

NOVIDADES DO MARQUÊS

Escola Básica Marquês de Marialva

Dezembro de 2011

"Um homem cresce até ao fim da vida, se não em altura, pelo menos em obras e ambições." - Alves Redol

Todos os anos a cena se repete, com pequenas alterações, que fazem de cada início de ano letivo, apesar de tudo, um momento único, de descoberta e de recomeço muito ansiado, porque as oportunidades novas têm o dom de nos dar a força da esperança e da confiança.

Em setembro, a escola encheu-se de cor, de gritos e de sorrisos. Os espaços entre os blocos ganharam vida. E, absolutamente absorvidos pela azáfama dos dias, subitamente, olhamos e reparamos que os pátios estão já cobertos de folhas multicolores, voando ao sabor do vento, sob as árvores despidas... Assim, percebemos que, efetivamente o tempo passa por nós. Levados por ele, vamos vivendo e crescendo, somando êxitos e fracassos que se vão acumulando e que constituem o somatório da vida de cada um: objetivos que se alcançam, desejos que se dissipam, sonhos e ambições que permanecem guardadas no coração de cada um.

Ora, neste correr intenso e pesado dos dias, conseguir o equilíbrio físico e emocional capaz de nos permitir viver com serenidade e realizar os nossos sonhos e projetos, é quase um feito titânico! Mas, sendo condição essencial para a nossa felicidade e bem estar, deverá ser encarada como uma regra de vida: na saúde, na família, no desempenho profissional, nas relações afetivas.

Para as crianças e jovens que todos os dias acompanhamos e vemos crescer, é particularmente importante o equilíbrio físico e emocional, até porque atravessam faixas etárias plenas de mudanças e inquietações, por vezes duras de vencer e de gerir sozinhos. Bombardeados por uma voragem de sentimentos e emoções, precisam de aprender a desenvolver mecanismos que os ajudem a lidar com os seus conflitos e a crescer em harmonia.

Crescer de forma equilibrada, a todos os níveis, é uma excelente arma para enfrentar as adversidades da vida, que são inevitáveis, mas que, se forem combatidas com serenidade e sensatez, têm a virtude de nos tornarem mais fortes e capazes. Desta forma, a vida ganha mais sentido.

Bom Natal para todos!

UM ANO depois...

Andava eu a passear pela escola, com as minhas amigas, quando, de repente, chegou alguém que nos contou uma notícia que, passados uns minutos, já toda a escola sabia.

Foi uma tristeza terrível, todos choravam por todo o lado. Os professores e funcionários andavam desorientados e os alunos andavam perdidos, no meio daquela dor partilhada por todos.

Parecia um inferno: o céu ficou muito cinzento, como se fosse chover e eu tentava acalmar as minhas amigas.

O professor Henrique Correia era uma pessoa muito querida na nossa escola. A sua morte tão inesperada deixou-nos a todos muito abalados. Num relance, recordei a aula de Música daquela manhã: não tinha levado flauta, o professor tinha ralhado comigo e eu não gostei. Fiquei sentida com ele. Mas saber que nunca mais iria vê-lo na sala falando connosco, fez-me sentir muito mal, muito triste.

Afinal, tinha sido um acidente. Um trágico acidente que levou uma pessoa tão estimada, que hoje recordo, um ano depois. Com saudade.

Fabiana, 7.ºD

Uma Nova Escola

por descobrir

Quando vi a minha nova escola por dentro, até fiquei assustado. Era tão grande! Agora já não parece tão grande, pois estou a habituar-me.

Fiquei muito triste, pois ia separar-me dos meus amigos. O bom é que continuo a ver muitos deles no intervalo. Mas assim até faço novas amizades.

Não sabia que íamos ser acompanhados por três meninos que já são finalistas. A nossa receção não podia ser melhor!

É uma grande emoção estar aqui, nesta escola. Sinto que estou a crescer e o tempo passa tão rápido! Agora estou a ver muito bem alguns lugares, sei que ainda não descobri tudo, mas com o tempo vou descobrindo...

Por acaso eu acho que esta escola é melhor do que a outra (coisa que muita gente não acha)!

Quando estiver na secundária, talvez ainda goste mais.

Tiago Costa 5.ºE

O REGRESSO



Este ano o regresso às aulas, em Ançã, foi fantástico!

Iniciámos o ano letivo nas novas instalações do Centro Escolar de Ançã.

Neste edifício, além dos alunos de Ançã, estão os da Gândara, Pena e Portunhos.

No primeiro dia de aulas reparámos que era grande e moderno.

