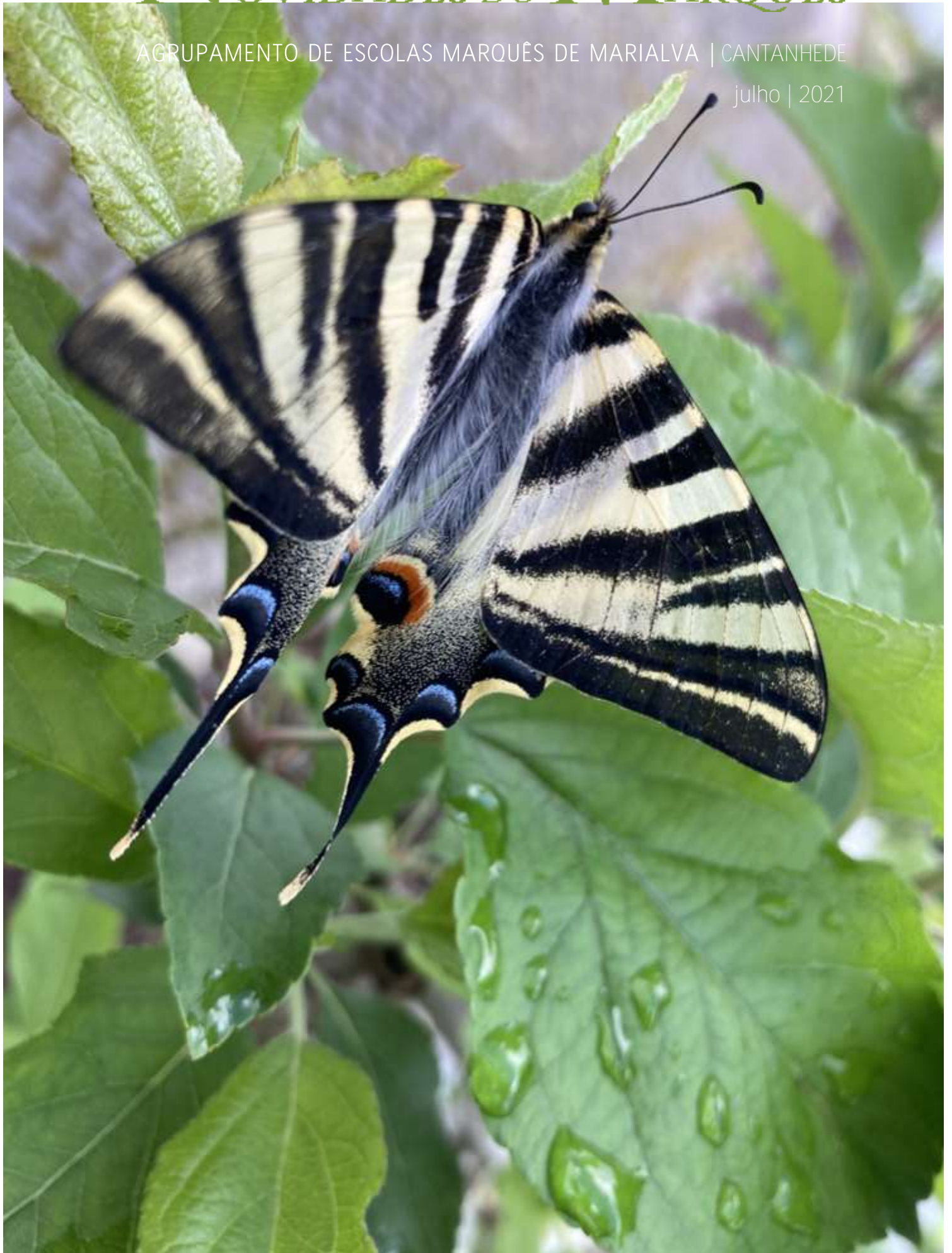


NOVIDADES DO MARQUÊS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA | CANTANHEDE

julho | 2021





Borboleta é pétala que voa
Clarice Lispector

Muitas vezes, é no contacto e na atenta observação da natureza que encontramos respostas para as nossas inquietações e o remédio para alguns dos nossos males. Será por isso, talvez, que uma tranquila caminhada numa floresta, sob a sombra generosa das árvores, ou um passeio pela manhã à beira-mar, sob um céu limpo e iluminado, tem o dom infinito de nos devolver a paz e a energia de que tanto precisamos para enfrentar as nossas lutas diárias.

Será também por isso que ficamos fascinados com os longos carreiros das formigas, criaturas tão pequenas, capazes de tão admirável organização, ou com o engenho e a persistência do passarinho que soube pacientemente construir o seu sólido ninho, casualmente descoberto num ramo bem escondido e abrigado da nespereira do nosso quintal.

De facto, para além de todo o bem-estar que a Natureza tão generosamente nos oferece, quando usufruímos das suas paisagens lindas e reconfortantes, são também muitos os ensinamentos que nos proporciona e as reflexões que suscita, na sua sábia discrição. Basta a nossa atenção e sensibilidade para os podermos entender.

Nestes dias longos de sol, enquanto passeamos no parque, na rua, ou no jardim, teremos certamente oportunidade de ver múltiplas borboletas, outrora lagartas, exibindo as asas coloridas e delicadas, como pétalas, cruzando graciosamente os ares e saltando, sem descanso, de flor em flor. Agora belas, elegantes, livres e laboriosas, as borboletas de mil cores enchem de encanto os espaços por onde circulam e contribuem, com o seu trabalho, para o equilíbrio dos ecossistemas.

Assim, da mesma forma que os carreiros de formigas nos recordam o grande valor da organização e que o ninho, por sua vez, sublinha a importância da persistência e do cuidado com os outros, a metamorfose sofrida pela borboleta ao longo do seu ciclo de vida ensina-nos que a renovação é possível e que o tempo opera em nós múltiplas transformações. Nada mais verdade, se pensarmos na absoluta necessidade que todos tivemos de nos reinventar, pessoal e profissionalmente, para dar resposta à nova realidade imposta pela pandemia.

Aproximam-se as férias... Depois de mais um ano letivo particularmente duro para todos, sejamos como as borboletas de mil cores e aproveitemos o sol, a natureza e a liberdade.

Novidades do Marquês

Ano XXII n.º 3, edição digital Julho de 2021

Propriedade Responsabilidade

Agrupamento de Escolas

Oficina de Imprensa

Marquês de Marialva | Cantanhede
Complexo Escolar-3060-183 Cantanhede

Ana Mineiro, Celeste Gonçalves, Joaquim Toscano,
José Francisco, José Plácido, Rui Abreu

Telefone 231419600

Participantes

jornal.ebmm@gmail.com

Professores, Alunos, Biblioteca Escolar e Associação de Pais e Encarregados de Educação

1.ª página -Borboleta cauda-de-andorinha | Fotografia Equipa de Imprensa

Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores

Fátima Vaz Gomes,
Diretora do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva



A RECONDUÇÃO E OS NOVOS DESAFIOS

A renovação de um mandato como diretora continua a ser uma tarefa bastante difícil, porque se associa sempre à responsabilidade, ao compromisso e à lealdade que o exercício do cargo exige. E por isso tenho de agradecer a todos pela confiança, pelo incentivo, pelo apoio e pela força que sempre me transmitiram. Mas isto só faz com que a renovação deste mandato acresça o sentido da responsabilidade.

Em jeito de balanço dos últimos quatro anos, todos podemos afirmar com consciência que têm sido tempos difíceis. Principalmente, os últimos dois anos. Foram difíceis para todos, em geral, e, em particular, para a educação e para a concretização da missão das escolas.

Foi necessário dar resposta a vários desafios, como a implementação dos Decretos-lei n.º 54 e 55 de 2018, que vieram introduzir um novo paradigma escolar e que nos obrigaram a reorientar práticas de ensino e aprendizagem, alterando formas de trabalho que estavam enraizadas desde há muitos anos. O início da requalificação da Escola Básica Marquês de Marialva também nos obrigou a uma logística enorme de gestão de espaços, horários e recursos humanos durante um ano letivo inteiro e estes dois últimos anos, com todos os constrangimentos por que passámos e pelos quais ainda estamos a passar por força da Pandemia, também têm sido muito difíceis.

Mas uma nova etapa está a começar e sobre ela posso apresentar algumas intenções, que, claro, queremos concretizar. De uma forma muito global, pretendemos continuar o trabalho desenvolvido até aqui com o mesmo rigor, profissionalismo, lealdade e motivação assentes nos princípios subjacentes ao Projeto Educativo - democracia e gestão partilhada, responsabilização, eficiência, equidade, justiça e humanismo. Desejamos reorientar o Projeto Educativo, tendo em conta os desafios impostos pelos novos normativos que nos regem, tendo como prioridade a educação inclusiva, a gestão flexível do currículo, a avaliação do processo de ensino-aprendizagem enquadrada nos princípios do projeto MAIA (Monitorização, Acompanhamento e Investigação em Avaliação Pedagógica) e o Plano de Transição Digital das Escolas que nos chegou agora e que pressupõe uma revolução do digital ao nível das práticas docentes no processo de ensino-aprendizagem. Queremos continuar a tentar melhorar os procedimentos e processos internos, tendo por base o nosso dispositivo de autoavaliação (OOP) que nos dá a possibilidade de tomar consciência das nossas fragilidades e estabelecer um processo de melhoria contínua. É nosso propósito manter e reforçar as parcerias existentes e estabelecer novas. Sabemos que a escola não é uma comunidade isolada, sendo cada vez mais necessária a interação com a comunidade e com o meio onde estamos inseridos. No entanto, não queremos ficar só pelo meio local, pretendemos abrir fronteiras, estabelecendo parcerias com outras comunidades educativas europeias através da aposta no reforço do *Projeto eTwinning* e do projeto ERASMUS+. Pretendemos ainda concluir a requalificação da EBMM.

Mas não é possível fazermos tudo isto sozinhos. Precisamos da colaboração de todos, sem exceção, desde alunos, a pais, parceiros da comunidade, líderes das estruturas intermédias, professores, técnicos, assistentes técnicos e operacionais.

Consideramos importante que todos se sintam bem, por isso queremos continuar com uma liderança de partilha, de respeito, de corresponsabilidade e de proximidade, tanto quanto possível. Queremos que o AEMM de Cantanhede continue a ser uma grande equipa, uma família unida por um mesmo sentido de pertença e um Agrupamento de excelência!

Nova equipa

No dia 6 de julho, na escola-sede, decorreu a apresentação e tomada de posse da nova equipa que irá trabalhar com a Diretora do Agrupamento durante os próximos quatro anos do seu novo mandato.

Fátima Vaz Gomes continuará a contar com a colaboração dos docentes Hermenegildo Freire, como subdiretor, e Rosália Reis, como adjunta em representação da educação Pré-escolar e do 1.º CEB. A professora Teresa Cardoso será a nova adjunta, que irá prosseguir o trabalho desenvolvido durante 12 anos por Catarina Ralha, adjunta cessante, a assumir funções na sua escola de provimento, a partir do próximo ano letivo.

A Diretora sublinhou e agradeceu o papel determinante desempenhado pela equipa com quem trabalhou nos últimos anos, considerando que a dedicação e o profissionalismo de cada um dos elementos, sempre na mira de objetivos comuns, contribuiu de forma decisiva para enfrentar os grandes desafios vividos, nos últimos anos, pela Educação, em geral, e por este Agrupamento, em particular.

Na certeza de que a gestão de um agrupamento que se pretende inovador, exigente e humano constitui uma árdua e difícil tarefa diária, fazemos votos para que, nos próximos quatro anos, a nova equipa possa dar continuidade ao trabalho já desenvolvido e realizar novas conquistas.



CAMINHOS

A professora **Catarina Ralha**, que exerceu funções de adjunta na Direção deste agrupamento, durante 12 anos, está de partida para a sua escola de provimento, em Coimbra, onde irá lecionar a partir de setembro.

Passaram muito velozes e discretos estes largos anos marcados por duros desafios e intenso trabalho, é certo, mas também por momentos verdadeiramente felizes e conquistas partilhadas com alegria. E, como em qualquer árdua caminhada, terminado o percurso, vencidas as asperezas do terreno, fica a agradável sensação do objetivo cumprido.

Desejamos as maiores felicidades para a nova jornada, na certeza de que a firmeza do seu passo a ajudará a enfrentar caminhos mais agrestes.

SUPORTE BÁSICO DE VIDA

De 22 a 29 de abril, realizaram-se, na Escola Básica Marquês de Marialva, várias palestras/ações sobre o “Suporte Básico de Vida”, destinadas aos alunos do 9.º ano de escolaridade, no âmbito da disciplina de Ciências Naturais e dinamizadas pelos Bombeiros Voluntários de Cantanhede.

A iniciativa partiu do grupo disciplinar de Ciências Naturais do 3.º Ciclo e enquadrou-se nas Aprendizagens Essenciais do 9.º ano de escolaridade. Os professores de Ciências entenderam, mais uma vez, solicitar a colaboração da referida entidade, na exploração de um tema cada vez mais pertinente, em consequência da vida agitada dos tempos atuais, em que todos poderemos ser chamados a intervir para a prestação de primeiros socorros. Para além da *Cadeia de Sobrevivência* e do *Algoritmo de Suporte Básico de Vida*, foram ainda explorados temas como a *Obstrução da via Aérea* e a *Posição Lateral de Segurança (PLS)*. O tratamento desses temas teve uma vertente mais prática com consequente aplicação dos procedimentos por parte dos alunos com recurso a “bonecos experimentais”.

As palestras decorreram com grande dinâmica e aplicação, quer por parte dos orientadores quer por parte dos alunos. Os professores organizadores agradecem mais uma vez a grande disponibilidade



manifestada pela Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Cantanhede, na pessoa do seu Comandante. Agradecemos ainda, em particular, aos Bombeiros Voluntários que se deslocaram à escola, pela forma organizada, sabedora e disponível com que ensinaram aos nossos alunos alguns procedimentos práticos de *Suporte Básico de Vida*.

Os professores de Ciências Naturais do 3.º Ciclo

CAMINHADAS ECOLÓGICAS



Ouvimos falar, constantemente, em sedentarismo e *stress*. A prática regular de uma simples caminhada, principalmente se realizada num ambiente natural, contribui para o bem-estar físico e mental. Infelizmente, o nosso espaço natural está a ficar cada vez mais poluído por lixo, fazendo com que a caminhada não contribua, como deveria, para a promoção da saúde.

Assim, no âmbito do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde, surgiram as *Caminhadas Ecológicas* com a finalidade de juntar as caminhadas à luta contra a poluição, através da recolha de lixo ao longo dos percursos. Esta iniciativa tem como principais objetivos: promover hábitos de vida saudáveis; incentivar a prática do exercício físico individual com a utilização de APPS; sensibilizar para a preservação do meio ambiente e desenvolver uma maior consciência ambiental.

A primeira *Caminhada Ecológica* do Agrupamento concretizou-se no dia 25 de maio com a participação dos alunos da turma 8.º H, acompanhados pelas professoras Adriana Terrível e Castelo Costa, na disciplina de Laboratório de Ciência, Tecnologia, Sociedade e Ambiente, e a professora Clara Neves, na disciplina de Educação Física. No total foram percorridos 9,79 Km, na cidade de Cantanhede, e recolhidos 9 sacos de lixo.

A equipa PPES

Projeto de Educação Sexual - 9.º ano

No âmbito dos Projetos de Educação Sexual das diferentes turmas, decorreram, de 28 de maio a 16 de junho, na Escola Básica Marquês de Marialva, sessões destinadas aos alunos do 9.º ano de escolaridade, dinamizadas pelos médicos internos de Formação Específica de Medicina Geral e Familiar, do Centro de Saúde de Cantanhede.

Durante estas sessões, foram explorados os temas Métodos Contracetivos e Infecções Sexualmente Transmissíveis, pela sua pertinência nesta faixa etária, inserindo-se, por isso, numa das temáticas prioritárias da Educação para a Saúde: Afetos e Educação para a Sexualidade, do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PPES) do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva.

A equipa do PPES agradece a disponibilidade manifestada pelos médicos internos Pedro Paulo, Tiago Silva, José Silva, Sandra da Cunha, Liliã Rumor, João Guerra, Joana Torres e Joana Batista.

A equipa PPES



WORKSHOP Óleos Essenciais

No âmbito do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde e enquadrado no tema "Alternativa Saúde", foi realizado um *workshop* com a palestrante e professora Teresa Coutinho.

O evento, que decorreu no dia 18 de maio e teve como público-alvo o pessoal docente e não docente do agrupamento, abordou os benefícios dos óleos essenciais e de uma nova forma de viver mais saudável, sem químicos e em consonância com a natureza, pois dela vimos e dela fazemos parte.

Desde que o Homem é Homem, cedo aprendeu como lidar e comunhar com a Natureza, respeitando-a e tirando dela o que precisava para a sua sobrevivência e cura. Alimenta-se dela, cresce com ela, trata-se e cura-se com ela. Sempre foi, através da essência das plantas e do seu poder curativo, que os animais e os homens alcançaram o equilíbrio do corpo, da mente e do espírito.

É de salientar que a humanidade evoluiu e desenvolveu a tecnologia que hoje nos rodeia, dando-nos mais qualidade de vida em termos materiais e até de longevidade... Mas também nos trouxe mais doenças e menos qualidade de vida mental e emocional, para além de contribuir para a grande destruição da fauna e da flora do nosso pequeno, grande planeta Azul.

Neste *workshop*, foi referido que os óleos essenciais são compostos aromáticos, voláteis, naturais, presentes nas sementes, raízes, cascas, caules, flores, folhas e frutos, de extração natural e 100% biológicos. O uso constante destes óleos traz muitos benefícios ao organismo e mais qualidade de vida a longo prazo. Contudo, cada pessoa é única e o uso dos óleos essenciais deve ser cuidadoso.

A equipa PPES deixa aqui o agradecimento à professora Teresa Coutinho pela sua partilha em relação a esta temática.

