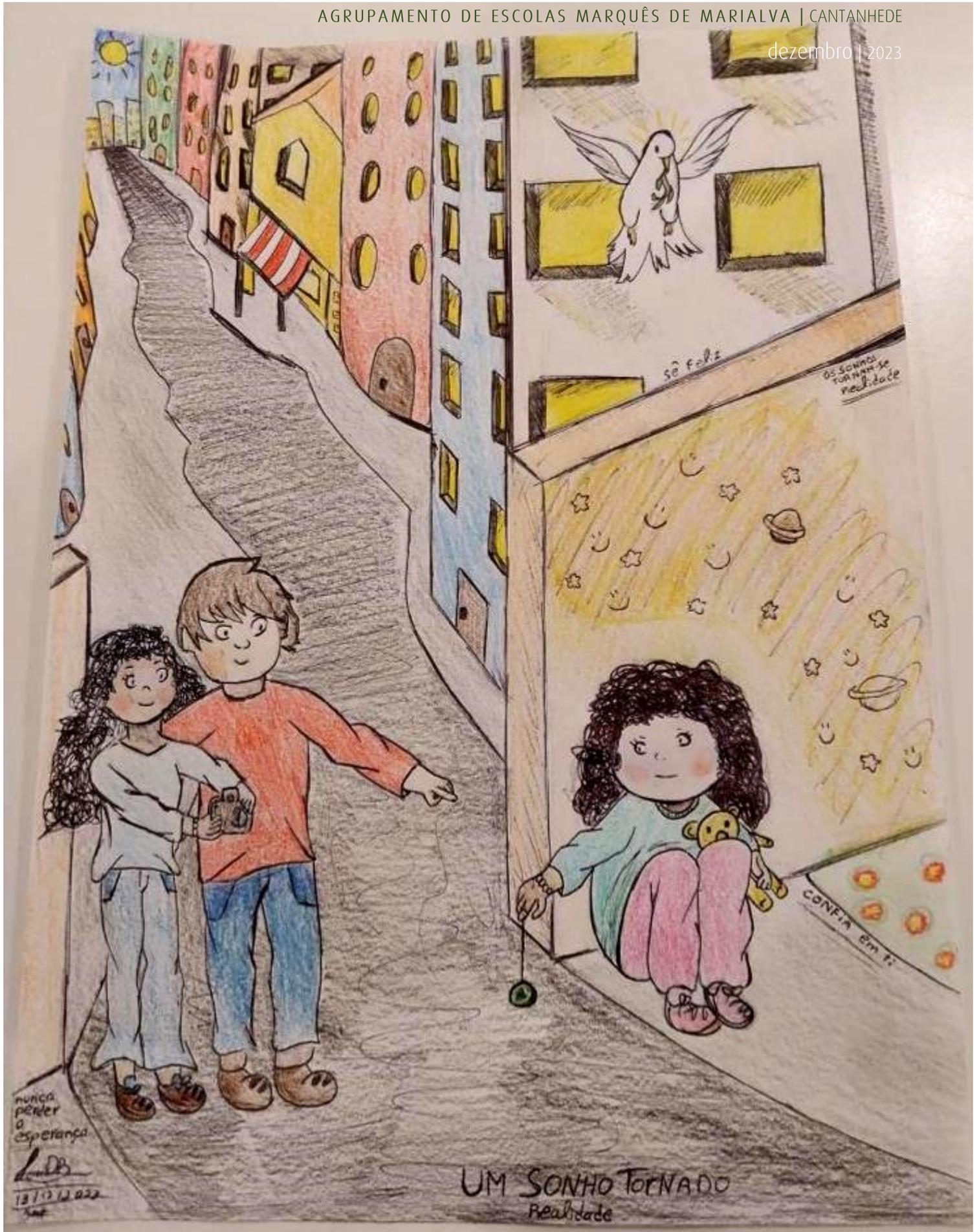


NOVIDADES DO MARQUÊS

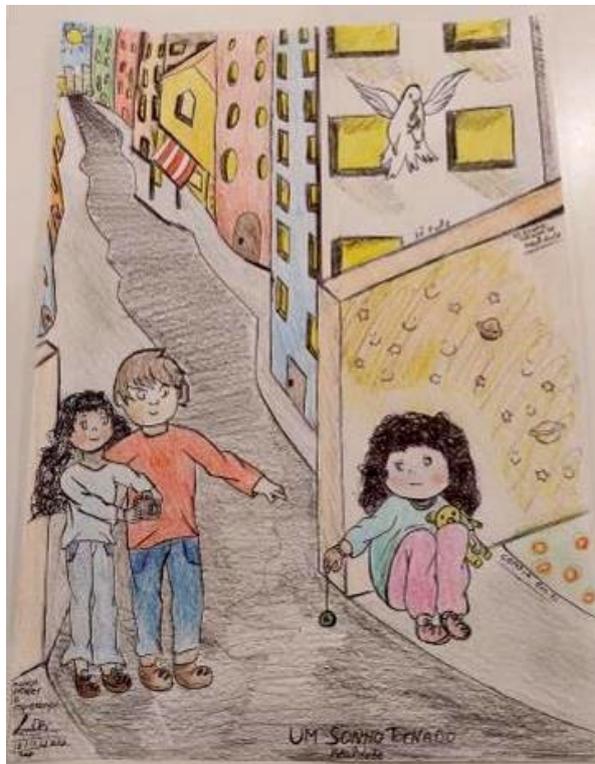
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS MARQUÊS DE MARIALVA | CANTANHEDE

dezembro | 2023





Mello
Gazeta das Caldas (Portugal) – 19/11/20
ISCO PARA A PAZ



Lourenço Bento, 8.º E
UM SONHO TORNADO REALIDADE

Uma sociedade pode ser melhor se a imaginarmos melhor.

Afonso Cruz

Quantas vezes, de olhos postos no céu e pés assentes na terra, terá o homem imaginado e ambicionado possuir a capacidade de voar como um pássaro, cruzando aquele infinito azul de liberdade? A verdade é que, com a persistência que o caracteriza quando é forte a motivação, superou fracassos, aperfeiçoou técnicas, aplicou novos conhecimentos e hoje, para o homem, voar é uma realidade conquistada.

De facto, a história da humanidade ilustra com clareza a estreita relação que existe entre o poder da imaginação e a capacidade de inventar e renovar o mundo. Quase sem nos darmos conta, vivemos rodeados de realidades que já foram, um dia, um esboço difuso no pensamento de alguém: a estante onde arrumamos os nossos livros, a cadeira onde nos sentamos, o livro que estamos a ler, até mesmo o simples enfeite de Natal com que tornámos mais bonita a nossa árvore.

Imaginar é, pois, traçar, no pensamento de cada um de nós, as linhas ténues de algo que ainda não existe, que não é visível, mas que pode vir a adquirir os contornos bem definidos da realidade. Deste modo, percebemos que a imaginação assim perspectivada convive muito de perto com o sonho, que é também um desejo muito nosso que acalentamos e que gostaríamos de ver tornado realidade.

Agora que é quase Natal, podemos usufruir do inestimável privilégio de percorrer as ruas inundadas de luz e de cor, em liberdade e sem medos, celebrando a alegria e a beleza desta época do ano. Mas, enquanto uma boa parte do mundo se maravilha com o brilho colorido do Natal, há seguramente alguém que, sentindo o peso da solidão, numa rua deserta e escura, ladeada por prédios destrocados, sonha apenas com a paz.

E, assim, da mesma forma que um simples enfeite de Natal, que alguém um dia idealizou, tem o dom de tornar mais bonita a nossa árvore, a paz tornada realidade ajudará a construir um mundo melhor e mais bonito para todos nós.

Feliz Natal!

Novidades do Marquês

Ano XXV n.º 1, edição digital dezembro de 2023

Propriedade Responsabilidade

Agrupamento de Escolas Oficina de Imprensa

Marquês de Marialva | Cantanhede Ana Mineiro, Celeste Gonçalves, Joaquim Toscano,
Complexo Escolar-3060-183 Cantanhede 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
Ilustração de Lourenço Bento

Os artigos assinados são da responsabilidade dos seus autores

Abertura das Comemorações dos XX anos do Agrupamento – Entrega de Diplomas

No dia 24 de novembro, pelas 16:30, decorreu, na escola-sede, a sessão solene de abertura das comemorações dos 20 anos do Agrupamento, à qual se seguiu a cerimónia de entrega dos diplomas aos alunos, referentes ao ano letivo 2022/2023.

A sessão solene teve início no exterior da escola-sede, junto ao portão de entrada, e contou com a presença da Presidente da Câmara Municipal de Cantanhede (CMC), Helena Teodósio, da Delegada Regional da DGEstE, Cristina Oliveira, do Presidente do Conselho Geral e a Diretora do Agrupamento, José Plácido e Fátima Vaz Gomes, respetivamente, para além de muitas outras personalidades do município, professores, funcionários, alunos, pais e encarregados de educação.

Marcando simbolicamente o início das comemorações, procedeu-se ao içar da bandeira do agrupamento. Para este ato, foram convidados os alunos Manuel Castelhana, do 1.º CEB, e Maria Padilha, aluna que frequentou o 9.º ano no ano letivo transato. Acompanhando este momento, ouviu-se o hino nacional, ao som de uma pequena, mas diversificada banda, constituída por dois trompetes (Maria Ventura, do 7.º ano, e a sua mãe, Amélia Heleno), um bombardino (Maria Cartaxo, do 6.º ano), um clarinete (Margarida Silva, professora de Educação Musical) e um *cajon* (Paulo Cavadas, professor de Educação Musical).

O hastear da bandeira foi seguido de um discurso proferido pela Presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, no final do qual foi descerrada, na parede da entrada principal da escola-sede, uma placa comemorativa dos 20 anos do Agrupamento.

A cerimónia prosseguiu no interior do bloco C (Polivalente), onde usaram da palavra o Presidente do Conselho Geral, a Diretora do Agrupamento, o Vice-presidente da Câmara Municipal de Cantanhede, Pedro Cardoso, e, por fim, a Delegada da DGEstE. Todos, no âmbito das funções que desempenham, se referiram à história construída pelo agrupamento criado em 2003, aos seus protagonistas, às dificuldades e às conquistas que marcaram já vinte anos de existência. Em seguida, foi servido um *marquês de honra* aos convidados.

Conforme anunciado pelo Presidente do Conselho Geral durante o seu discurso, as comemorações dos 20 anos do Agrupamento, oficialmente iniciadas neste dia, irão decorrer ao longo do ano letivo, com várias iniciativas envolvendo toda a comunidade educativa.

A cerimónia de Entrega dos Diplomas aos alunos do agrupamento, conduzida pela professora Margarida Bento, teve lugar logo a seguir e foi integrada nas comemorações dos 20 anos, pois começou precisamente com a apresentação de um depoimento da aluna da escola-sede que, em 2003, ano de criação do Agrupamento, ganhou o Prémio “Melhor Aluno”, oferecido pela Caixa de Crédito Agrícola. Vinte anos depois, numa cerimónia que enaltece o estudo, a dedicação e o empenho, Ana Rita Lopes recordou e partilhou, com visível saudade, o momento em que recebeu o prémio, as suas memórias passadas na escola-sede e relatou com jovialidade o seu percurso de vida, ao longo destes vinte anos.

Depois deste momento emocionante, procedeu-se à entrega de todos os Diplomas de Excelência e de Valor e o público foi brindado com atuações musicais, orientadas pelos professores Margarida Silva e Paulo Cavadas, e apresentações de ginástica, sob a orientação da professora Vanda Dias.

A entrega de diplomas é bastante importante para o reconhecimento da dedicação dos alunos e para estes também ficarem orgulhosos e perceberem que o esforço vale a pena. Pensamos que o Agrupamento deve continuar a organizar estes momentos maravilhosos, simples, mas de grande importância para nós.

Ana Oliveira, Margarida Santos, Estela Henriques, Matilde Simões e Matilde Santos, 8.º A



Os XX do nosso AEMM

Hermenegildo Freire, subdiretor e professor



No ano em que, pela primeira vez em 60.000 anos, o planeta Marte passa à menor distância da Terra (55.758.006 km) nasce o Agrupamento de Escolas de Cantanhede, na altura com 37 estabelecimentos, hoje conhecido como Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva-AEMM (após referendo aberto a toda a comunidade educativa, em 2009). Recuperava, assim, uma designação próxima da sua primeira denominação nos anos 70, a de Escola António Luís de Meneses - nada mais, nada menos, que o Marquês de Marialva.

Hoje, com 12 estabelecimentos, o AEMM representa a consolidação de um ato administrativo que só não reduziu ainda mais o número de estabelecimentos pelo simples facto de a zona este do concelho ainda não ter sido contemplada com um Centro Escolar que pudesse albergar as escolas do enquadramento geográfico citado, à semelhança do que já aconteceu com o surgimento dos Centros Escolares de Cantanhede, Cantanhede Sul, Ançã e Cadima.

