementar), em par pedagógico. Neste âmbito a escola oferece disciplinas nas áreas das artes, informática, eletromecânica, design industrial, escrita criativa e expressão dramática. O objetivo é que os alunos experienciem essas áreas do conhecimento, para que no 10.º ano possam fazer opções mais corretas.”

DISCRIMINAÇÕES NO SÉC. XXI

Marta Rosa, 11.º D

Encontro-me, hoje em dia, no século XXI, mas, mesmo assim, continuam a existir discriminações de todos os níveis, umas mais subtis do que outras, mas nem por isso menos cruéis. Se saíssemos à rua, decididos a perguntar às pessoas que se cruzassem connosco «O que acha de um mundo sem injustiças?», todos nos responderiam que se tratava do Paraíso, de um Mundo Novo, algo quase impossível (se não impossível

de todo) de alcançar. Pois eu não concordo com estas afirmações!

Por um lado, não vejo o mundo sem discriminações como um Paraíso, mas sim como uma realidade (desejável e pela qual vale a pena lutar), porque o que está certo deve ser visto como tal, e não como um sonho inalcançável. Se pensarmos que nunca conseguiremos andar de bicicleta, só porque temos medo de cair ou porque achamos muito difícil, então nunca conseguiremos, realmente, andar de bicicleta.

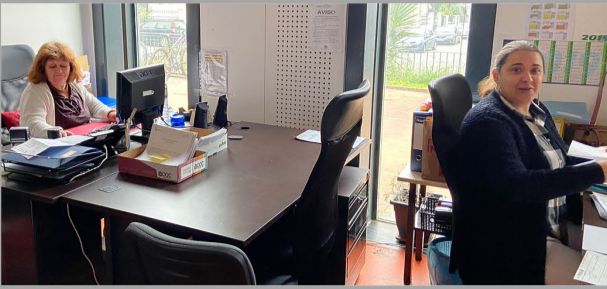
Isto quer dizer que se realmente queremos algo (fazer do mundo um lugar melhor, por exemplo) temos de nos esforçar e de trabalhar para que tal se torne realidade. É verdade que sozinho não faremos grande coisa, mas se contribuirmos com atitudes positivas e respeitadoras já estaremos a dar o primeiro passo.

Por outro lado, não considero que deixar as discriminações no passado

e avançar para comportamentos e atitudes mais nobres seja algo impossível de realizar. Tudo depende da vontade de cada um e da vontade de todos (que é o somatório da vontade de cada um), enquanto sociedade, de mudar. O problema é que mudar dá muito trabalho. Demasiado, até!

Em suma, o fim das discriminações, quaisquer que elas sejam, depende apenas de nós e da nossa vontade, e não apenas de um sonho.

VEM CONHECER OS MEMBROS DA SECRETARIA DA GABRIEL PEREIRA



Maria do Rosário Rebocho



Eleonora Brito



Luísa Baleizão



Carla Canelas

Clara Ferreira

Paulo Galego



Sandra Ferreira

A SECRETARIA DA GP



Joaquina Gato

Sónia Madeira



Emília Rodrigues



Fernanda Almeida



Margarida Cabeça

ENTRADA

Sempre que entramos na secretaria da nossa escola, deparamo-nos com uma série de funcionários atarefados, cuja função não é mais nem menos do que fazer com que o nosso agrupamento funcione da melhor forma. Sem eles, era impossível fazer funcionar fosse o que fosse na nossa escola. Muitas vezes, não sabemos o que faz cada um, mas de uma coisa temos a certeza: são imprescindíveis. É claro que todos os outros

funcionários da escola são igualmente importantes, mas neste número do PASKIM quisemos dar especial atenção a estes que, por não andarem a circular pelo espaço escolar como todos nós, acabam por ter menos visibilidade. Vamos agora ver a que funções se dedicam.

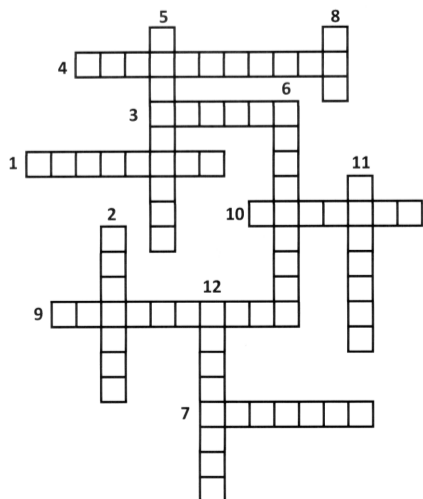
A D.^a Maria do Rosário Rebocho é responsável por questões relativas à ADSE e ao expediente; ao seu lado está a D.^a Eleonora Brito, que se ocupa da Ação Social Esco-

lar, mais conhecida por ASE; a D.^a Luísa Baleizão trata da contabilidade, enquanto a D.^a Clara Ferreira detém o pelouro da tesouraria. Com certeza que tu, como aluno desta escola, já conheces a D.^a Joaquina Gato, que trata dos processos dos alunos, dos cartões, do Desporto Escolar e também da contabilidade. Ao seu lado estão as D.^{as} Sónia Madeira e Margarida Cabeça, da área de alunos e do atendimento aos pais. Como aluno, é a estas três senhoras

que te deves dirigir para resolveres questões relacionadas com a tua matrícula e não só. A tratar de tudo o que se prende com assuntos relativos ao pessoal docente, temos 3 funcionárias: a D.^a Sandra Ferreira, a D.^a Emília e a D.^a Fernanda Almeida. Quem organiza o serviço de todo este pessoal é o senhor Paulo Galego, o chefe da Secretaria.

Testa os teus conhecimentos sobre o Universo completando o crucigrama com as palavras correspondentes aos conceitos numerados de 1 a 12.

7ºB (Físico-Química)



- 1 - Zona do espaço com elevada concentração de gases e poeiras onde nascem as estrelas.
- 2 - Agrupamento de muitas estrelas, outros corpos celestes, gases e poeiras.
- 3 - Conjunto de estrelas aproximadamente com a mesma idade e que nasceram no mesmo local.
- 4 - Conjunto de estrelas ao qual se associa uma determinada imagem quando observadas da Terra.
- 5 - Fragmento rochoso que orbita em torno de uma estrela.
- 6 - Dia do ano em que a duração do dia é igual à duração da noite.
- 7 - Corpo celeste luminoso.
- 8 - Estrela mais próxima de nós.
- 9 - Nome que se dá ao movimento da Terra em torno do Sol.
- 10 - Distância percorrida pela luz num ano.
- 11 - Corpo celeste iluminado, de forma aproximadamente esférica, que gira em torno de uma estrela numa órbita desimpedida.
- 12 - Nome que se dá ao "movimento" que vemos o Sol fazer ao longo do dia devido ao movimento da terra.

O projeto "Histórias da Ajudaris" existe há 11 anos e afigura-se como inovador, pioneiro e promotor do gosto pela escrita, leitura, arte e cidadania. Anualmente, sob a forma de um desafio criativo, a Ajudaris, convida as escolas de todo o país a participarem neste projeto, com a escrita de uma, ou mais histórias, com o objetivo de divulgar as boas práticas já desenvolvidas em contexto sala de aula, tornar as crianças autoras e, paralelamente, ajudar crianças e famílias carenciadas pelas escolas solidárias. Cada história é apadrinhada por um ilustrador solidário e todo este processo culmina com a edição anual de um livro. Conta com o apoio da CONFAP, PNL e RBE. Conhecer mais em: <https://www.youtube.com/watch?v=3rhNsvvhwXY&t=90s>

Este ano, o desafio foi abraçado por mais de 900 estabelecimentos de ensino solidários em todo o país, envolvendo mais de 40 mil corações solidários, intensamente abraçados a este projeto. De forma a engrandecer esta rede de afetos, agradecemos a vossa participação. As inscrições estão abertas até 31 de Janeiro em:
Tema - Animais
Público alvo: pré-escolar e dos 1.º e 2.º ciclos do Ensino Básico de Portugal.
Link de inscrição + regulamento: <https://forms.gle/tKTdNSEJiTHYJvRN7>
Deixe-se contagiar também!
Um Abraço Solidário,
As inscrições já estão abertas!



PROJETO “RESÍDUOS SOLIDÁRIOS” – RECOLHA DE TAMPAS DE PLÁSTICO

No âmbito do Programa Eco-Escolas, a Escola Básica André de Resende promoveu, no ano letivo transato, a recolha de tampas de plástico no Agrupamento, através do lançamento de um concurso interturmas, dando, assim, desenvolvimento ao projeto “Resíduos Solidários”, estabelecido com a GESAMB. Através do referido concurso foram recolhidos 2780 kg de materiais recicláveis, quantidade essa que correspondeu a uma verba de 917,40€. De acordo com o decidido nos Conselhos Eco-Escolas já foram selecionados diversos materiais/equipamentos para apetrechar o Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) da referida escola.