A equipa PPES



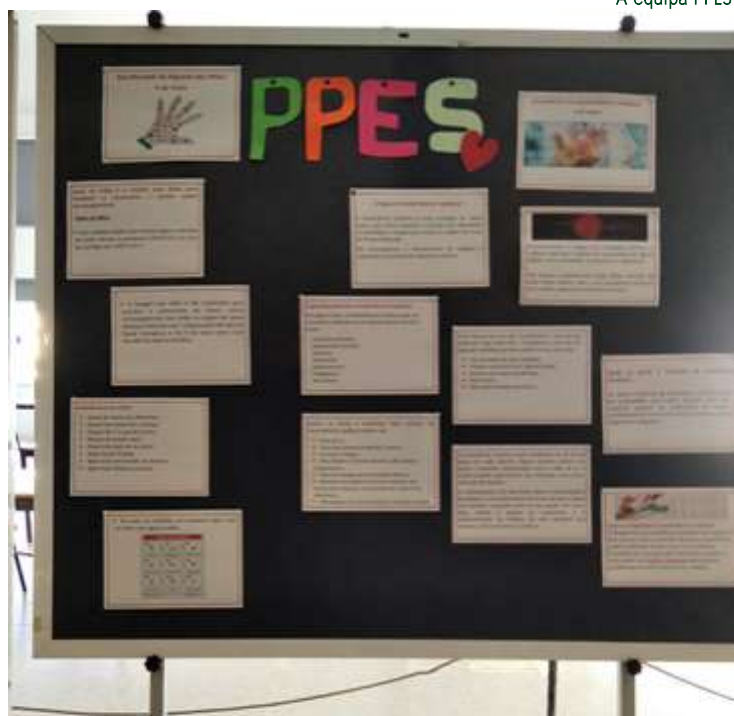
Dias temáticos

Uma das atividades desenvolvidas pela equipa do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde (PPES) é a comemoração de dias temáticos ao longo do ano letivo, que são sempre uma boa ocasião para promover a reflexão sobre questões muito relevantes para o bem-estar de todos e de cada um. Para o efeito, foi colocado um *placard* no polivalente da escola-sede, em local bem visível, onde a equipa PPES expôs material diversificado e sugestivo acerca das datas celebradas ao longo do ano. Durante o terceiro período, foram comemorados os seguintes dias:

- 17 de abril: Dia Mundial da Hemofilia;
- 05 de maio: Dia Mundial da Higiene das Mãos;
- 06 de maio: Dia Europeu da Insuficiência Cardíaca;
- 31 de maio: Dia Mundial Sem Tabaco.

Esta atividade tem como objetivos informar sobre assuntos relacionados com a saúde e sensibilizar para a importância de adotar estilos de vida saudável.

A equipa PPES



Saúde e Mundo Virtual

Na minha opinião, devemos desligar-nos mais do mundo virtual, pois o mundo real é muito mais valioso, rico e profundo.

Em primeiro lugar, as pessoas correm o risco de ficar viciadas ao estarem o tempo todo no computador ou no telemóvel. Com isso, passam menos tempo com a família e amigos, muitas vezes perdem a noção do tempo e deixam para trás o seu convívio social.

Em segundo lugar, não é muito saudável estar tanto tempo nesse mundo virtual porque, por exemplo, ao estar muito tempo a olhar para o telemóvel ou para o computador podemos desenvolver problemas de visão e de coluna, entre outros.

É verdade que, com a Internet, temos muito conhecimento à nossa disposição, porém nem sempre se utiliza a Internet para obter conhecimento, perdendo-se tempo a jogar ou em redes sociais.

Em síntese, a Internet pode ser muito útil, mas acabamos por perder o nosso tempo livre com coisas inúteis e prejudiciais para a nossa saúde, em vez de convivermos com a família e os amigos ou até mesmo passearmos um pouco.

Beatriz Silva, 7.º A

A limpeza dos oceanos começa nas escolas

A limpeza da praia da Tocha foi um assunto várias vezes abordado nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, enquanto tratávamos os temas “Problemas Ambientais” e “Sustentabilidade”. Sabemos que existia um grupo que realizava atividades de sensibilização sobre o aumento do lixo, em particular do plástico, nas nossas praias.



Realizámos uma pesquisa sobre quem promovia essa iniciativa e ficámos a conhecer o *Coastwatch*, um dos projetos do GEOTA – Grupo de Estudos de Ordenamento do Território e Ambiente – uma ONGA (Organização não Governamental de Ambiente) que, tal como consta do seu sítio, “tem como missão a defesa do ambiente e a promoção do desenvolvimento sustentável, segundo as vertentes da educação, da informação, da formação profissional, da reflexão e intervenção política, da cooperação para o desenvolvimento e da realização de ações para a resolução de problemas ambientais específicos”.



Após esta pesquisa, decidimos entrar em contacto com o *Coastwatch* para ficarmos a conhecer melhor este projeto. Os seus membros disponibilizaram-se logo para nos mostrarem o seu trabalho, por videoconferência. Esta aconteceu no dia 17 de junho e foi orientada pela Dra. Carla Pacheco, que trabalha nesse projeto há alguns anos.

O *Coastwatch* é “um projeto europeu de educação ambiental para a sustentabilidade e cidadania participativa” que trabalha com a comunidade educativa e, durante a videoconferência, a Dra. Carla Pacheco demonstrou que, se conhecermos melhor a biodiversidade (plantas e animais) das nossas costas, praias e dunas, ficamos mais sensibilizados para a sua proteção e para a urgência de mudar hábitos que nos permitam minimizar os efeitos dos problemas que afetam os nossos oceanos, nomeadamente, as alterações climáticas, a pesca excessiva e a poluição, em particular, a provocada pelo aumento de plásticos.

Este foi apenas o primeiro contacto que tivemos com o *Coastwatch*, mas esperamos que esta pandemia se torne algo do passado para podermos participar numa das atividades propostas pelos dinamizadores deste projeto.

Afonso Breda, Ellana Montelero, Guilherme Cacho, 7.º B



Comemorações do Dia Mundial do Ambiente

A nossa Escola comemorou este ano, com particular relevância, o Dia Mundial do Meio Ambiente. Esta efeméride é assinalada anualmente a 5 de junho, desde 1972, por decisão da Assembleia Geral das Nações Unidas, com a finalidade de sensibilizar e promover ações que divulguem a necessidade de preservar e proteger o nosso planeta.



Esta atividade, dinamizada pelo Conselho de Disciplina de Ciências Naturais, decorreu na semana de 31 de maio a 4 de junho, nas aulas de Ciências Naturais.

Com algum tempo de antecedência, com base em textos motivadores, nomeadamente, o “Poema da Terra” da autoria da professora Cristina Cortez e “A nossa terra é sagrada”, texto de uma carta do chefe índio Seattle ao Presidente dos Estados Unidos da América, Franklin Pierce, em 1854, os alunos de todas as turmas foram convidados a decorar adereços variados sobre a problemática ambiental (*t-shirt*, boné ou outro, preferencialmente com materiais reciclados) que deveriam apresentar na última aula da semana.

As temáticas foram definidas por ano de escolaridade: 5.º ano - “A água”; 6.º ano - “A floresta/Incêndios florestais”; 7.º ano - “Sustentabilidade na Terra”; 8.º ano - “Biodiversidade”; 9.º ano - “Saúde/Ambiente”.

Na esmagadora maioria das turmas, a receptividade ao desafio ultrapassou as expectativas e, nas datas calendarizadas, os alunos compareceram na Escola com adereços por si elaborados, uns mais simples e outros mais complexos, sendo, no entanto, de realçar a diversidade, a criatividade evidenciada e a preocupação com a problemática ambiental em articulação com o tema forte da iniciativa “NÃO HÁ PLANETA B”.

Adérito Mamede, delegado de disciplina de Ciências Naturais

A colina

Batia numa colina o vento Suão,
Numa linda tarde de verão.
No seu meio, havia um carvalho,
Cercado por searas douradas, lagos e um prado.

Um menino sentava-se no seu cimo,
Enquanto os homens trabalhavam na vindima.
Ele contemplava um grande e belo rio
E os homens, a suar, cantavam todos uma rima.

A certa altura, o menino cansou-se.
O céu ficou estrelado
E o menino foi-se.

Uma boa companhia o menino tinha:
Nunca esqueceu aquela colina na sua vida.

Eduardo Oliveira, 7.º A

Os 10 Mandamentos da Sustentabilidade

A expressão “10 mandamentos” ganha, hoje em dia, novo significado quando lhes acrescentamos a palavra sustentabilidade.

Os alunos da turma do 7.º G debateram, várias vezes, o conceito de sustentabilidade nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento e decidiram ilustrar os “10 Mandamentos da Sustentabilidade”, com o apoio e orientações da professora de Educação Visual. O objetivo era criar um painel coletivo que ficasse exposto na nossa escola e ajudasse a mudar alguns hábitos individuais. Infelizmente, por falta de colaboração de alguns dos alunos envolvidos, o painel não se concretizou. Mas, mesmo assim, gostariam de passar a mensagem de que cada um de nós pode contribuir para a sustentabilidade ambiental, se alterar hábitos diários simples.

Vejamos então...

Estes são os “10 mandamentos da Sustentabilidade”:

- 1.º Cuidarás da água.
- 2.º Economizarás energia.
- 3.º Produzirás menos resíduos.
- 4.º Utilizarás embalagens recicláveis.
- 5.º Evitarás utilizar produtos químicos.
- 6.º Evitarás o uso de sacos de plástico.
- 7.º Reciclarás o papel.
- 8.º Utilizarás transportes não poluentes.
- 9.º Cuidarás da flora e da fauna.
- 10.º Pensarás de forma sustentável e agirás localmente.

Não é muito difícil, pois não?

Delfina Baptista, professora de Cidadania e Desenvolvimento, e Luís Gerardo, 7.º G

SUSTENTABILIDADE DOS RECURSOS LITOLÓGICOS



Nós, humanos, utilizamos vários tipos de rochas (recurso litológico) em várias aplicações. Por exemplo, o calcário, uma rocha explorada em muitas pedreiras na nossa região, é utilizado de variadas formas: em passeios, em estátuas, em casas, em colunas, em fontes...

No entanto, não podemos esquecer que, ao longo do tempo, as rochas nas pedreiras vão diminuindo devido à sua exploração. Então, temos que explorar as rochas de uma forma sustentável, tem de haver regras a cumprir, para não levar ao seu esgotamento.

Gonçalo Agostinho, 7.º B

O lado negro das energias verdes

Reflexões

Na minha opinião, as energias verdes não são limpas, pois tudo o que o homem produz causa poluição. Estas energias, cada vez mais populares, são uma grande fonte de rendimento para alguns países, como é o caso da China. No entanto, as energias verdes são tão ou mais prejudiciais para o meio ambiente assim como o eram as energias anteriores. Além disso, o custo de reciclagem das energias verdes é elevado ou nem sequer permitem a reciclagem.

Diana Santos, 7.º B

Ao libertarmos-nos dos combustíveis fósseis, estamos a preparar uma nova dependência, a dependência de metais raros. Posso concluir que podemos estar perante um novo pesadelo a nível ambiental.

Tomás Bento, 7.º B

Para fabricar carros elétricos, é preciso utilizar muitos metais raros, como o lítio. Explorar esses metais causa grandes problemas ao meio ambiente e, a cada dia, o Homem vai aumentando a poluição devido à grande necessidade desses metais.

“Carros elétricos não poluem nada, são excelentes” é a mensagem que a publicidade tenta passar, mas esquecem-se de contar a história que fica por trás do seu fabrico.

Gonçalo Branco, 7.º B

Os resíduos que sobram da extração de metais raros são deitados fora sem qualquer tratamento, logo prejudicam o ambiente e obrigam pessoas a abandonarem a região onde vivem, porque os solos contaminados e as poeiras afetam a agricultura e a saúde. Parte destes resíduos, às vezes radioativos, infiltram-se no solo e chegam às águas subterrâneas que muitas vezes são utilizadas para consumo humano.

Gonçalo Agostinho, 7.º B

As energias verdes têm o seu lado negro, não mostrando a sua verdadeira realidade. As energias renováveis são aparentemente inesgotáveis, mas limitadas em termos da quantidade de energia que é possível extrair a cada momento. O facto de serem aparentemente inesgotáveis e limpas transporta-nos para um segundo plano de debate sobre a poluição que provocam.

Maria Gonçalves, 7.º G

As energias verdes chegaram. Mas será que são assim tão limpas e sustentáveis como se diz?

Aqui temos os Prós e Contras.

Prós das “energias verdes”: o uso do petróleo como fonte de energia diminui, há menos emissões de CO₂ e não se polui tanto o ambiente.

Contras das “energias verdes”: extrai-se maior quantidade de metais raros, fontes esgotáveis, que levam à destruição de “montanhas de território” para a sua extração: produzem componentes muito tóxicos e prejudiciais ao meio ambiente e à nossa saúde, o que faz com que haja muitas mais mortes, devido às doenças por eles provocadas.

Guilherme Jesus, 7.º C

Porque estamos a estudar para um futuro que nos está a ser retirado

Greta Thunberg

Tudo isto é uma questão económica. O lítio em 2022 vai valer cerca de mil milhões de dólares no mercado e os países estão mais interessados no valor económico do que na poluição que está a causar. Há regiões que estão a ser sacrificadas por causa da sua extração e do seu tratamento. A natureza implora por socorro porque se estão a usar mais recursos do que aquilo que ela nos pode dar. Temos de pensar nas gerações futuras que possivelmente não vão saber o que é um leão, um lobo, uma águia-real, entre outros animais que vão desaparecer. As energias verdes não são tão benéficas como nos fazem acreditar.

Beatriz Silva, 7.º C

Pelos animais em extinção

Trabalhos realizados pelos alunos do 7.º D, na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.

Gorila-das-montanhas

Uma questão que hoje em dia todos deveríamos fazer: será que nos preocupamos com a situação de alguns animais na Natureza? É disso que iremos tratar no nosso trabalho, mais especificamente sobre o **Gorila-das-montanhas**.

Este animal fantástico está em perigo de extinção devido à caça furtiva e à destruição do *habitat*. Apesar de ser uma espécie protegida, há muito poucos exemplares na vida selvagem, ou seja, no seu *habitat* natural, florestas em áreas montanhosas.

Existem duas populações deste animal: uma delas está nas montanhas vulcânicas Virunga, na África Central, resguardada em três parques Nacionais, enquanto a outra se encontra no Parque Nacional Impenetrável de Bwindi, no Uganda.

Os gorilas podem ser identificados por impressões no nariz, exclusivas para cada indivíduo (impressão digital única).

Estejam atentos a estes animais, pois ainda vamos a tempo de os salvar!

João Reis, Tomé Oliveira e Vasco Caldeira



Crocodilo-filipino

Todos nós nos devíamos preocupar com o facto de muitos animais estarem em vias de extinção. Um deles é o Crocodilo-filipino e é sobre ele que vamos falar.

Este animal encontra-se exclusivamente em algumas áreas do arquipélago das Filipinas, sendo o seu *habitat* natural os rios, lagos e áreas pantanosas. Esta espécie é protegida, pois, como já sabemos, está criticamente ameaçada, devido à caça e à perda de *habitat* natural.

Estes animais são carnívoros diurnos, alimentando-se, principalmente, de peixes, aves aquáticas e mamíferos de pequeno e médio porte.

Espécie endémica do arquipélago, o Crocodilo-filipino já se encontra erradicado em várias ilhas das Filipinas.

Muitas populações sobrevivem no Parque Natural de Sierra Madre do Norte, a maior área protegida do país.

Ainda podemos agir para salvar estes animais!

João Reis, Tomé Oliveira e Vasco Caldeira



Coala

O coala é um animal nativo da Austrália que habita normalmente em florestas de eucalipto, de cujas folhas se alimenta.

Este animal tem sido muito ameaçado por incêndios nas florestas da Austrália e muitos coalas morreram. Assim, "o coala é uma espécie considerada vulnerável à extinção", sobretudo pela destruição de *habitats* devido aos incêndios, secas, expansão da agricultura...

Para proteger os coalas, convém evitar os fogos florestais, impedir que o aquecimento global continue, criar zonas protegidas, evitar poluir as florestas com lixo e a destruição de árvores.

Afonso Alegre, Martim Pascoal, Pedro Cruz e Simão Gonçalves



Leopardo-das-neves

O Leopardo-das-neves habita a grandes altitudes, em zonas montanhosas.

Trata-se de uma espécie que se distribui pela Ásia Central e que é considerada vulnerável por ser alvo constante de caça clandestina, pela redução de presas selvagens de que se alimenta e devido às alterações climáticas.

De forma a poder preservar a vida deste animal, os governos podem atuar fazendo leis em que seja ilegal a caça clandestina.

Iris Guerra, Ana Laura Silva, Joana Mendes e Iara Peralta



Tartaruga-de-couro

A Tartaruga-de-couro vive geralmente em alto-mar, aproximando-se do litoral apenas para desovar. Trata-se de uma espécie que pode ser encontrada nos oceanos tropicais e subtropicais.

É uma espécie criticamente ameaçada, ou seja, vulnerável à extinção, devido à intensa recolha dos seus ovos, à sua captura accidental na pesca e à presença de lixo nos oceanos, como o plástico que a tartaruga ingere. Dessa forma, é necessário proteger os seus ninhos para garantir a reprodução da espécie. Também deverão existir leis que impeçam os pescadores de recolher as tartarugas nas suas redes de pesca e que proibam a poluição das praias e, consequentemente, dos oceanos.

Iris Guerra, Ana Laura Silva, Joana Mendes e Iara Peralta



Rinoceronte-branco do Norte

O Rinoceronte-branco do Norte está em risco de extinção. Esta espécie sofreu muito com a caça, devido ao seu chifre que é procurado por muitos caçadores, pois a medicina tradicional oriental considera que este tem propriedades medicinais para a cura de uma variedade de doenças (mesmo não tendo sido comprovado cientificamente que faz efeito).

Para evitar a sua extinção, os cientistas dão passos importantes, tendo conseguido recolher dez óvulos das duas únicas fêmeas vivas para produzir embriões viáveis e, portanto, novas crias deste rinoceronte-branco. Desta forma, pode investir-se mais na ciência para assim prevenir a extinção desta espécie

Iris Guerra, Ana Laura Silva, Joana Mendes e Iara Peralta



Onça-pintada

Com o passar dos séculos, as atividades humanas têm vindo, cada vez mais, a aniquilar espécies de animais.

A *Panthera Onca*, mais conhecida por **Onça-pintada**, está cada vez mais próxima de fazer parte dessa lista de espécies. O terceiro maior felino do mundo, que antes podia ser encontrado na América e em toda a bacia Amazônica, pode estar em risco de extinção na maior parte desses lugares de florestas densas e regiões de planícies inundadas. Nos Estados Unidos, está extinto desde o início do século XX, mas estima-se que ainda permaneça no Arizona.

A destruição de *habitats*, aliada à caça predatória e ao confronto com atividades humanas (agricultura, extração mineira...), fazem com que as populações desta espécie estejam a diminuir.