O aparecimento dos modelos de organização em agrupamento, muito contestados, injustamente, pelas classes profissionais na sua génese, vieram, indubitavelmente, trazer uma enorme panóplia de vantagens na dinâmica da organização escolar. Deixo, aqui, alguns exemplos mais marcantes:

- o diálogo entre os docentes dos diferentes ciclos no sentido da elaboração de estratégias articuladas de continuidade pedagógica;
- a estruturação de Projetos Educativos abrangentes à transversalidade dos objetivos e das atividades comuns aos diferentes ciclos de ensino;

- a partilha de recursos materiais e humanos no sentido de servir a áreas pedagógicas mais necessitadas;
 - a partilha de um projeto de bibliotecas comum a todo o Agrupamento;
 - o aparecimento da figura do coordenador de estabelecimento, como elo de ligação à direção pedagógica e administrativa do Agrupamento;
 - o aumento da representatividade dos agentes educativos e pedagógicos (de todas as valências escolares) nos diferentes órgãos de decisão da vida escolar (Conselho Geral, Conselho Pedagógico...);
 - a realização de atividades comuns aos vários ciclos de ensino, como centro facilitador da integração dos alunos nos ciclos subsequentes (saraus culturais, passagem de testemunho...);
 - a integração de todos os estabelecimentos de ensino no modelo digital administrativo e pedagógico do AEMM (Programa GIAE e Microsoft 365), facilitando o trabalho a distância com todas as comodidades e vantagens desses serviços *online* (até para pais e encarregados de educação).
- Após o registo de todos estes elementos extraordinariamente positivos, podíamos simplesmente relaxar e dizer que o percurso evolutivo deste fenómeno está esgotado. Discordo em absoluto com essa perspetiva e não tenho qualquer reserva em relação a esse meu posicionamento, declarando, desde já, em que vertentes a dinâmica do Agrupamento ainda pode evoluir. Passo a citar:
- introdução de uma maior aposta na prevenção primária das dificuldades de aprendizagem dos alunos desde o ensino pré-escolar, para reduzir as necessidades de apoio futuro nos restantes ciclos, mediante a adjudicação de mais recursos humanos e materiais aos níveis de ensino em causa;
 - criação de um órgão de consulta interno (com reuniões periódicas), designado por «Conselho de Agrupamento», legitimado pelo Regulamento Interno, do qual farão parte todos os coordenadores de estabelecimento e o Diretor/a para uma articulação mais próxima e contínua na vida escolar dos estabelecimentos do AEMM;
 - evolução para uma rede concelhia de transportes escolares que facilite o aproveitamento de instalações e estruturas educativas para todos os discentes do AEMM;
 - uma atividade comum marcante com a participação de todos os elementos das comunidades educativas de todos os estabelecimentos de ensino do agrupamento, como, por exemplo, uma semana educativa e cultural do AEMM;
 - evolução da participação dos estabelecimentos de ensino do pré-escolar e 1.º ciclo nas atividades de internacionalização do AEMM, ao nível do programa ERASMUS+;
 - articulação mais próxima e funcional dos serviços do dia a dia dos estabelecimentos, particularmente, no que concerne à assistência dos operacionais e técnicos do Agrupamento, através da melhoria dos processos de mobilidade funcional e do uso inteligente de algumas inovações tecnológicas ao serviço das escolas.

Estes são apenas alguns pontos de vista que, no fundamental, podem servir de base a um “motor” evolutivo da realidade a que passados XX anos continuamos a chamar de AGRUPAMENTO e que de facto corresponde aquela que é a nossa CASA.

Contamos com todos para o fazer crescer...! Desde já, OBRIGADO!

Entrevista

Eva Luz foi aluna deste agrupamento entre 2010 e 2015. Na escola-sede, frequentou os 2.º e o 3.º CEB com um desempenho notável. Em 2018, ingressou na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC), onde completou o curso de Dietética e Nutrição, que ambicionava. No 1.º período deste ano letivo, voltou às salas, agora remodeladas, da escola-sede da sua adolescência, para desenvolver o Estágio de Acesso à Ordem dos Nutricionistas. E garante que foi “muito bem-recebida...”



Maria e Catarina - O que sentiu quando entrou nesta escola, anos depois de ter sido aluna neste mesmo espaço e num contexto tão diferente?

Eva Luz - Foi um misto de emoções... Por um lado, alguma nostalgia, porque passei aqui muitos anos e parece que foi tudo muito recente, mas, na verdade, já se passou muito tempo.(...) Muita coisa está diferente, até porque a escola está em obras (...), mas não deixa de parecer tudo muito familiar, ou seja, os corredores, as pessoas, o ambiente... Fui muito bem recebida e foi muito bom reencontrar caras conhecidas que eu não via há muito tempo, mas desta vez num contexto diferente, porque vim para partilhar conhecimentos sobre alimentação saudável, nutrição, estilos de vida saudáveis, para conseguir, de certo modo, ajudar as crianças a ter mais consciência sobre alimentação.

M. e C. - Que memórias guarda do tempo em que foi aluna desta escola? Alguma em particular que gostasse de partilhar connosco?

E.L. Guardo boas memórias. Fiz muitos bons amigos e amigas. Com alguns, até continuo a manter contacto, com outros, nem tanto. Mas isso é normal, porque a vida acontece e mudamos as nossas rotinas. Algumas das amizades que eu fiz na escola permanecem até hoje. Alguns foram para faculdades de outros distritos do país e deixámos de nos ver tanto. É normal... Guardo com um carinho especial as memórias das aulas e dos espetáculos de Dança que, na altura, se chamavam “Esperança”. Até cheguei a apresentar um e gostei muito da experiência porque gosto dessa parte das artes e da dança. Sempre dancei desde pequena: *ballet*, contemporânea... Portanto, é um dos meus *hobbies* preferidos e, como podia fazê-lo na altura em que andava na escola, guardo essa memória com muito carinho.

M. e C. - Está a dar os primeiros passos no mundo do trabalho. Tem saudades do tempo em que era estudante? Quais as maiores mudanças que sente na sua vida?

E.L. (Risos). Sim, tenho saudades do meu tempo de estudante, porque não tinha tantas preocupações e isso era bom (risos). O panorama de empregos não está muito favorável (...) Agora tenho mais preocupações com o que está para vir. O tempo em que andávamos na escola era mais descontraído. Pensávamos que não andávamos sempre preocupados com os testes, com os trabalhos, com isto e aquilo, mas agora percebemos que esses é que eram os tempos bons, agora é que chegam as preocupações! (Risos). Portanto, sim, tenho saudades dessa altura, nesse sentido.

M. e C. - Já com uma licenciatura em Dietética e Nutrição, quais são os seus projetos para o futuro?

E.L. Sim, sou licenciada em Nutrição, acabei o curso em setembro do ano passado, na ESTeSC. Depois dessa etapa concluída, passei para a próxima, em que me encontro, o Estágio de acesso à minha Ordem profissional, que é a dos Nutricionistas. Foram seis meses que passaram a correr (...), mas que trouxeram muito crescimento a nível profissional e a nível pessoal, porque estes estágios da Ordem dão-nos muito mais autonomia. Já vamos atuar sozinhos a nível profissional (...). São muito diferentes dos estágios curriculares. Nestes, temos sempre um orientador a acompanhar-nos diariamente e a ajudar-nos naquilo de que precisamos. Agora, já não é assim. Nós continuamos a ter orientador, mas ele não está presencialmente connosco todos os dias. Nós é que atuamos muito mais autonomamente e, apesar de isso, ao início, dar um pouco de medo, pois ainda estamos inseguros, é muito bom chegar ao final e ver que conseguimos, que fomos capazes e isso traz-nos muita confiança para o nosso trabalho no futuro. Ver essa evolução em nós é muito, muito bom.

No futuro, gostaria de continuar a atuar na área da nutrição comunitária e de preferência a nível escolar, gosto muito dessa vertente, mas também gostaria de continuar na parte de nutrição clínica e desportiva. (...) Ao longo deste estágio da Ordem, também dei consultas num ginásio e gostava de continuar também nesta vertente. (...). Se conseguisse combinar estas duas vertentes, acho que me sentiria realizada.

M e C. - O seu percurso académico, que também passou por este Agrupamento, proporcionou-lhe as ferramentas necessárias para o exercício de uma atividade profissional. Que conselho/mensagem daria às crianças e aos jovens deste Agrupamento para poderem, também eles, mais tarde, atingir este objetivo?

E.L. Eu diria para não desistirem dos vossos sonhos e dos vossos objetivos. Mas para terem noção de que, para lá chegarem, para os atingirem, vão ter de trabalhar muito. (...) Dedicem-se agora para um dia mais tarde vocês conseguirem lá chegar e atingir aquilo que desejam. Cada etapa conta para isso e, apesar de parecer que ainda falta muito tempo, que ainda está tudo distante, não é assim, passa a correr. Portanto, preocupem-se um pouco agora, porque vão ver que passa tudo num instante e nem dão por isso. (...) Dedicem-se agora, não percam tempo, para um dia conseguirem atingir tudo aquilo que querem.

M.e C. - Muito obrigada e muitas felicidades.

SEMANA COMEMORATIVA DE INCLUSÃO no AEMM

Decorreu, no nosso Agrupamento, a Semana Comemorativa da Inclusão, entre os dias 4 e 7 de dezembro, com a realização de um conjunto diversificado de atividades que tiveram lugar na escola-sede e em todas as Escolas Básicas do 1.º Ciclo e do Pré-Escolar, tendo envolvido toda a comunidade escolar.

O evento, promovido pelo Departamento de Educação Especial, contou com a participação ativa da Direção do Agrupamento, da Biblioteca Escolar Marquês de Marialva (BEMM), dos Serviços de Psicologia e Orientação (SPO), do CRI, do COJ, de todos os grupos disciplinares e dos Assistentes Operacionais.

Foram inúmeras e diversificadas as atividades desenvolvidas durante esta semana. Foi colocada uma tarja da Semana Comemorativa da Inclusão, feita pelos alunos, na entrada da escola-sede do Agrupamento, com a presença do vice-diretor, professor Hermenegildo Freire, do professor José Plácido, Presidente do Conselho Geral, de professores e alunos.

Na BEMM, realizou-se a atividade “O presente’ da aceitação: celebrando as diferenças”, dinamizada pelo professor bibliotecário Rui Abreu, destinada a alunos do 5.º ano, que contribuiu para uma reflexão sobre a diferença e a inclusão, tendo sido bastante participada.

O grupo musical “Rebus Stare”, da APPACDM de Coimbra, delegação de S. Silvestre, do qual fazem parte jovens e adultos músicos com necessidades específicas, proporcionou um momento musical espetacular, que contou com a presença de alunos da escola-sede e das Escolas Básicas de Cantanhede Sul e do Centro Escolar. Participaram, também, neste evento, os professores de Música, Paulo Cavadas, que tocou viola baixo com o grupo, e a professora Margarida Silva, que orientou os alunos do Clube de Música, finalizando o concerto.

A escritora Sofia Moniz proferiu uma palestra sobre a inclusão, contando uma história sobre a importância de respeitarmos a diferença, destacando um livro da sua autoria sobre epilepsia, *O Pirlampo que Tropeça*. No final, os alunos e a escritora fizeram uma reflexão sobre a inclusão.

Os nadadores paraolímpicos Diogo Cancela e Tomás Cordeiro fizeram uma demonstração de natação nas Piscinas Municipais de Cantanhede na presença de alunos do Agrupamento, que tiveram a oportunidade de conversar com os nadadores sobre as suas histórias de vida.

Os Serviços de Psicologia e Orientação do Agrupamento dinamizaram uma palestra sobre o “Bullying”, destinada aos alunos dos 7.º e 8.º anos, que foi ao encontro de uma problemática sentida pela comunidade escolar.

A equipa “Marqueses e Uvinhas”, da escola-sede do Agrupamento, fez uma demonstração de *Boccia*, no polivalente da escola, que envolveu todos os alunos que pretenderam participar. Esta equipa esteve muito empenhada na sensibilização que fez aos colegas.

A Psicóloga Bruna Carvalho e a Terapeuta da Fala Joana Alcaide, do CRI da APPACDM de Coimbra, promoveram uma atividade destinada aos alunos da Escola Básica de Cantanhede Sul, denominada “Compreendo as nossas diferenças”. Esta atividade superou as expectativas em relação à participação dos alunos.

O escritor António Vilhena apresentou o livro *Viagem Imaginária* nas Escolas Básicas de Ançã, Cordinhã, Centro Escolar de Cantanhede e em Ourenã, sendo recebido pelas comunidades escolares de uma forma entusiástica.

Todas as Escolas Básicas promoveram diferentes atividades relacionadas com o tema da inclusão, “Abraça a Diferença”, na perspectiva de levar os alunos a refletir sobre a aceitação das diferenças. Os Jardins de Infância e as docentes do Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI) elaboraram e distribuíram um “desdobrável” com informação para consciencializar a população da importância da inclusão das pessoas com deficiência na sociedade e que foi distribuído a todas as crianças dos JI do AEMM, para entregar às respetivas famílias.

A Direção dinamizou uma sessão de formação, intitulada “Inclusão para Todos”, destinada aos docentes do Agrupamento. Esta atividade formativa proporcionou aos presentes uma experiência muito rica e gratificante.

A Semana Comemorativa da Inclusão promoveu atividades diversificadas e muito participativas, sensibilizando os alunos para a aceitação da diferença, como um princípio básico da inclusão.