Tendo em conta a elevada adesão na atividade, no presente ano letivo, já decorre a segunda edição do concurso de recolha de tampas. De igual forma, todos os alunos da turma que angariar maior número de garrações com tampinhas, até final do mês de maio, terão direito a prémios.

Os Coordenadores do Projeto Eco-Escolas:
David Abreu e Marta Silva

ALUNOS DA EBAR SENSIBILIZAM EBO-RENSES ATRAVÉS DA FATURA DA ÁGUA!

Atendendo à solicitação efetuada pela escola, a Câmara Municipal de Évora decidiu integrar nas faturas da água frases de sensibilização ambiental que apelam à poupança de água e consumo responsável deste precioso recurso. A fatura da água do mês de agosto foi a primeira a contar com uma destas frases, da autoria de diversos alunos das turmas do 7.º B, 8.º A e E (ano letivo transato). Neste momento já se encontra planeada a publicação de mais 8 frases, uma por cada mês, até julho de 2020. Esta ação enquadra-se no âmbito do Programa Eco-Escolas, do referido estabelecimento, no âmbito da temática da ÁGUA, assim como na afirmação de Évora enquanto “Cidade Educadora” e na prossecução dos objetivos da Estratégia Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas, que identificou para o concelho de Évora a necessidade de mitigação do impacto das alterações climáticas sobre os recursos hídricos.

Os Coordenadores do Projeto Eco-Escolas:
David Abreu e Marta Silva



Débito a partir de 2019-08-26

Média Consumo dos últimos 12 meses	
Sua média	16 M3
Período faturado (30 dias)	14 M3

Período Comunicação de Leituras: 2019-08-30 ~ 2019-09-04

Referência Leitura	Telefone	Dígitos a Comunicar
34280	800 200 377	000000.X

Resíduos Sólidos	Outros	Total Faturado
6,75 €	0,46 €	20,12 €
4,49 €	0,00 €	

Mensagens

- 24,02 Para maior comodidade, adira à FATURA ELETRÓNICA e ao DÉBITO DIP
- 20,12 Aceda a www.cm-evora.pt/servicos/aguas
- 24,02 Comunique a LEITURA DO CONTADOR (dígitos a preto) para
- 20,12 acumulação de consumos, considerando o 'Período de Comun
- Leitura' e a 'Referência de Leitura' indicados na fatura. No caso de
- por parte da Câmara, que é feita de 2 em 2 meses, prevalece esta le
- Consulte a atualização dos TARIFÁRIOS praticados (água, saneame
- em: <http://www.cm-evora.pt/pt/servicos/aguas/Paginas/Tarifarios.aspx>

Gota a gota podemos preservar o futuro! (Matilde Cravosa 7º B - EBAR)

ESTAÇÃO ESPACIAL INTERNACIONAL

A ISS é uma das mais notáveis obras de engenharia da História da Humanidade. Atualmente a área total da ISS é equivalente a um campo de futebol.

A construção da ISS foi feita por etapas, uma vez que seria impossível transportá-la para o espaço completa. O primeiro módulo foi para o espaço em 1998 e a sua construção terminou em 2011.

A construção da ISS resultou do esforço de muitas nações: os Estados Unidos da América, a Rússia, o Japão, o Canadá e a União Europeia.

Para além de espaços de uso geral existem na ISS quatro laboratórios onde se fazem diferentes atividades científicas: laboratório Columbus (européu), laboratório Zvezda (russo), laboratório Destiny (norte-americano) e o laboratório Kibo (japonês).

Como membro da ESA (Agência Espacial Europeia) Portugal também já desenvolveu equipamentos que integraram a ISS, por exemplo o EuTEMP que é um aparelho de medida de temperaturas que usa sensores colocados no exterior do laboratório Columbus.

Atualmente equipas de cientistas de todo o mundo podem apresentar candidaturas para o desenvolvimento de atividades científicas na ISS, no entanto para integrar as missões são necessárias condições muito especiais.

A ISS circula a cerca de 360 km a altitude em volta da Terra (órbita baixa) à velocidade de 28 000 km/h. Dá uma volta à Terra em cerca de uma hora e meia.

É possível observar a ISS a olho nu da maioria dos lugares da Terra, pois a estação é um dos objetos mais brilhantes no céu, especialmente ao início da noite ou um pouco antes do nascer do Sol (os raios solares são refletidos nos seus painéis fotovoltaicos).

Atualmente a ISS é a única estação espacial em funcionamento, no entanto não foi a primeira, a primeira foi a estação espacial MIR desenvolvida pela antiga União Soviética.

Desde 2000 que a ISS está permanentemente habitada. Pode ter em simultâneo até sete astronautas que podem permanecer até seis meses na estação. As equipas vão sendo



scosmos/NASA/ZUMA Wire/REX/Shutterstock

substituídas, até ao momento já estiveram na ISS um pouco mais de 300 pessoas.

A maior dificuldade para os astronautas é a “ausência de gravidade” no entanto com muito treino, algum sacrifício e muita paciência acabam por conseguir fazer uma vida quase normal com horas de trabalho e de lazer ao longo do seu dia.

A maioria das experiências realizadas na ISS visa o conhecimento do comportamento de organismos e materiais submetidos a longos períodos em condições de imponderabilidade “gravidade zero”.

Na ISS toda a água é reutiliza-

da depois de purificada através de processos físicos, químicos e biológicos. A aprendizagem que se está a fazer neste domínio é fundamental se, no futuro, o Homem quiser ir a outros planetas. Manter a ISS em funcionamento é muito dispendioso: levar astronautas, mantimentos e peças para reparações para o espaço é um processo que ficou seriamente comprometido com o fim do programa Space Shuttles. Atualmente tiveram de se voltar a usar os equipamentos do programa russo Soyuz em que a maioria dos componentes só é utilizada uma vez.

Inicialmente pensou-se que

2020 seria a data de fim da ISS, hoje em dia pensa-se que ainda irá ficar em funcionamento mais uns anos.

Num futuro próximo pensa-se que única forma de manter a ISS viável, do ponto de vista económico, é aumentar o programa de “Turismo Espacial” permitindo a permanência de turistas na ISS e simultaneamente continuar o programa científico.

Adaptado de Universo FQ
7.º ano

QUAL É O PLANETA? QUAL É?



7ºC (Físico-Química)

Faz corresponder um dos planetas principais do Sistema Solar a cada uma das descrições que se seguem.

- 1 – Qual é o planeta que tem o nome da deusa romana do amor e da beleza?
- 2 – Qual é o planeta com anéis que está mais longe do Sol?
- 3 – Qual é o planeta que tem a cor azul e que tem o nome do deus dos mares?
- 4 – Qual é o planeta que na sua superfície tem um “olho”?
- 5 – Qual é o planeta que tem ferrugem na sua superfície?
- 6 – Qual dos planetas principais é o mais pequeno?
- 7 – Qual é o planeta que conhecemos como “planeta azul”?
- 8 – Qual é o segundo maior planeta?

- SOLUCIÕES**
- 1- Vénus
 - 2- Urano
 - 3- Neptuno
 - 4- Júpiter
 - 5- Marte
 - 6- Mercúrio
 - 7- Terra
 - 8- Saturno

“A TERRA TREME” NA EBAR

No dia 15 de novembro de 2019, pelas 10h20m na EBAR (Escola Básica André de Resende) em Évora, os alunos, juntamente com os professores e alguns colaboradores da Proteção Civil, participaram numa atividade designada por “A Terra Treme”, patrocinada pela Proteção Civil.

Durante uma hora as turmas participaram em diversas atividades: palestras, Rappel, entre outras.

Após todas as atividades terminarem, ocorreu um simulacro. No pátio da escola, ao ouvirem um toque que sinalizava o início da atividade, os alunos executaram os três gestos (baixar, proteger e aguardar)

que devem ser feitos quando ocorre um sismo. Em seguida, quando todos acalmaram, cada turma dirigiu-se para o ponto de encontro acompanhadas do/a professor/a com quem tinham, anteriormente, tido aula. Todos aguardaram e quando foi dado um sinal, as turmas dirigiram-se para as respetivas salas e continuaram as suas aulas.

Esta atividade ocorre todos os anos para que os jovens e até os próprios adultos saibam o que fazer caso ocorra um tremor de terra.