Para manter a espécie, terão de ser criadas grandes reservas e parques naturais.



Pelos animais em extinção

Trabalhos realizados pelos alunos do 7.º D, na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.

Tigre-de-sumatra

O Tigre-de-sumatra pode ser encontrado na ilha de Sumatra, na Indonésia, em florestas montanhosas, pântanos de turfas e florestas pantanosas de água doce.

Este animal está cada vez mais ameaçado, "criticamente em perigo", e a culpa é nossa. Zoológicos, universidades e fundações ligadas à proteção da vida selvagem trabalham em colaboração com o governo indonésio para proteger estes animais.

As principais razões de extinção são a caça para o comércio ilegal e a desflorestação para a produção de óleo de palma, provocando, consequentemente, a fragmentação e perda de *habitat*. Além disso, percebeu-se que só existem dois *habitats* suficientemente grandes na Ilha de Sumatra para garantir a sustentabilidade da subespécie de tigres mais pequena do mundo.

A solução é proteger o que resta das florestas primárias, para garantir que os tigres possam continuar a viver em estado selvagem e persistir em Sumatra.

Beatriz Nogueira



Morcego

Os morcegos encontram-se praticamente em quase todos os lugares do mundo.

Normalmente, eles descansam em lugares escuros, como as cavernas, buracos das árvores e sótãos e há alguns que dormem nas árvores ou rochas.

O morcego está ameaçado porque o homem destrói ou altera o seu *habitat*, nomeadamente, os abrigos e usando pesticidas que comprometem a sua principal fonte de alimento.

Face ao atual contexto pandémico, os ecologistas alertam que os morcegos não devem ser perseguidos, porque, se forem mantidos os seus *habitats* naturais, representam pouco risco para a saúde dos humanos. Para além disso, os morcegos têm uma função essencial no equilíbrio dos ecossistemas, como controladores de pragas agrícolas e florestais.

Ana Maria Baltazar



Tartaruga-marinha

Sabias que as tartarugas-marinhas existem há mais de 200 milhões de anos e podem chegar aos 120 anos?

As tartarugas encontram-se nos mares tropicais e temperados de todo o mundo.

A tartaruga está em vias de extinção devido ao aquecimento global, à poluição, à destruição dos habitats, ao comércio ilegal... Por conta disso, muitas tartarugas chegam apenas aos 20 anos de idade.

É urgente convencer a população sobre a importância deste animal para o ambiente.

Leonor Costa



Tucano

O tucano é uma ave tropical que vive nas florestas da América Central e do Sul. Infelizmente, está em risco de extinção devido à poluição, à caça e destruição do seu *habitat*, em consequência da desflorestação.

Deixem de cortar as árvores! Temos de salvar o tucano!



Madalena Carreira

Girafa e Golfinho

Hoje vamos falar de um tema muito delicado para algumas pessoas, os animais em vias de extinção, mais concretamente as girafas e os golfinhos, espécies que deviam ser protegidas e valorizadas, pois são importantes para a preservação da natureza, tal como todos os seres vivos.

Nós, humanos, temos andado a poluir e a destruir os seus *habitats*, mas isto não pode continuar. É como ter um grande amigo e depois ele destruir-te a vida, destruir a tua família e todos os teus descendentes. Eles não podem sofrer as consequências dos nossos erros! Se há uma coisa pela qual estamos vivos, aqui na Terra, é para os proteger, não para os matar, até não existirem mais. Caçá-los por diversão, poluir o seu *habitat* ou mantê-los em cativeiro para nos divertir, não é opção! Isto tem de parar!

Para isso, temos de deixar de poluir, de caçar estes animais indefesos e de os retirar do seu *habitat*. Só assim poderemos ver estas espécies daqui a muitos anos, para as nossas gerações futuras verem estes animais belos.

Por favor, ajudem estes animais!

Eles precisam de nós, agora, mais do que ninguém!

Ángela Perelra, Diana Fonseca e Leonor Reis



Animais da Terra

Esta ação educativa surgiu integrada num projeto global "Animais da Terra" que, embora transversal a todas as áreas, se situa de forma particular na área do *Conhecimento do Mundo*. Sendo a aprendizagem em proximidade afetiva a mais significativa para as crianças, apostei também nas tarefas familiares, através de uma atividade articulada, lúdica: construção de animal tridimensional, de acordo com a preferência das crianças, com a intencionalidade de proporcionar, no ambiente mais informal da família, uma procura de saberes ligados ao mundo animal. Operacionalizando essa atividade, foi elaborada uma ficha de aprendizagem para preencher em casa, completando o trabalho de pesquisa e elaboração de ficheiros, a decorrer em contexto de sala.

Cada criança fez a apresentação individual do seu trabalho, realizado em família e que foi objeto de uma exposição, como a fotografia documental.

Cabe aqui, uma vez mais, o meu agradecimento às famílias das crianças do JI Sepins e Bolho que contribuíram, de forma muito representativa, para este projeto.

María Antonieta Mariz Costa, Educadora de Infância, Jardim de Infância de Sepins e Bolho



Dieta Mediterrânica

Sabem de onde vem a Roda dos Alimentos? Esta tão conhecida roda foi criada em 1977 por um grupo de profissionais portugueses ligados à saúde. Ao longo do tempo, devido à evolução dos conhecimentos científicos, esta roda alimentar foi adaptada aos conhecimentos atuais. É representada por um círculo e está dividida em diferentes segmentos com diferentes tamanhos. É constituída por 7 grupos: cereais, derivados e tubérculos - 28%; hortícolas - 23%; fruta - 20%; lacticínios - 18%; carnes, pescado e ovos - 5%; leguminosas - 4%; gorduras e óleos - 2%.



1 Alimentação completa

Comer alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos diariamente.

A Roda dos Alimentos é como uma versão portuguesa da **pirâmide mediterrânica**. A pirâmide mediterrânica é constituída por 7 degraus. Os alimentos que se encontram na base são os que devemos ingerir em maiores quantidades e os que estão no topo são os que devemos evitar.

A pirâmide mediterrânica tem por base a dieta mediterrânica que teve a sua origem nos países banhados pelo Mar Mediterrâneo. Apesar de as origens desta dieta remontarem há muitos séculos, apenas se lhe começou a dar alguma atenção no ano de 1940, quando investigadores americanos da Fundação Rockefeller, ao chegarem à ilha de Creta, constataram que os habitantes malnutridos desta ilha eram mais saudáveis e viviam mais tempo do que outros gregos que tinham mais alimentos.

Mais tarde, já na década de sessenta, uma outra equipa liderada pelo norte-americano Ancel Keys conseguiu estabelecer a relação entre o padrão alimentar daquela população e o seu estado de saúde.



Foi considerada património cultural imaterial da humanidade pela UNESCO a 4 de dezembro de 2013. Algumas das razões pela qual é considerada o regime alimentar mais saudável e mais sustentável no mundo são o facto de estar associada a uma menor mortalidade, a um menor risco de doenças cardiovasculares, de cancro, entre muitos outros benefícios, para além de ter uma considerável redução dos custos (se posta em prática na região do Mediterrâneo), pois apenas são utilizados produtos sazonais. Mais do que uma dieta, é sobretudo “um modelo cultural, um estilo de vida e um padrão alimentar com características próprias”.

Apesar de na Europa não haver nenhum outro regime alimentar identificado, todos os países da União Europeia celebram anualmente, a 8 de novembro, o Dia Europeu da Alimentação e da Cozinha Saudáveis. Esta data foi lançada pela Comissão Europeia a fim de travar a obesidade infantil, ensinando as crianças a ter uma alimentação mais saudável segundo a dieta mediterrânica e incentivando a prática do exercício físico. Esta campanha é dirigida às crianças, uma vez que é nesta idade que se formam padrões, conservando a maioria dos jovens o seu excesso de peso até à idade adulta.

Inês Martins, Lara Neves e Mafalda Barreiros, 8.º A

FAST FOOD

O termo **Fast food**, criado em 1916, no Kansas (EUA), pela empresa White Castle, está intimamente ligado ao desenvolvimento urbano. No entanto, só em 1948 é que o conceito se desenvolveu, graças à criação do primeiro restaurante McDonalds pelos irmãos Maurice e Richard. As pessoas que trabalhavam muitas horas e tinham pouco tempo para se alimentar e as que trabalhavam até tarde começaram, progressivamente, a recorrer aos serviços de **Fast food** que permaneciam abertos 24h.

À medida que o negócio se desenvolvia, outras empresas surgiram, como o Burger King, o Subway, a Pizza Hut..., e também outras doenças apareceram. O consumo de **Fast food** era cada vez maior na população mundial, mas, como todos sabemos, uma das consequências do **Fast food** é a quantidade de doenças que pode originar. Por exemplo, um hambúrguer do Mc Donalds contém mais de 500 calorias e alguns chegam mesmo às 1000; e ainda há as calorias que as batatas fritas e as bebidas contêm. A quantidade de sal que é utilizada é elevadíssima e tem muitos químicos para conservação do alimento. Tudo isto, em pessoas que regularmente consomem este tipo de comida, pode originar algumas doenças, como a tensão alta, diabetes, colesterol; para além disso, pode aumentar o risco de cancro e de obesidade mórbida.

Algumas pessoas ficaram dependentes destas comidas e vão comprá-las pelo menos uma vez ao dia, quando o aconselhado para uma saúde estável é consumir **Fast food** apenas uma vez ou duas em dois meses.

Carolina Pedreiro, Inês Ribeiro e Inês Soto, 8.º A

A importância da leitura dos rótulos

Nós, adolescentes, somos consumidores e devemos habituar-nos a ler os rótulos para conhecer melhor os produtos alimentares que consumimos e tornar as nossas escolhas e as das nossas famílias mais saudáveis e sustentáveis. Nos rótulos dos produtos, podemos encontrar informações úteis, como a denominação de venda do produto, o prazo de validade e o lote, os ingredientes, os nutrientes e a existência de aditivos, como corantes e conservantes.

Devemos analisar, em particular, os nutrientes que são fornecidos pelo produto que vamos comprar ou consumir. Para além das calorias, quando analisamos os nutrientes, devemos focar a nossa atenção na quantidade de hidratos de carbono, entre os quais açúcares, lípidos e sal que estão presentes no produto, visto que estes, em excesso, são prejudiciais à nossa saúde e podem fazer-nos aumentar de peso, sobretudo se não formos fãs de “calçar as sapatilhas e o fato de treino”. A análise dos nutrientes permite-nos fazer opções mais saudáveis, como os produtos ricos em proteínas, vitaminas, minerais e fibras, fundamentais para uma vida saudável.

Pizzas, hambúrgueres e cachorros-quentes, assim como os refrigerantes, são alimentos que devemos evitar, ou pelo menos limitar na nossa dieta diária, pois têm uma alta concentração de calorias e são pouco variados em termos nutricionais. São, sobretudo, ricos em hidratos de carbono, entre os quais açúcares, lípidos e sal. Um único hambúrguer, por exemplo, pode conter cerca de 900 calorias; uma porção de batatas fritas tem cerca de 300 calorias e um refrigerante tem aproximadamente 100 calorias.

Recomenda-se a um adolescente ativo que ingira cerca de 2000 calorias por dia. Este número varia consoante se trate de rapazes ou raparigas. Fazendo as contas, ao comermos uma refeição tipo **Fast food**, como a que descrevemos acima, estamos a ingerir, numa só refeição, cerca de 1300 calorias. Se somarmos a esta refeição as quatro restantes que devemos fazer ao longo do dia, vamos, com certeza, ultrapassar o limite de calorias recomendado e isso vai notar-se no “pneuzinho” que teima em aparecer na barriga.

Daniel Santos, Leandro Torres e Pedro Sá, 8.º E
(pesquisa coletiva)

Distúrbios alimentares



No âmbito da disciplina *Cidadania e Desenvolvimento*, o presente trabalho aborda o tema “**Distúrbios alimentares**”. Estes podem ser originados por hábitos alimentares, tais como a redução extrema ou consumo excessivo de alimentos, que causam lesões à saúde.

Normalmente, os distúrbios alimentares são comuns na adolescência e no começo da vida adulta e estão relacionados com perturbações emocionais ou físicas, como ansiedade e pressões sociais para o chamado “**corpo perfeito**”.

Existem diversos tipos de perturbações alimentares. Neste artigo vamos falar de quatro.

A **bulimia** é um distúrbio alimentar grave que se caracteriza pela ingestão, às escondidas, de grandes quantidades de comida. Para eliminarem as calorias ingeridas, recorrem ao vômito, laxantes, diuréticos e exercício físico porque a sua autoestima centra-se na imagem corporal. Apesar de sentirem um grande sentimento de culpa e de vergonha após a ingestão de alimentos, voltam a fazê-lo, porque permite aliviar toda a ansiedade e sentimentos negativos que sentem quando o estômago está, de novo, vazio.

Quando a bulimia não é controlada, podem surgir problemas, como a desidratação, insuficiência renal, problemas cardíacos, problemas digestivos..., pelo que é urgente um tratamento precoce com uma equipa multidisciplinar.

A **Fatorexia**, distúrbio ainda não é reconhecido pela OMS, está relacionada com uma visão distorcida da imagem corporal, mas, ao contrário da anorexia, as pessoas veem-se mais magras do que realidade estão. Este distúrbio pode fazer com que o portador da fatorexia não tenha cuidado com a sua alimentação e que não pratique exercício físico.

Alguns dos sintomas são: distorção da imagem corporal; hábitos alimentares pouco saudáveis; uso de roupas largas; evitar o espelho de corpo inteiro.

Na **compulsão alimentar**, a pessoa sente necessidade de comer, de forma exagerada e, por vezes, descontrolada. Como perde o controlo sobre o que come, ingere grandes quantidades de alimentos, num curto espaço de tempo, passando a ser dependente da comida.

Alguns dos sintomas são: comer mais rapidamente do que o normal; comer sozinho ou em segredo; continuar a comer mesmo sem sentir fome. A maioria das pessoas com este transtorno é obesa, podendo chegar à obesidade mórbida.

A **Diabulimia** é um termo popular associado a um transtorno alimentar grave que pode surgir em pessoas com diabetes tipo 1.

Estas pessoas, deliberadamente, reduzem ou deixam de tomar a quantidade de insulina necessária para controlar os seus níveis de açúcar no sangue, com o objetivo de perder peso.

Com este comportamento podem surgir problemas muito graves que colocam a vida em risco.

Em todos estes distúrbios alimentares, o tratamento deve ser multidisciplinar, com acompanhamento feito por médico, psicólogo, psiquiatra e nutricionista.

Luna Rodrigues, Ema Rosário, Maria André e Guilherme Fernandes, 8.º B

Numa sociedade onde a beleza estética e a perfeição são veneradas, os distúrbios alimentares tornam-se cada vez mais frequentes, especialmente entre os adolescentes.

A **anorexia nervosa** é um transtorno alimentar, caracterizado pelo facto de a pessoa apresentar um peso muito abaixo do saudável, ter um regime alimentar restritivo e uma distorção da imagem corporal (a pessoa não vê o seu corpo como ele é na realidade, mas sim com excesso de peso). Esta doença mental é muitas vezes acompanhada pela realização de exercício físico excessivo e toma de laxantes, com o intuito de perder ainda mais peso. Cerca de 90% dos casos ocorre em mulheres, embora se comece a verificar um número crescente de casos em indivíduos do sexo masculino, geralmente na adolescência.

O medo de aumentar o peso, o foco exagerado e a percepção errada da imagem corporal, a prática compulsiva de exercício físico, a baixa autoestima, o uso de laxantes, a atitude de cortar a comida em pequenos pedaços e ficar a “brincar” com ela, em vez de a ingerir, o comer muito lentamente ou mesmo evitar/recusar comer à frente de outras pessoas são comportamentos que podem indicar anorexia nervosa, com várias consequências: queda de cabelo, irritabilidade, pele desidratada, extrema sensibilidade ao frio, perda de resistência óssea e/ou muscular e ausência de menstruação, no caso dos indivíduos do sexo feminino, são exemplos de sinais físicos.

O diagnóstico e o tratamento envolvem uma equipa multidisciplinar: (pedo)psiquiatras, psicólogos, nutricionistas, psicoterapeutas. O tratamento desta doença consiste em consultas e sessões de psicoterapia, que podem ser em grupo ou individuais. Por vezes, pode ser necessário o uso de medicação. Em casos graves, o internamento é a melhor opção. O envolvimento familiar é igualmente essencial neste processo.

Este transtorno alimentar pode trazer várias complicações, mas lembra-te “**é possível recuperar da anorexia nervosa**”.

A **vigorexia** (dismorfia muscular) não é um transtorno estritamente alimentar, mas há também uma preocupação obsessiva com a imagem e uma distorção da figura corporal, sendo mais comum em indivíduos do sexo masculino.

Por oposição à anorexia, quem sofre com vigorexia ficará obcecado pelo fato de ser muito pequeno, fraco ou ter poucos músculos, mesmo que seja muito forte e tenha massa muscular saudável.

Esta insatisfação leva estas pessoas a realizar treinos intensos, a exercitar-se excessivamente, a adotar padrões alimentares pouco saudáveis e até mesmo a usar esteróides ou outras drogas para aumentar os músculos.

Na **hiperfagia**, a ingestão excessiva de alimentos pode estar associada a problemas psicológicos, como a ansiedade, a depressão e a falta de autoestima, ou a causas físicas. Pode ocorrer de forma isolada, mas, ao tornar-se recorrente, pode levar ao desenvolvimento desta doença por causa da compulsão alimentar.

Estamos perante um quadro de **ortorexia**, quando a preocupação em comer de forma saudável se transforma numa obsessão.

Os principais sintomas são: obsessão com a qualidade dos alimentos; pesquisa exagerada de informação sobre a origem e preparação dos alimentos; fuga ao convívio social; recusa em participar em refeições com amigos ou familiares, principalmente quando a comida não é escolhida nem cozinhada pelo próprio; exclusão de alguns tipos de alimentos da dieta: carnes, açúcares e gorduras; sentimento de culpa e tristeza ao consumir algum alimento fora da dieta.

A **Pica**, também conhecida como alotriofagia, é uma afeição rara que tem como principal característica o desejo incontrolável de ingerir substâncias que não são consideradas alimentos, tais como moedas, terra, sabonetes, argila, carvão..., ou **ingredientes de alimentos, como farinhas, amidos...**

Para que tais hábitos sejam considerados pica, é preciso que persistam, pelo menos, durante um mês e numa faixa etária em que comer certos objetos seja considerado mentalmente inapropriado.