O edifício tem dois pisos, situando-se no rés-do-chão o espaço para a educação pré-escolar, com salas de aula e salas para atividades de ocupação dos tempos livres, além de um espaço polivalente onde funciona o refeitório.

Para o 1.º CEB, as salas de aula são oito, três no rés-do-chão e cinco no primeiro piso, além de um laboratório pedagógico, sala de expressão plástica, sala de educação musical, uma sala de informática, uma sala para o apoio e uma sala polivalente.

Há também uma biblioteca, uma sala de trabalho para professores, um gabinete para a senhora coordenadora e muitas casas de banho, incluindo para pessoas com problemas de mobilidade.

No espaço exterior existe um parque infantil para a educação pré-escolar, um campo que dá para jogar futebol e basquetebol e muito espaço para brincar ao ar livre.

Pensamos que este edifício nos oferece boas condições para podermos trabalhar e aprender com qualidade.

Alunos do 4.º Ano

O primeiro

dia de aulas

No primeiro dia de aulas, antes de entrar para a escola, o meu coração palpitava, pois era o começo de uma nova vida.

Não era como imaginava. A escola não era assim tão grande como quando eu sonhava durante a noite.

Nesse dia, fiz logo muitos amigos na minha turma do 5.º ano, pois a única menina que conhecia era a Mafalda, mas no segundo dia, fiz mais amigos, como a Diana que já era colega de ballet.

Gostei muito da receção feita aos alunos e, graças a mais uma visita à escola, fiquei a conhecê-la melhor.

A minha primeira aula foi de História e Geografia de Portugal, no dia 16.

Fui também à Biblioteca e levei um livro cujo título era o *Diário de Beatriz*. A funcionária ensinou-me a requisitar livros.

Adorei. Foi um dia que nunca mais vou esquecer!

Beatriz Navega, 5.º G

MATEMATIC'ARTE

A Matemática sai à rua com Arte

É comum ouvir dizer: "Ah! A Matemática não é para mim.", "A Matemática é muito difícil", mas não utilizamos a Matemática todos os dias, no nosso dia-a-dia?

Se pensarmos um pouco, a Matemática está em todo o lado: na natureza, na sociedade, na economia, na cultura, na Arte...

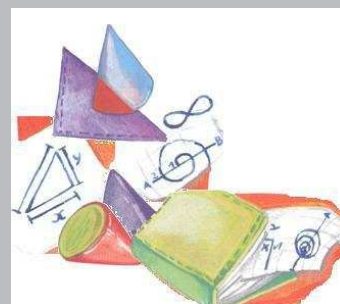
Sendo assim, os grupos disciplinares de Matemática, EVT, EV, TEP e ET decidiram mostrar aos nossos alunos (e não só) a real importância desta disciplina bem como a sua estreita ligação com a Arte, desafiando toda a comunidade de Cantanhede a descobrir Matemática em vários locais da cidade.

Pretende-se criar várias exposições em montras, átrios, ... de espaços comerciais e espaços públicos da cidade de Cantanhede (Câmara Municipal, Museu da Pedra, Biblioteca, Bombeiros, Centro de Saúde,...) que se disponibilizem para o efeito. Também poderão ser utilizados jardins e praças da cidade.

Já começaram a estabelecer-se alguns contactos, no sentido de criar parcerias de cooperação entre a escola e a comunidade.

A MATEMATIC'ARTE vai espalhar-se pelas ruas de Cantanhede!

Teresa Quinta, Delegada da disciplina de Matemática



Entrevista

Fátima Simões, Diretora do Agrupamento de Escolas Marquês Marialva

A Dr.ª Fátima Simões é Diretora do Agrupamento de Escolas Marquês Marialva, cuja sede é a Escola Básica Marquês de Marialva em Cantanhede, com 2.º e 3.º Ciclos. É professora de Matemática, a sua profissão de sonho, desde muito pequena. Reside em Cantanhede e adora ser Diretora deste nosso grande Agrupamento.

Como define a sua função como Diretora do Agrupamento?

É uma função muito trabalhosa e muito complicada. Às vezes, na escola, surgem alguns problemas difíceis de resolver. Mas é um trabalho que eu gosto de fazer.

Quais são as maiores dificuldades que sente neste papel tão importante?

Se virmos a parte pedagógica, a nossa escola, a nível nacional, está muito bem classificada. Mas a nível social, na nossa escola, existem muitos problemas. Problemas de relacionamento humano, incluindo o comportamento e atitudes cívicas dos alunos.

Acha que vale a pena o seu esforço?

Sim, é muito gratificante, porque, apesar de tudo, há retorno positivo do nosso trabalho, basta ver os resultados do sucesso.