Departamento de Educação Especial

BANCA SOLIDÁRIA

No dia 15 de dezembro, os alunos do 6.º E promoveram uma “Banca Solidária”, em articulação com a disciplina de EMRC e a professora Sãozinha e com a supervisão da sua diretora de turma, que foi apenas a *bússola*, de um evento que os seus discentes conseguiram planejar e concretizar com muito sucesso.

Após a sensibilização da professora de EMRC para as dificuldades vividas pelo povo da ilha de SOGA, os alunos ficaram enternecidos e arregaçaram as mangas, planeando uma venda solidária de doces e salgados, com o objetivo de angariar dinheiro e ajudar aquele povo. Contaram com o apoio da família, a quem damos os PARABÉNS pela disponibilidade e generosidade.

A dinâmica de grupo foi excelente e os alunos trabalharam com muita motivação, empenho e responsabilidade.

A “Banca” disponibilizava uma grande variedade de doces e salgados assim como bebidas. No final, nada sobrou... Tudo se vendeu!!!

A comunidade escolar (alunos, professores, assistentes operacionais, pais/encarregados de educação...) também teve um papel importante no sucesso deste evento. Bem hajam!

Sãozinha, professora de EMRC e 6.º E



SAÚDE E BEM-ESTAR



A saúde mental é o pilar para o desenvolvimento íntegro e equilibrado do ser humano e a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera a promoção da saúde mental como uma das tarefas globais e prioritárias.

No AEMM, está em desenvolvimento, desde 2015, um programa de promoção da saúde mental e de prevenção de comportamentos suicidários em meio escolar, denominado *Programa Mais Contigo*. Tem como entidades promotoras a Escola Superior de Enfermagem de Coimbra e a Administração Regional de Saúde Centro (ARSCO). É implementado pela enfermeira especialista em enfermagem de saúde mental, Dina Inocêncio, da Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC), de Cantanhede.

Este ano letivo, o programa teve início em novembro, com a ação de sensibilização e informação destinada aos pais/encarregados de educação dos alunos do 8.º ano, público-alvo do projeto. Importa referir que os pais desempenham um papel crucial na prevenção e na promoção da saúde mental dos seus filhos. Promover a literacia sobre este tema junto dos pais permite combater o estigma em saúde mental, criar um ambiente de comunicação mais aberto, estabelecer rotinas saudáveis e, ainda, contribuir para a identificação precoce de sinais de alerta, incentivando a procura de ajuda especializada, quando necessário. Das várias estratégias já desenvolvidas ao longo dos anos, continuamos a ter uma baixa adesão dos pais/encarregados de educação nesta ação de sensibilização, mas consideramos que a sua presença é extremamente importante, pois desempenham um papel crucial na prevenção de problemas de saúde mental em adolescentes.

Acrescenta-se que o programa é desenvolvido ao longo do ano letivo, com as sessões para os alunos e a comemoração do *Dia Mais Contigo*. Os temas mais trabalhados são o estigma em doença mental, a autoestima, o bem-estar e a capacidade de resolução de problemas, devidamente enquadrados na fase da adolescência. Os alunos são os atores principais na construção, interpretação, desenvolvimento e concretização do programa, através do seu empenho e criatividade na concretização dos principais objetivos.

Este *Programa Mais Contigo* tem sido muito bem acolhido no Agrupamento. O *feedback* dos alunos é também muito positivo, particularmente com a metodologia das sessões (participativas, com jogos e aulas ao ar livre) e com a sessão dos elogios da palma da mão.

A equipa PPES

Dia Mundial da Saúde Mental



Decorreu, no dia 10 outubro, no espaço Polivalente da Escola Básica Marquês de Marialva, a comemoração do *Dia Mundial da Saúde Mental*, destinada a toda a comunidade educativa, no sentido de alertar para a importância de cuidar da Saúde Mental e relembrar estratégias da sua promoção.

Foram abordados vários temas relativos à saúde mental e realizadas atividades lúdicas e interativas, que se revelaram bastante interessantes para todos. Foi possível constatar que, apesar de ainda existir estigma em saúde mental, as pessoas que participaram mostraram interesse e motivação para aprender mais. E, sim, a Saúde Mental importa!

A equipa PPES

EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE NA ESCOLA



A promoção e educação para a saúde em contexto escolar consiste num processo contínuo, com vista ao desenvolvimento de competências de crianças e adolescentes, possibilitando o confronto positivo consigo próprios, a construção de um projeto de vida e a capacidade de fazerem escolhas conscientes e responsáveis (Carvalho et al., 2017).

Uma boa saúde mental é a base para o bem-estar e a qualidade de vida, sendo que a educação é destacada como uma das áreas prioritárias de ações dedicadas à saúde mental. Segundo a Organização Mundial da Saúde, cerca de 20% das crianças e jovens vão apresentar uma perturbação mental antes dos 18 anos, podendo levar a sofrimento emocional acentuado, com consequências a nível de incapacidade, morbilidade e mortalidade (Santos et al., 2019). Na maioria das vezes, é na escola que os problemas relacionados com a saúde mental se manifestam, tornando-a um espaço estratégico para a promoção de saúde mental.

Deste modo, no primeiro período letivo, demos prioridade a esta temática, com o objetivo de promover a saúde mental, prevenir a doença mental e combater o estigma que ainda lhe está associado.

A equipa PPES



O *Cuida-te+* é um programa do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) que visa a promoção da saúde juvenil e dos estilos de vida saudável.

No âmbito de candidaturas efetuada pelo PPES aos Dispositivos 1.1 - Unidade Móvel do Programa *Cuida-te +*, na área temática Saúde Mental e Bem-Estar, e 2.2 - Educação Para a Saúde do Programa *Cuida-te +*, na área temática da Expressão Plástica - com a ação Saúde Mental, decorreram, na Escola Básica Marquês de Marialva, no dia 26 de outubro, várias iniciativas. Foi feito, numa carrinha, o atendimento de alunos em pequenos grupos ou individualmente, para esclarecimento de dúvidas ou curiosidades sobre a temática. Esta atividade foi orientada pela Psicóloga Inês Pereira e pelo Técnico Gabriel do IPDJ. Teve lugar também uma Ação de Educação para a Saúde, no 9.º C, dinamizada pela Psicóloga Inês Pereira, sobre o «Impacto das redes sociais na saúde mental» e um *Workshop* de Expressão Plástica, no 9.º D, promovido pela equipa CUID'Arte da ARISCO.

A equipa do PPES agradece a todos os técnicos o empenho com que dinamizam estas atividades, que foram bastante aliciantes para os alunos.

A equipa PPES



Integração e Promoção Social e da Saúde

SAÚDE E BEM-ESTAR

Saúde Mental e Sono

O sono é uma necessidade biológica que varia ao longo da vida. Ninguém consegue sobreviver sem dormir e uma boa qualidade de sono é fundamental para um desenvolvimento saudável a nível físico, mental e intelectual.

A privação de sono tem um impacto muito negativo na saúde.

Pode conduzir à sonolência diurna, a queixas psicológicas e somáticas, à ansiedade, a sintomas depressivos e a dificuldades cognitivas relacionadas com a redução da motivação para estudar e piores resultados académicos. Pode ainda causar problemas comportamentais e maior agressividade (Martins & Bacatum, 2023).

Os adolescentes portugueses, de acordo com um estudo realizado em 2016, dormem menos horas do que as recomendadas para a sua faixa etária e de forma irregular (Trindade & Ramos, 2020). Assim, no contexto da saúde escolar, surge a oportunidade de realizar intervenções psicoeducativas, no sentido de promover a literacia sobre a importância do sono e as suas implicações na saúde e bem-estar dos alunos, a fim de lhes permitir iniciar a adolescência com as ferramentas necessárias para escolhas mais saudáveis.

Dina Inocência, Enfermeira



PREVENÇÃO DO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS



No âmbito do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva – Cantanhede, decorreram, nos dias 8 e 10 de novembro, na escola-sede, várias ações de sensibilização sobre a Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas (SPA) realizadas pela GNR de Cantanhede e tendo como público-alvo as turmas dos alunos do 9.º ano.

Esta atividade teve como objetivos específicos prevenir o consumo de SPA e educar para atitudes responsáveis.

A Equipa PPES vem, deste modo, agradecer à GNR de Cantanhede a disponibilidade e a gentileza com que aceitaram a proposta para a realização destas sessões.

A equipa PPES

Refletir sobre bullying

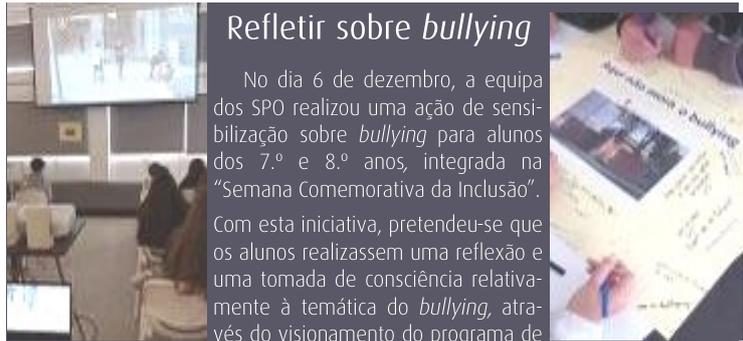
No dia 6 de dezembro, a equipa dos SPO realizou uma ação de sensibilização sobre *bullying* para alunos dos 7.º e 8.º anos, integrada na “Semana Comemorativa da Inclusão”.

Com esta iniciativa, pretendeu-se que os alunos realizassem uma reflexão e uma tomada de consciência relativamente à temática do *bullying*, através do visionamento do programa de informação televisivo “E se fosse consigo?”.

Esta ação enquadra-se no projeto “Escola Sem Bullying. Escola Sem Violência” que está a ser dinamizado este ano letivo pelos SPO, com o intuito de diminuir o índice de violência interpessoal na escola.

No final da sessão, os alunos foram convidados a escrever, numa cartolina, uma reflexão sobre a ação.

Equipa SPO



Diga não ao Bullying!



A Escola Básica de Cadima assinalou, no dia 20 de outubro, o Dia Mundial de Combate ao *Bullying*. As atividades iniciaram com uma Assembleia de Escola para debater o tema do *Bullying*, após a visualização de uma pequena curta metragem alusiva ao assunto em questão. <https://youtu.be/EeJsPF-aL9E?si=bfFdjHWSBEL4a2F>

Os alunos amarrotaram uma folha para perceberem que não conseguem pô-la como estava. Do mesmo modo, depois de magoarem alguém, não conseguem desfazer o que foi feito, uma vez que as marcas ficam... Em cada sala de aula, o tema continuou a ser trabalhado, após a leitura do livro *Orelhas de Borboleta*.

Os alunos mais velhos, nas aulas de Oferta Complementar, elaboraram marcadores de livros alusivos ao tema, que foram posteriormente distribuídos por todos os alunos da escola.

EB Cadima



Projeto TIC-TOC: educar para o elogio

No âmbito do Projeto TIC-TOC, implementado no Agrupamento desde o ano letivo de 2021/2022, visando a promoção de competências socioemocionais, realizou-se, no dia 22 de novembro, uma sessão subordinada ao tema “Os elogios”, na turma mista de 3.º e 4.º ano de Ourentã,

A atividade foi dinamizada pela Psicóloga Telma Martins, em colaboração com os Professores Titulares de Turma, tendo sido elaborada uma cartolina com os elogios favoritos dos alunos, os quais foram também ilustrados.

É de destacar a criatividade destas crianças, os valores humanos presentes e o interesse e empenho com que realizaram o que lhes foi proposto. Estes alunos estão, sem dúvida, de parabéns!

EB de Ourentã





CRESCER MAIS SAUDÁVEL

A alimentação das crianças durante a fase escolar desempenha um papel significativo no seu desenvolvimento físico e cognitivo. A escola é um ambiente crucial para promover hábitos alimentares saudáveis, pois as crianças passam grande parte do seu tempo na escola, o que torna as refeições escolares uma parte substancial da sua alimentação diária. Oferecer opções nutritivas e equilibradas contribui não apenas para a saúde física, mas também para o desempenho académico e para o desenvolvimento cognitivo.

A presença de um/a nutricionista na escola é crucial não só para garantir que a oferta alimentar é adequada e equilibrada, mas também para colaborar na consciencialização sobre escolhas alimentares saudáveis, educando os alunos, professores e encarregados de educação sobre a importância de uma alimentação saudável.

Assim, ao longo do 1.º período letivo, desenvolvi diversas atividades no âmbito do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva e do meu estágio de acesso à Ordem dos Nutricionistas, como a celebração do Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro), com a realização de cartazes alusivos à temática deste ano: “Água é vida, água é alimen-

to”. Bem sabemos que a hidratação também desempenha um papel vital na saúde infantil e, por isso, foi incentivado o consumo regular de água ao longo do dia e salientada a importância de evitar consumir bebidas açucaradas.