Este distúrbio alimentar tem sido associado a problemas de saúde mental. Alguns estudos apontam para uma possível relação com a falta de ferro e zinco no organismo.

O **transtorno alimentar restritivo evitativo (TARE)** é um distúrbio que se caracteriza pela recusa em experimentar alimentos novos. É muito comum surgir na infância, quando as crianças se recusam a ingerir alguns alimentos, por razões que vão da aparência à cor, odor, textura, temperatura e paladar.

Podendo ser natural nos primeiros anos de vida, há que ter cautela quando essa restrição impede o consumo de nutrientes essenciais para o desenvolvimento da criança.

Ana Ribeiro, Inês Cavaco, M.ª Inês Nogueira e Sara Gomes, 8.º A



Desenvolvimento Digital do Agrupamento

Hermenegildo Freire, subdiretor



Tendo em conta o início de um novo ciclo, importa escolher as áreas de intervenção fundamentais para o desenvolvimento do nosso Agrupamento. Nessa intenção, não pode ser ignorada a vertente do digital em interligação com o Projeto Educativo.

Sendo assim, é determinante integrar a transição digital, muito salientada pela documentação governamental europeia e nacional, logo é tempo de apostar no currículo transversal que privilegie práticas pedagógicas inovadoras que possam incluir as tecnologias do futuro. Nesse sentido, é convicção do AEMM dar corpo à área citada, baseando-se em três dimensões fundamentais: a tecnológica, a pedagógica e a organizacional.

Em relação à primeira, a dimensão tecnológica e digital, passamos a destacar as medidas/áreas/ações estratégicas que consideramos fulcrais para os próximos 4 anos:

- disponibilização de mais espaços para a prática letiva apetrechados com equipamento informático/tecnológico - sala de informática, rádio ONDAMM, sala do futuro e sala de trabalho de professores;

- reestruturação e beneficiação do parque tecnológico do AEMM: discos SSD, quadros interativos, projetores, rede elétrica, rede de *internet* e novos equipamentos (*tablets*, *portáteis*, *drones*, ...).

No que respeita à dimensão pedagógica, salientamos os propósitos de:

- dinamização de ações de curta duração para docentes, em parceria com os agrupamentos de escolas do concelho de Cantanhede, e microformações internas:

- dinamização de formação de alunos em literacia dos *media*, da informação e digital;

- otimização da plataforma Microsoft 365 *Teams* - formação, banco de recursos, comunicação, práticas pedagógicas, trabalho colaborativo e avaliação;

- articulação com projetos do AEMM - eTwinning, ERASMUS+, *Onlife.com@BEMM media* e informação;

- promoção de debates sobre as tecnologias digitais, na perspetiva dos discentes, no âmbito da Assembleia de Alunos;

- dinamização de microformações para pais e encarregados de educação no âmbito da cidadania e da literacia digital.

Finalmente, a dimensão organizacional irá contemplar as seguintes diretrizes:

- criação de uma estrutura organizacional de implementação do Plano de Ação e Desenvolvimento Digital (Equipa PADD) - cibersegurança, proteção de dados, formação, equipamentos, projetos e concursos, certificações, plataforma Microsoft 365 - *Teams*, embaixador digital;

- criação e consolidação de parcerias com outras escolas, empresas e instituições: Câmara Municipal de Cantanhede, Rede de Bibliotecas Escolares, Escola Superior de Educação de Coimbra, BioCant, Escola Superior Miguel Torga, Escola Profissional de Cantanhede, Comunidade Intermunicipal da Região Centro, Caixa de Crédito Agrícola...;

- operacionalização do serviço de manutenção e intervenção informática do Agrupamento;

- divulgação das atividades do AEMM nos respetivos canais digitais (página WEB, FACEBOOK, canal youtube, blogue BE, *Jornal Novidades do Marquês* e Rádio OndAMM).

Assim, o caderno de encargos que apresentamos irá influenciar, indubitavelmente, a ação pedagógica e organizacional do nosso AEMM e transformar-se-á numa das maiores marcas do novo Projeto Educativo, no sentido de formar e educar os cidadãos do futuro.

OS REMÉDIOS PARECEM SER MUITOS

Vítor Pacheco
Professor, coordenador do Projeto Rádio ONDAMM



Apesar de os serviços básicos e de saúde terem dado provas de uma capacidade de trabalho inestimável, os desafios decorrentes da pandemia do novo coronavírus impuseram um elevado nível de sofrimento psicológico, angústia generalizada, receio da morte e afastamento das atividades laborais e educativas, obrigando milhões de pessoas a um sentimento de incerteza quanto ao futuro.

Perante este contexto, a tecnologia *online* assumiu-se como meio de comunicação na transmissão de todo o tipo de informações, prestação de serviços, teletrabalho, compras e ensino à distância. As plataformas digitais tomaram conta dos sistemas de gestão, das relações com as pessoas e da gestão do tempo.

A escola, no esforço contínuo de gestão dos seus mundos, adotou um conjunto de ações coordenadas para viabilizar ferramentas e processos. O objetivo destas ações foi acompanhar as famílias e disponibilizar equipamentos informáticos aos alunos, para acesso a atividades escolares não presenciais, ao mesmo tempo que implementava soluções diversificadas para aqueles que não tinham cobertura de rede ou computadores, tudo isto, em conjugação com as orientações políticas de saúde preconizadas pela DGS para a COVID-19.

Apesar das precauções, a pandemia e o conseqüente isolamento e distanciamento sociais impostos precipitaram uma mudança na sociedade e, conseqüentemente, na escola, de práticas comportamentais e discursivas de diferente natureza, com implicações, também, na matriz do próprio estudante.

Não raro, nos deparamos com cenários polarizados e discursos erigidos sem tolerância e respeito pelas opiniões, seja por falta de racionalidade, por desinteresse ou por displicente provocação. Parte-se irrefletidamente para a afronta

verbal ou física, como forma de evidenciar ou afirmar a opinião perante os outros. O cenário tende a tornar-se banal e revela-se por uma notável falta de educação, traduzida, em alguns casos, na desadequação do comportamento ao contexto, sugerindo uma insuficiente consciência pessoal e social.

Se a educação é um processo social... se é desenvolvimento como preparação para a vida que vai para além da mera transmissão de conteúdo... então, todos temos de encetar, de forma imperiosa e célere, um processo responsável de rutura.

A convivência familiar, ou o que resta dela, é preponderante, seja em que situação for, pois é nela que se definem e consolidam os laços afetivos, determinantes para o desenvolvimento de qualquer criança. É tempo de percebermos, agora, este caminho, cujos frutos temos vindo a colher por não quisermos perceber.

Já é tempo de estudar, refletir e reorganizar uma nova caminhada para melhor aprendizagem e, talvez, melhor consciência como educadores.

A escola, enquanto espaço de acolhimento, empatia e diversidade de visões morais, em mudança, precisa de mobilizar a razão, a emoção e um conjunto de variáveis que necessitam de ser pensadas e praticadas como forma de amadurecimento dos egos e promoção da tolerância e dos valores do pluralismo cultural. Convém referir que o reconhecimento das diferenças culturais não significa a ausência de limites em prol da liberdade individual absoluta ou aceitação ilimitada das tradições das comunidades.

Sabemos que todos os projetos de mudança são objeto de interpretação por parte de cada interveniente. Neste contexto, vamos precisar de uma outra lógica de ação, outro tempo, novas estratégias que mobilizem a comunidade educativa (ME, professores e alunos, mas também os pais e outros atores locais) para que monitorizem, reflitam e melhorem percursos e acomodações que permitam levar a cabo mudanças educativas humanizadas de forma efetiva, coerente e assertiva. A educação não pode ser reduzida a uma mera operacionalidade, pois carece de validar critérios de condutas éticas que proporcionem o bem-estar de todos e a formação dos seus alunos.

A cura não é simples. Os remédios parecem ser muitos. A educação é, provavelmente, o mais eficiente de todos.

Interculturalidade: a China e a Comunidade Chinesa em Portugal

Nós, os alunos da turma do 8.º G, decidimos abordar o tema “Interculturalidade: China e Comunidade Chinesa em Portugal”, nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, para ficarmos a conhecer melhor as origens de uma aluna que faz parte da nossa turma. Com este trabalho, ficámos a conhecer melhor a China: língua, hábitos e tradições, calendário e religiões, medicina oriental, arquitetura, decoração e arte, atividades físicas, gastronomia...

Como projeto final, tínhamos pensado em realizar um ateliê, onde daríamos a conhecer a outras turmas o resultado da nossa pesquisa e desenvolveríamos alguns jogos e atividades lúdicas, como ensinar algumas palavras em mandarim ou escrever alguns caracteres chineses. Também tínhamos contactado a *Rádio OndaMM* para se juntar ao nosso projeto através da realização de entrevistas a alguns membros da comunidade chinesa do nosso concelho.

No entanto, não tivemos oportunidade de concluir o nosso projeto porque a pandemia nos colocou em quarentena nas últimas semanas do ano letivo. Mas o próximo ano letivo chega logo após as férias do verão e, nessa altura, esperamos concretizar o nosso ateliê. Aguardem por mais notícias!

Boas férias!

Marta Moura, Maria Claro, Laura Fonseca e Sofia Ye, 8.º G

Preconceito

A nossa sociedade é muito diversa e, por vezes, muitos indivíduos, devido a essa variedade, acabam por ser preconceituosos, o que eu não considero correto.

No meu ponto de vista, o facto de não sabermos lidar com pessoas diferentes de nós é totalmente incorreto, porque, primeiro, não é justo que uma pessoa seja maltratada por causa do seu género, etnia, religião, orientação sexual, corpo, etc.; segundo, esses fatores não vão de modo algum afetar a personalidade de um sujeito; terceiro, é precisamente por causa desse preconceito que não vivemos num mundo feliz.

Contudo, muitas vezes, as bases de educação são a razão pela qual o ser humano é preconceituoso, mas, se realmente um indivíduo quer viver numa sociedade sem complicações, vai ter que abrir a sua mente para ser educado de maneira a reconstruir as suas bases e deixar de lado o racismo, a homofobia, o machismo e a xenofobia. Muitas vezes, as pessoas não querem expandir horizontes e é exatamente por isso que o preconceito vai sempre existir.

Concluindo, eu penso que ser preconceituoso é um absurdo e ainda bem que atualmente existem movimentos e associações defensores dos direitos humanos, pois, para além de protegerem as minorias, lutam realmente por fazer deste mundo um lugar melhor.

Maria Inês Rodrigues, 8.º C



Gabriel Simões, 9.º E

O Homem é, por natureza, racista?

Na minha opinião, o Homem não é, por natureza, racista.

O Homem só é racista se o incentivarem a ser, porque isso tem a ver com vários fatores. Por exemplo, se os pais ou alguém com quem conviva for racista, ele será incentivado a sê-lo. Mas ser racista também pode ter a ver com o ambiente onde se nasceu e o que lhe foi passado ao longo da infância e da vida.

Portanto, o Homem não é de natureza racista. Por vezes, segue um modelo de comportamento que lhe foi transmitido culturalmente e só o manifesta se for incitado ou ensinado a sê-lo.

Tiago Oliveira 7.º E

(texto de opinião decorrente da abordagem do poema “Lágrima de preta”, de António Gedeão)

Gerir a nossa liberdade

É inegável que a liberdade é um direito que todos devemos ter. Em alguns países, as pessoas nem sempre têm o privilégio de serem livres e de se poderem expressar. Mas nem sempre a liberdade que nos dão é aproveitada por nós.

Na minha opinião, a nossa liberdade deve ter limites e devemos ter consciência das nossas atitudes e das suas consequências. Por vezes, se não agirmos com precaução, os nossos comportamentos podem ser muito prejudiciais para as outras pessoas. Outra razão é que, se temos alguns direitos, como a liberdade, também devemos cumprir os nossos deveres e conviver com todas as pessoas que nos rodeiam, sem termos problemas e respeitando sempre os outros com uma condição: que eles nos respeitem a nós de igual forma.

Em suma, todos devemos cumprir e respeitar os nossos direitos e os nossos deveres, fazendo com que o nosso mundo se torne um lugar melhor, com igualdade de direitos entre todas as pessoas, sejam de raças, cores ou religiões diferentes.

Mafalda Cruz, 8.º B

Um assunto que dá que falar...

“O mundo real é muito mais rico, profundo e valioso do que o mundo virtual.” Esta frase dá muito que pensar, visto que vivemos numa época em que a Internet predomina e a maior parte das pessoas utiliza, por exemplo, redes sociais.

Na minha opinião, a Internet, as redes sociais e as aplicações facilitam a comunicação, pois conseguimos falar com pessoas que não vemos há muito tempo e de uma forma muito mais prática. Conseguimos partilhar informações, fotos, vídeos... À partida, isso é bom.

Além disso, através da Internet, conseguimos ter aulas *online*, o que facilita bastante o ensino, nesta pandemia que estamos a passar, e acabamos por nos esquecer, por completo, de olhar para o mundo real que, neste momento, tanto nos assusta.

Porém, esta geração parece mais frágil, mais deprimida, mais ansiosa e mais desligada da realidade. As redes sociais tomam conta das nossas vidas e chegam ao ponto de controlarem a nossa autoestima. Tornamo-nos totalmente dependentes da opinião da sociedade, por exemplo, dos seus padrões irrealistas de beleza e estilos de vida perfeitos, que muitas vezes são falsos. E não só, ao estarmos agarrados ao telemóvel, tornamo-nos pessoas sem opinião própria e, muitas vezes, sem conhecimento suficiente do mundo real, das coisas que acontecem no nosso dia a dia, mesmo ao nosso lado, sem disso nos apercebermos.

Em conclusão, apesar de o mundo tecnológico trazer vantagens à nossa vida, devemos dar mais valor às pessoas que temos por perto do que aos padrões e vidas das outras pessoas. Além disso, devemos estar muito atentos, pois nem tudo o que aparece na Internet e nas redes sociais é verdade.

Helena Cardoso, 7.º A

Duas “realidades”

Esta questão entre mundo real *versus* mundo virtual é, mais do que nunca, um tema atual, e, devido ao confinamento, tem merecido múltiplas reflexões por parte de especialistas de diferentes áreas.

Na minha opinião, o mundo real é bem mais rico, profundo e valioso que o mundo virtual. Em primeiro lugar, no mundo real, nós temos a nossa família e amigos presentes e podemos conviver com eles, pois afinal é com eles que gostamos de estar, é com eles que nos preocupamos. Além disso, podemos adquirir várias experiências que não conseguiríamos noutra sítio qualquer. Estas experiências são inesquecíveis e, quando pensamos nelas, quando as recordamos, por vezes, ficamos com um sorriso na cara.

Porém, no mundo virtual, podemos abstrair-nos dos nossos problemas pessoais enquanto nos divertimos a jogar um vídeojogo. Isso é bom para aliviar o *stress*, mas, quando é em excesso, deixa-nos viciados, pois pensamos apenas naquilo e isso definitivamente não é bom para o ser humano.

Em conclusão, ambas as “realidades” têm as suas vantagens, mas nada se compara à realidade da companhia, da amizade e do amor da nossa família e amigos.

Bruno Serra, 7.º A

A turma do 8.º H esteve integrada num PIP-PCA (Plano de Inovação Pedagógica - Percurso Curricular Alternativo) *“que respeita inteiramente a lei em vigor, designadamente o Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho e o Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, assim como a Portaria n.º 181/2019 de 11 de junho, no que diz respeito à assunção da autonomia da Escola para dar resposta ao imperativo de sucesso educativo de todos e cada um dos seus alunos, no quadro de uma educação inclusiva e de qualidade para todos sem exceção”*.

Os principais objetivos deste Projeto de Ação Educativa, centrado no sucesso dos alunos, foram os seguintes:

- reforçar o compromisso com a melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem no quadro de uma educação inclusiva;
- promover a igualdade de oportunidades através de uma resposta educativa diferenciada, que suscitasse uma maior motivação;
- reforçar a importância do papel da escola no processo formativo e na construção do projeto de vida dos alunos envolvidos.

Neste contexto, a Escola desenvolveu um plano variado de atividades, estabelecendo parcerias externas com agentes educativos da comunidade e com voluntários de áreas específicas, como a Eletricidade e a Economia.

Assim, durante o 3.º período, os alunos estiveram envolvidos em diversas iniciativas, no âmbito da disciplina Oficina Para a Vida Ativa (OPVA), caracterizada por uma vertente mais prática do PIP.

- Em colaboração com a Biblioteca Escolar, os alunos realizaram um retrato do escritor e poeta gandarês, Carlos de Oliveira, integrado nas comemorações do centenário do seu nascimento. Este trabalho encontra-se exposto nas instalações da BEMM da escola-sede.



- Participaram em sessões práticas de Introdução ao estudo da Eletricidade, sob a orientação do Engenheiro Eletrotécnico João Távora, que gentilmente se disponibilizou a colaborar na concretização desta atividade.



- Participaram em sessões práticas com algum enquadramento teórico, nas áreas profissionais de Serviço de Bar e de Cozinha, no âmbito da parceria com a ETPC - Escola Técnico-Profissional de Cantanhede. Após uma primeira visita a este estabelecimento de ensino e face ao interesse manifestado pelos alunos, a Escola estabeleceu um protocolo, incluindo a realização de um *Workshop* de Chocolate Artesanal e de várias outras sessões, que muito agradaram aos alunos.



- Procederam à reparação de terrenos para a plantação de vegetais - *Horta do 8.º H*. Foi visível o domínio de alguns conhecimentos e técnicas agrícolas por parte dos alunos. Após a plantação, houve também todo um trabalho de manutenção e cuidado, que deu os seus frutos: couves, alfaces, brócolos, tomates e *courgettes* saudáveis e em abundância!



- Visitaram as instalações da INOVA - Viveiros e Quinta - com o objetivo de conhecer o modo de funcionamento daquele espaço, sob a orientação da Engenheira Cátia Vieira, tendo os alunos sido acompanhados pelas docentes de Oficina de Ciências Sociais (OCS) e Laboratório de Ciência, Tecnologia, Sociedade e Ambiente (L_CTSA).



- Posteriormente, os alunos foram divididos em 2 grupos de trabalho, tendo acompanhado os funcionários nas suas tarefas e realizado, com as suas instruções e supervisão, as atividades destinadas a esse dia.



Na Estufa, os alunos prepararam os vasos para a plantação de diversas espécies de plantas que servirão para embelezar os jardins municipais.

Na Quinta, limparam os canteiros das ervas aromáticas, procederam à limpeza/preparação dos terrenos e plantaram hortências. Também deram de comer aos animais: vaca, porcos e leitões, galinhas, patos, faisões e outras aves, ovelhas e um burro.