Quais são os problemas da escola que os alunos, professores/funcionários mais lhe manifestam?

As condições de espaço e as atitudes cívicas dos alunos.

Tem alguma proposta de solução para estes problemas?

Para os alunos, estamos a tentar arranjar, a nível pedagógico, ações de sensibilização que os incitem a deixar de incorrer em comportamentos indisciplinados.

Em relação ao espaço, o ideal era uma escola nova, mas, infelizmente, não depende de nós.

Considera que existem muitos problemas sociais, conflitos, indisciplina e mau comportamento na escola? Acha que ameaçam o bem-estar e a harmonia dos alunos?

Existem cada vez mais problemas sociais, mas acho que não, que não afetam, tentamos sempre ajudar. Por exemplo, a escola tem o baú solidário, os almoços, os lanches gratuitos para os mais carenciados...

Tem conhecimento de situações graves de bullying?

Não.

Acha que os alunos com necessidades especiais têm uma boa integração com os outros alunos e são suficientemente acompanhados?

Suficientemente bem acompanhados, talvez não. Não há muitos recursos (funcionários) que os acompanhem no intervalo ou na hora do almoço.

Acha que devíamos melhorar a nossa receção a novos alunos?

Sim. Ainda durante o 4.º ano vêm à nossa escola conhecer os espaços e eu própria faço uma receção aos alunos com os pais no início do ano, quando vêm para o 5.º ano. Depois, tem a ver com a integração que a própria turma faz aos colegas.

A escola tem dificuldades financeiras? Sente que o período de crise económica e contenção financeira que se vive em Portugal já se está a refletir na nossa escola? Isto é, já teve de fazer alguns cortes na despesa ou cancelar alguns projetos?

Ainda não muito drasticamente, porque o orçamento foi bem gerido. Mas para o ano, em janeiro, teremos um novo orçamento e estamos um pouco com receio de que venham a



acontecer cortes... vamos ver...

Uma curiosidade: vão instalar cartões eletrónicos?

Boa pergunta! O projeto do Plano Tecnológico da Educação, implementado pelo antigo governo, incluía, nas fases 4 e 5, colocar os cartões eletrónicos e as câmaras de vigilância, mas agora, com o novo governo, não sabemos bem... e pela nossa parte não iremos colocar!

Como está a conseguir colmatar as dificuldades com a falta de funcionários?

Já tomámos algumas medidas em resposta à falta de funcionários:

- juntámos a papelaria e a reprografia;
- implementámos o sistema de *walkies talkies* para os funcionários, o que possibilita estarem em contato para qualquer necessidade ou problema.

E vamos tentando, assim, arranjando soluções!

As recentes melhorias bar/biblioteca/papelaria estão a surtir os efeitos desejados?

Nós achamos que sim e vocês? Acho que, aliás, é muito bom para os alunos termos juntado a reprografia à papelaria, porque agora fazem dois em um, em vez de irem primeiro à papelaria tirar a senha para imprimir documentos e só depois dirigirem-se à reprografia. E na biblioteca, a outra salinha também é muito agradável, mas isso são os alunos que têm que responder.

Quais são as próximas melhorias que se deseja implementar na nossa escola? Quando e onde?

Bem, a maior melhoria seria de facto uma escola nova, mas não depende de nós, então o que gostaríamos de fazer era melhorar as salas de aula: o isolamento, vidros duplos... mas é muito caro e por enquanto... temos de esperar!

Aquele boato de o agrupamento se agrupar à Secundária é verdadeiro?

Na altura não era boato, era mesmo verdade, mas agora, com o novo governo, não sabemos se de facto as escolas serão agrupadas.

Gostaria de voltar a dar aulas?

Hei de voltar, claro!! Não sei se vou gostar tanto como na altura, há uns anos atrás, mas ser professora é muito gratificante, por isso...

Gosta de ser diretora da Escola e do Agrupamento? Era a sua profissão de sonho?

Gosto, mas a minha profissão de sonho era ser professora, desde pequena!

Tem algo mais que gostasse de partilhar com os leitores do jornal escolar?

Gostava de sensibilizar e apelar aos alunos que incutissem melhor as regras a cumprir dentro da sala de aula; respeitassem os professores e os assistentes operacionais; respeitassem o espaço... A escola não é só para ensinar Matemática, Língua Portuguesa... mas também cidadania.