Ana Correia, 8.º C

DESPORTO ESCOLAR

O Corta-Mato escolar realizou-se no dia 6 de novembro, no terreno junto à Escola Básica André de Resende. Este ano participaram um total de 270 alunos, 180 rapazes e 90 raparigas, vindos de diversas escolas

do Agrupamento e divididos por cinco escalões etários. Os primeiros seis classificados de cada escalão foram apurados para o Corta-Mato distrital que irá decorrer no próximo dia 20 de novembro em Reguengos

de Monsaraz. Inserido no âmbito do Projeto do Desporto Escolar, o corta-mato é uma atividade do Agrupamento de Escolas Gabriel Pereira e este ano contou com o apoio da Associação de Atletismo

e da Câmara Municipal de Évora. Foi um sucesso! Esta atividade foi organizada pelo subdepartamento de Educação Física com o apoio da Associação de Atletismo e da Câmara Municipal de Évora. En-

tretanto, no CM distrital tivemos alguns alunos apurados para o nacional que se irá realizar no dia 15 de fevereiro na Figueira da Foz.

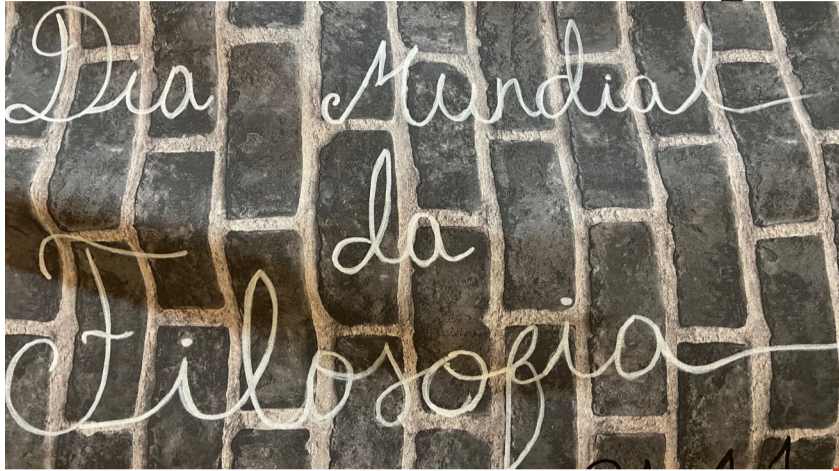


Lista de grupos/equipa do Desporto Escolar para ano letivo 2019/2020

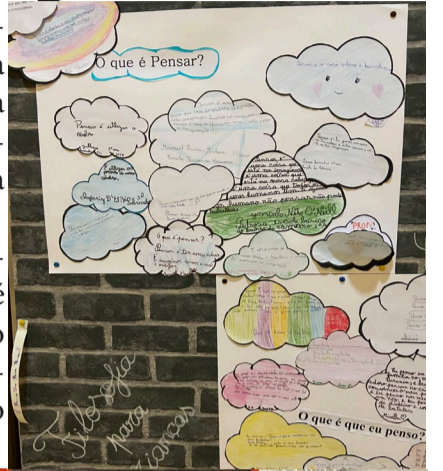
MODALIDADES	ESCALÃO/SEXO	LOCAL	PROFESSOR	HORÁRIO DOS TREINOS
Voleibol	Iniciados Fem. (2005 a 2008)	EBAR - Pav.	Manuela Góis	3ª e 5ª, 17:30 às 18:45.
Basquetebol	Juvenis Masc. (2002 a 2004)	EBAR - Pav.	João Padilha	2ª, 17:30 às 18:45 4ª, 17:45 às 19:00
Basquetebol	Iniciados Masc. (2005 a 2008)	EBAR - Pav.	Arménio Reis	2ª, 17:30 às 18:20 4ª, 16h30 às 18h20
Basquetebol	Iniciados Fem. (2005 a 2008)	EBAR - Pav.	José Roupa	2ª, 4ª e 6ª, 17:30 às 18:20
Basquetebol	Juvenis Fem. (2002 a 2004)	EBAR -Pav.	Luís Francisco	2ª, 17:30 às 18:20 4ª, 16:30 às 18:20 6ª, 17:30 às 18:20
Futsal	Iniciados Masc. (2005 a 2008)	ESGP - Pav.	Rui Violante	2ª, 17:30 às 18:20 3ª, 16:30 às 17:20 4ª, 16:30 às 17:20
Padel	Vários Mistos	Clube de Padel ESC	Rui Violante	4ª, 14:30 às 16:20 5ª, 16:30 às 17:20
Futsal	Juvenis Masc. (2002 a 2004)	ESGP - Pav.	João Padilha	4ª 16:00 às 17:15, 5ª 17:00 às 18:45
Badminton	Vários Mistos	ESGP - Pav.	Arménio Reis	3ª, 4ª e 6ª, 13:20 às 14:20
Judo	Vários Mistos	ESGP – Sala de Esgrima	José Rosa	2ª e 4ª, 17:45 às 19:00
Ténis	Vários Mistos	EBAR	Jorge Santos	3ª e 5ª, 17:30 às 18:45.
Xadrez	Vários Mistos	ESGP - Biblioteca	José Rosa	2ª, 13:30 às 14:45 e 5ª, 11:20 às 12:35
Xadrez	Vários Mistos	EBAR - Biblioteca	Josué Pereira	3ª, 12:20 às 13:10 6ª, 12:20 às 14:00
Boccia	Vário Mistos	EBAR – Pav.	Hugo Batalha	3ª, 4ª e 5ª, 14:30 às 15:20
Boccia	Vário Mistos	ESGP - Ginásio	Hugo Batalha	4ª, 14:30 às 16:20 5ª, 15:30 às 16:20

FILOSOFIA
PHILOSOPHIA

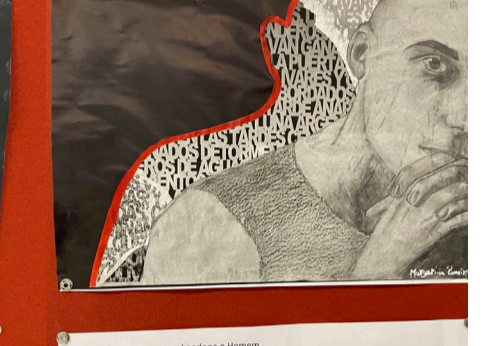
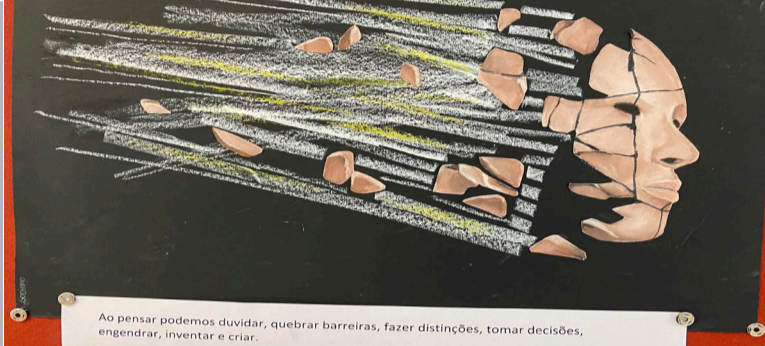
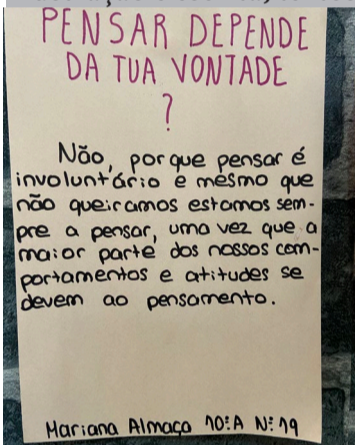
φιλοσοφία



O Dia Mundial da Filosofia foi instituído na 33.ª Conferência Geral da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura. Nessa conferência ficou decidido que o Dia Mundial da Filosofia seria celebrado na terceira quinta-feira de novembro. Assim, em 2019, esta data é no dia 21 de novembro. Através deste dia, a UNESCO realça que a Filosofia é uma disciplina que encoraja o pensamento crítico e independente e é capaz de trabalhar em prol de um melhor entendimento do mundo, promovendo a tolerância e a paz. A institucionalização do Dia Mundial da Filosofia constitui um forte impulso ao ensino da Filosofia no mundo.



Tendo como ponto de partida o 'Projeto de Filosofia para Crianças', implementado no terceiro ano de escolaridade em algumas das escolas do agrupamento, foi possível reunir as meditações filosóficas destes jovens aprendizes e praticantes de filosofia. A partir deste núcleo, alargou-se a participação a alguns dos alunos de filosofia do ensino secundário (10.º e 11.º anos). São apresentados trabalhos de ilustração e escrita, textos, problemas, reflexões (ensaia-se).



FILOSOFIA PARA CRIANÇAS

FILOSOFIA NO SECUNDÁRIO

PERANTE O DESAFIO DA PERGUNTA 'O QUE É PENSAR?'