Além disso, foram avaliados os lanches escolares, os dados antropométricos e o nível de adesão à Dieta Mediterrânica nas turmas 5.º B, 5.º G, 6.º B, 6.º D, 7.º A e 7.º B. Devido à necessidade de melhorar a alimentação das crianças, foram realizadas três sessões de educação alimentar, onde foram abordadas diversas questões. Na primeira sessão, foi ensinada qual a forma correta de ler os rótulos alimentares, exaltando a grande importância que tal prática tem na nossa alimentação e, conseqüentemente, na nossa saúde. Na segunda sessão, foi abordada a temática dos lanches saudáveis, com a aprendizagem dos critérios que os lanches saudáveis devem cumprir. Por fim, na terceira sessão, foi abordada a Dieta Mediterrânica e o impacto benéfico que esta tem na nossa saúde.

Ao integrar a Nutrição como parte do ambiente educacional, a escola contribuiu para a formação de hábitos alimentares saudáveis, que são fundamentais para a prevenção de doenças crónicas associadas à alimentação, e para a promoção da saúde e bem-estar das crianças a longo prazo, pois os hábitos alimentares do presente influenciarão os hábitos alimentares do futuro.

Eva Luz, Nutricionista estagiária 4170NE



Cantanhede Sul comemora o Dia da Alimentação

No dia 17 de outubro, a escola de Cantanhede Sul realizou a tradicional “Feira da Fruta, legumes e cereais...”, atividade inserida nas comemorações da Semana da Alimentação.

Inicialmente planeada para ser realizada na praça Marquês de Marialva, devido à chuva intensa que caía de manhã, montou-se “a banca” no polivalente da escola.

Os alunos do 4.º ano foram vendedores e apregoaram os diversos produtos que havia para vender.

Os produtos foram trazidos pelos encarregados de educação: batatas, maçãs, peras, chuchus, abóboras, alface, couve... Depois, na véspera, foram pesados e ensacados pelos alunos. As compotas foram confeccionadas com a ajuda dos en-



carregados de educação e familiares, principalmente avós. No próprio dia, também foram trazidos bolos de vários tipos para vender à fatia.

Apesar do mau tempo, os clientes foram muitos e os produtos esgotaram. Os encarregados de educação tinham uma “tenda” que vendia limonada, água, café...

No final, alunos, professores e encarregados de educação consideraram a atividade muito positiva e uma boa iniciativa que cumpriu o objetivo de sensibilizar para a adoção de uma alimentação saudável.

EB Cantanhede Sul

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA



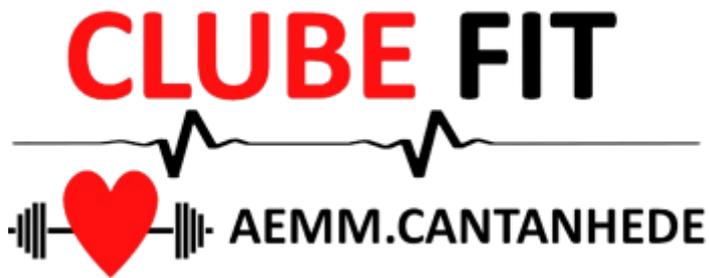
Decorreu, no dia 29 de setembro, na escola-sede do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva, a comemoração do Dia Europeu do Desporto na Escola.

A celebração desta data é uma iniciativa anual da União Europeia, integrada na semana Europeia do Desporto, que apresenta como principais objetivos promover a prática desportiva e a atividade física nas Escolas e facilitar o desenvolvimento das competências sociais e a inclusão dos alunos no contexto da comunidade educativa.

No AE Marquês de Marialva, a atividade foi dinamizada pelo Grupo de Educação Física, com a colaboração do Núcleo de Estágio da disciplina a funcionar no agrupamento, tendo participado, entre as 8h30 e as 13h30, em sistema rotativo, todos os alunos da escola-sede.

A iniciativa teve lugar no Parque de São Mateus, integrando as modalidades de futebol, voleibol, ginástica e caminhada, tendo os alunos participado com entusiasmo e empenho, consoante as suas preferências.

Luís Ferreira, professor, grupo disciplinar de Educação Física



Clube FIT - Rastreo

Inserido no Projeto Clube FIT (projeto de educação e avaliação da aptidão física relacionada com a saúde), o Grupo de Educação Física realizou, por mais um ano, o rastreo dos alunos da Escola Básica Marquês de Marialva. Este rastreo incidiu na avaliação da composição corporal (determinação do Índice de Massa Corporal – IMC), tendo sido realizadas pesagens e medições a 709 alunos.

Os resultados alcançados indicaram que 70,2% dos alunos rastreados apresentam um IMC dentro da Zona Saudável. Os restantes 29,8% apresentaram um IMC fora da Zona Saudável e fora dos percentis saudáveis de referência da Organização Mundial de Saúde: 12,4% com excesso de peso, 12,6% com obesidade e 4,8% com magreza.

Esta avaliação permitiu, por outro lado, fazer o levantamento de eventuais situações de risco que, depois de identificadas, foram encaminhadas para o Projeto de Promoção e Educação para a Saúde e propostas para um apoio pedagógico, no âmbito da atividade física, com o intuito de ajudar os alunos a aprender e a planear programas de atividade física ao longo da vida, melhorando a sua aptidão física.

José Morgado, coordenador do projeto

Cuidemos do coração

O Dia Mundial do Coração, que se celebra anualmente a 29 de setembro, tem como principal objetivo reforçar a importância da prática regular de atividade física e desportiva e da adoção de um estilo de vida ativo para um melhor coração e, consequentemente, uma vida mais saudável.

Este ano, a campanha enfatizou a importância de conhecermos melhor o nosso coração PORQUE SÓ CUIDAMOS DAQUILO QUE CONHECEMOS. Assim, este dia é um lembrete para que o mundo cuide do seu coração.

Na comemoração do Dia Mundial do Coração, mobilizámos a nossa comunidade escolar a formar um “Coração Humano”, na Mega Aula de Educação Física do Dia Europeu do Desporto na Escola. Registámos o momento e enviámos a respetiva imagem para a Fundação Portuguesa de Cardiologia - Norte com o objetivo de poder ser partilhada nos seus canais de comunicação.

A equipa PPES agradece a colaboração dos professores de Educação Física e da Câmara Municipal de Cantanhede.

Equipa PPES





Na tarde do dia 25 de outubro, decorreu, no pavilhão da escola-sede do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva, o Torneio de Voleibol Misto 6x6 para os alunos dos 7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade.

A atividade foi organizada e dinamizada pelo professor responsável do grupo/equipa de Voleibol Feminino, José Morgado, que contou com o contributo do Núcleo de Estágio de Educação Física da escola.

A atividade tinha como objetivo a promoção da modalidade e a captação de novas alunas para integrarem o grupo/equipa de Voleibol Feminino do Agrupamento.

Numa excelente tarde desportiva, participaram 10 equipas num total de cerca de 60 alunos. As diferentes equipas competiram e conviveram de forma fantástica e o espírito desportivo esteve sempre presente.

No final do torneio, sagrou-se vencedora a equipa do 8.ºA, "Sei Lá", composta pelos alunos Hugo Ribeiro, Eduardo Rolão, Tiago Almeida, Margarida Santos, Matilde Santos e Ana Catarina Oliveira.

O professor José Morgado agradece a presença de todos os participantes e relembra que os treinos já começaram. As alunas do Agrupamento podem comparecer às terças e quintas-feiras, das 17:15 às 18:05, e/ou às quartas, das 15:35 às 17:10.

Vem fazer parte da "família" do Voleibol do nosso Agrupamento.

<https://www.facebook.com/watch/?v=242281275499119>



TORNEIO INTERTURMAS DE FUTSAL- 3.º CICLO

Decorreu, na tarde do dia 8 de novembro, o habitual torneio de futsal interturmas, dirigido aos alunos do 3.º ciclo.

Com a realização deste torneio, pretendeu-se promover uma das modalidades existentes nos grupos-equipas de Desporto Escolar da Escola e também proporcionar uma competição num dos desportos preferidos dos alunos.

Participaram no torneio dez equipas, das turmas 7.º B/C/D/E/F, 8.º B/C/D/E e 9.º A/B/C/F (mista), num total de 90 alunos.

Foram realizados treze jogos, todos eles arbitrados por alunos. A atividade decorreu dentro do espírito de *fair play* que se pretende para este tipo de torneios, assistindo-se a jogos competitivos onde os alunos se empenharam para a obtenção do melhor resultado para a sua equipa.

Numa primeira fase, o torneio foi dividido em dois grupos, tendo-se apurado para as meias-finais a equipa *Os Índios* (8.º B - 1.ª classificada do grupo A) e o 7.º E (2.ª classificada do grupo B); a equipa *Os Crazy* (7.º F - 1.ª classificada do grupo B) e *Os Militares* (mista 9.º A/B/C/F - 2.ª classificada do grupo A).

A final do torneio foi disputada pela equipa *Os Índios* (8.º B) e *Os Crazy* (7.º F), tendo vencido a turma do 8.º ano por 2 bolas a 0.



Corta-Mato | Corrida ao ar livre



Na manhã do dia 13 de dezembro de 2023, decorreu, no Parque de S. Mateus, a prova de corta-mato organizada pelo Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva, contando com a colaboração de alguns alunos dos 10.º e 11.º anos da Escola Técnico e Profissional de Cantanhede (ETPC) e do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde.

A atividade teve início às 8:30 e terminou às 13:00, tendo nela participado cerca de 200 alunos.

A prova foi dividida em vários escalões e separada por género: "Infantis A", que engloba todas as crianças nascidas em 2013; "Infantis B", para todas as crianças nascidas em 2011 e 2012; "Iniciados", destinada às crianças nascidas em 2009 e 2010.

A atividade iniciou-se com os "Infantis A", às 8:30, seguindo-se os "Infantis B", às 10:00, e, por último, competiram os "Iniciados", às 11:00.

No escalão Infantis A - Feminino, a vencedora foi Maria Almeida, do 5.º C, e, no Infantis A - Masculino, o vencedor foi Gonçalo Lima, do 5.º F. No escalão Infantis B - Feminino, a vencedora foi Beatriz Rosa, do 6.º D, e, no Infantis B - Masculino, o vencedor foi Santiago Francisco do 7.º A. Nos Iniciados - Femininos, a vencedora foi Maria Inês Santos, do 8.º E, e, no escalão "Iniciados" - Masculino, o vencedor foi João Silva, do 8.º C.

Os melhores classificados em cada escalão ficaram apurados para o corta-mato distrital, que se realizará no início de fevereiro de 2024, em local ainda a designar.

Questionado sobre a sua participação nesta prova escolar de corta-mato, o vencedor do escalão "Iniciados", João Silva, do 8.º C, partilhou a sua experiência, afirmando que tinha gostado muito de participar e que, apesar de ter pensado "que seria mais difícil", conseguiu vencer "sem grandes dificuldades".

Esta atividade é muito do agrado dos alunos, contribuindo para uma vida mais saudável, para uma melhor relação entre os alunos e para um melhor ambiente entre todos os elementos da comunidade escolar.

Maria Inácio e Francisco Pereira, 8.º C



Feira de minerais, rochas e fósseis



De 27 a 30 de novembro, no polyvalente da Escola Básica Marquês de Marialva, decorreu uma feira de minerais rochas e fósseis, dinamizada pelos professores de Ciências Naturais.

Durante o evento, a comunidade escolar teve oportunidade de apreciar e adquirir minerais, fósseis e rochas, assim como alguns ornamentos feitos desses materiais, reconhecendo a importância e a sustentabilidade dos recursos minerais para o quotidiano do Homem.

Grupo disciplinar de Ciências Naturais

O Bebras - Castor Informático



De 6 a 17 de novembro, a escola-sede participou na atividade "O Bebras - Castor Informático", dinamizada em conjunto pelos grupos disciplinares de Matemática e TIC.

Bebras é uma iniciativa internacional que visa promover a Informática (Ciência da Computação) e o pensamento computacional entre alunos de todas as idades.

Portugal juntou-se recentemente de forma oficial a esta iniciativa, numa organização do Departamento de Ciência de Computadores da Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, juntamente com a TreeTree2.

Os desafios do *Bebras* são feitos de pequenos problemas que são divertidos, estimulantes e baseados em tarefas que os cientistas de computadores encontram com frequência e gostam de resolver. Os problemas não exigem nenhum conhecimento prévio, mas requerem algum pensamento lógico.

Para saber mais, consultar as páginas:

<https://www.bebbras.org/about.html>

<https://bebras.pt/>

Grupos disciplinares de Matemática e TIC

Ciências nas Histórias



No âmbito do Projeto "Ciências nas Histórias", os alunos do Pré-Escolar da Escola Básica de Ourentã, em conjunto com a Educadora Helena Faria, que o dinamiza, realizaram uma atividade baseada no conto "Artur" de Xosé Manuel González. Esta atividade iniciou-se com a leitura do referido conto, seguida de algumas imagens do desenvolvimento embrionário de um pintainho.

Realizaram-se experiências e jogos que promoveram a aquisição de conceitos nas áreas das Ciências e da Matemática, entre outras, recorrendo a ovos crus e cozidos e ainda a outros materiais.

Com esta atividade, pretende-se que a criança contacte precocemente com as Ciências, pois é sabido que expor desde cedo as crianças a fenómenos científicos proporciona uma melhor compreensão de conceitos e, portanto, promove a cultura científica. Da parte da tarde, as crianças realizaram registos gráficos individuais do que mais gostaram de ver e de fazer relacionado com as aprendizagens, nomeadamente, na área das ciências.