No final da tarde de trabalho, ainda se puderam deliciar com fruta da época que colheram no pomar!

Para alguns alunos, o contacto com os animais e com o trabalho da terra foi uma experiência nova. Para outros, já familiarizados com estas atividades, foi uma oportunidade de debaterem, com algum sentido crítico, certas técnicas/práticas agrícolas e pecuárias usadas na INOVA.



A deslocação foi feita através do TUC, o que também foi, para alguns, uma nova experiência.

- Participaram numa atividade dinamizada pela Academia de Biotecnologia do Biocant com o objetivo de promover a literacia científica e o Bioempreendedorismo junto do público mais jovem. Foi tratado o tema do pH de soluções e dinamizadas atividades prático-laboratoriais, bem como exercícios lúdicos - *Kahoots* - para verificação de conhecimentos adquiridos.



Com base nos inquéritos de monitorização distribuídos a alunos e Encarregados de Educação, ao longo do ano letivo, como forma de avaliar o impacto do PIP na vida escolar e no bem-estar dos alunos, é possível fazer um balanço claramente positivo. Estas atividades contribuíram de forma determinante para a motivação e o sucesso dos alunos. Também é importante referir o peso que tiveram na tomada de decisão relativamente ao percurso escolar a seguir para conclusão do 3.º Ciclo e até para prosseguimento de estudos no Ensino Secundário.

Agradecemos a preciosa colaboração e o árduo trabalho de todos os intervenientes neste Plano de Inovação Pedagógica ao longo deste ano letivo, marcado por múltiplas dificuldades e constrangimentos, mas que, graças ao empenho de todos, foi possível levar a bom porto.

Adriana Terrível, professora

Aprender, fazendo... fora da sala de aula

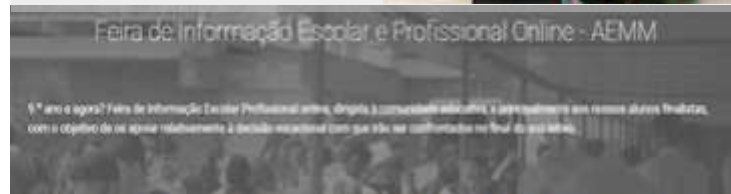


Início de um novo ciclo

No dia 1 de julho, aposentou-se a D. São da Reprografia. Durante o seu último dia de trabalho na escola, foram muitas e merecidas as manifestações de carinho e reconhecimento por parte de colegas, alunos e professores, com quem conviveu, diariamente, durante largos anos.

De todo esse tempo tão intenso vivido na escola, guardará certamente boas memórias, a que poderá sempre voltar, naquelas horas de saudade, que as haverá... Mas agora, fechado naturalmente esse ciclo, é chegado o momento de tornar possíveis outros projetos e de poder saborear os dias com mais tranquilidade.

Votos de uma nova etapa muito feliz!



FEIRA DE INFORMAÇÃO ESCOLAR E PROFISSIONAL ONLINE 2020 | 2021

Tendo em conta a manutenção da situação pandémica vivenciada, continuou a não ser possível concretizar, presencialmente, neste ano letivo, a nossa Feira de Informação Escolar e Profissional. Assim, tal como aconteceu no ano letivo anterior, foi realizada com o formato possível - **Feira de Informação Escolar e Profissional Online** - estando disponível desde o dia 24 de maio, através do [link](https://sites.google.com/view/feira-online-aemm) <https://sites.google.com/view/feira-online-aemm>. Para substituir a visita à escola Secundária Lima-de-Faria, foram organizadas, nos dias 7 e 8 de junho, duas sessões personalizadas (plataforma *zoom*), dirigidas a todos os alunos do 9.º ano, sobre a sua oferta, disponibilizadas pelo psicólogo Rui Jaria.

Esta iniciativa foi complementada pelos SPO, que estiveram disponíveis para alunos e respetivos encarregados de educação, no esclarecimento de dúvidas e no apoio à decisão sobre o percurso educativo/formativo a seguir, que os alunos finalistas tiveram que formalizar no período das matrículas no Ensino Secundário.

Queríamos terminar com uma palavra de agradecimento às entidades formadoras participantes, a todos os que direta ou indiretamente ajudaram na organização, de forma específica ao professor Pedro Almeida, e a todos os que aderiram e usufruíram da atividade, justificando-a.

Lurdes Neto e Celsa Gaspar, Serviço de Psicologia e Orientação

Memórias

O nascimento do meu irmão

No dia 25 de abril de 2012, estava para chegar o melhor momento da minha vida: aquele momento em que eu ia conhecer o meu irmão, a pessoa que me faz feliz todos os dias e também que me faz sentir que não estou sozinha.

Nesse dia, estava muito vento e muita chuva e eu estava triste, até que... o telemóvel da minha tia tocou e fiquei logo feliz porque era o meu pai a dizer que o meu irmão tinha nascido. Os meus tios, primos, avós e eu fomos para a maternidade e estivemos imenso tempo na sala de espera. Por fim, passadas algumas horas, chamaram-nos para cima e lá fomos nós. Eu estava muito ansiosa para o conhecer!

Quando chegámos ao quarto, fui a correr e a gritar para abraçar o meu irmão e o meu pai teve que ir tirar-me de lá porque eu só queria estar abraçada a ele.

Depois de ter abraçado a minha mãe e de lhe dar muitos beijinhos, fui até à janela e vi um estádio de futebol pela primeira vez. Enquanto olhava pela janela, emocionada com o nascimento do meu irmão, o meu pai foi comprar um ovo de chocolate da *Hello Kitty* ao bar que havia no piso de baixo. Chegou ao pé de mim e disse que tinha sido o meu irmão que mo tinha trazido quando nasceu.

Chegou a hora de me despedir. Eu sentia-me muito feliz e confesso que foi o melhor dia da minha vida: ter visto o meu irmão, o meu companheiro para a vida toda.

Lara Póvoa, 8.º D

A minha primeira viagem

No dia 24 de dezembro de 2016, estava toda a minha família a jantar em minha casa, como de costume, na noite de Natal. Normalmente, costumava ter um palpite de qual ia ser a minha prenda, mas naquele ano não fazia ideia.

Quando chegou a hora de abrir os presentes, fiquei um bocado triste porque os meus pais tinham-me dito que não me tinham comprado nada. Quando a minha família se foi embora, os meus pais e o meu irmão foram ter comigo e entregaram-me um envelope. Quando o abri, vi que era um bilhete de avião para França e fiquei muito contente.

No dia a seguir, era já a partida. Então, preparámos as malas e dirigimo-nos ao aeroporto. Passámos lá a passagem de ano, visitámos imensos monumentos e provei vários doces típicos de França. Para onde íamos, andávamos sempre de metro, o que também foi para mim uma estreia. No dia 3 de janeiro, no dia do meu aniversário, saímos de casa mais cedo do que o habitual e fomos para a estação do metro e sempre que perguntava à minha mãe onde íamos, ela dizia que não sabia. No metro, a voz que indicava onde eram as paragens falava francês e eu não percebia nada do que ela estava a dizer, mas lembro-me que uma vez ela disse a palavra *Disneyland*. Fiquei muito feliz, porque, quando era mais pequena, adorava ver os bonecos da Disney.

Passei um dia incrível com a minha família e andámos em vários carrosséis. Ainda hoje me lembro que quando fomos andar na montanha russa, a minha mãe ia perdendo os óculos e que eu fiquei tão assustada que lhe prometi nunca mais andar numa coisa daquelas. Tirei fotos o dia todo para mais tarde recordar.

Foram dias muito felizes que passei com a minha família e momentos que nunca vão ser esquecidos. Aquelas memórias vão ficar para sempre guardadas no meu coração.

Rita Falm, 8.º D

Infância há só uma

Há muito tempo, quando eu era apenas uma criança sem qualquer noção do mundo, deparei-me com o meu primeiro dia de escola.

Quando andava ainda no pré-escolar, já matutava muito sobre como seria a escola primária, pois na minha perspetiva, quem andava na primária já era um adulto, então eu ficava fascinado de o poder ser brevemente.

Um dia, que parece que ainda foi hoje, uma auxiliar, enquanto me vestia uma bata para ir almoçar, perguntou-me se eu queria ir para a primária e eu, muito pensativo, acabei por responder sim, pois no meu entender isso já era muito complexo, mas a vontade de ir também era grande.

Chegou, pois, o dia de ir para a primária. Recordo-me que foi a minha mãe que me levou até junto da sala, dizendo palavras reconfortantes que só uma mãe consegue dizer. Porém, a ansia de ser o primeiro dia nunca desaparece, mas é normal. Foi uma época incrível, que recordo e em que fiz amigos, até mesmo melhores amigos, porque amizades de infância são inesquecíveis.

Num abrir e fechar de olhos, dou por mim no 2.º ciclo e juntamente, uma série de preocupações, das mais diversas que se possa imaginar. O medo de errar era maior, pois já era mais velho, contudo foi uma experiência incrível.

Agora dou por mim no 3.º ciclo, já com uma certa maturidade e uma visão diferente do mundo. Tudo parece ser mais sério, o que é bom sinal, pois assim vemos que estamos a crescer, não só fisicamente, mas também psicologicamente.

Com tudo isto, só posso tirar uma conclusão: o tempo passa a correr e devemos aproveitar cada momento que a vida nos proporciona, pois é nesses momentos que crescemos, sem esquecer que infância há só uma.

Tiago Rocha, 8.º D

As memórias que levo

Esperança de novas amizades

Simpatia dos colegas

Casa onde tanto aprendi

Oportunidade de crescer

Lealdade a tempo inteiro

Amigos e brincadeiras

Paciência do professor

Responsabilidade nos trabalhos

Inovação e criatividade

Maravilhosas histórias

Aprender coisas novas

Repartir com alegria

Infância inesquecível

Amor para a vida.

Texto coletivo, CNT 4B



O Dia da Criança em Cordinhã

O Dia da Criança foi comemorado no Jardim de Infância da Cordinhã com muita alegria e entusiasmo. Foram dinamizados ateliê de pintura e de reciclagem de materiais. Para além disso, as crianças pintaram um avental, brincaram e dançaram muito!



Literatura e escrita criativa

Miguel Torga no "Só mais uma voz"

Entrevistadora - Olá, muito boa tarde! Hoje temos um convidado muito especial, Miguel Torga, um dos mais influentes e importantes escritores portugueses de sempre. Seja muito bem-vindo ao programa "Só mais uma voz!"

Miguel Torga - Boa tarde a todos. Em primeiro lugar, queria agradecer o convite para este programa incrível.

E. - Eu é que agradeço a sua presença! É uma grande honra estar aqui consigo. Bom, Miguel Torga, é por este nome que é conhecido, mas não é o seu verdadeiro nome...

M.T. - É verdade, o meu nome é Adolfo Correia da Rocha. Miguel Torga é um pseudónimo que eu adotei porque sempre admirei a personalidade do escritor espanhol Miguel Unamuno e a torga, ou urze, lembra-me as minhas origens transmontanas.

E. - Muito bem! E em que dia nasceu?

M.T. - Nasci a 12 de agosto de 1907, numa aldeia de Trás-os-Montes, S. Martinho da Anta.

E. - Como vê a sua infância? Conte-nos um episódio marcante de que se recorde.

M.T. - Foi muito complicada. Recordo-me de vir da escola muito cansado, chegar a casa e ajudar a minha mãe nas terras e depois estudava até à noite. Era esta a minha rotina em dias de escola!

E. - E sobre a escrita, que importância teve na sua vida?

M.T. - Sempre gostei de escrever e fico encantado por lerem e gostarem do que escrevo.

E. - Muito obrigada pela sua amável presença e pela sua disponibilidade. Até um dia...

M.T. Obrigado. Foi um prazer estar aqui.

Ana Gonçalves, 8.º D



Miguel Torga e *Os Bichos*

Nesta entrevista, falámos com Miguel Torga sobre a sua vida, mas mais concretamente sobre um conto da sua autoria, muito conhecido, chamado "Nero", integrado na coletânea *Os Bichos*.

Entrevistadora - Olá, Sr. Miguel Torga. É com um enorme prazer que o vou entrevistar, pois li um grande conto seu e adorei.

Miguel Torga - Olá! Vou fazer questão de responder a todas as perguntas o mais sinceramente possível e fico feliz por ter gostado do meu conto.

E. - Então, o seu verdadeiro nome é Miguel Torga?

M.T. - Não, esse é o meu pseudónimo. O meu verdadeiro nome é Adolfo Correia da Rocha.

E. - E qual é a origem deste seu pseudónimo?

M.T. - Miguel é uma homenagem a duas grandes personalidades provenientes da Península Ibérica e Torga é uma planta que normalmente há nas montanhas, de uma aldeia de onde sou natural.

E. - Interessante! Agora, em relação ao conto. Pode falar-me um pouco da coletânea *Os Bichos*?

M.T. - Claro! Escrevi estes contos todos que têm como personagens principais os animais. São contos que retratam assuntos que acontecem na vida de um ser humano, mas que, neste caso, se referem à vida de animais.

E. - Referindo-me especificamente ao conto "Nero", cuja personagem principal é um cão, por que razão lhe deu este nome?

M.T. - Nero era um imperador romano que se sentia sozinho e por isso decidiu pôr fim à sua vida. Logo achei interessante, pois o cão também se sentia sozinho, embora tenha morrido de forma natural.

E. - O que pensa dos contos desta coletânea?

M.T. - Gostei imenso de os escrever, pois adoro animais e, como lhe disse anteriormente, acho que estas histórias conseguem transmitir muito bem graves problemas que acontecem com o ser humano.

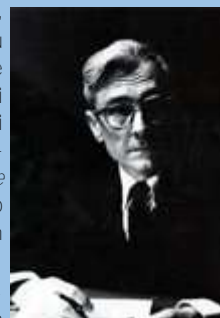
E. - Muito obrigada por este momento. Adorei ter tido o privilégio de o entrevistar.

M. T. - Ora essa! Também gostei muito deste momento. Obrigado!

Camilla Gomes, 8.º D

José Rodrigues Miguéis - Exílio pela escrita

José Claudino Rodrigues Miguéis foi escritor, tradutor, linguista e dramaturgo português nascido em 1901. Viveu a sua infância e adolescência em Lisboa, no bairro de Alfama. Porém, em 1935, com trinta e quatro anos, foi viver para os EUA, onde passou o resto da sua vida. Foi nesta época que publicou a maioria das suas obras, incluindo o conto "Arroz do Céu", inserido na coletânea *Gente da Terceira Classe*, e que mais tarde foi publicado como uma obra singular. Faleceu em 1980, com setenta e um anos.



Entrevistador - Boa tarde, é um grande prazer entrevistá-lo. Gostaria de começar por lhe perguntar se acha que a sua infância e adolescência marcaram muito a sua escrita.

José Rodrigues Miguéis - É claro! Essa é a idade mais importante da vida e, se bem aproveitada, marcar-nos-á para sempre, em tudo o que trabalharmos.

E. - O que o fez optar pelo curso de Direito, sendo que nunca viria a exercer funções nessa área?

J.R.M. - Era a vontade de meus pais, que todos devemos respeitar, por isso me formei nessa área e só depois me licenciiei no que queria.

E. - Arrepende-se do seu exílio nos EUA?

J.R.M. - É claro que sim, mas, se não o fizesse, nunca conseguiria que os meus livros fossem lidos e acho que a vivência nos EUA influenciou a minha escrita, até mais que a minha infância.

E. - O que sente depois de ter passado uma vida inteira como um grande escritor português e ter apenas recebido uma condecoração pelo seu trabalho?

J.R.M. - Acho que naquela época poucos eram condecorados pelo seu trabalho e eu, sendo opositor do governo português, ainda fui mais prejudicado.

E.: De onde vieram as suas ideias opostas ao governo português da época?

J.R.M. - O meu pai era um imigrante galego. Trouxera consigo ideais republicanas, com que fui educado. Ainda mais, sou um escritor. Não me poderia contentar num país que não me deixasse escrever o que eu queria e como queria.

E. - Qual a sua opinião acerca da publicação de obras suas após a sua morte?

J.R.M. - Acho que era óbvio que isso aconteceria e não fui o único. Havia coisas que escrevia, mas achava que nunca seria lido por ninguém ou seria censurado.

E. - Obrigado pela sua participação.

J.R.M. - É sempre um prazer participar numa entrevista.

Francisco Alves, 8.º D

À conversa com Ondjaki

Hoje, vamos entrevistar Ondjaki, pseudónimo de Ndalú de Almeida, que nasceu em 1977, no dia 5 de julho, em Luanda, capital de Angola. Ondjaki estreou-se literariamente em 2000 com o livro de poesia *Actu sanguínea* que lhe valeu uma menção honrosa do Prémio António Jacinto.



Entrevistadora - O que levou Ondjaki a escrever o conto "As muitas visitas da Avó Catarina"?

Ondjaki - O que me levou a escrever esse conto foi o falecimento da minha avó Catarina, porque, embora ela tivesse falecido, houve momentos em que senti que ela nos continuava a contar histórias todos os dias.

Entrevistadora - Quais eram as mensagens que Ondjaki queria passar às pessoas ao escrever esse conto?

Ondjaki - O que eu queria transmitir e acho que consegui passar é que, embora as pessoas partam, as memórias ficam. Elas podem não estar presencialmente conosco no dia a dia, mas estarão sempre no nosso coração.

Entrevistadora - Concordo consigo, já senti essa dor quando era um pouco mais nova do que o Ondjaki. Antes de terminarmos, gostava de lhe fazer uma última pergunta. Qual é o seu objetivo deste ano, em termos literários?

Ondjaki - Este ano queria conseguir publicar um livro que ando a escrever há algum tempo. Vamos ver...

Entrevistadora - Muito bem, foi um gosto tê-lo aqui. Obrigada por ter vindo!

Ondjaki - Eu é que agradeço o convite.

Luana Belo, 8.º D

Literatura e escrita criativa

A escrita e a luta pela liberdade

A escritora portuguesa Sophia de Mello Breyner Andresen lutou contra a ditadura salazarista e sempre defendeu os valores da dignidade e da liberdade.

Afonso - Olá, Sophia de Mello Breyner, é um prazer tê-la aqui.

Sophia - Também é um prazer, para mim, estar aqui.

A. - A Sophia foi uma escritora e poetisa portuguesa que também sempre defendeu alguns valores, como a liberdade de expressão. Acha que as duas vertentes têm ligação?