O pensamento e o pensar são uma forma de processo mental pois, o pensar permite aos seres humanos modelarem a sua perceção do mundo ao seu redor. É, também, um processo de aprendizagem, visto que é uma forma de nós construirmos o conhecimento.

João Abreu, 11.º D

O ato de pensar é indissociável da atividade cognitiva. É o método racional através do qual estabeleço comparações e analogias entre o meu mundo - os conhecimentos que pertencem ao meu quotidiano, influenciado por traços culturais do sítio onde vivo ou traços de personalidade daqueles com quem vivo - e o mundo externo a mim - outras realidades, questões e desafios que a mim se impõem ou que pretendo alcançar. Deste processo retiro conclusões que servirão de base para o meu pensamento. É um ato voluntário que, ao contrário de determinadas habilidades, pode ser exercido por todo o ser humano.

Gil Nobre, 11.º E2

Pensar é duvidar, é afirmar, é imaginar e sentir. Quando eu penso é como se estivesse a expor as minhas ideias ao exterior, no entanto tudo se passa na minha mente. Interrogo-me sobre o porquê de certas situações, penso sobre o que estou a sentir e organizo as minhas ideias antes de falar. Pensar é o que nos faz existir... é ter uma opinião... é ser alguém.

Inês Caixeiro, 11.º E2

Por um lado, é possível comunicar sem usar a linguagem, ou seja, sem comunicar com os outros indivíduos. No entanto, quando pensamos para nós, querendo ou não, acabamos sempre por fazer uso da linguagem, isto é, uma linguagem interior que somente nós a podemos ouvir.

Inês Gandum, 11.º E2

Pensar serve como meio para chegar a uma conclusão que sacie a nossa curiosidade sobre algo.

Gonçalo Pereira, 11.º E2

Faz-nos pensar tudo aquilo que, para cada um de nós, é importante, sobre o qual temos curiosidade de conhecer mais ou sobre aquilo que conhecemos bem e gostamos de partilhar com os outros.

Marta Rosa, 11.º D

Normalmente é um vagueio inconsciente, involuntário, despropositado, sem destino, um andar para não estar parado. Por vezes deparamo-nos com uma dúvida. Ai podemos optar por segui-la e entrar num pensamento direcionado, com sentido.

Nuno Abreu

DOS NOSSOS JOVENS APRENDIZES DE FILOSOFIA, A FREQUENTAR O PROJETO DE FILOSOFIA PARA CRIANÇAS NO 3º ANO DE ESCOLARIDADE, DESAFIADOS A RESPONDER A DUAS PERGUNTAS 'O QUE É PENSAR' E 'O QUE É QUE EU PENSO?' SELECIONAMOS ALGUMAS RESPOSTAS:
A PROPÓSITO DA 1ª PERGUNTA - O QUE É PENSAR?

Joana:

Se nós não pensássemos não seríamos ninguém e não conseguiríamos fazer nada.

Salvador:

É utilizar ∞ (símbolo matemático de infinito) por cento do nosso cérebro.

Miguel:

É falar para dentro, sem falar.

Dinis:

É uma coisa que fazemos com o cérebro para saber alguma coisa.

Lara:

Pôr o cérebro a trabalhar para ter uma ideia.

Júlia:

É pôr o avião do nosso cérebro a trabalhar e esvoaçar até ao mundo da imaginação.

A PROPÓSITO DA 2.ª PERGUNTA: O QUE É QUE EU PENSO?

A Ariana pergunta:

Porque é que nós existimos?

Porque é que o mar é tão grande?

Porque é que existem outros planetas?

Se este mundo não existisse o que é que nós seríamos?

Os dinossauros existiram?

O que há dentro de nós?

Um meu familiar criou algo importante?

Quem foi o criador(a) do mundo?

Só eu existo e os outros são clones ou não?

Existe a sociedade 'iluminati'?

Chegou a vez do João:

Porque é que existimos?

Porque vemos?

Porque sonhamos?

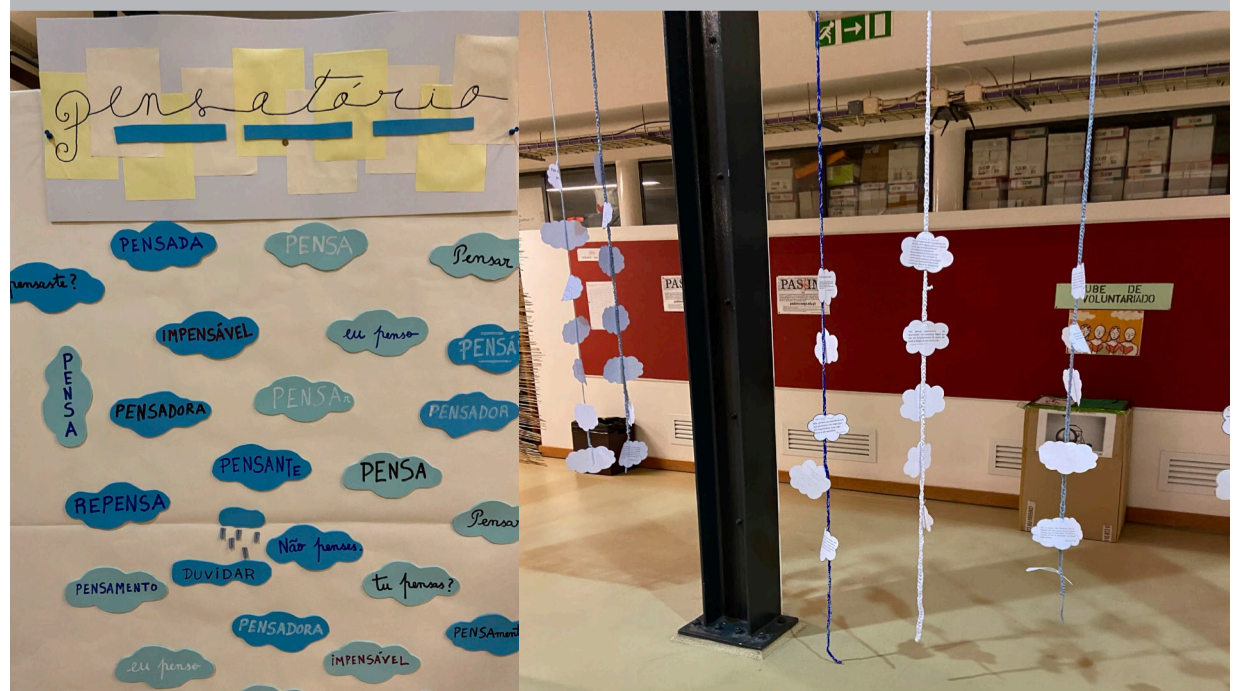
O que é a coisa que chamamos vida?

Agora o André:

Eu penso que todo o mundo parou e voltou atrás no tempo, e que voltam a acontecer coisas que já aconteceram.

Enquanto o Guilherme escreve:

Eu penso que estou a jogar futebol na seleção portuguesa.



VÁRIAS

O BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME DE ÉVORA AGRADECE AO AEGP

O Banco Alimentar Contra a Fome de Évora agradece ao AEGP a colaboração prestada na Campanha do passado fim de semana. Um obrigado especial ao Clube de Voluntariado e aos professores, das várias escolas do Agrupamento, que dinamizaram. Colaboraram alunos e professores, do 1.º ciclo ao ensino secundário.



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Leonor Oliveira - 10.ºM

O Dia Mundial da Alimentação é celebrado desde 1981. Esta data é comemorada por mais de 150 países com o intuito de alertar e consciencializar a opinião pública para questões globais relacionadas com a alimentação e nutrição. Segundo a UNICEF, numa publicação feita em 2006, mais de 5,5 milhões de crianças menores de 5 anos de idade morrem anualmente devido a causas relacionadas à desnutrição.

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) é uma agência das Nações Unidas que apresenta como um dos seus principais papéis liderar os esforços internacionais para derrotar a fome no planeta.

De acordo com a própria FAO, o objectivo da organização é alcançar a segurança alimentar de todos e garantir que as pessoas tenham acesso regular a alimentos de alta qualidade suficientes para levar-se uma vida ativa e saudável.

A FAO foi criada em 16 de Outubro de 1945, sendo essa data a escolhida para comemorar-se o Dia Mundial Da Alimentação. Estes são os seus objetivos a curto e longo prazo:

O Dia Mundial da Alimentação traz temas que nos fazem pensar a respeito da população carente,

sua segurança alimentar e nutrição. Entende-se por segurança alimentar uma alimentação saudável, acessível, de qualidade, em quantidade suficiente e de modo permanente. Essa realidade, infelizmente, não é vivida por uma grande parte da população mundial.