Jl Ourentã



ANDAR À CHUVA

O *cartoon* de Jitet Kustana mostra-nos duas pessoas a tentarem abrigar-se de uma "chuva intensa de telemóveis", protegendo-se com um livro.

Se observarmos com bastante atenção este *cartoon*, conseguimos perceber que estes dois indivíduos, um adulto e uma criança, parecem muito preocupados com o rumo que a tecnologia está a levar nas nossas vidas. Eles tentam abrigar-se com um livro que, neste momento, parece ser a única coisa que os pode salvar. A intenção deste *cartoon* é alertar-nos para a dependência que estamos a criar à volta da tecnologia e também fazer-nos perceber que os livros nos ensinam muito mais do que qualquer tecnologia.

Na minha opinião, os objetivos deste *cartoon* são muito claros, ou seja, não há dúvidas acerca da mensagem transmitida, que é: devemos dar mais importância aos livros, pois são eles que nos ensinam a maior parte das coisas, e nós, ao contrário, damos mais importância à tecnologia e estamos a desenvolver uma grave dependência que não deveria existir.

Leonor Rodrigues, 8.º C



O mundo será aquilo que fizemos dele



Vitor Pacheco
Professor, coordenador do Projeto Rádio ONDAMM

Num mundo repleto de ciência e descobertas tecnológicas extraordinárias, na busca de um suposto progresso, eis que o perigo ocorre pela ação do próprio homem que, ao logo do tempo, se vem desumanizando e degradando, em detrimento da vida, do outro e do equilíbrio do próprio planeta.

Observamos que, no sistema de segurança internacional, o imperativo da “segurança comum”, perante o olhar distraído dos senhores da Europa e seus aliados, foi definindo. Os mais determinados nas suas convicções aproveitaram, através da força militar das suas tropas com total desprezo pelos tratados internacionais de direitos humanos, para invadir fronteiras com mísseis e carros de combate, em diferentes partes do mundo, para júbilo do seu ego.

É o operar de quem se acha dono do mundo. Está sempre certo e, como tal, decidido a impor as suas certezas a milhares de mulheres, homens e crianças, ao abrigo de uma moralidade própria e valores éticos juridicamente questionáveis, repudiados e inaceitáveis. Vivem-se tempos de genocídio de difícil justificação em pleno século XXI.

No entanto, é preciso olhar para a história e reavaliar os procedimentos dos mediadores e as pretensões dos beligerantes que, à força, estão a procurar traçar fronteiras e impor os seus modelos civilizacionais a países vizinhos sob o olhar do mundo global.

Registamos que, ao longo dos anos, a Europa não foi coerente com as suas inquietações humanistas. Quantas vezes assistimos a densos discursos reflexivos, de brilhante retórica existencial, como forma de maquiular as mazelas de uma inaptidão em resolver os problemas que conduziram gradualmente o ser humano

ao medo de um inimigo que oprime, discrimina e dispara contra quem se lhe opõe.

A falta de confiança nos governos e nas instituições, as injustiças sociais, o pessimismo económico, a falta de ação a propósito de um verdadeiro desígnio são da responsabilidade da classe dirigente, mas também é verdade que estes acontecimentos são um desafio de inteligência para a sociedade civil.

Neste mundo de redes invisíveis onde as distâncias vão perdendo significado, marcadas pelo aceleramento do tempo e a prevalência de interesses comerciais e de estados que prejudicam a cooperação entre nações, abre-se o caminho a novas formas de desvalorização da vida humana que trazem inevitavelmente consequências polarizadas, onde alguns se podem mover para qualquer parte, enquanto para outros a única saída é o local que habitam, sem possibilidade real de preservar o que lhe é querido ou encontrar um porto seguro num outro qualquer lugar do mundo.

Estamos num grande jogo de influências e poder, marcado por cinismo e hipocrisia, de onde resultam regras absurdas de vivência e bem-estar que levam à perda de conexão com o todo da realidade e desacreditam as instituições e os seus mais altos responsáveis.

Temos dificuldade em mensurar o número dos que pereceram e dos que, atualmente, com fracas haveres são obrigados a recolher-se como animais ou “coisas” em espaços reservados sem saída, onde o carcereiro lhes distribui um naco de ração. Vivemos contornos similares ao maior legado da vergonha da humanidade que foi o Holocausto.

Nem sempre vemos com lucidez o que se passa ao nosso redor, talvez por isso os extremos sejam importantes para percebermos a nossa pequenez, face à imensidão do universo. Somos apenas mais um ser, entre milhares de espécies e milhões de formas vivas. Apenas o homem foi capaz de construir humanidade. Recuperar essa especificidade, esse sentimento perdido no processo de vida em grupo, é caminhar para a postura básica do humano ético, para a sua verdade universal.

O mundo será aquilo que fizemos dele.

É IMPORTANTE IR À ESCOLA?

Ir à escola é importante porque é ela que nos torna mais conhecedores e completos como pessoas.

É na escola que adquirimos mais conhecimento, que nos permite prepararmos o nosso futuro profissional e adquirimos competências fundamentais para o futuro.

Mas também é nela que interiorizamos valores extremamente importantes, como pontualidade, responsabilidade, respeito, sociabilidade, cooperação, criatividade e autonomia.

Além dos aspetos referidos, é igualmente importante destacar que a escola nos possibilita fazer novas amizades e divertir-nos não só com os novos amigos como com os mais antigos.

Na escola aprendemos a crescer como alunos, mas também como pessoas.

Francisco Neves e Guilherme Ferreira, 7.º A

Na nossa opinião, frequentar a escola é importante para adquirir formação, informação e conhecimento. Estes aspetos são fundamentais tanto para a nossa cultura geral, como para a nossa vida profissional futura, mas a escola não deixa de ser também um espaço de diversão.

Com efeito, na escola, ganhamos responsabilidade, autonomia, empatia e outros valores que são importantes para projetar um futuro profissional com um horizonte mais aberto, ou seja, com mais opções de emprego.

Resumidamente, a escola prepara-nos para a nossa profissão, ao mesmo tempo que partilhamos experiências com os nossos colegas.

Mas a escola é também um local de divertimento e lazer, porque é onde fazemos amigos e socializamos, convivemos, passamos o tempo a conversar, a jogar, etc.

Portanto, quanto mais consistente for o nosso percurso académico, mais fácil é sonhar e preparar o futuro sem restrições, alcançando o maior sucesso.

Isabel Laranjo e Júlia Domingos, 7.º D

Porque tenho de ir à escola?

Ir à escola é importante para convivermos e interagirmos com outras pessoas e adquirirmos conhecimentos. A escola é uma segunda casa e os professores, colegas e auxiliares são uma segunda família.

Por um lado, o convívio com os colegas e professores permite-nos desenvolver a nossa personalidade. Por outro, a escola é a porta do nosso futuro, pois é um local que nos acolhe uma grande parte da nossa vida, é o primeiro passo para a nossa educação que nos vai ajudar a ganhar competências, ser bem-educado e respeitar os outros.

Por tudo isto, a escola é fundamental na nossa vida, uma vez que nos ajuda a construir o nosso futuro, a nossa personalidade e a desenvolver o nosso conhecimento.

Beatriz Oliveira, 7.º E

Na minha opinião, ir à escola é importante para o meu desenvolvimento.

Uma das razões pela qual é bom ir à escola é melhorar o meu desenvolvimento pessoal, pois é na escola que aprendo lições novas e descubro coisas sobre o Mundo. Também me desenvolvo a nível interpessoal, especialmente nas atividades solidárias que são as minhas preferidas. Além disso, é na escola que me preparo para entrar numa boa universidade. Por último, também aprendo a integrar-me na sociedade, através da disciplina de Cidadania, por exemplo, porque é importante sabermos os nossos direitos e deveres enquanto cidadãos.

Por todos estes motivos, considero que ir à escola é o melhor caminho para o meu futuro.

Joana Mendes, 7.º E

Ir à escola é importante, uma vez que nos permite crescer, não só em tamanho, mas também como pessoas, e, para além disso, faz de nós grandes homens.

Na escola, fazemos novos amigos e aprendemos a lidar com várias pessoas, cujos comportamentos e formas de pensar diferem dos nossos.

No entanto, a escola não é só diversão. Estamos a aprender e vamos precisar desse conhecimento para termos o nosso emprego de sonho.

Em conclusão, a escola abre novas portas para a nossa vida adulta. Vai à escola! Pensa no teu futuro!

Simão Dias, 7.º E

UMA GRANDE COMPANHIA ANIMAL

Quase todas as pessoas gostam de ter um animal de estimação em casa. Na minha opinião, isto pode ter vantagens, mas também inconvenientes.

De facto, é uma vantagem ter um animal de estimação em casa porque nos faz companhia, por exemplo, quando estamos sozinhos, e temos alguém com quem brincar e a quem dar carinho.

Mas também há desvantagens porque se gasta muito dinheiro com um animal de companhia, por exemplo, com o veterinário, a comida, os remédios e os brinquedos.

Em conclusão, ter um animal de estimação tem vantagens e desvantagens. Gasta-se muito dinheiro, mas pelo menos temos um amigo em quem confiar e a quem dar muito amor.

Carolina Mineiro, 7.º E

A MELHOR COMPANHIA

Muitas crianças e adolescentes já desejaram ter um animal de estimação. Ter uma companhia para os bons e maus momentos. Na minha opinião, um animal de estimação é uma ótima companhia.

De facto, um animal de estimação ajuda na nossa saúde mental, faz com que consigamos socializar-nos com outras pessoas e fazer novas amizades, tem um amor enorme por nós, ajuda-nos a interiorizar valores e, além disso, contribui para o equilíbrio emocional da família.

Mas ter um animal de estimação tem algumas desvantagens, exige responsabilidade, necessita de tempo, gasta-se muito dinheiro, precisa de espaço para brincar, pode ter diversas alergias ou doenças e a sua perda causa muito sofrimento.

Por um lado, o animal de estimação irá dar alegria aos nossos dias. Mas, por outro, deixará uma tristeza profunda quando partir, por exemplo, estamos habituados a ver o nosso animal todos os dias e, quando damos por isso, já não está cá.

Para mim, ter um animal de estimação é das melhores coisas que pode acontecer. Estou a descansar e ele vem brincar comigo ou vem deitar-se ao meu lado.

Concluindo, um animal de estimação é a melhor companhia que se pode ter. Se temos uma boa companhia, temos tudo.

Inês Fernandes, 7.º E

SONHO OU PESADELO?

Hoje em dia, ter um animal de estimação é um sonho de muita gente, em especial das crianças e adolescentes. Sem dúvida que é maravilhoso ter uma espécie animal a fazer-nos companhia, mas algumas pessoas podem achar desgastante devido ao facto de se gastar muito dinheiro.

Visto que os animais de estimação são uma companhia, um bem-estar e um apoio emocional, muitas pessoas os adotam para não se sentirem sozinhas. São uma excelente opção para os jovens porque, assim, em vez de estarem sempre em frente de ecrãs, têm a possibilidade de brincar com o animal.

Em contrapartida, algumas famílias não os conseguem adotar devido à falta de estabilidade financeira. Não é pelo preço da compra, mas temos de estar cientes de que existem despesas mensais e certas responsabilidades, tendo em conta que um animal de estimação é como um ser humano. Isto é, muitas famílias têm de devolver a compra, ou, ainda pior, abandonar os animais, devido à falta de dinheiro para os sustentar.

Em conclusão, gostar ou não gostar de ter animais de estimação vai depender da perspetiva de cada pessoa. Mas claro que não queremos ver os animais a passar dificuldades, por isso, porque não ajudá-los? O futuro deles está nas suas mãos. Vai encarar de forma positiva ou negativa?

Maria Malta, 7.º D

AMOR ENTRE JOVENS E ANIMAIS

O amor entre jovens e animais é muito importante porque é bom as crianças e os adolescentes terem companhia. Na minha opinião, ter animais de estimação, enquanto somos jovens, é ótimo, mas há vantagens e desvantagens.

Uma das vantagens de ter um animal de estimação é ter sempre companhia, por exemplo, quando estamos em casa, nunca estamos sozinhos. Também há algumas desvantagens, por exemplo, gasta-se muito dinheiro com a ração, com os brinquedos, com o veterinário, com a tosquia...

Em conclusão, acho uma boa ideia os jovens terem um animal de estimação. Quando chego a casa e vejo os olhinhos brilhantes do meu cão, penso em como seria incapaz de viver sem ele. A sensação de sentir que um animalzinho me ama é uma das melhores do mundo!

Sara Carnapete, 7.º E

RECICLAR VIDAS



Ao observar o *cartoon*, publicado no jornal *Expresso* por Rodrigo a 15 de agosto de 2007, conseguimos ter duas ideias contrárias.