S. - De certeza! Quando ainda não tinha nascido, existia uma censura por causa da ditadura que havia, e muitas obras apenas foram lidas pelo seu autor

A. - Na maioria dos casos, escrever cativa os escritores, mas com uma razão específica. Há algo assim que a cativa?

S. - Um escritor escreve porque sente necessidade de se expressar, nem que seja através do papel. Mas, no meu caso, comecei a escrever histórias para os meus filhos e o resto é a minha forma de sentir a paz de espírito e a liberdade pela qual eu lutava.

A. - Qual foi a história que gostou mais de escrever?

S. - Como já referi, eu escrevo para me expressar, por isso eu sinto que cada poema ou história que escrevi tem uma parte de mim. Ou seja, não tenho nenhuma preferência.

A. - No mês passado li "A Saga" e apercebi-me da mensagem de nunca desistir e que a vida pode dar voltas. Vê outra mensagem na história que escreveu?

S. - Para mim, ainda existem outras: o facto de algumas pessoas serem pressionadas pela família para fazer coisas que não querem, mas Hans ignorou e não abandonou o seu sonho. Hoyle foi uma luz ao fundo do túnel, alguém que mudou a vida de Hans e uma imagem familiar de aprovação que Hans não obteve da família verdadeira.

A. - Obrigado por esta entrevista.

S. - De nada. Foi um prazer.



Afonso Garrido, 8.º D

Poemas elaborados no âmbito do PPES, a partir dos poemas estudados e do texto "Pírramo e Tisbe", mito inspirador do amor funesto de Romeu e Julieta

Sacrifício por amor

Pírramo e Tisbe,
dois jovens apaixonados,
viveram uma história
com final chocante e triste.

Pírramo, mais belo que a lua,
era apaixonado por uma donzela
com cabelos compridos e morenos.

Falavam através de uma parede,
pois estavam proibidos de se amar.
Foram salvos por uma fenda
que os deixava murmurar.

Debaixo do ramo de amoras,
Pírramo a espada no seu coração mergulhou
e, como Tisbe o amava muito,
com a mesma espada se matou.

Marta Moura e Sofia Ye, 8.º G

Aquilo que nos separa

Tantas pessoas vimos passar
E mesmo assim não encontramos
Alguém que nos faça sonhar.

Apaixonados estamos,
Mas não nos podemos tocar.
Quanto mais queremos,
Menos temos.

Quanto mais amamos
Menos encontramos.
No final, sempre voltamos
Para os braços um do outro.

Matilde Lopes e Catarina Santos, 8.º G

Apenas alguém com sentimentos

Vagueava pela rua,
Com a alma escura,
Mais escura do que tu,
Que escolhas tinhas tantas.

Apenas fizeste o melhor p'ra ti,
Que foi o meu abalo.
Sinto que, sempre que me aproximo,
Caio n'um cavalo
Com pelo áspero e escorregadio
E ao cair a cela,
Eu caio também.

Às vezes tenho pena
Do que te tornaste.
A tua alma era tão plena,
Mas, desde então,
Tantos magoaste.

Laura Fonseca, 8.º G

Amor é...

O Amor é um barco eterno dominante
Que encara a tempestade com bravura,
Mais bonito que um sol radiante
Carregado de doçura.

Atreve-se a encarar o destino,
Ocupa a alma com furor.
Nem sempre tem um tino,
Pede poesia e calor.

Quem amores constrói
Rega a vida de sentido.
Quem amores destrói
Sente tudo perdido.

Davide Silva e Pedro Oliveira, 8.º G

Olimpíadas da Língua Portuguesa

- 8.ª edição -

No dia 21 de maio, onze alunos do 3.º Ciclo do AEMM participaram na primeira fase da 8.ª edição das Olimpíadas da Língua Portuguesa.

Esta competição de âmbito nacional, destinada aos alunos do 3.º CEB e do Ensino Secundário, é uma iniciativa da Direção-Geral da Educação (DGE), em parceria com o Agrupamento de Escolas Aurélia de Sousa, o Plano Nacional de Leitura, a Direção-Geral da Administração Escolar, a Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa e a Escola Secundária de Camões. A atividade pretende incentivar o bom uso da língua portuguesa e desenvolver o interesse pelo conhecimento da norma-padrão do Português Europeu.

Os onze alunos que aceitaram este desafio não passaram à segunda fase do Concurso. Contudo, para além de terem representado dignamente a sua escola, tiveram a oportunidade de refletir sobre a riqueza da sua língua e de aprender um pouco mais acerca das suas muitas particularidades.

Parabéns aos participantes!

Grupo disciplinar de Português

Paródia do vilancete

"Descalça vai para a fonte", de Luís de Camões.

Sozinha vai à piscina

Sozinha vai à piscina
Aquele pobre menina,
Sem ninguém ao seu lado,
Num caminho isolado.
Chega à piscina,
Andando devagar, à bordinha,
Com medo de escorregar
Pois não sabia nadar.
Farta de estar isolada de toda a gente,
Seguiu para casa pouco contente.
Com o dia a escurecer,
Deita-se no chão, acabando por adormecer.

Dinis e Gonçalo Almeida, 8.º G

A bela Maria

Estava a bela Maria,
Sentada a ler um livro,
No grande parque da cidade,
Quando, de repente,
Chega um homem com maldade:
"- Que fazes aqui, pequena,
Tão solitária?"
"- Estou a ler um livro
Em paz e serenidade."
"- Mas está a ficar tarde e frio,
Vem comigo, eu tenho abrigo!"
"- Não, obrigada, estou aqui bem."
"- Eu não perguntei, eu afirmei!"
"- Não me leves a mim.
Algo em troca te darei."
"- E o que me poderias tu dar, rapariga?"
"- Poderia dar-te o meu fio de ouro,
Uma herança de família."
"- Não quero o teu fio.

Que mais me podes dar?"
"- Posso dar-te o livro que estou a ler!"
"- Não quero o teu livro
Sobre a terra e o mar.
Que mais me podes dar?"
Que mais me podes dar?"
"- Posso dar-te o meu anel,
Este que estou a usar!"
"- Não quero o teu anel,
Pois em mim não servirá!
Que mais me podes dar?"
"- Não posso dar-te mais nada,
Já dei tudo o que tenho!"
"- Minha querida menina,
Ainda não me deste tudo.
Falta o relógio que tens no pulso."
"- Seu ingrato, vá-se embora
Antes que chame a guarda,
Pois este relógio não lho darei!
Só se for por cima do meu cadáver!"

Maria Macedo, 6.º D

Amor

Amor é querer estar contigo,
Não outra coisa querer.

Eu contigo e tu comigo,
Para sempre, até morrer.

André Anciães e Inês Gúiterres, 8.º G

Literatura e escrita criativa

Escrever e cantar a liberdade

Os alunos da turma do 7.º A, na disciplina de Artes na Música, desenvolveram um projeto no qual criaram uma canção - letra e música original, com o título "Liberdade", que retrata os tempos de pandemia em que vivemos.

Este projeto foi alargado a todos os alunos da turma que se encontram no ensino articulado.

Depois de criada a letra e música, passaram aos ensaios e à posterior gravação. Esta foi efetuada pelo professor Paulo Cavadas, bem como edição e mistura.

O vídeo final teve a ajuda de um Encarregado de Educação da turma.

CANÇÃO – "LIBERDADE"

Letra e Música – Turma 7.º A

Começar de novo, vamos renascer.
Queremos dias livres para respirar.
Estamos ansiosos para a máscara tirar.
Com os amigos, queremos diversão,
Com a família, jantar e abraçar...

Sair para a rua e gritar:

**Refrão: LIBERDADE, LIBERDADE
LIBERDADE, LIBERDADE**

Com um sorriso, podemos cantar.
Já perdemos tempo a dormir
Vamos lá acordar!

Vivemos num sufoco... Sem ver o azul do mar.
Sentir a areia nos pés e dançar!
Jogar, saltar e gritar:

Refrão

Encontrar amigos para conversar,
Todos juntos vamos:
RECOMEÇAR
RECOMEÇAR
RENASCER!
RENASCER!!!

Refrão

Vozes (CORO): Catarina Rodrigues/Eduardo Oliveira/Lara Moreira/Leandro Cruz/ Ricardo Barreto/Rúben Gonçalves

Vozes Solistas: Helena Cardoso/Marta Caldeira/Rodrigo Silva/Duarte Nogueira/ Martim Ribeiro

Violino: Beatriz Calisto/Cecília Gaspar

Violoncelo: Francisca Santos/Iris Espírito Santo

Órgão: Beatriz Silva/Martim Pascoal

Guitarra: Bruno Serra/Guilherme Ferreira/Martim Ribeiro

Trombone: Tiago Nogueira

Bombardino: Henrique Gonçalves

Bateria: Lucas Carvalho

Tamborim: Catarina Rodrigues/Ricardo Barreto

Gravação, edição e mistura: Professor Paulo Cavadas

Disciplina – Artes na Música – Turma 7.º A

Professoras: Isabel Cristina e Margarida Silva

Professor Coadjuvante: Abel Carapêto

Vida confinada

A nossa vida em confinamento foi uma aventura. Ficámos em casa durante dois meses.

Acordávamos mais tarde e não tínhamos de apanhar o autocarro. Tínhamos aulas *online* e um horário mais leve. Gostámos do novo horário porque as aulas eram mais descontraídas e acabávamos mais cedo. Contudo, preferíamos as aulas presenciais porque tínhamos saudades dos nossos amigos e percebíamos melhor a matéria.

Nos tempos livres, jogávamos e fazíamos os trabalhos das aulas. Além disso, o nosso relacionamento com a família foi mais divertido, pois tivemos mais tempo para conviver, apesar de a nossa família continuar a trabalhar.

Esperamos não voltar a passar por outro confinamento e que tudo regresse à normalidade, agora que as pessoas estão a ser vacinadas.

Ana Fonseca, Fillpa Dias e Tomás Bento, 7.º B

"Chaves na mão, melena desgrenhada"

Nicolau Tolentino

Comentário crítico

O tema do soneto "Chaves na mão, melena desgrenhada" é uma crítica social a quem está dependente da moda, no que se refere ao penteado. O ponto de vista adotado é satírico, pelo facto de uma jovem ter colocado um colchão no seu toucado, "caso nunca visto!", segundo o sujeito poético.

O episódio narrado é uma conversa entre mãe e filha sobre o colchão que a mãe pensava ter sido furtado. Nesta conversa, a linguagem usada pela mãe foi bastante agressiva e exaltada. Por seu lado, a filha, esbelta e aperaltada, recorreu à ironia com a intenção de zombar com a situação. Furiosa, a mãe atira-se à cara e ao penteado da filha, descobrindo assim o colchão desaparecido.

A expressividade da linguagem confirma-se pelo uso de adjetivos, de formas verbais sugestivas, da ironia e do diálogo vivo, com frases declarativas, exclamativas e interrogativas.

A temática do soneto é bastante atual, porque muitos adolescentes, principalmente do género feminino, sentem a obrigação de estar sempre na moda.

Maria Claro e Matilde Santos, 8.º G

Os valores das palavras

A partir do poema "Urgentemente", de Eugénio de Andrade, exploraram-se os sentidos que certas palavras adquirem para cada aluno, de acordo com as vivências pessoais.

Assim, há palavras:

frias,	como gelo, medo, atacar, desistir.
cinzentas,	como saudade, depressão, desilusão, solidão, sofrimento, dor.
tristes,	como chorar, perda, morte, tristeza.
alegres,	como família, arco-íris, perfeição, amor.
violentas,	como matar, esfaquear, destruir, mutilar, aniquilar.
simpáticas,	como gentileza, sorrir, amizade, adorável.
repugnantes,	como canibalismo, tortura, homicídio, suicídio.
vaidosas,	como maravilhosa, linda, deusa.
difíceis,	como estudar, ganhar, aturar, gramática, ultrapassar.
saborosas,	como bolo, pomar, abraço, elogiar.
melódicas,	como mar, amor, música.
perfumadas,	como aroma, rosas, relva, amor, canto.
traíçoeras,	como armadilha, traidor, falso, rasteiras.

Trabalho coletivo, 7.º D

É urgente...

É urgente o respeito,
A sinceridade e a união.
É urgente saber dar,
ser gentil
e oferecer a mão.
É urgente ser o primeiro,
viver a alegria e
dar valor à simpatia.

É urgente dar à vida
a luz que o bem nos dá.
É urgente mudar agora.
É preciso ser pioneiro,
com ou sem parceiro.

É urgente ser verdadeiro.

Érica Cavadas, 7.º E

(escrita criativa à maneira de "Urgentemente",
de Eugénio de Andrade)

A ciência como inspiração poética de António Gedeão

Projeto Interdisciplinar | Português e Físico-Química | 7.º E

Foi-nos lançada a seguinte questão-problema: *Pode a ciência inspirar a poesia?*

Para darmos resposta à questão, desenvolvemos um projeto comum às disciplinas de Português e Físico-Química. Durante duas semanas, estudámos os poemas “Lágrima de preta”, “Lição sobre a água” e “Poema do Afinal”, de António Gedeão, professor, cientista e poeta.

Cada grupo de trabalho teve a seu cargo o preenchimento de um quadro-síntese com os aspetos poéticos e científicos mais relevantes dos poemas. Explorámos ainda animações digitais, campanhas publicitárias e vídeos relacionados com as temáticas dos poemas. E, assim, chegámos à resposta: a ciência inspirou a poesia de António Gedeão.

No final, cada um de nós, em função do seu número na turma, teve de pesquisar a poesia na situação que lhe fora atribuída (na Ciência, nas Palavras, nos Jornais ou nas Revistas, na Publicidade, na Pintura...) e escrever uma legenda com as emoções suscitadas. Descobrimos, assim, que a *Poesia está em todo o lado*.

Texto coletivo, 7.º E



A capa do livro *Antologias para os sentidos*, de Elisabete Brito, é poesia. Provoca em mim uma sensação de calma, paz e sossego. Comparo esta sensação ao meu despertar. É uma sensação agradável que me faz feliz.

Tiago Oliveira, 7.º E



Uma imagem poética que me traz saudades. Remete-me para sentimentos de ternura e carinho, pois faz-me recordar as brincadeiras que foram esquecidas por mim e por vários colegas meus.

Tiago Cardoso, 7.º E

25 DE ABRIL, SEMPRE!!!

Apesar das limitações impostas pela pandemia, achamos que esta data não pode ser esquecida e que o seu significado tem de ser trabalhado com os nossos alunos.

Este ano, os professores de História e Geografia de Portugal resolveram mais uma vez trabalhar em conjunto com outras disciplinas. A Educação Musical e ao Português, já “velhos” aliados destas andanças, juntaram-se TIC, EV e Cidadania e Desenvolvimento e fizemos um DAC. Por entre canções de intervenção, poemas relacionados com os valores e com “as portas que abril abriu”, até aos cartazes elaborados em TIC e em EV, aos filmes e documentários vistos e comentados em HGP e CD, tudo fez parte da festa da comemoração do nosso feriado mais jovem, 47 anos de *Liberdade*, desta vez, festejado dentro da sala de aula, em segurança.

Em Apoio ao Estudo, foi visionado e comentado com interesse e curiosidade o conto de Manuel António Pina, *O Tesouro*, que nos fala do valor da liberdade.



Grupo disciplinar de HGP

Dia 25 de abril de 1974, um dos dias mais memoráveis da história de Portugal, foi o dia em que Portugal conquistou a vitória que tanto queria: a liberdade.

Hoje em dia, liberdade é uma palavra comum e insignificante. Nem tudo era assim nos tempos que o vento levou. Em 1974, a vida não era um mar de rosas, pelo contrário, durante o governo de Salazar, ninguém podia falar.

Já não se viam pessoas felizes, era como se levassem uma máscara para esconder o sofrimento que sentiam. Na rua, as pessoas tentavam ignorar-se umas às outras. Era um silêncio total. Silêncio que não soava a nada, mas chegava a fazer muito barulho.

Nem em casa podiam sentir-se à vontade, pois a PIDE andava à escuta e assombrava e atormentava gente nas suas habitações. Os seus agentes faziam-se passar por pessoas normais que andavam pela rua, mas preenchiam milhões de fichas com informações sobre a vida pessoal de quem fosse suspeito de pertencer ao partido comunista. A PIDE fazia as pessoas sofrerem torturas terríveis e indesejáveis.

Raparigas e rapazes andavam em colégios separados, sem poderem conviver.

À medida que o tempo passava, a fúria e o desespero das pessoas aumentava...

No dia 25 de abril de 1974, os militares saíram às ruas com cravos nas espingardas, que uma florista andou a oferecer. Ouvia-se a música “Grândola, Vila Morena”. A população amontoava-se. Finalmente, os cidadãos tinham esperança de que todo o sofrimento acabasse e, por um momento, sentiram-se livres.

É por isso que o dia 25 de abril é um dia tão importante em Portugal. Viva a liberdade!

Diana Santos, 6.º D

Antigamente

Trago a janela de muito longe, da casa do meu avô, e abro-a... Quando o faço, vejo umas imagens a preto e branco e ouço uma voz que começa a narrar uma história que eu tive curiosidade em ouvir.

Bom, há uns anos, pela altura dos vossos avós, existiam algumas coisas estranhas em Portugal: a *censura*, o *silêncio*, a *desigualdade*, a *perseguição*... Pois é, imaginem o que era viver daquela maneira! Existiam *proibições* atrás de *proibições*, que pareciam crescer todos os dias, cada uma com menos sentido que a outra e algumas completamente sem noção. Por exemplo, as hospedeiras e as enfermeiras não podiam casar e, espantem-se, a coca-cola era proibida, sim, proibida.

Enquanto na América as pessoas diziam *freedom*, em Portugal as pessoas não conheciam essa palavra, não era por não saberem traduzi-la, pois eles sabiam que *freedom* era *liberdade*. Eles não conheciam o seu significado, já que, em Portugal, liberdade era coisa que não havia. Hoje, entendemos tão bem o que é ser livre!

Isto tudo aconteceu antes de 1974, há mais que 47 anos. Por isso, valorizem o facto de serem *livres*.

María Miguel Macedo, 6.º D

Liberdade

Era um dia normal, basicamente como todos os outros. Apenas dormi 4 horas e já tinha de voltar a trabalhar, senão hoje provavelmente nem teria o que comer.

Quando já estava para sair de casa, ouvi a música “Grândola, Vila Morena” a dar no rádio e fiquei chocado... não fazia nenhum sentido... ela na época era proibida, pois falava sobre *liberdade*.

Passados alguns minutos, ouvi multidões a gritar:

- Liberdade! Liberdade!