A cada ano um tema é escolhido e, com base nele, diversas atividades artísticas, desportivas e académicas vão sendo realizadas ao redor do mundo. Alguns temas já abordados no dia Mundial da Alimentação merecem destaque, como:

Pobreza rural (1985); Alimentação e meio ambiente (1989); A luta contra a fome e a desnutrição (1996); Lutar contra a fome para reduzir a pobreza (2001); Preço dos alimentos: da crise à estabilidade (2007); Sistemas alimentares saudáveis (2013); Proteção social e agricultura: quebrando o ciclo da pobreza rural (2015); O clima está mudando, alimentação e a agricultura também (2016); Mudar o futuro da migração: investir em segurança alimentar e no desenvolvimento rural (2017); Nossas ações são nosso futuro: um mundo #fomezero para 2030 é possível (2018); e Dietas saudáveis para um mundo de #fomezero (2019).



EXPOSIÇÃO E FEIRA DE MINERAIS E FÓSSEIS

Mais um ano e mais uma Exposição e Feira de Minerais e Fósseis. Desta vez, decorreu entre os dias 25 e 29 de novembro, com imenso sucesso. Esta feira, promovida pelo departamento de Matemática e Ciências Experimentais - subdepartamento de Biologia E Geologia, traz à comunidade escolar uma mostra e venda de minerais e fósseis variada. Desta feita, teve lugar no átrio da Escola Básica André de Resende e contou com larga participação de alunos e professores do agrupamento.



O PRAZER DE LER

por Gil Nobre

Há quem diga que não tem tempo para ler. Eu acho que estes também não terão tempo para realmente viver. Ler é sentir, ler é pensar, ler é existir e ler é respirar ao ritmo de uma história que não é a nossa. Se começo os meus estudos pela manhã, e me ocupam o dia inteiro, corro para apanhar a bofeia que me leva de uma ponta à outra, e ao final do dia chego ao meu espaço e tudo o que quero é tombar sobre o cimo de um leito que nem interessa se é meu! - desperdicei vinte e quatro horas da minha vida que rapidamente esquecerei. Desperdicei vinte e quatro horas porque não levei o meu livro comigo, para que o

pudesse ler naqueles cinco minutos em que estive a esperar a camioneta, ou naqueles cento e vinte segundos em que nada fiz se não ouvir mais um idiota que diz não ter tempo para ler. Leio se tenho um minuto para ler, leio se tenho uma hora para ler. E se, por ensejo, me vejo de livro na mão, no sítio mais improvável, ou no sítio mais desconfortável, não hesito em abrir a quinta palavra antes da vírgula da quarta linha do terceiro parágrafo da página vinte e seis, e em começar a ler. Na maior das pressas ou na mais absoluta calma, não existe objeto, pessoa ou horda nenhuma que perturbe a dedicação que devoto inteiro a cada

letra, e o tempo e a minúcia que entrego a cada vocábulo escrito nestes diários de papel, que a nós trazem um legado de conheceres longínquos de povos ancestrais, ou apenas tamanhas loucuras e imprudências neles inscritas para nos entreter. Leio com toda a calma do mundo. Ensaio, contos, novelas, romances. Leio não importa o quê. Só interessa que leio sempre que posso, e que enquanto a terra gira, e os outros com ela giram ininterruptamente sem sequer reparar, eu enredo-me em teias de palavras que escondem entre si o mais bem guardado dos prazeres - o prazer de ler!

ANTIGAMENTE E HOJE

Leonor Ferreira e Gil Nobre



NOVOS DESAFIOS: CENTRO DE APOIO À APRENDIZAGEM

“O objetivo da educação inclusiva não é tornar todas as crianças iguais, me sim respeitar e valorizar as diferenças”.

Andrea Ramal

O desafio de uma escola mais inclusiva que responda e acolha a diversidade dos nossos alunos é algo que apenas se concretizará com a intervenção de todos e com medidas bem definidas e articuladas. Nesta perspetiva, desde o início do ano letivo

que a Escola Secundária Gabriel Pereira conta com um novo espaço de apoio a alunos e professores.

O Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA) funciona no pavilhão A3 na antiga sala de trabalho de docentes 02 e resulta da aplicação do Decreto-

lei 54/2018 de 6 de julho. Este visa promover o sucesso escolar e procura ser mais um recurso ao dispor de todos para tornar a nossa escola numa escola mais inclusiva. De facto, o CAA é mais um instrumento para que todos possam aprender e desenvolver as suas com-

petências e capacidades ao máximo. Procura-se a partilha de saberes, o encontrar de soluções viáveis para os alunos e o apoio à prática letiva dos professores através da seleção, elaboração e adaptação de materiais e recursos educativos em parceria com todos

os docentes. As docentes que se encontram a trabalhar em permanência no centro são: Ana Paula Paiva, Manuela Assunção e Paula Baldeira.

Envolve-se neste desafio!!!



A Fundação Portuguesa das Comunicações promove, no ano letivo de 2019/2020, uma peça de teatro que aborda conteúdos programáticos do secundário, mais exatamente Fernando Pessoa, José Saramago e "O Ano da Morte de Ricardo Reis". A peça chama-se "Caídas do Tecto". Esta peça de teatro parte do livro "O Ano da Morte de Ricardo Reis" para construir um encontro entre José Saramago e Fernando Pessoa. Os dois escritores querem pôr à prova Ricardo Reis e a sua conceção do mundo. Saramago e Pessoa constituem um primeiro núcleo cénico onde, conversando um com o outro sobre este "novo" Ricardo Reis, vão escrever a história e dar origem a um segundo núcleo cénico, o das personagens da narrativa. Assim, os espectadores, terão acesso, não só a um diálogo entre os dois criadores, mas à escrita viva da história das personagens.

É objetivo da peça que o espetáculo tenha a mais-valia de auxiliar os alunos, não apenas na narrativa e estudo do romance, mas no desenvolvimento de autoanálise, à semelhança do processo a que Ricardo Reis é sujeito. Este objetivo tem em conta, naturalmente, as idades destes jovens, que se preparam para deixar a segurança de uma escolaridade obrigatória. Os temas abordados serão, entre outros: Voz do narrador - polifonia e intenção interventiva; estilo de escrita - reprodução do discurso no discurso; intertextualidade - viagem literária; ortónimo - ponto de partida para um diálogo com Saramago; Ricardo Reis Saramaguiano versus Ricardo Reis Pessoa; Lúcia e Marcenda - as representações do amor; contexto histórico e político europeu; Lisboa de 1936, espaço físico e social. A peça terá lugar em plena exposição "Vencer a distância" no Museu das Comunicações e es-

tará em cena já a partir do próximo dia 10 de dezembro. Não faltar à estreia!

Em 2020 estão previstas mais exposições:

- 24 de janeiro
- 11 de fevereiro
- 10 de março
- 28 de abril
- 25 de maio

A lotação máxima do espaço é de 90 pessoas.

As sessões iniciam-se às 12h00, com a duração de 40 minutos, seguido de conversa com os alunos.

Intérpretes: Anna Leppänen e Rita Lagarto.

Texto: Lúcia Pires

Produção: "Companhia de Atores"

Valor: €5 por aluno. Para os professores, a entrada é grátis (máximo de 2 professores por turma).

DIA DE SÃO MARTINHO NA ESCOLA

Diz a lenda que São Martinho era um valente soldado, monge e santo capaz de trazer o verão ao outono. Parece que por volta do ano 337, um outono duro e frio assolava a Europa. Reza a lenda que um cavaleiro gaulês, chamado Martinho, tentava regressar a casa quando encontrou a meio do caminho, durante uma tempestade, um

mendigo que lhe pediu uma esmola. O cavaleiro, que não tinha mais nada consigo, retirou das costas o manto que o aquecia, cortou-o ao meio com a espada, e deu-o ao mendigo. Nesse momento, a tempestade desapareceu e um sol radioso começou a brilhar. O milagre ficou conhecido como «o verão de São Martinho». Desde

então, por altura de novembro, o ríspido tempo de outono vai embora e o sol ilumina-se no céu, como aconteceu quando o cavaleiro ofereceu o manto ao mendigo. Nós, por cá, comemoramos o nosso São Martinho com castanhas bem quentinhas. Foi bem bom!



ciência & arte

MISSÃO

O Projeto Missão Ciência e Arte integra um conjunto de ações de divulgação da Ciência que se faz na UÉ, nos vários domínios científicos, direcionadas para alunos desde o ensino pré-escolar ao Ensino Secundário. Tem duas vertentes: a Universidade vai à Escola e a Escola vai à Universidade.

São objetivos do projeto estimular nos mais jovens o gosto pela Ciência, pela descoberta, pelo saber e

transmitir o que é a ciência e o que fazem os cientistas, nas mais diversas áreas do saber, das artes às ciências e às letras.

O público-alvo são os alunos do ensino básico e do ensino secundário dos Agrupamentos de Escolas do Concelho de Évora, público em geral.