Observamos três ecopontos, um amarelo, um azul e um novo, roxo, que diz "cães". Conseguimos ver um senhor com cara fechada, com um cão nas mãos e percebemos que está prestes a colocá-lo na reciclagem. A meu ver, esta imagem pode transmitir uma ideia boa, pois o objetivo da reciclagem é reutilizar e, se colocarmos esta ideia no caso de um animal, podemos supor que não o vai abandonar, ou maltratar e, sim, dar para adoção. Mas, por outro lado, a outra ideia que podemos retirar da imagem é exatamente tratar os animais como coisas e, de certa forma, quando eles ou são demasiado grandes, ou demasiado pequenos, gordos, magros, porque fazem muitas asneiras ou porque não fazem nada além de dormir, as pessoas, muitas vezes, esquecem-se que são seres vivos e não coisas e dão-nos para adoção como se fossem uma roupa que já não serve.

Na minha opinião, devemos tratar os animais com mais carinho e cuidado, pois são seres vivos como nós e, se temos a responsabilidade de ter um animal de estimação, temos de o cuidar como ele merece.

Maria Inês Ramos, 8.º E

OBJETO ESTRANHO



Este *cartoon* de Gunduz Agayev aborda uma situação que infelizmente acontece bastante hoje em dia.

No *cartoon*, estão representadas várias pessoas com "medo" de um livro. Esta é uma situação que acontece muito atualmente, pois as pessoas perderam o gosto pela leitura e passam o dia todo a usar os seus aparelhos eletrónicos, completamente perdidos no ecrã brilhante e animado, constantemente a mostrar novas coisas, a prender cada vez mais os seus utilizadores a este conteúdo rápido, afastando-os cada vez mais da leitura de um livro que contém não só animação, mas tristeza e muitas outras emoções que tornam o livro algo especial que se perde cada vez mais.

As cores podem também representar sentimentos ou mensagens do autor. O mundo sem um livro é cinzento e, sendo o livro o único objeto com cor no desenho, isso significa que o livro dá cor às nossas vidas.

A mensagem do autor deste *cartoon* tem sentido e, tendo em conta o mundo em que vivemos, um aviso: se perdermos o livro, perdemos a cor.

Tiago Almeida, 8.º A

A aluna Beatriz Oliveira (7.º E) conduziu uma entrevista à sua mãe, a propósito do livro *A Ilha do Tesouro*, escrito por Robert Louis Stevenson, em cumprimento de um dos objetivos do seu Projeto Pessoal de Leitura. ([áudio](#))

10 MINUTOS A LER & Projeto Pessoal de Leitura

O Projeto Pessoal de Leitura, associado à atividade 10 Minutos a Ler, tem sido uma oportunidade de os alunos desenvolverem o gosto pela leitura e pelos livros, que tem tantas virtudes. É uma sensação muito agradável constatar que os nossos jovens se encantam com uma boa história, com uma bela descrição, ou até com uma simples frase, que parece dizer tanto.

***Corações feridos*, de Colleen Hoover (Estela Henriques, 8.º A)**

Eu gostei muito de ler este livro. É todo um mar de segredos que vamos descobrindo. Faz-nos nos perceber que às vezes os mal-entendidos e a falta de comunicação podem mudar a nossa história de vida de uma forma que não imaginávamos ser possível.

Acho que o livro ensina muito. Eu adorei a forma como Beyah conseguiu lidar com tudo desde muito pequena sem nunca desistir e o quanto ela lutou para sobreviver. Eu penso que todo esse trabalho acabou por ser recompensado no futuro. Também gostei muito da forma como Beyha e Samson se apaixonaram um pelo outro, mesmo tendo passados tão cruéis.

O livro tem também descrições muito boas. Gostei muito, parece que estamos lá ao pé das personagens a ver a história delas:

"(...) olhando fixamente para o mar pela primeira vez na vida. Se a pureza tivesse um aroma, seria este." (pág.32);

"O sol está quase a pôr-se e o céu é inteiramente composto por espirais em tons de cor de rosa, cor de laranja e vermelho."(pág. 33).

***Isto acaba aqui*, de Colleen Hoover (Matilde Santos, 8.º A)**

O livro que eu escolhi para o meu projeto pessoal de leitura tem como título *Isto acaba aqui* e a sua autora é Colleen Hoover.

Eu escolhi-o porque foi um m livro que eu comecei a ler em novembro e posso afirmar que é o meu livro favorito e que conquistou completamente o meu coração. Fala sobre relacionamentos tóxicos e sobre como é difícil sair destas situações, através de um amor inexplicável entre Lily e Ryle. Mas Lily, ao fim de algum tempo, conseguiu sair daquele relacionamento e assim foi ter com Atlas, o seu primeiro amor de infância.

O título retrata o término daquele relacionamento - isto acaba aqui. Eu acho que este livro passa uma mensagem que causa bastante impacto nos leitores, o que torna a sua leitura entusiasmante.

Isto acaba aqui aborda um tema delicado, mas muito importante para a nossa sociedade. Aconselho a sua leitura, pois é um livro que te põe a pensar e que, apesar de ter muitas páginas, se lê rapidamente. Quando se começa a ler este livro, nunca mais se quer parar, pois a história desenrola-se muito rápido. Já para não falar que é um livro cheio de surpresas.

***O rapaz milionário*, de David Walliams (Salvador Martins, 8.º C)**

Achei este livro muito interessante. Já acompanhava o autor e os seus livros e gostei da mensagem que o livro passa: não interessa seres a pessoa mais rica do mundo se não tens alguém para partilhar ou conversar.

***O incendiário misterioso*, de Maria Teresa Maia Gonzales (Tomás Brigant, 8.º C)**

Na minha opinião, este livro mostra-nos que a natureza é algo que devemos preservar e o muito orgulho que devemos sentir pelos bombeiros, pois sem eles, não teríamos ninguém para proteger um bem que para nós é tão importante: as florestas.

***Marley e Eu*, de John Grogan (Lourenço Bento, 8.º E)**

Esta obra conta a história de um cão de raça labrador retriever, cujo nome é Marley, que acompanha a sua família em diversas aventuras ao longo da sua vida, tanto nos momentos mais felizes como nos momentos mais complicados, mostrando-lhes o seu amor e amizade.

Para mim, o livro é muito bom, a leitura é interessante e não cansa, uma vez que o livro tem um misto de momentos de pura diversão com momentos mais tristes e comoventes e o que mais me agrada neste livro é o facto de a história ser real. Na minha opinião, o livro dá-nos a entender que deveríamos ter mais cuidado, amor e respeito pelos nossos amigos de quatro patas, porque mesmo não parecendo, eles adoram-nos independentemente de tudo. O livro também mostra que o cão vai sempre ser leal e amigo para o resto da nossa vida.

Recomendo o livro porque é uma leitura emocionante e engraçada que te vai pôr a pensar e cada vez que vais progredindo no livro mais viciante ele fica.

Na minha opinião, esta proposta do professor de 10 Minutos a Ler foi incrível, porque nos vai ajudar a ganhar o hábito da leitura, que nos vai fornecer conhecimento de escrita e interpretação, por exemplo.

Eu escolhi este livro (*A Ilha do Tesouro*, de Robert Louis Stevenson), porque, logo de início, fiquei intrigada com o título, pois normalmente gosto de livros com temas de ação e aventura e depois comecei a folhear o livro e gostei do que li e vi, do nome dos capítulos, de algumas partes da história e fiquei ainda mais curiosa.

Beatriz Oliveira, 7.º E

Adorei a experiência dos 10 Minutos a Ler, pois incentiva-nos a ler o livro e ajuda quem tem o dia ocupado a cumprir a sua meta de leitura diária.

O meu livro (*No final, Morrem os Dois*, de Adam Silvera) fala-nos sobre dois rapazes, Mateus e Rufus, que recebem o aviso da Previsão-da-morte a informá-los que irão morrer nas próximas 24 horas. Ambos instalam uma aplicação, chamada "Último Amigo", que é utilizada para as pessoas conhecerem um novo amigo nas suas últimas horas de vida. É lá onde Mateus e Rufus se encontram e irão viver uma aventura.

Estou a gostar muito do livro, pois faz-me questionar a mim própria o que eu faria se recebesse um aviso de que estaria prestes a partir. Apesar de o final ser um pouco óbvio, estou ansiosa para saber como será o caminho até lá chegar e quem morrerá primeiro, ou morrerão juntos?

Joana Mendes, 7.º E

Na minha opinião, a leitura de dez minutos vai ser muito importante para nós adiantarmos a leitura da nossa obra.

Este livro (*O Diário de um Banana - Livro 14: DE-MO-LI-ÇÃO*, de Jeff Kinney) é a famosa história onde o protagonista passa diversos momentos de confusão e emoção, o que faz despertar um grande interesse no leitor da obra. Por isso, recomendo este livro ao público juvenil.

Simão Dias, 7.º E

***O Diário de um Banana 2: O RODRICK É TERRÍVEL*, de Jeff Kinney**

Justificação da escolha: Dá-me prazer ler porque existe uma relação divertida do texto escrito com as imagens;

Passagem preferida: O Greg saltou para a piscina para fugir da pólvora seca em vez de competir com os outros concorrentes na prova de natação.

Apreciação

- Estrelas: 5

- **Aspetos mais conseguidos:** Imagens e as personagens engraçadas.

- **Aspetos menos conseguidos:** Falta de cor nas imagens e muitas personagens.

Palavras novas aprendidas: Gravidade zero; barafunda; estofos.

Aconselho o livro? Sim. É um diário em forma de livro de memórias com momentos divertidos e faz-me recordar as minhas memórias. Este livro faz-me rir muito e por isso aconselho-o aos meus amigos!

Vasco Morais, 7.º E

Dia Europeu das Línguas

O Departamento de Línguas do AEMM comemorou o *Dia Europeu das Línguas*, no dia 26 de setembro, tendo desenvolvido variadas atividades, em sala de aula.

Os alunos foram sensibilizados para a importância do multiculturalismo e da aprendizagem de várias línguas, por forma a potenciar a comunicação dentro e fora da sala de aula. Os alunos refletiram ainda sobre o que os motiva no dia a dia, tendo elaborado frases motivacionais, em português, inglês, francês, espanhol e ucraniano, que incidiam sobre temas, como a importância da família e dos amigos, a escola como meio para o sucesso, a importância da língua na comunicação e na vida, no geral.

As frases foram apresentadas, em formato de *PowerPoint*, no polivalente da escola, nos dias 26 e 27 de setembro, espelhando a forte adesão e motivação dos alunos envolvidos.

Fátima Lourenço, professora

Eco-desfile em Cantanhede Sul



Incluído no Programa Eco-Escolas, Cantanhede Sul realizou mais um Eco-desfile, este ano subordinado ao *Halloween*.

Foi com grande entusiasmo que alunos e alguns encarregados de educação desfilaram na *passerelle* com os seus trajes de *Halloween*.

O Eco-desfile é uma atividade que se realiza nesta escola há vários anos e que conta com a colaboração dos encarregados de educação para a elaboração dos fatos. Fantasmas, bruxas, esqueletos, *zombies* e outras personagens assustadoras desfilaram com os seus trajes feitos com base em materiais reciclados. Imaginação não faltou!

As anteriores edições já apresentaram vários formatos e decorreram em vários locais. Começando pelo Museu da Pedra, "Tapas e Papas", Festa da Criança e na escola, este ano decidiu-se integrar o Eco-desfile numa atividade já existente, o *Halloween*, permitindo assim que todos os alunos pudessem assistir e/ou participar.

No evento, estiveram presentes alguns pais, encarregados de educação e representantes do município, Dr. Pedro Cardoso e Dr.ª Emília Pimentel. Foi com agrado que também pudemos contar com a presença da Dr.ª Fátima Vaz Gomes, diretora do Agrupamento de Escolas Marquês de Marialva, e da Dr.ª Rosália, adjunta da direção.

Um agradecimento a todos os que de alguma forma ajudaram à realização desta atividade.

EB Cantanhede Sul



Halloween



No âmbito das celebrações da festividade de Halloween, os alunos do 1.º ciclo, com ajuda dos seus encarregados de educação, criaram sapatos extraordinariamente horripilantes. Nas várias escolas do agrupamento, foi realizado o concurso "Halloween Shoe Contest", recorrendo ao voto secreto, para escolher o "best shoe". O vencedor ganhou o certificado "best shoe" e todos os outros concorrentes receberam, também, o certificado de participação.

Foi um dia "very spooky", doce e terrivelmente animado.

Grupo disciplinar de Inglês, 1.º CEB



Diploma DELF SCOLAIRE



Dezassete alunos do 9.º ano da escola-sede, do ano letivo anterior, receberam o *Diploma DELF Scolaire* no dia 24 de novembro, em cerimónia integrada na sessão solene do início da comemoração dos 20 anos do Agrupamento.

Este diploma oficial, emitido pelo Ministério Francês da Educação, certifica as competências dos alunos dos Ensinos Básico e Secundário, ao nível da compreensão oral e escrita e produção oral e escrita, de acordo com o Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas, da União Europeia. Constitui, desta forma, uma mais-valia para a formação integral dos alunos, razão pela qual, o grupo de Francês tem persistido em promover a implementação deste projeto desde já há alguns anos.

No ano letivo anterior, os alunos envolvidos contaram com o apoio e a orientação das professoras Sofia Pedro e Teresa Marques, que já não se encontram nesta escola. Mas, na verdade, o sucesso desta iniciativa, como de qualquer outra que lhes seja direcionada, vive sobretudo do trabalho e do empenho dos alunos, que estão de parabéns por terem cumprido mais este objetivo.