Eu, obviamente, fiquei curioso e fui ver o que se passava nas ruas. Via *militares* com *espingardas* e cidadãos com *cravos* na mão. Então, fiquei a saber que era um ataque contra o governo para conseguirmos liberdade e *igualdade*, e, pelo jeito, conseguimos.

Poucos dias depois, fui pela primeira vez à escola e várias pessoas que tinham sido presas pela *PIDE* foram libertadas.

A partir desse dia, Portugal teve liberdade.

Mateus Carvalho, 6.º D

Reinterpretações

No âmbito dos Domínios de Autonomia Curricular (DAC), a turma do 9.º E desenvolveu um trabalho interdisciplinar, centrado no estudo da arte contemporânea, que envolveu as disciplinas de História e de Educação Visual.

Inicialmente, nas aulas de História, os alunos observaram obras de arte de Miró, Magritte e outros pintores representativos dos movimentos que marcaram as tendências artísticas do início da primeira metade do século XX: Futurismo, Abstracionismo e Modernismo.

Posteriormente, nas aulas de Educação Visual, os alunos foram incentivados a recriarem as obras apreciadas, com base na sua interpretação pessoal e na sua sensibilidade estética.

O produto final traduziu-se numa exposição desses trabalhos, que esteve patente no polivalente da escola-sede.

Através deste projeto de articulação curricular, pretendeu-se alargar os conhecimentos dos alunos acerca das características da arte da primeira metade do século XX e estimular a sensibilidade estética e artística, uma das áreas de competências contempladas no *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*.

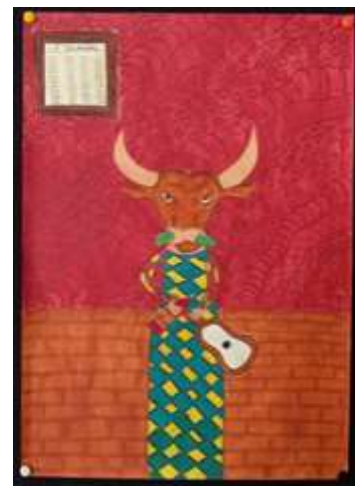
A Geometria e a animação do espaço bidimensional

As disciplinas de Matemática e de Educação Visual desenvolveram um trabalho de interdisciplinaridade em várias turmas do 8.º ano, no âmbito dos Domínios de Articulação Curricular (DAC).

Inicialmente, nas aulas de Matemática, os alunos estudaram os conceitos relativos às isometrias. Depois, nas aulas de Educação Visual, exploraram a possibilidade criativa do módulo para gerar padrões.

A aplicação dos conceitos abordados e adquiridos na Matemática permitiu aos alunos a criação de trabalhos muito belos e variados, que foram expostos no Polivalente e noutros locais da escola-sede, a fim de poderem ser admirados por todos.

Através deste projeto interdisciplinar, os alunos tiveram a oportunidade de aplicar, de forma articulada, conhecimentos adquiridos nas duas disciplinas envolvidas e puderam também desenvolver a sua sensibilidade estética e artística. Afinal, a Matemática e a Arte podem ser duas grandes aliadas.



Exame DELF

Uma experiência com sucesso



Mais uma vez, a nossa escola foi muito dignamente representada pelo grupo de oito alunos do 9.º ano que, no dia 21 de maio, realizou o exame DELF – Diplôme d'Études en Langue Française (Diploma de Estudos em Língua Francesa), na Alliance Française de Coimbra.

Os resultados obtidos na prova, constituída por duas componentes, oral e escrita, foram muito bons, sendo motivo de grande satisfação e orgulho para os alunos e professores envolvidos na iniciativa.

Deste modo, uma pequena viagem a Coimbra transformou-se numa grande aventura, não só pelo nervosismo subjacente à realização do exame, como também pela viagem em si que se pautou pela boa disposição e alegria extravasada em momentos musicais, tanto na viagem como no almoço nas instalações da *Alliance Française*.

Foi, certamente, um dia memorável para todos quantos trabalharam neste projeto, que pretendeu conferir aos alunos um diploma internacionalmente reconhecido, no domínio da língua francesa. **Parabéns!**

Le jour de l'examen DELF, j'étais très nerveux parce que j'allais faire un examen très important! Malgré ce sentiment, tout s'est bien passé à l'Alliance Française et j'espère avoir de bons résultats!

Simão Silva, 9.º C

J'ai vraiment aimé la journée, nous nous sommes bien amusés.

Sara Luz, 9.º A

On a beaucoup étudié, mais ça vaut la peine!

Miguel Galhano, 9.º A

Une expérience très intéressante avec mes amis. Une journée bien passée à l'Alliance Française!

Mafalda Mendes, 9.º A

Passer l'examen DELF Scolaire a été une belle expérience, mais cela a été aussi une journée très amusante avec des camarades et des professeurs magnifiques!

Fablana Sargaço, 9.º A

Le DELF Scolaire est une expérience extrêmement enrichissante sur le plan professionnel et personnel.

Calo Inácio, 9.º B

Participer au DELF Scolaire a été une expérience magnifique. Je remercie les professeurs qui nous ont accompagnés.

Afonso Barros, 9.º A

Le DELF Scolaire a été une expérience mémorable que j'ai adorée.

Enzo Trínquet, 9.º A

Ma routine

Bonjour!

Je m'appelle Tomás Sequeira et j'ai douze ans. J'habite à Portunhos. Mon école s'appelle Marquês de Marialva, à Cantanhede. Je vais à l'école en bus.

Le lundi, le mardi et le mercredi, je déjeune à la maison, mais le jeudi et le vendredi, je déjeune à la cantine avec mes amis. Mes cours terminent à 18h35 et à 19h05 je rentre à la maison, mais le vendredi mes cours terminent à 17h40 et à 18h je rentre chez moi.

Je vais dormir à 22h, mais avant de me coucher je regarde un peu la télévision, je fais mes devoirs et je dîne avec ma famille.

Mes loisirs préférés sont faire du vélo et regarder la télévision.

Au revoir!

Tomás Sequeira, 7.º E

Salut!

Je m'appelle Tiago Cardoso et j'ai treize ans. J'habite à Ançã. Mon école s'appelle Marquês de Marialva. Je vais à l'école en bus. Je déjeune à la cantine. Mes cours terminent à dix-huit heures trente et je rentre à la maison à dix-neuf heures vingt.

Avant de dormir, je joue sur l'ordinateur, je regarde un peu la télé et je fais mes devoirs. Je me couche à onze heures du soir.

Mes loisirs préférés sont: faire du vélo, jouer au ballon et promener ma chienne, Fáni.

Tiago Cardoso, 7.º E

Bonjour !

Je m'appelle Nelly Santos et j'ai treize ans.

Mon école s'appelle Marquês de Marialva. Elle se trouve à Cantanhede.

Je vais à l'école en bus. Je déjeune à la cantine. Je rentre à la maison à dix-sept heures quinze. Je me couche à vingt-deux heures. Mes loisirs sont écouter de la musique et la danse.

Nelly Santos, 7.º E

Bonjour!

Je m'appelle Leonor et j'ai 13 ans. J'habite avec mon père, ma mère et ma petite sœur, de trois ans. Ma mère est assistante commerciale. Elle est intelligente, sympathique et jolie. Mon père est policier. Il est grand, il a une barbe et il porte des lunettes pour regarder la télé. Ma sœur a trois ans et elle est gentille et mignonne.

À la maison, j'aime aider mes parents dans les tâches ménagères : je fais la vaisselle, je fais mon lit et je range ma chambre.

Quand j'ai du temps libre, j'aime faire du skate : c'est mon loisir préféré.

Leonor Cardoso, 7.º E



L'IMPORTANCE DES ORGANISATIONS HUMANITAIRES ET DE LA SOLIDARITÉ

MON OPINION

Les organisations humanitaires que je connais sont UNICEF, Amnesty International et AMI.

UNICEF est une association qui garantit la santé, l'éducation, l'égalité et la protection à tous les enfants.

Amnesty International a comme but défendre et faire respecter les droits de l'Homme.

AMI lutte contre la pauvreté et la faim.

Les organisations sont très importantes parce que ce sont elles qui garantissent de meilleures conditions de vie dans le monde entier!

Eduardo Rusu, 9.º A

Je connais des institutions solidaires comme UNICEF, les Banques Alimentaires et Sidaction.

UNICEF est une institution qui assure la sécurité, la santé et l'éducation pour les enfants. Les Banques alimentaires donnent des aliments aux familles défavorisées. Sidaction développe une recherche contre le sida.

Je pense que ces organisations sont très importantes, parce qu'il faut aider de plus en plus les personnes défavorisées et les enfants.

Fabiana Sargaço, 9.º A

Aujourd'hui, les organisations humanitaires sont très importantes pour aider les personnes pauvres qui ont besoin d'aide. Je connais quelques organisations comme par exemple: UNICEF, qui aide les enfants; les Restaurants du Cœur, qui font la distribution d'aliments; la Croix Rouge Française, qui aide les personnes en difficulté en France et à l'étranger.

À mon avis, ces organisations sont essentielles pour le développement social et économique et pour lutter contre les inégalités sociales.

Pedro Valente, 9.º A

La "Ligue portugaise contre le cancer" est une association à but non lucratif, dont le travail se concentre sur l'éducation à la santé et les campagnes de prévention du cancer.

L'UNICEF est une organisation dont l'objectif est de garantir à chaque enfant la santé, l'éducation, la protection et l'égalité.

La Croix-Rouge est une association qui existe pour aider des personnes qui ont besoin d'aide, pour lutter contre la pauvreté, la faim, la discrimination et toutes autres souffrances.

Ces organisations sont très importantes parce qu'elles améliorent la qualité de vie des personnes en difficulté.

Rafaela Dias, 9.º A

Je suis solidaire parce que j'adore aider les autres personnes qui n'ont pas de bonnes conditions de vie.

Normalement, je donne mes vêtements qui ne me vont plus et je donne aussi des aliments pour les Banques Alimentaires.

Je participe à une campagne des Banques Alimentaires où je donne des aliments dont je n'ai pas besoin.

J'aimerais participer à une campagne qui propose de l'aide aux enfants au niveau de l'éducation, la santé, l'égalité et la protection qui s'appelle UNICEF.

Ana Sofia Mineiro, 9.º C

À mon avis, je suis solidaire parce que j'achète des aliments pour donner aux familles qui ont faim et je donne du sang quand il y a des campagnes solidaires.

Une campagne de solidarité où je me suis déjà engagé c'est l'OMS.

L'OMS est une association qui cherche à développer au maximum la santé de tous les peuples et pour contribuer à cette campagne solidaire, je donne du sang parce que «Le sang est la vie» et il y a toujours des vies à sauver!

Bruno Almeida, 9.º C

Aujourd'hui, il y a des millions d'êtres humains qui souffrent.

Moi, j'aide un peu ces personnes défavorisées en leur donnant des vêtements qui ne me servent plus. Je contribue aussi avec de l'argent quand il y a une campagne de solidarité organisée par "Cáritas", qui est une association dont l'objectif est d'aider les personnes pauvres et qui ont des problèmes.

Pour finir, je suis solidaire parce que j'aime aider les personnes qui n'ont pas la possibilité d'avoir une vie décente comme elles le méritaient.

Simão Silva, 9.º C

Les réseaux sociaux et internet

Moi, j'ai plusieurs réseaux sociaux, mais il y en a certains que j'utilise plus que d'autres. Parfois, je mets une photo de moi mais j'ai un compte privé.

J'utilise les réseaux sociaux pour parler avec mes amis, pour faire des appels vidéo avec mon père, mes grands-parents, ça dépend. Les réseaux sociaux sont quand même importants pour moi parce que j'aime parler avec mes amis et faire des appels vidéo avec les personnes qui sont loin de moi.

Luana Belo, 8.º D

J'utilise l'internet pour communiquer avec mes copains et avec ma famille, pour étudier et pour écouter de la musique.

Quand je suis nerveuse ou quand j'ai du temps libre, j'aime utiliser l'internet. J'adore les réseaux sociaux.

Je pense qu'on peut éviter les dangers, si l'on est responsable. On ne doit pas donner des informations personnelles sur les réseaux sociaux.

Camilla Gomes, 8.º D

C'est vrai que l'internet a des dangers, mais elle a aussi des avantages.

J'utilise internet avec sécurité, pour jouer, pour étudier, pour les réseaux sociaux, etc.

Je suis sur internet 1h à 2h le week-end. J'évite les dangers parce que je ne donne pas mes informations personnelles sur *facebook* et je fais beaucoup d'attention aux photos que je publie.

Tiago Rocha, 8.º D

J'ai un compte sur plusieurs réseaux sociaux, mais je préfère INSTAGRAM et TIK TOK. Je ne fais pas de publications. J'utilise INSTAGRAM pour parler avec mes amis et pour voir les *memes*. Les *memes* sont des images avec des petits textes et l'objectif est simplement nous amuser. J'utilise TIK TOK pour voir mes vidéos préférées. Je m'amuse beaucoup!

Je pense que les réseaux sociaux sont très importants parce qu'ils sont utiles: ils nous amusent et nous permettent de communiquer facilement les uns avec les autres.

Afonso Garrido, 8.º D

Happy mother's day!

My oak tree helps me at an early rate.
 Magic hands and open-minded.
 Magnific ability to make us admire her.
 But more, in a matter of fact she's my magic mum who is always there for me, I love you mom!

Sara Gomes, 8.ªA

My mother is Magic.
 I love my mother.
 My mother is Talented and
 Honest and
 Easy-going and
 Responsible. Taty Lourenço, 8.ªB

IMPORTANT
 PROTECTIVE
 TRUSTFUL
 HEALTHY
 SUPERGIRL
 ADORABLE Rafael Silva, 8.ªB

WONDER-WOMAN
 STRONG
 TRUSTFUL
 TEACHER
 MAGNIFICENT
 HARD-WORKING Inês Martins, 8.ªA

AMAZING
 OPTIMISTIC
 STRONG
 HAPPY
 PATIENT
 CREATIVE Miguel Salgado, 8.ªE

Magnificent
 GORGEOUS
 ExTraordinary
 Heart
 Guide
 Precious Inês Cavaco, 8.ªA



Modest
 Open mind
 Tolerant
 Hilarious
 Easy-going
 Reliable Mafalda Barreiros, 8.ªA

My mother is wonderful
 Outside and inside. She helps me with everything I need
 The mother I know is brave and good
 Helpful she is
 Everyone loves her in the family.
 Rarely she is in a bad mood. Duarte Torres, 8.ª B



Magical
 Optimistic
 Tolerant
 Honest
 Elegant
 Responsible Lucas Oliveira, 8.ªE

My mother is Magical, she can do everything!
 She gives me her Opinion and is always the best way.
 She is The most lovely person I've ever known.
 I Hope I can be like her!
 My mom is Especial because she is my mom!
 She isn't Radical at all and I like her that way. Gabriela Santos, 8.ªB

Magnificent
 LOving
 Trustful
 Honest
 DEtermined
 Friently Laura Jesus, 8.ªA

Magical
 Optimistic
 Talented
 Happy
 Educated
 Radical Carolina Mendes, 8.ªB

Magnific
 Optimistic
 Trustful
 Helpful
 Easy-going
 Rich Francisco Rupino, 8.ªB

eTwinning and Erasmus+ projects

21st century learning

The term *21st-century skills* is generally used to refer to certain core competencies such as information and communication, collaboration, digital literacy, critical thinking and problem-solving that schools need to teach to help students thrive in today's world and to be prepared for twenty-first century life, work and citizenship.



21st century skills comprise skills, abilities, and learning dispositions that have been identified as being required for success in today's society and workplaces by educators, business leaders, academics, and governmental agencies. This is part of a growing international movement focusing on the skills required for students to master in preparation for success in a rapidly changing, digital society. Many of these skills are also associated with deeper learning, which is based on mastering skills such as analytic reasoning, complex problem solving, and teamwork.

Using project-based applications in education with technology positively affects the learning and teaching process besides facilitating the implementation of both national and international projects in schools. *eTwinning* and *Erasmus+* projects reflect positively on teachers' professional development and students' learning process as they connect teachers and classrooms across Europe by sharing good practices and resources in a collaborative approach.



The eTwinning project RADIO SCIENCE- IMPOSSIBLE INTERVIEWS, developed in the English lessons by students of the 8th D class, promoted equity, social cohesion and active citizenship. Students learnt more about each partner country through the creation of quizzes. Moreover, they fostered their communication skills by selecting, sharing information about famous scientists using the *Forum* and *Word collaborative sheet* to promote real-time collaboration. The students from each country (Portugal, Spain, France, Turkey, Romania, Italy) assembled in mixed groups wrote collaboratively a dialogue imagining that they were interviewing a famous scientist. The written interviews were published in an ebook which can be accessed through the link <https://read.bookcreator.com/f06jazi8tUMIYa5ziIINF2e7rCaj2/7sKtd32GRSSWUckc-DHZ1Q>.

Besides this outcome, they recorded podcasts based on the written interviews with mixed voices. Portuguese students used the facilities of Radio ONDA MM in order to record the interviews. These outcomes were disseminated at the School's site, school's library blog and facebook.



The project was assessed by students and teachers. Students referred that they liked to practise and improve the English language, collaborate with other partners, use ICT tools, record the podcasts and create the quiz about their country. All teachers considered that the project was well embedded in the curricula and that it enhanced good practices and ICT skills.

Fátima Lourenço, Teacher

World Environment Day - THINK GREEN! BE KIND!

Students of the class 8.º G talk about endangered marine animals and how to protect them.



Hi, my name is Davide Silva and I will talk about the **Shark**. It is in danger of extinction. I can help it if I bring it to a place that is protected and where the shark has everything he needs to live.



Hi, my name is Matilde Santos and I will talk about the **Sea Lion**. It lives in large colonies on rocks and sandy shores on the Islands. It moves into the water to feed and cool off as needed. It is in danger because it is vulnerable to the effects of climate change on ocean currents, which impacts their fish prey abundance. It is also a victim of bycatch in fisheries and dogs. I can help if I speak up for species and places through WWF's Action Center.



Hi, my name is Sofia Ye and the name of the endangered animal that I chose is the **Dolphin**. **Dolphins** are mammals and most of them live in freshwater rivers and in the oceans. They are starting to be threatened by water pollution, and they are picked up and taken to the zoo marines. We can help them if we stop polluting the waters and stop catching them.