Este projeto conta com a parceria da Universidade de Évora e da Câmara Municipal de Évora.

Eis algumas atividades já planeadas: **Uma hora com Ciência** - a Ué vai às Escolas (acontece na 2ª segunda-feira de cada mês);

13 Janeiro - Pr'Além do Mare Nostrum: Navegação e Portos Romanos no Atlântico. Sónia Bombico. Para alunos do 5.º, 7.º e 10.º anos.

O visionamento e comentário do documentário "Sines, um porto Romano" (25 minutos) produzido pelo CIDEHUS será o ponto de partida desta atividade. Pretende-se promover o conhecimento sobre domínio romano em Portugal; motivar a curiosidade sobre a navegação romana e o património marítimo e costeiro do nosso território; e despertar os alunos para a herança cultural romana e para as marcas na paisagem dessa presença.

O porto de Sines foi um importante enclave costeiro em época romana. Na sua ampla baía instalou-se uma comunidade que se dedicou à exploração dos recursos do mar, produzindo conservas de peixe que exportou para todo o mundo romano. O documentário desvenda um pouco da memória, da história

e do património do "mar de Sines". Viaja através da paisagem costeira, focando a relação do povoado com a cidade romana de Miróbriga e a Ilha do Pessegueiro. Revela os principais vestígios arqueológicos romanos da região e dá a conhecer as coleções do Museu de Sines.

A atividade será apoiada na ferramenta didática e informativa "Pr'Além do Mare Nostrum - Um Guia para a Navegação Romano no Atlântico" pensada para as crianças e jovens em idade escolar, a partir do 2º Ciclo do Ensino Básico, da autoria da investigadora responsável pela ação, publicada em 2015 e disponível em acesso aberto online.

10 de Fevereiro - "Partilhar histórias de objetos - o caso da maleta pedagógica do Museu de Arqueologia de Lisboa". Elisabete Pereira. Pré-esco-

lar e 1º ciclo.

9 de Março - Cátia Salvador (alunos do secundário) - HERCULES

21 de Abril - "Quanta ciência há num conto?". Sara Albuquerque. Pré-escolar e 1º ciclo.

- "Partilhar histórias de objetos - o caso da maleta pedagógica do Museu de Arqueologia de Lisboa". Elisabete Pereira. Pré-escolar e 1º ciclo.

11 de Maio - "O roubo do diamante". André Paiva.

- "Quanta ciência há num conto?". Sara Albuquerque. Pré-escolar e 1º ciclo.

8 de Junho - "Partilhar histórias de objetos - o caso da maleta pedagógica do Museu de Arqueologia de Lisboa". Elisabete Pereira. Pré-escolar e 1º ciclo.

OS VERDADEIROS HERÓIS

SONETO

Diz que em momento algum o tempo para, que eternamente o universo avança, que se projeta em nós e nos balança. Tempo avança sempre como avançara.

Mas se em momento algum o tempo para, o meu relógio é ponta de lança. Pois que este para em estado de poupança, e o posso retardar de forma clara.

Enquanto para mim passa um instante, um outro vive uma eternidade. Pois estará a verdade distante?

Eis que tempo não o há em constante, cada um terá a sua verdade.

Que a saiba viver sem condicionante!

Gil Nobre

O ESPÍRITO NATALÍCIO

A família reunida
Nesta quadra colorida
Ruas, casas enfeitadas
Andam todos de mãos dadas
Alguns com vida apressada

As músicas entoam
Pelas ruas e comem-se Broas
Bolo-rei, bacalhau e doces.

União e reflexão
Nesta quadra do amor
O pior é que quando acaba
Tudo volta a não ter valor.

Ana Capucho 9.ªA

OS DIREITOS HUMANOS

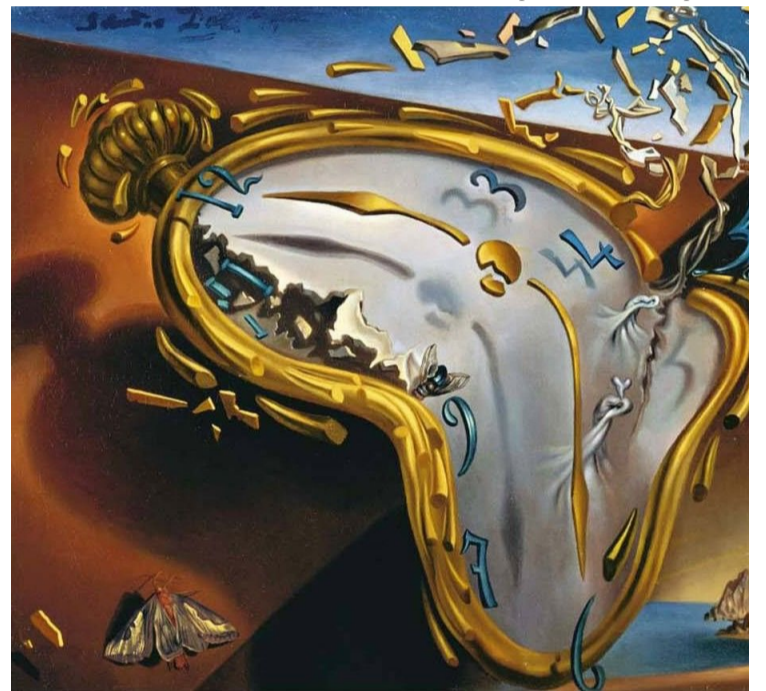
Não importa a nacionalidade
Todos temos que ter liberdade
Direito de expressar

Não importa a razão
Todos temos direito à proteção
Temos direito à alimentação
A ter um lar seguro
A ter um bom futuro.

Todos temos direito à liberdade
A saúde, ao amor

Ana Capucho 9.ªA

Salvador Dali, a persistência do tempo



Todos nós gostamos dos filmes de super-heróis, e todos nós já sonhámos em ter esses poderes fictícios. O que eu quero dizer é que toda a gente queria ser imortal, voar ou ter "super-visão", por exemplo. Para mim, esses não são verdadeiros heróis, para mim os verdadeiros heróis não precisam de usar capas, nem sequer precisam de ter poderes.

Pessoalmente, penso que os heróis são diferentes para todos nós, uns veem o pai ou a mãe, e até mesmo os avós, por todos os sacrifícios que fazem para nos darem uma vida boa, outros, quando falam de heróis da

vida real, pensam nos bombeiros, ou nos polícias, ou nos médicos, já que trabalham todos para nos protegerem e para preservarem as nossas vidas.

Um exemplo de heróis na vida real são os bombeiros, os "Soldados da Paz", que todos os verões combatem e encaram de frente os incêndios, que infelizmente, são cada vez mais comuns hoje em dia.

À memória vêm-nos os incêndios de há dois anos, em Pedrógão Grande. Enquanto todos nós, chocados e horrorizados, acompanhávamos os desenvolvimentos, pela televisão, mais de mil homens

e mulheres arriscavam as suas vidas para salvar vidas e bens da população, sem medo das chamas. Esses homens e mulheres lutaram e batalharam com o fogo, com bravura e coragem tremenda, o que de certa forma são os poderes destes heróis.

Esses homens e mulheres de que falo é que são os verdadeiros heróis do nosso mundo e os seus poderes são apenas a coragem, a bravura e o brio com que desempenham as suas funções. Esses, sim, deviam ser lembrados como heróis.

Miguel Grade 9.ºF

O teu olhar é como o mar profundo com muitos segredos.
O teu sorriso é como uma nuvem que me deixa voar.
O teu toque é como uma tempestade que me deixa com arrepios.
O teu cheiro é como uma brisa que passa pelo mar.
O teu falar lembra-me o som de um búzio.
O teu abraço deixa-me confortável como se estivesse a flutuar.
A cor do teu olhar deixa-me calma como o mar.
A cor do teu cabelo faz-me recordar o por do sol.
Tu és a água de que preciso para viver.

Emília Ferreira, 9.ªA

DA D. ISABEL

No bar da escola André de Resende
Há água que nos prende...

Todos os dias a D. Isabel prepara com muito carinho, imaginação e criatividade, aquela água que nos dá vitalidade!

Do bonito garrafão de vidro que logo se evidencia, sai água colorida com sabor e magia...

Muitos são os seus ingredientes: hortelã, alecrim, gengibre, laranja, imã... Que nos alegrem, todos os dias, o coração.

É como a arte. Exige tonalidade, cor, brilho mas, acima de tudo, é a alma de quem cria, de quem olha e aprecia.

A vida já é corrida...

Então, quando a beber e saborear, permita-se demorar...

AGRADECEMOS a criatividade, a imaginação, a alegria, o carinho, o sorriso, a gentileza...

que a **D. ISABEL** traz consigo, temos a CERTEZA

SEDENTARISMO



O sedentarismo é uma realidade de que se intensifica cada vez mais, em Portugal. De acordo com a imprensa nacional, o nosso país está entre os onze mais sedentários do mundo.