Grupo disciplinar de Francês

Écrire en français – JOURNÉE EUROPÉENNE DES LANGUES

Os alunos de Francês participaram com entusiasmo na comemoração do *Dia Europeu das Línguas*, atividade dinamizada pelo Departamento de Línguas.

Mobilizados pelos seus professores, os alunos escreveram, em francês, frases motivacionais sobre diversos temas que foram posteriormente integradas num PPT comum do Departamento. Este trabalho foi apresentado no polivalente da escola-sede, de 26 a 29 de setembro.

Para além de ter permitido a prática e a divulgação da língua francesa, esta atividade contribuiu também para promover uma reflexão sobre o papel fundamental que as línguas desempenham no quotidiano das pessoas, tornando possível a comunicação e a partilha.

Eis algumas frases elaboradas pelos alunos de Francês:

L'éducation est une des armes les plus solides pour changer le monde. L'éducation peut donner la paix et l'amitié.

Une véritable amitié résiste toujours au temps, à la distance et au silence. C'est pour la vie.

La Famille: c'est là où la vie commence et où l'amour ne finit jamais.

L'amitié ne consiste pas à savoir qui vous connaissez depuis le plus longtemps, mais à savoir qui est entré dans votre vie et n'a jamais cessé d'être là pour vous.

Lara Faim, 9.º C

Matilde Matos, 9.º C

Leonor Couto, 9.º C

9.º B

J o y e u x N o ë l

Os alunos de Francês do 7.º ano decoraram uma árvore de Natal com palavras francesas alusivas a esta quadra e fizeram cartões de Boas Festas. Tendo iniciado recentemente o estudo da língua francesa, esta atividade tão simples pretendeu promover o conhecimento e a aplicação de algum vocabulário relativo ao Natal e divulgar os seus pequenos trabalhos, como forma de valorização, motivação e estímulo.



Bonjour à tous ! Voici une recette pour vos vacances de Noël. C'est un dessert délicieux !



Bûche de Noël : recette facile

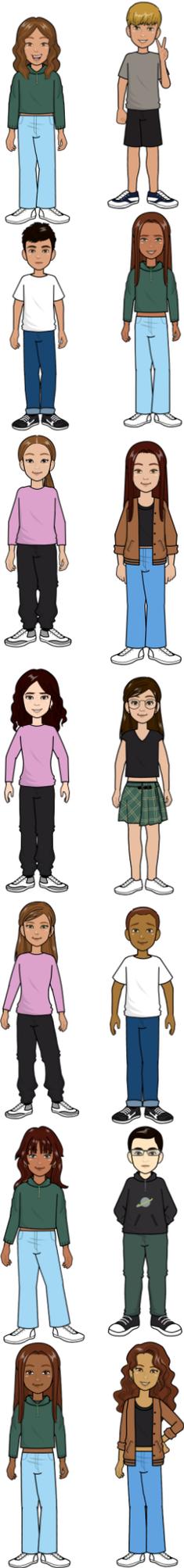
Ingrédients : 200g de beurre ; 250 g de chocolat noir ; 11 g de poudre levante ; 100 g de farine ; 140 g de sucre en poudre ; 3 cuillères à soupe d'eau tiède ; 4 œufs

Préparation

ÉTAPE 1 : Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre et 3 cuillères à soupe d'eau tiède, pour faire mousser. Ajouter, peu à peu, la farine et la levure. Monter les blancs d'œuf en neige puis les incorporer délicatement au mélange précédent. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Étaler la pâte dans un moule long et plat (type lèche-frite) recouvert d'un papier cuisson sur 1 cm d'épaisseur. Enfourner pour 10 à 15 minutes de cuisson, le biscuit doit être légèrement doré. À la sortie du four, poser sur le biscuit un torchon propre humide, puis le démouler dessus et rouler. Laisser refroidir.

ÉTAPE 2 : Briser le chocolat, et le faire fondre au bain-marie. Lorsqu'il est fondu, ajouter beurre mou et mélanger. Dérouler le gâteau et y étaler les 2/3 du chocolat. Rouler ensuite à nouveau le biscuit sur lui-même. Recouvrir le biscuit du reste de chocolat puis, à l'aide d'une fourchette, strier le dessus. Faire prendre au réfrigérateur.

Grupo disciplinar de Francês



El proyecto leAMOs de eTwinning envuelve los países: Italia, España, Portugal y Turquía. Tiene como objetivos: impulsar la creatividad de los estudiantes, mejorar la comprensión y la producción escrita en español, aprender a utilizar *Twinspace* y algunas herramientas digitales. También promueve el aprendizaje de las reglas de comportamiento de los usuarios de las redes sociales y de la web, conocer y comparar tradiciones culturales diferentes de las "nuestras". Aprender a ser un ciudadano digital competente. Pretende fomentar el placer de la lectura, conocer nuevos amigos de toda Europa y reactivar la motivación de aprendizaje de lenguas extranjeras.

Desde el comienzo del año escolar se han realizado las siguientes actividades: creación de avatares y retratos chinos, en los que participaron otros alumnos del proyecto (de otras escuelas) utilizando la herramienta CANVA; realización de postales navideñas con materiales reciclables, deseando una Feliz Navidad a la persona que la recibió. Hasta ahora, la actividad que más me gustó realizar fue la creación de postales con materiales reciclables, ya que creo que fue una forma muy creativa y "amiga del medio ambiente" de desear unas Felices Fiestas. Este proyecto tiene como ventajas "abrir nuevas puertas", hacer nuevas amistades, aprender más sobre el idioma español... entre otras, y tiene como desventaja ser a través de las tecnologías.

¡Me encanta formar parte de este proyecto!

Filipa Loisas, 7.º D

El proyecto leAMOs es un proyecto eTwinning, cuyo tema es la lectura, algo fundamental para todos nosotros. Los países implicados en este proyecto son Portugal, España, Italia y Turquía. Este proyecto tiene varios objetivos como estimular la creatividad artística de los estudiantes, mejorar la producción y comprensión escrita en lengua española, aprender a utilizar el *Twinspace* y algunas herramientas digitales, aprender las reglas que regulan el comportamiento de los usuarios de las redes sociales y de la web, conocer y comparar tradiciones culturales diferentes de las propias, aprender a ser un ciudadano digital competente, integrar la enseñanza de la lengua y de la literatura en una sola herramienta didáctica, fomentar el placer de la lectura, conocer a nuevos amigos de toda Europa y reactivar la motivación en el aprendizaje de las lenguas extranjeras.

Durante el tiempo que llevamos trabajando en el proyecto ya hemos realizado varias actividades. La primera fue la creación de avatares, que consistió en crear un avatar que se pareciera a nosotros, para representarnos en este proyecto. La herramienta digital utilizada fue Pixton. La segunda actividad realizada fue la creación de retratos chinos, que es una forma divertida y sorprendente de conocernos. La herramienta digital utilizada fue Canva. Nunca había usado Canva para trabajar, pero me alegro de haber descubierto esta herramienta de trabajo, ya que es muy útil y fácil de usar. La última actividad realizada durante este tiempo fue la elaboración de postales navideñas con materiales reciclados, para enviar a nuestros compañeros participantes de este proyecto.

Para ser honesta, me encantaron todas las actividades que hemos hecho hasta ahora. Pero mis favoritas fueron, sin duda, la creación de retratos chinos y de postales navideñas con materiales reciclados. Me encantó crear un retrato chino porque era algo de lo que nunca había oído hablar y pensé que era muy divertido e interesante de hacer. Aunque hacer postales navideñas con materiales reciclados también fue muy interesante por el hecho de que sabíamos que nuestro compañero con el que íbamos a trabajar en este proyecto recibiría estas postales y que nosotros también.

Siempre que pienso en este proyecto nunca encuentro desventajas, solo ventajas. Aprenderemos español con otras personas que están al mismo nivel que nosotros, que también están aprendiendo el mismo idioma y, lo mejor de todo es que son de diferentes países y todos conocemos gente nueva y si son de otros países, es aún mucho más divertido e interesante. Además, hace que las clases sean mucho más divertidas y nos da más ganas de ir a clases de español, ¡e incluso de aprender español! Sólo puedo pensar que mi clase y yo somos muy afortunados de participar en este increíble proyecto.

Maria Malta, 7.º D

Mi clase participa en el proyecto leAMOs del programa eTwinning, que es una comunidad de colegios de Europa que tiene como objetivo crear redes de trabajo entre colegios, en este caso para aprender el idioma español. Los países participantes son Portugal, España, Italia y Turquía.

Este proyecto tiene como objetivo estimular la creatividad artística de los estudiantes, mejorar la producción y comprensión escrita en lengua española, aprender a utilizar el *Twinspace* y algunas herramientas digitales, aprender las reglas que regulan el comportamiento de los usuarios de las redes sociales y de la web, conocer y comparar tradiciones culturales diferentes de las propias, aprender a ser un ciudadano digital competente y consciente, integrar la enseñanza de la lengua y de la literatura en una sola herramienta didáctica, fomentar el placer de la lectura, conocer a nuevos amigos de toda Europa, reactivar la motivación en el aprendizaje de las lenguas extranjeras.

Las actividades que hemos realizado hasta el momento han sido: creación de avatares y retratos chinos, utilizando el programa CANVA. Estas actividades sirven para darnos a conocer a otros estudiantes de esta comunidad. También creamos tarjetas navideñas con materiales reciclados para dedicar a nuestros *webfriends*.
Lo que más disfruté fue crear postales porque es gratificante desearle una feliz Navidad a mi colega turco.
Al comunicarnos con niños de otros países, aprendemos sus costumbres y tradiciones y conocemos su metodología de aprendizaje en relación al idioma español.

Catarina Soares, 7.º D



El proyecto eTwinning es un proyecto en el que participan diferentes colegios de diferentes países, que este año son Francia, Turquía, Italia, España y Portugal. El proyecto tiene varios objetivos, que son: fortalecer y desarrollar las habilidades de expresión oral y escrita, comprensión oral y escrita. Todos los estudiantes involucrados en el proyecto son estudiantes españoles A1-A2. Todo el proyecto se desarrollará en español. Los estudiantes tendrán la oportunidad de interactuar con estudiantes de diferentes países intervinientes.

Los estudiantes realizarán actividades con finalidad social entre ellos, realizarán un decálogo de su bienestar en el colegio y un calendario de su bienestar para el año 2025.

La actividad que más me gustó hasta ahora fueron los avatares, porque pudimos ver que todos somos diferentes y que todos somos niños y jóvenes, cada uno tal como es.

Mis expectativas para el proyecto fueron superadas. El proyecto me parece muy interesante, nos permite conocer nuevas culturas y personas, pero claro, como todo trabajo, esto implica mucha responsabilidad y dedicación y también nos quita parte de nuestro tiempo libre.

Con todo esto, entendemos que este proyecto es internacional, ¡llegando a millones de personas!

Beatriz Oliveira, 7.º E

Actualmente estamos desarrollando el proyecto "Colegio activo, saludable y feliz" en la asignatura de Español, en el programa eTwinning.

El proyecto eTwinning tiene como objetivo comunicarse con gente nueva, descubrir nuevas culturas a través de tecnologías y perfeccionar la lengua española.

En esta iniciativa, están participando Francia, Turquía, Italia, España y Portugal y tiene como objetivos ayudarnos a desarrollar nuestras capacidades en el entorno digital, socializar con otros estudiantes y aprender con ellos.

Disfruté mucho las actividades que desarrollamos. Pudimos conocernos mejor a través de la creación de avatares y su descripción física y psicológica. Mi actividad favorita sin duda fueron las tarjetas navideñas ya que expresamos y comprendemos cómo cada uno de nosotros interpreta la Navidad.

Me sentí cómoda usando las herramientas digitales de trabajo (PADLET y Canva) ya que eran fáciles de utilizar, especialmente después de las instrucciones dadas por la profesora.

Creo que este proyecto es muy bueno para nuestro desarrollo, tanto a nivel académico como personal. Es excelente saber que un proyecto está uniendo a personas de todo el mundo, solo veo ventajas. Espero conocer gente nueva y que seamos buenos amigos.

Joana Mendes, 7.º E

eTwinning es una plataforma europea que fomenta la colaboración entre centros educativos en diferentes países a través de proyectos en línea. Permite a profesores y estudiantes trabajar juntos, compartir ideas y aprender unos de otros utilizando herramientas digitales.

Los países intervinientes en esta iniciativa son: Turquía, Italia, España, Francia y Portugal. En este proyecto, desarrollamos actividades como: creación de avatares, con la respectiva descripción física y psicológica, siendo las herramientas digitales utilizadas CANVA y DIGIPAD); realización de postales navideñas con frases alusivas/ positivas y visita a la residencia de ancianos de Cantanhede para entregar dichas postales.

La actividad que más me gustó fue la visita a la residencia de ancianos de Cantanhede para entregar las postales navideñas porque fue muy emocionante.

Con este proyecto, espero conocer personas de otros países, aprender cosas nuevas, trabajar juntos, ayudar a otros y crecer a nivel personal. Este proyecto es una oportunidad divertida para aprender mucho sobre los aspectos culturales europeos.