Hi, my name is Gustavo Luro. The name of the endangered animal that I chose is the **Marine Iguana**. It lives in the Ocean in the Galapagos. It is in danger because introduced species such as cats, rats, dogs and pigs prey on marine iguanas. They are also threatened by the impacts of climate change. Sea level and air temperature rise can affect their beach nesting habitat and the **iguanas'** ability to regulate their body temperature while on land, as well as interfere with egg development. I can help it if I take action and speak up for species and places through WWF's Action Center. Another way is to make a symbolic iguana adoption to help save some of the world's most endangered animals from extinction and support WWF's conservation efforts.



Hi, my name is Marta Moura and the name of the endangered animal that I chose is the **Galapagos Penguin**. It lives in the north of the Equator and in the Galapagos islands. In fact, this is the only penguin found there. It is being threatened by pollution, by catching and climate change. Introduced species, such as dogs, carry diseases that can spread to penguins as well, and cats pose a threat as predators. Past strong El Niño events have caused mortalities of up to 77 percent, with dramatic declines of prey species and reduced breeding success. I can help it if I take action, by speaking up for species and places through WWF's Action Center and by adopting a penguin.



Hi, my name is Catarina Guiterras and I will talk about the **Sea Turtle**. The sea turtles live mostly in the Indian Ocean and in the Pacific Ocean. There are in danger because people start to destroy their natural habitat and to kill them to get their meat and skin. Because of that right now they start to disappear. Besides that, the climate change has been a problem for the turtles too, because the temperature of the sand where they lay the eggs can't affect the sex of their babies. Most part of the species of turtles are right now in extinction, so we have to protect them so that they don't disappear forever. We can ban turtle hunting.



Hi, my name is Gonçalo Almeida and I'm going to talk about the **Polar Bear**. It likes cold places with plenty of water and snow like Antarctica. Males weigh between 800-1300 pounds and females between 300-700. Right now there are around 22,000-31,000 alive. Polar bears are on the way to extinction because of climate change. And we Humans could prevent that from happening with small gestures like recycling and reusing.

Sello de Escuela eTwinning

El Agrupamiento Marqués de Marialva ha sido homenajeado, por segunda vez consecutiva, con el **Sello de Escuela eTwinning**, para el bienio 2021 - 2022, debido a los distintos proyectos desarrollados en este ámbito. Enhorabuena a todos los participantes por esta magnífica conquista.

Suzett Santos, profesora



eTwinning School Label

Our school was awarded with the eTwinning School Label for the second time. It was recognised for its eTwinning activities, involvement, commitment, and dedication not only of individual eTwinners, but of the whole-school, where teams of teachers and school leaders work together.

Congratulations!

Fátima Lourenço, Teacher

Colores de Hispanidad Proyecto eTwinning

eTwinning es una Comunidad Europea que dispone una plataforma para que los profesionales de educación trabajen en sus escuelas comunicando, colaborando, desarrollando proyectos y compartiéndolos con el intuito de estimular los aprendizajes. Este año, la clase del 9º E fue la elegida para participar en el proyecto **Colores de Hispanidad** y se comprometieron a hacer un trabajo que involucrara todos los 21 países hispanohablantes. En el proyecto Colores de Hispanidad participaron los siguientes países: Portugal, Italia, Polonia y España. El proyecto tuvo como objetivo promover el aprendizaje del idioma Español en un contexto dinámico y activo, desarrollando valores de cooperación, tolerancia y respeto. Los protagonistas fueron los alumnos que estudian el Español como idioma extranjero. Las actividades en acción fueron videos, presentaciones y entrevistas, entre otras.

El proyecto tuvo varias etapas. En la fase inicial, juntamente con nuestras profesoras, hicimos una breve presentación personal en la cual hablamos un poco sobre quiénes somos, lo que más nos gusta hacer en nuestros tiempos libres, una etapa muy importante para darnos a conocer un poco más. A continuación, creamos cada uno de los alumnos un avatar parecido con nosotros para acompañar nuestra breve presentación. También con el objetivo de conocernos mejor, todas las profesoras responsables por el proyecto decidieron agendar una reunión en línea, vía zoom, para que todos conociéramos virtualmente nuestros compañeros de grupo, pues son cerca de 900 alumnos los que participaron en el proyecto.

A partir de este momento, y con todos los grupos ya formados, la idea era comenzar a trabajar en grupos. La primera forma de comunicación fue a través de mensajes en la plataforma *eTwinning*. En dicha plataforma estaban ya divididos todos los proyectos y todos los grupos. Nuestro trabajo consistía en intercambiar ideas de cómo hacer el trabajo. Esta parte de comunicación, desde mi punto de vista, fue siempre la más difícil, pues ni siempre es fácil trabajar y hablar con personas de otros países o ciudades. Yo considero que la experiencia del trabajo colectivo fue positiva, pues conseguimos entendernos, tanto por la plataforma como por las redes sociales (Instagram), pues creemos que es un poco más fácil de acceder. El tema atribuido a mi clase fue "Ciudades, Monumentos y Arte Urbana" y, para mí, creo que es uno de los temas más interesantes. La verdad es que hay otras áreas temáticas y, seguramente, todas son muy interesantes. Para hacer el trabajo tendríamos que hacer un PowerPoint, un cartel, por ejemplo en Canva, podíamos hacer un Podcast. Lo esencial era usar nuestra creatividad y hacer casi todo sin nunca olvidar el tema. Este trabajo fue hecho en varias semanas y el objetivo era enviar el trabajo a nuestra profesora, que lo evaluaría. Posteriormente, lo presentamos en clase a todos nuestros colegas. Tras las presentaciones íbamos hacer un *Kahoot* común y responderíamos a preguntas sobre los países hispanohablantes y también sería otra forma de evaluación. Fue una actividad muy pedagógica en que nos divertimos aprendiendo no dando tanta importancia a la evaluación pero sí al convivio espectacular con compañeros internacionales. El producto final de todos los trabajos de los participantes es un *libro digital* que todos podemos leer. Es seguramente una buena evidencia de nuestros trabajos y una forma de recordar experiencias únicas como éstas.

En mi opinión estos proyectos son muy importantes para que los alumnos aprendan más sobre otras culturas y el manejo de las TIC y porque es una excelente forma de comunicación de los alumnos de distintos países. Por fin, quiero felicitar a todos los participantes del proyecto porque fue realmente una experiencia bastante enriquecedora y marcante para todos nosotros.

Tiago Simões, 9.º E

Caballeros de Don Quijote

La última actividad del proyecto eTwinning "Caballeros de Don Quijote", realizado entre Portugal, Francia y Finlandia, fue una exposición con los carteles hechos por los alumnos de la clase del 7º C colaborativamente con sus compañeros internacionales sobre la obra literaria de Miguel de Cervantes, "El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de La Mancha". Cada cartel retrataba episodios y personajes del libro, así como datos de la vida del autor.

En relación a todas las actividades, creo que fueron una forma de aprender Español de una manera más lúdica. También adquirimos más conocimientos sobre la obra y sobre nuevas culturas y personajes.

Me gustó mucho participar en este proyecto y creo que el tema elegido fue bastante interesante.

Maria Padilha, 7.º C

TODOELAEMMRUMBOATOKIO

Para contribuir con la iniciativa del agrupamiento de llegar virtualmente hasta Tokio, la asignatura de Español, la convertí en un evento eTwinning en la respectiva plataforma, denominándola TODOELAEMMRUMBOATOKIO, y contó con varios participantes internacionales.

La profesora, Suzett Santos, envolvió mi clase (8.ºG) y solicitó que hiciéramos una entrevista en la radio escolar ONDAMM al profesor José Morgado, mentor del proyecto. La actividad consistió en traducir dicha entrevista integralmente en lengua Española.

Me gustó mucho la actividad, creo que fue muy productiva tanto a nivel cultural como físico.



Maria Claro, 8.º G

Día Mundial del Medio Ambiente

El Día Mundial del Medio Ambiente se celebra el 5 de junio. Al celebrarlo, nos recordamos lo importante que es el medio ambiente para nosotros y que, sin él, hoy no estaríamos aquí.

Pero ni todo son flores: como sabrás, el medio ambiente está cada vez más dañado y nosotros somos los responsables. Si somos insensibles al problema ecológico, no solo nos perjudicamos a nosotros mismos, sino también a miles de especies animales y vegetales. Cada vez más especies de animales están al borde de la extinción, por nuestra culpa. Al destruir las plantas, también nos hacemos daño a nosotros mismos, porque las plantas son esenciales para nuestra respiración.

Recuerda que es tu mundo, es el lugar donde vives tú, tu familia, millones de personas y lo más importante: es el lugar donde viven miles de especies de animales y plantas.

¡Para que puedas hacer tu parte, debes adoptar una actitud ecológica!

También puedes ayudar hablando sobre la importancia del medio ambiente con tu familia, para que más personas respeten el medio ambiente.

¡Es importante que ayudemos y protejamos el medio ambiente! ¡De esa manera, nos ocuparemos de una parte del estilo de vida de la próxima generación!

Rafaela Pinhal, 9.º E

El aprendizaje del idioma Español conquistó mi corazón.	Matilde Santos
Las tapas son un orgullo español nacional.	Celina
Español es la tercera más utilizada en la internet.	Fernando
Se habla español como lengua oficial en 21 países.	Marcelo
País con más bares en Europa es España.	David
Aunque muchas personas crean que el español solamente se habla en Europa y en América, lo cierto es que se habla en todos los continentes.	Monteiro
Ñ es uno de los grandes elementos distintivos del español y esta letra no se encuentra en ningún ordenador.	Lara Seabra
Originalmente "la paella" fue creada por campesinos de Valencia hace más de 500 años.	Afonso
La lengua más rápida del mundo es el español.	Matilde Sacramento
El himno de España no tiene letra.	Gil
No existen documentos en español de antes del año 959.	Rosado
Es la lengua madre de la mayor parte de la población mundial.	João
La vocal "e" es la más utilizada en el idioma español.	Adriana
Millones (460) de personas hablan el Español como idioma nativo y 74 millones lo hablan como lengua secundaria.	Soralia
UNESCO ha reconocido 44 lugares de España como Patrimonio de la Humanidad.	Armindo
No es permitido jugar al dominó en terrazas en Sevilla.	Inês Cavaleiro
De acuerdo con pesquisas, el Español es el idioma más fonético del mundo.	Tomás
Otra curiosidad es que el país español está en una monarquía.	Micaela
España es el tercer país más visitado del mundo.	Constantino

Trabajo colectivo de los alumnos del 9.º D

España y sus ciudades

Es una característica de la cultura española pedir bebida y recibir junto varios bocadillos.	André
Siesta es una de esas costumbres que siempre se asocia a España. La palabra se refiere a la sexta hora del día.	Pedro
Pintura rupestre más antigua del mundo está en España.	Martim
Aunque no es el único idioma que se habla en España: en sus comunidades también se habla el catalán, el gallego y el euskera, además de otros dialectos.	Leandro
Ñ es una letra del abecedario español aunque en Catalunya se sustituye por "ny".	Daniel
Altea es una hermosa ciudad española en la costa levantina.	María y Mafalda
Madrid tiene la segunda mayor plaza de toros de todo el mundo.	Miguel
Avenida "Gran Vía" es la más conocida en la capital española.	Lucas
Desde hace muchos años, existe la tradición de la "Guerra de tomates" - Tomatina.	Ana
Riquísima en cultura por estar dividida en 21 distritos y 128 barrios.	Gonçalo
Importante museo a nivel mundial: Museo del Prado.	Afonso
Diferente orden de los apellidos portugueses: en España, se escribe primero el apellido paterno y finalmente el apellido materno.	Luis

Trabajo colectivo de los alumnos del 8.º E



Proyectos Erasmus+

Nuestro Agrupamiento está desarrollando las actividades inherentes a los proyectos ERASMUS+ *EUROPE'R'US*, *¡EVERYBODY IN!* y *ROBOTS OF THE FUTURE*.

Las docentes responsables por dichos Proyectos Europeos, Suzett Santos y Fátima Lourenço, han tenido reuniones en línea con los otros colegas de ambos proyectos de los distintos países participantes (Italia, España, Turquía, Eslovenia y Bulgaria), y han hablado de los desplazamientos futuros que se llevarán a cabo ya el próximo año escolar.

Con relación al proyecto *EUROPE'R'US*, *¡EVERYBODY IN!*, los alumnos de la clase 8.ºG realizaron, el pasado día 9 de mayo, actividades alusivas al día de Europa. Adornaron el salón principal del instituto con sus bellos trabajos y profundizaron sus conocimientos, a través de un *kahoot!*, acerca de la Unión Europea.

Suzett Santos, profesora

Sevilla Fútbol Club es el mayor campeón de la UEFA EUROPA LEAGUE .

Breda y Barreto

El puente de Triana fue inaugurado en 1852 y actualmente es el puente de hierro más antiguo de España.

Ellana y Francisco

Viajar en la primavera a Sevilla es tal vez una de las mejores épocas del año para esa aventura, porque en Sevilla en esta estación, más de 25 mil naranjos son elevados para llamar la atención.

Agostinho y Guilherme

Inviernos en Sevilla son muy suaves y los veranos son muy calurosos.

Victoria y Fernandes

La fundación del Sevilla Fútbol Club fue en 1890.

Simão

La casa de Pilatos es un palacio situado en esta ciudad española en Andalucía. Constituye uno de los edificios más emblemáticos de la arquitectura civil andaluza del siglo XVI.

Diana y Bento

Arte, gastronomía, fusión de culturas e historias son los motivos que hacen de esta ciudad el reflejo de su esencia.

Rafaela y Rúben
Alumnos del 7.º B

Toledo es una ciudad magnífica y también es una comunidad autónoma de Castilla de La Mancha. Todo el mundo debería visitarla.

Cecília

Óptima oportunidad para visitar la ciudad con su familia y conocer monumentos históricos como la Sinagoga de Santa María La Blanca y los jardines de la Veja.

Beatriz

Lindo este local, con paisajes extraordinarios como el paisaje de su Alcázar.

Rodrigo

Entre la gastronomía regional se destaca el cordero asado o guisado.

Pascoal

Distintas vías de la ciudad tienen una placa simbólica con un mensaje que dice: "Esta es calle de Toledo". Esta inscripción lo que quiere decir es que la calle se considera lugar público.

Lara

Obviamente Toledo tiene monumentos muy hermosos como la Catedral de Toledo, el Monasterio de San Juan de los Reyes y la Ermita de Cristo de la Luz, entre otros.

Ribeiro
Alumnos del 7.º A

#TODOAEMMRUMOATOQUIO



No dia 18 de junho de 2021, decorreu, no Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva, o encerramento da atividade #TODOAEMMRUMOATOQUIO, que teve início a 1 de junho e terminou no dia 18 do mesmo mês.

O desafio proposto pelo docente de Educação Física, José Morgado, consistiu em que toda a comunidade educativa percorresse 14513km em dezoito dias, ou seja, o que dista da sede do agrupamento ao Estádio Nacional do Japão (Tóquio), onde se irão realizar os Jogos Olímpicos deste ano.

Com esse desafio, pretendeu-se também promover a prática de atividade física e de estilos de vida mais saudáveis junto da comunidade educativa deste agrupamento e destacar os valores do espírito olímpico (amizade, respeito e excelência).

O encerramento deste desafio culminou com uma cerimónia protocolar alusiva aos Jogos Olímpicos. Estiveram presentes os alunos finalistas do 3.º ciclo e representantes dos 1.º e 2.º ciclos.

Os representantes de cada ano de escolaridade transportaram a “tocha olímpica”, foram formados os cinco anéis olímpicos e erguidas as bandeiras do Agrupamento, do Município e de Portugal.

Nesta cerimónia, estiveram presentes a representante da Associação de Pais, a Direção do Agrupamento e o vice-presidente do Município, Dr. Pedro Cardoso.

A cerimónia contou também com a colaboração do grupo/equipa de Desporto Escolar de ginástica do agrupamento e foram entregues medalhas às três turmas que, ao longo da atividade, contribuíram com um maior número de quilómetros percorridos.

O grupo disciplinar de Educação Física, organizador desta iniciativa, considera que conseguiu superar os objetivos inicialmente propostos, indo assim além de todas as expectativas.

Mais informações sobre a atividade encontram-se na página da atividade: <https://sites.google.com/view/todoaemmrumoatoquio/>

Grupo disciplinar de Educação Física



Kit Sustentável

Agora que as férias de verão estão aí, deixamos algumas sugestões para que as tornes mais sustentáveis e amigas do ambiente. Pequenos gestos e pequenas mudanças de hábitos fazem toda a diferença.

1 - Copos sustentáveis

Estás numa festa em que são utilizados copos de plástico. Tu sabes que são altamente poluentes e que, depois desta festa, não os voltas a usar. Os copos ecológicos/ reutilizáveis são uma boa opção, pois não só são melhores para o ambiente como também evitam que compres mais copos de plástico. Estes copos são muito fáceis de encontrar no mercado e compensa usá-los.

2 - Palhinhas sustentáveis

Nessa mesma festa, estão a usar palhinhas de plástico, que são igualmente descartáveis e poluentes (ou até mais). Como forma de as substituir, podes usar palhinhas de metal. Já se encontram à venda e podes usá-las mais de uma vez, ao contrário das de plástico, o que as torna muito mais sustentáveis.

Curiosidade: Nem precisas de palhinha, podes beber pelo copo :)

3 - Lancheiras de metal

Para a praia (ou para a escola) levas o teu lanche num saco de plástico. E se começares a usar lancheiras de metal?! Estas são mais acessíveis, práticas, bonitas

(podem ser personalizadas) e são uma escolha mais sustentável para preservar o meio ambiente.

4 - Garrafa de água

Vais fazer uma caminhada e queres levar água, mas ficas indeciso se levas a garrafa reutilizável ou compras uma normal, num café. As garrafas reutilizáveis mais comuns são feitas de metal, vidro e alumínio. As principais vantagens são serem leves, fáceis de lavar, mais higiénicas e, principalmente, muito amigas do ambiente.

5 - Escovas de dentes de bambu

De manhã, quando lavas os dentes, usas uma escova comum de plástico. Podes substituí-la por uma de bambu. Quando acabar o seu tempo de utilização, basta retirar as cerdas e o seu cabo leva muito menos tempo a decompor-se.

6 - Sacos de pano

Vais comprar pão. Como também queres levar fruta e legumes, pedes um saco de plástico para levar as compras. E se substituisses esse saco de plástico por um de pano? É muito menos prejudicial ao ambiente e pode ser reutilizado inúmeras vezes.

Desejamos a todos umas férias sustentáveis!

Marla Inês Cardoso e Marla Padilha, 7.º C