Mas afinal o que é o sedentarismo? O sedentarismo é, na prática, a falta de

exercício físico, seja por falta de tempo ou apenas por preguiça. Este agrava-se por causa dos hábitos de vida moderna, como por exemplo, ficar longas horas no sofá a ver televisão ou a jogar jogos eletrónicos.

O caso do sedentarismo infantil é preocupante, pois os jovens e crianças, praticamente, não têm atividades ao ar livre. As tecnologias e as obrigações escolares, nomeadamente, os trabalhos de casa ocupam o lugar, que foi outrora, das brincadeiras de rua.

No que diz respeito ao desporto, as notícias não deixam dúvidas. Em média apenas cerca de 5% dos portugueses fazem exercício físico regularmente, números que justificam o aumento de

diversos problemas de saúde, como as doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, entre outros.

Apresento algumas formas para reduzir o sedentarismo:

1. Optar pelas escadas sempre que possível;
2. Permanecer menos tempo sentado;
3. Fazer, pelo menos, quinze a trinta minutos de caminhada ou outra atividade física;
4. Não utilizar o carro ou deixá-lo longe.

Mais de 70% da população portuguesa é sedentária! Ajuda-te a ti e aos outros e combate o sedentarismo!

Gabriel Fernandes - 7.ºH

RECEITAS DA ANA E DA MARGARIDA

Ana Goulão - 10.ºM
Margarida Almeida - 10.ºM

MUSSE DE AVEIA

Ingredientes

1 Chávena de flocos de aveia;
1 Banana;
1 Maçã;
Canela a gosto;
3 Tâmaras (se desejar mais doce).

Preparação

1. Coloque a aveia (e as tâmaras) de molho em água durante 2 horas;
2. Escorra bem a aveia;
3. Coloque no liquidificador com os restantes ingredientes;
4. Triture tudo no liquidificador;
5. Sirva numa taça e decore por cima com fruta.

PANQUECAS DE ARROZ, AMÊNDOA E ARANDOS CRISTALIZADOS

Ingredientes

2 Ovos
4 Colheres de sopa de arroz + 2 de farinha de amêndoa
1 Colher de chá de fermento
Triturar 2 colheres de arandos cristalizados (para adoçar)
2 Colheres de arandos picados grosseiramente
½ Chávena de chá de bebida de amêndoa

1 Colher de sopa de mel (para os gulosos)

Preparação

Misturar os ingredientes pela ordem apresentada. Não bater demasiado, fica pastoso. Para a panqueca ficar mais fofa uma das claras pode ser batida em castelo e adicioná-la no final. (Só vale a pena se se consumirem na hora, se for para o dia seguinte não vale o esforço porque perdem a “fofura”, não seabemos como se diz em culinarez!?!)

Colocar um fio de azeite, uma frigideira antiaderente, deixar aquecer e limpar o excesso com guardanapo (ninguém gosta de panquecas fritas!).

Deitar duas ou três colheradas de massa no centro da frigideira e abanar ligeiramente, a massa espalha-se uniformemente criando panquecas redondinhas.

Quando aparecerem bolhas à superfície da panqueca, vira-se e deixa-se alourar por uns segundos.



PANQUECAS DE BANANA

Ingredientes

1 Ovo;
1 Banana (madura),
5 Colheres de aveia;
Canela a gosto;
Sementes a gosto (chia, linhaça) – opcional.

Preparação

1. Numa taça esmigalhe a banana;
2. Adicione a aveia. Junte o ovo, a canela e as

sementes. Mexa bem;

3. Deixe repousar durante 10-15 minutos;

4. Faça as panquecas numa frigideira antiaderente (não precisa de adicionar qualquer gordura).

PANQUECA VEGAN

Ingredientes

1 e ½ chávenas de água;
1 Chávena de farinha de arroz;
3 Colheres (sopa) de leite de coco;
Sal a gosto e 1 pitada de açúcar;
1 Colher (sopa) de azeite;
1 Colher (sopa) de fermento

Preparação

1. Bata tudo no liquidificador até a massa ficar bem homogénea;
2. Coloque uma concha e meia da massa dentro de uma frigideira antiaderente ou untada;
3. Vire e doure dos dois lados;
4. Sirva com o recheio que preferir.

AFINAL O QUE É A ESCOLA?

Escola. O que é a escola? É uma instituição concebida para o ensino de alunos sob a orientação de professores. Mas... O que é realmente a escola? Não estou a falar sobre um edifício ou sobre o tamanho das salas de aula. Estou a falar sobre o que se passa lá dentro, para lá dos portões, para lá dos pais, e em alguns casos, para lá dos professores.

É verdade que na escola aprendemos inúmeras coisas, e que fazemos amizades fortes e essas coisas todas que os nossos pais nos diziam que faziam no tempo deles, mas agora tudo mudou... A fase do segundo e terceiro ciclo, ou seja do quinto ano ao nono ano, é a pior! A nossa escola tem apenas até ao oitavo ano. Para muitos é indiferente, ficam com as mesmas turmas da primária e toda a gente se conhece, outros são tão tímidos, que só reparamos que estão na nossa escola no fim do ano letivo. Devo dizer que quando entrei para o quinto ano, foi como mudar de cidade. Salas novas, pessoas novas, professores novos, formas de pensar novas... Ganhei outra perspectiva do que iria ser a minha vida dali para a frente.

Muitos dos professores testemunham o que se passa nos corredores das escolas, mas o que realmente acontece está muito para lá do que alguma vez possam imaginar...

Há quem diga que ao passar para o sétimo ano a maturidade e responsabilidade aumenta e tal... Mas afinal não mudamos de mentalidade, continuamos a ser nós próprios e cada um de nós tem o seu próprio ponto de vista.

Por falar em pontos de vista, um assunto muito abordado pelos pais e professores são as más influências



que acontecem dentro destes edifícios a que chamamos escolas. Cada um tem o direito de dar a sua opinião, mas não precisamos de chegar ao ponto de nos excluirmos uns aos outros, não só com palavras, mas também com ações.

E agora o momento mais espera-

do, aquele sítio em que passamos os minutos intermináveis do dia de escola... não, não é a sala de aula, mas sim a... Fila do almoço! A fila do almoço é onde grande parte dos alunos passa o seu tempo. Quando entramos para o quinto ano e ao fim do dia dizemos aos nossos pais que a fila é enorme, ou barulhenta, acho que eles não compreendem

aguentado bem, afinal já tem cinquenta anos! Por aqui passaram milhares de alunos e espero que todos eles tenham levado experiências e conhecimentos incríveis, para o seu futuro, como eu vou levar de certeza. Agora outro tema... Sabem aquilo de na escola primária termos aqueles grupinhos só de raparigas ou só de rapazes? Pois... nada é real! Ao chegar ao quinto ano vão-se deparar com pessoas com mais experiência no segundo e terceiro ciclo que vocês, com pessoas mais altas que vocês, etc. Devemos dar-nos com todos de igual forma, não menosprezar alguém só porque é rapaz ou rapariga, ou porque usa óculos ou aparelho, ou o que quer que seja! Afinal somos todos seres humanos, certo?

Depois há aquela rivalidade dentro das salas de aula, típica da nossa idade... O material escolar, os livros/manuais, os lanches... Esqueçam! Só porque há pessoas que não podem ou simplesmente não querem ter mais coisas, não quer dizer que sejam más pessoas por isso!

No que toca às aulas, temos o nosso adorador “bloco B”, o bloco dos cafifos que não são, e passo a repetir, não são no meio dos corredores. O “bloco A”, o bloco maior, onde se encontra a biblioteca, a secretaria, a reprografia, o refeitório e o bar, e ba-

sicamente o resto das salas que não estão no “bloco B”. As aulas são o que torna a escola uma escola. Será? Afinal não havia escola sem alunos, professores, contínuos, etc.

A partir do segundo ciclo muitas pessoas começam a ganhar complexos, ou seja ficam mal com o próprio corpo, consigo mesmo... Cada um tem a suas razões, mas acho que a solução para o problema, embora os casos sejam diferentes, a solução acaba por ser a mesma: dar o máximo apoio a essas pessoas e não as pôr de parte como acontece na maioria das escolas...

A escola não serve só para fazer testes ou provar que somos mais ou menos inteligentes que outros, não... Serve também para nos tornarmos melhores pessoas pois acabamos por perceber que os erros que cometemos naquela altura eram infantis ou não faziam sentido. Ao aprender com os nossos erros tornamo-nos melhores pessoas, melhores alunos, melhores humanos, pois afinal não é isso que somos todos?