Margarida Bitá, 7.º E



VISITA AL ANCIANATO

SANTA CASA DA MISERICORDIA - CANTANHEDE

El jueves pasado, mi clase (7.º E) y yo fuimos a visitar la residencia de ancianos de Cantanhede para entregar postales navideñas a los ancianos, en el marco del proyecto "Colegio activo, saludable y feliz" del programa ETwinning.

Fue muy divertido tener una clase fuera del aula pero lo mejor es saber que mejoramos de alguna manera la Navidad de estos ancianos.

A todos nos conmueve ver cómo algunas personas se contentan con poco. Lloré mucho después pensando que esta podría haber sido la última Navidad para muchas de esas personas y que algún día seremos nosotros en su lugar.

Espero que hagamos más actividades como esta a lo largo del proyecto. Ha sido muy divertido participar en él.

Joana Mendes, 7.º E





Día de Erasmus+

Erasmus es un programa de la Unión Europea que brinda la oportunidad de estudiar, formarse y adquirir experiencias en el extranjero, permitiendo así la adquisición de nuevos conocimientos. Se celebra del 9 al 14 de octubre y es fundamental para reconocer la importancia de la diversidad cultural en Europa y para celebrar las oportunidades de aprendizaje.

Esta actividad consistió en adquirir más conocimientos sobre lo que es este programa y cómo funciona.

En el trabajo desarrollado, incluimos en los carteles un avatar nuestro, una frase alusiva en español y un código QR, utilizando la herramienta digital Canva.

Como producto final, realizamos una exposición en el polivalente con todos los trabajos desarrollados por nosotros, los alumnos de español.

Me hizo mucha ilusión desarrollar esta actividad porque pude obtener mucha información nueva sobre este proyecto y aprender la gran importancia que tiene.

Maria Luz, 8.º E

El Programa Erasmus es importante para que los alumnos puedan aprender nuevas lenguas, culturas y hábitos.

El Día de Erasmus se celebra de 9 a 14 de octubre. Este programa consiste en llevar, no solamente alumnos pero también adultos, para otro país con la finalidad de aprender más sobre esos países.

Todos los alumnos de Español, para celebrar este día, tuvieron que realizar un cartel en el programa "Canva", integrando determinados elementos: la bandera de la Unión Europea, una frase en español sobre el tema, su propio avatar y el código QR. Los trabajos fueron expuestos en el salón de usos múltiples del colegio.

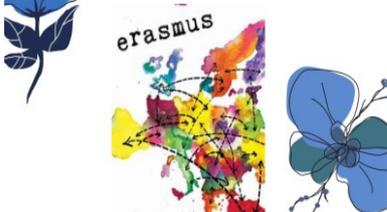
Este es un tema muy interesante de abordar en la clase.

Luz Oliveira, 8.º E

Día de Erasmus

Erasmus+ 2021-2027 cuenta con un presupuesto de algo más de 28.900 millones de euros para toda Europa y es más inclusivo, más digital y más sostenible con el medio ambiente, apoyando la transformación digital, la inclusión y la diversidad, además del medio ambiente y la lucha contra el cambio climático.

El programa Erasmus, acrónimo del nombre oficial en inglés, European Region Action Scheme for the Mobility of University Students ("Plan de Acción de la Comunidad Europea para la Movilidad de Estudiantes Universitarios"), es un plan de gestión de diversas ayudas y subvenciones públicas que apoya y facilita la movilidad académica de los estudiantes y profesores universitarios dentro de los Estados miembros del Espacio Económico Europeo, Suiza, Macedonia del Norte y Turquía.



Día de la Hispanidad

El Día de la Hispanidad se celebra el 12 de octubre y es una celebración significativa que resalta la importancia y diversidad de la cultura española.

En este día se celebra el rico patrimonio cultural y el legado de los países hispanohablantes.

Además, esta celebración promueve el entendimiento y la unidad entre los países hispanohablantes, fortaleciendo así los lazos de fraternidad y colaboración.

El Día de la Hispanidad nos permite valorar y apreciar las contribuciones de la comunidad hispanohablante en todo el mundo.

Este año realizamos una actividad en español que consistió en hacer la cara de una bailaora de flamenco en un plato de cartón reciclado, donde su cabello era la bandera de un país hispanohablante que nos dio la profesora.

Pintamos los platos con pinturas y pinceles, lo cual fue muy divertido e interesante.

Al final, todo el trabajo fue expuesto en la escuela para que todos pudieran verlo, o sea, decoramos la entrada principal del instituto con los platos. Quedó muy colorido y muy bonito.

Para mí fue un trabajo muy interesante y creativo, con el cual pudimos divertirnos y aprender mucho.

Constança Mendes, 9.º E





El Día de Muertos es una celebración mexicana en la que se suele visitar cementerios y tumbas de seres queridos y preparar altares con flores, velas, santos y comida. La fecha se celebra el 2 de noviembre, pero las celebraciones comienzan el 31 de octubre. Esta fecha se celebra porque para los mexicanos el 2 de noviembre es el día en el que todos los difuntos regresan a la Tierra a visitar a sus amigos y familiares. Es parte de la tradición montar un altar con la foto del difunto que se espera recibir. La imagen está rodeada de ofrendas.

En mi colegio, ese día se realizó una actividad en la que cada alumno tenía que hacer un cartel. El trabajo debía tener la bandera mexicana, una imagen del tema (como calaveras, flores...), el código QR y el avatar del alumno que realizó el cartel. Para hacer este trabajo, se utilizó la herramienta digital "Canva". Posteriormente, los carteles fueron colocados en el área de usos múltiples del colegio. Disfruté mucho realizando esta actividad, porque pienso que ha sido una buena manera de que los diferentes alumnos conocieran más sobre este día.

Emilia Santos, 7.º D

El Día de Muertos es una fecha conmemorativa cultural originaria de México y que se celebra el 2 de noviembre. El evento tiene un gran significado para los mexicanos, pues es el día tan esperado en el que creen que sus seres queridos fallecidos regresarán a visitarlos. Además, también regresan a la tierra para disfrutar de algunos de los placeres del mundo humano.

La actividad realizada, Día de Muertos, en la Escuela Básica Marques de Marialva, en la asignatura de Español, consistió en la creación de carteles sobre esta festividad religiosa, utilizando la herramienta digital "canva", que integra el proyecto eTwinning y se decoró el colegio con esta temática, realizando una exposición.

En cada cartel, tuvimos que incluir algunos elementos: la bandera de México, una frase en español, una imagen alusiva a este evento, nuestro avatar del proyecto eTwinning, el título (Día de Muertos), el subtítulo (2 de noviembre) y algunos símbolos relacionados con el tema, como: flores, velas, calaveras.

Al finalizar también hicimos una exposición con los carteles en el salón de usos múltiples de nuestro colegio. Me encantó hacer esta actividad, porque me gusta mucho ser creativa y crear carteles en "canva". También disfruté hacer este trabajo ya que se trata de un evento que me gusta mucho (Día de Muertos) una vez que me hace mucha ilusión el color, la música, el baile, pintar caras, la alegría, sin importar la clase social

Júlia Domingos, 7.º D

Los alumnos del AEMM brillan en Europa a través del programa eTwinning

Como profesora en el AEMM, experimento una gran satisfacción al ver que nuestro trabajo ha sido reconocido por la Agencia Nacional de eTwinning, gracias a la implementación de dos proyectos significativos: "Mi ciudad en 5 sentidos" y "Construir un mundo mejor", en colaboración con compañeros internacionales. Mi compromiso, más allá de enseñar la lengua española, reside en ampliar los horizontes de mis alumnos para prepararlos en un mundo cada vez más globalizado.

Con estos dos proyectos, el AEMM ha obtenido dos distinguidos sellos de calidad eTwinning, sumándose a otros reconocimientos previos y consolidando nuestro agrupamiento como una escuela eTwinning. Además, me complace compartir que los alumnos de las clases 9.º B y 9.º C del año pasado recibieron merecidamente sus diplomas eTwinning por su participación activa en estos proyectos. La entrega de dichos diplomas tuvo lugar durante la Sesión Solemne de Apertura de las Conmemoraciones de los XX Años del Agrupamiento, un momento especial que resalta la importancia de estos logros.

Felicito a todos los participantes, tanto nacionales como internacionales, por su excelente trabajo y dedicación. Esta distinción no solo celebra los éxitos individuales, sino también destaca la colaboración y la calidad educativa que caracterizan a nuestra comunidad. En mi práctica docente, busco incansablemente ampliar las fronteras de mis alumnos e internacionalizar nuestro agrupamiento, consciente de que somos una pequeña gota en un inmenso océano.

Suzett Santos, docente de Espanhol



Inspirando gerações

Depois de largos anos dedicados ao ensino, muitos deles fazendo parte do corpo docente deste Agrupamento, aposentaram-se recentemente os professores Adérito Mamede, Celsa Gaspar, Dina Morais, Maria Filomena Rodrigues e Maria Isabel Lebre Dias Ribeiro.

Agora, sem a rotina dos toques, dos horários, das reuniões e das avaliações, que durante tantos anos fizeram parte do seu quotidiano, vivem, muito merecidamente, um tempo feito de serenidade e deliciosa liberdade. Uma etapa da vida ficou, de facto, para trás. Mas cada um deles, à sua maneira, com as suas palavras e o seu exemplo, às vezes, até apenas com a sua presença, será para sempre “professor” nas memórias dos muitos jovens e crianças que ensinou e ajudou a crescer.

A todos desejamos as maiores alegrias e felicidades.



Durante muitos anos a lecionar neste agrupamento, Maria de Fátima Macedo Abrantes também se reformou recentemente. Lamentavelmente, soubemos do seu falecimento. Manifestamos as nossas sentidas condolências à família, neste momento de pesar.

Educar para a paz – é preciso

No último dia de aulas do primeiro período, realizou-se o espetáculo *Récita para a Paz* na escola-sede do Agrupamento.

A atividade decorreu entre as 10:45 e as 13:20 e contou com a atuação de um elevado número de alunos, orientados, em muitos casos, pelos professores de Educação Musical, Margarida Silva e Paulo Cavadas. Também os professores da escola-sede cantaram dois clássicos, *Então é Natal* e *A todos um bom Natal* e o 7.º F pintou um vitral ao vivo.

O espetáculo, apresentado pela professora Margarida Bento, pretendeu assinalar a quadra natalícia e proporcionar aos alunos da escola-sede um momento agradável de música e convívio. No entanto, tal como o título sugere, também foi propósito desta atividade promover, junto dos mais jovens, o valor da paz, num momento em que o mundo é dilacerado por vários conflitos armados, geradores de muita dor e sofrimento.

Para além das numerosas e diversificadas atuações que passaram pelo polivalente da escola-sede, o espírito de Natal esteve presente nas decorações, realizadas por alunos em várias disciplinas, e no presépio, junto do qual foram colocados os cabazes de Natal de cada turma, numa iniciativa dinamizada pelo grupo de EMRC, com a colaboração dos Diretores de Turma, que incentivaram os alunos a participar nesta campanha de solidariedade, de recolha de alimentos.

A Associação de Pais e Encarregados de Educação também marcou presença ativa neste espetáculo, distribuindo bolo rei pelo público presente.



apoios:



ESTAMOS CÁ POR UM BEM MAIOR

Não há melhor retorno que o investimento feito nas pessoas e no ambiente. Por isso, aplicamos o nosso dinheiro na proximidade, na inovação, no desenvolvimento social e na sustentabilidade.

Acreditamos que não é o dinheiro que faz girar o mundo, mas sim o bem que se pode fazer com ele.

CA
Crédito Agrícola
Colaboramos com o planeta todo. Desde 1911.

CA
Crédito Agrícola
Crédito Agrícola - Crédito Agrícola de Crédito Agrícola Mutual, C.R., registada junto do Banco de Portugal sob o nº 93500

RECICLAGEM DE CÂPSULAS DE CAFÉ



CANTANHEDE DÁ UMA NOVA VIDA ÀS CÂPSULAS DE CAFÉ.

RECICLE AS SUAS CÂPSULAS USADAS. COLOQUE-AS NO ECOCENTRO.




GRÁFICA CANTANHEDENSE
comunicação e imagem

DESIGN
IMP. OFFSET | DIGITAL
BRINDES PUBLICITÁRIOS
CARIMBOS
ACAB. GRÁFICOS

Seja diferente

Z. I. Cantanhede, Lt. 59 • 3060-197 CANTANHEDE
231 422 636 | 934 674 224 geral@graficacantanhedense.pt



Nova Cidade



escolas condução grupomao
Cantanhede - Azorede - Fabres

Agora também em Arazede a instruir...
Condutores a sério!

www.grupomao.com



RESTAURANTE
Restaurante de dârnias | Churrascaria | Take-Away

Frango Malandro
O segredo é nosso, o prazer é vossó.

AS NOSSAS ESPECIALIDADES: FRANGO DE CHURRASCO, ARROZ MALANDRO

AV. DO BRASIL, Nº31
3060-125 CANTANHEDE

231 416 134

FARMÁCIA MARIALVA

Av. do Brasil, Lote 7 R/C • 3060-125 CANTANHEDE

Tel.: 231 416 901
farmacia.marialva@gmail.com



orima
eletrodomésticos

www.orima.pt
facebook.com/orima.pt