Depois há aquela rivalidade dentro das salas de aula, típica da nossa idade... O material escolar, os livros/manuais, os lanches... Esqueçam! Só porque há pessoas que não podem ou simplesmente não querem ter mais coisas, não quer dizer que sejam más pessoas por isso!

Ana Catarina Fernandes de Aguiar
Alfaiate
7.º G



POEMA SOBRE O MAR

Estou a pensar
Que pudemos lutar
Para o mar salvar
Para o planeta recuperar

No início da vida
Fizemos-lhe uma ferida
E para o recuperar
Temos que parar

Água é precisa para viver
Temos que a proteger
Para a floresta
O oxigénio obter

O planeta está a morrer
Precisamos de o proteger
E para quê estragar
Uma coisa de que vamos precisar?

André Mamede 9.ºA

A ÁGUA

A água é um recurso essencial
Por isso é necessário preservar
Sem todo o seu potencial
A vida pode acabar

O Planeta está a sofrer
Por causa da poluição
E da seca
Por isso o devemos proteger

Afonso Antunes – 9.ºA

ÁGUA

Sou dois átomos de oxigénio,
estou em todo o lado.
No céu, no mar e até no espaço,
mas tenho algumas reclamações a fazer!

Estou um pouco farta que me atirem lixo,
que me usem para apagar o fogo,
de partilhar o meu espaço com flores ou animais
e na hora do banho, nem se fala!

Mas também não vou mentir que existem coisas boas:
Ao nascer do dia, o silêncio do mar, dá-me calma,
como se estivesse sozinha no mundo...
mas também gosto de brincar com os peixes.

Existem várias maravilhas onde estou,
mas gostava que os outros
me entendessem
e soubessem
que a vida aqui
é muito é diferente e única.

Joana Nicha - 9.ºA

SE EU FOSSE UMA GOTA DE ÁGUA

Se eu fosse uma gota de água,
Todos os dias corria pelo teu corpo.
Iria aparecer nos teus sonhos
Para te mostrar que a água não é só dois átomos.
Percorro os mares, os rios
E acabo sempre por desaparecer pelos teus atos.

Um dia destes, desapareço
E tu não dás por nada.
Junto-me às minhas amigas
E crio uma trovoadas
Tu fazes, o que fazes...
Nós somos uma simples substância
Que está no mar

Apareço em vários estados físicos
Não sou um simples símbolo químico!
Já viste que se um dia desapareço...
O que farias sem o meu átomo de oxigénio?

Rafael Ribeiro - 9.ºA

SE EU FOSSE UMA GOTINHA DE ÁGUA

Se eu fosse uma gotinha de água, viveria no mar com a minha família.
O meu dia começaria na minha casa, no mar, logo pela manhã.
O nascer do sol chamaria por mim.

Após isso acontecer iria diretamente para a atmosfera, como todas as gotas de água.

Formaria uma nuvem linda e azul escura, quase negra.

Quando fôssemos muitas gotinhas, o nosso peso faria com que descêssemos à terra, em forma de chuva.

Uma parte de mim, iria para o solo e a outra iria para a água, ou seja, dividia-me em duas.

Passaria algum tempo e procuraria um rio que me desse boleia até a casa, o mar.

E assim acabaria uma grande aventura, que se repetiria várias vezes num ano. Mas nuns dias desceria à terra em forma de chuva, ou seja, em estado líquido, noutros dias desceria em forma de neve ou granizo, ou seja em estado sólido. Nestes dias seria, não uma gotinha de água, mas sim um cubo de gelo.

Duarte Prezado 9.ºA

O MEU HERÓI

Sara Clemente 9.ºF

Existem várias características que um herói deveria ter. Na minha opinião, os heróis devem ter o poder de nos fazer sentir seguros e felizes com a vida, devem-nos fazer sentir gratos por estarmos vivos.

O herói de que falo é um homem cuja existência era desconhecida para mim há dois anos. É um cantor, um artista, mas acima de tudo, é mais, é um poeta.

Este homem faz-nos ter uma nova perspectiva da vida e, de certa for-

ma, indiretamente salva-nos e ajuda-nos a ver a diferença entre quem somos e quem realmente queremos ser.

Ele transmite através da sua música uma mensagem de amor próprio, de sermos aceites como somos, de como não faz mal não termos um sonho ou não sabermos o que queremos fazer na vida, mas, mais importante ainda, transmite-nos a mensagem de que, para além de todas as dificuldades da vida, esta vale

sempre a pena ser vivida. Para mim, este homem é muito importante, é um verdadeiro herói, que nos faz sentir como se nunca estivéssemos sozinhos e, quando uma única pessoa pode tocar nos corações de milhares de pessoas de todo o mundo, através da sua música, e ter impacto nas suas vidas, merece ser chamado de herói. Verdadeiramente, o meu herói.

OS JOVENS E O USO DOS TELEMÓVEIS

Lourenço Margalho, 8.º B

Segundo alguns entendidos e estudiosos, os jovens portugueses começam a usar telemóveis muito, muito cedo, por volta dos 10 anos. Mas o que fazem com o telemóvel os jovens entre os 10 e os 16 anos?

Pelo que percebi ao consultar a Internet, os jovens portugueses usam cada vez mais os telemóveis, mas não é para telefonar. Por dia enviam cerca de 81 sms (sigla do inglês Short

message na Riot ou no Steam, tal como permite tirar qualquer dúvida através de motores de busca de informação, como o Google ou o Yahoo.

Eu recebi o primeiro telemóvel quando entrei no 5.º ano (portanto, encontro-me dentro daquela “normalidade” que referi no início deste texto). A ideia dos meus pais era que eu tivesse uma forma direta de

O QUE FAZ UM HERÓI

Na minha opinião, aquilo que faz um herói não é ter superpoderes, ou ter um superfato ou até mesmo ser-se um super génio, mas essas coisas certamente ajudam, logo, eu vou falar de alguém que tem essas características.

Julgo que, para se ser considerado um herói, alguém deve ser capaz de ter uma noção de bem e de mal, contudo, essa noção não deve ser uma crença dura como um diamante,

mas sim algo flexível, acreditar que a sua definição de bem e de mal está certa, mas que não é superior à de todos os outros, uma vez que uma noção exata de um conceito tão subjetivo seria impossível de obter. Devemos, então, tentar criar a nossa própria definição de bem e evolui-la ao longo do tempo.

Nos aspetos que eu referi, um herói que evolui nesses sentidos seria o “Homem de Ferro”, pois no início

da sua história, ele é extremamente narcisista e egocêntrico, importando-se mais com ele mesmo do que com os outros, porém, ao passar por muitas aventuras, ganhando e perdendo amigos, ele vai tornando-se num dos melhores heróis de sempre.

Henrique Martins 9.º F

SIM OU NÃO AOS TPC?

Lourenço Margalho, 8.º B

O significado de ‘TPC’ é conhecido por todos os estudantes em Portugal. É a sigla de Trabalho Para Casa, mas também pode ser visto sob outro ângulo: se não tivermos cuidado, facilmente se transforma em Tortura Para Crianças.

Eu sou estudante há oito anos e posso afirmar que já sou especialista no tema. Na minha opinião, os trabalhos para casa são importantes porque, se não entendermos muito bem a matéria ou os exercícios que os professores explicam nas aulas, ao fazermos esses trabalhos em casa vamos ser obrigados a rever a matéria e, assim, pensar novamente nos

temas de estudo e a entendê-los melhor.

Sim, no geral os trabalhos para casa podem ser benéficos, mas tornam-se prejudiciais se não houver bom senso da parte dos professores, já que temos muitas disciplinas diferentes e, em média, assistimos a seis aulas em cada dia. Se cada professor passar trabalhos para casa, facilmente se tornam num grande problema! Em grande quantidade, os TPC podem ocupar muita da nossa vida e até atrapalhá-la, se retirarem tempo a estarmos com a família e os amigos. Podem até anular as oportunidades que temos para fazer outras

atividades, como sair e passear, visitar outros lugares, fazer desporto ou simplesmente conversar com a família ou jogar com os amigos. Em conclusão, considero que os TPC não devem ser pedidos em grande quantidade pelos professores, porque já passamos muito tempo na escola.



Message Service, serviço de mensagens curtas) e falam apenas cerca de 20 minutos. Com o telemóvel, utilizamos a Internet e estamos nas redes sociais. Comunicamos através de aplicações como o WhatsApp, o Skype, o Twitch ou o Snapchat. E dá muito jeito tê-lo por perto quando queremos confirmar a recuperação

comunicar com eles. Mas a verdade é que eu até nem costumo trazer o telemóvel para a escola.

Parece que o tempo de telefonar já lá vai. Hoje os telemóveis servem para navegar na Internet, comunicar nas redes sociais, tirar fotografias, fazer vídeos ou jogar. É assim que uso o meu.