Alexandra Reis, Diana Marques e Joana Estarreja, 8.ºC

Lengalenga

Eu fui à Madeira
A cavalo numa peneira
Eu fui a Loulé
A cavalo de um jacaré
Eu fui a Portalegre
A cavalo num burro alegre
Eu fui a Pombal
A cavalo num pardal
Eu fui a Aveiro
A cavalo num carneiro
Eu fui a Alpedrinha
A cavalo numa pinha
Eu fui a Lisboa
A cavalo numa canoa
Eu fui à Golegã
A cavalo numa rã
Eu fui a Vilarinho
A cavalo num passarinho
Eu fui a Braga
A cavalo numa cabra
Eu fui ao Caldeirão
A cavalo num cão
Eu fui a Viseu
A cavalo num pneu
Eu fui ao Mato
A cavalo num gato
Eu fui a Caldas da Rainha
A cavalo numa carrinha
Eu fui a Leiria
A cavalo numa enguia
Eu fui à Presa
A cavalo numa mesa
Eu fui ao Douro
A cavalo num tesouro
Eu fui ao Mondego
A cavalo num borrego

Alunos do 5.ºE

Famílias numerosas

Famílias numerosas,
Tudo me diz quando falo nelas.
Tanto me lembra as brincadeiras
Como também as discussões.

Uns dizem que gostam muito,
Para brincar com os irmãos
Fazem dos mais novos bonecos
E aos mais velhos dão as mãos.

Outros fazem dos mais velhos
Cábulas de TPC,
Mas não há crise, não se preocupem,
Depois a professora vê.

Nas famílias numerosas,
Dividem-se as tristezas
E multiplicam-se as alegrias.

Tenho sempre alguém com quem brincar!
E com quem discutir!
Sempre tenho alguém que me apoia!
Que me ama!
Que me ajuda a partilhar!

Com mais, o difícil fica mais fácil!
Os sacrifícios somam-se!
Mas também se dividem!
E as alegrias multiplicam-se!
Por dois. Por três. Por quatro!

Pessoas que educam!
Que dão exemplo!
Que me compreendem!
Pessoas que me protegem!
Que cuidam de mim!

Gosto muito de estar com pessoas!
Com muitas pessoas!
Com três! Com quatro! Com sete!
Com muita gente!

Com essas pessoas que são a minha família!
Com a minha família numerosa!

Tomás Barros, 6.ºE

Entrevista



A D. Maria é uma funcionária da nossa escola e desempenha funções muito importantes.

Todos a conhecemos porque habitualmente está a vigiar a fila da cantina. Tem 52 anos e gosta da sua profissão, de obediência, de respeito... e da sua bicicleta!

Há quantos anos é que trabalha cá na escola?

Há mais de 15 anos.

Que profissões desempenhou antes de trabalhar na escola?

Trabalhei como pintora de automóveis, com o meu marido.

Que trabalhos desempenha cá na escola?

Faço serviço externo, fico no bar, varro as folhas, fico nos blocos, vou vigiar a fila da cantina ao meio-dia e recolho as senhas de almoço.

Gosta da sua profissão?

Sim.

Como é seu dia-a-dia?

Não é muito agitado, mas também não é fácil.

O que acha das condições desta escola?

Poderiam ser melhores. Podia ter mais aquecimentos e o piso é muito fraco, por isso acontecem muitos acidentes.

Quais as diferenças entre os alunos de há mais de 15 anos e os da atualidade?

Havia menos confusão e menos alunos.

O que acha que há de diferente entre a infância de agora e a sua infância?

Ah! É muito diferente. Na minha altura, não havia tanta fartura como há agora.

Na sua opinião, as filas estão maiores, por que motivo?

Porque há mais alunos.

Há muitos conflitos na fila da cantina? O que acha disso?

Há, sim! Vem da educação de cada um.

Um estudo mostra que os alunos do 1.º ciclo não reclamam acerca da comida das cantinas; os do 2.º ciclo já reclamam algumas coisas e os do 3.º ciclo são os que reclamam mais. O que acha disso?

É verdade, porque podemos incentivar os mais novos, já os mais velhos é mais difícil.

Acha que há muitos alunos para quem a refeição da cantina é essencial?

Não sei. A verdade é que os alunos que mais apoio têm são os que estragam mais.

Obrigado pela sua colaboração.

Ana Rita Alves, Beatriz Barros,
Bernardo Plácido, Johanna Marques, 8.ºC

"O melhor aluno"

da
Escola



A Caixa de Crédito Agrícola, à semelhança dos anos passados, distinguiu no dia 19 de novembro de 2011, pelas 17.30 h, em sessão solene, três alunas do 9.º ano (do ano transato) da Escola Marquês de Marialva.

Foi-lhes atribuído o prémio de 250 euros e uma medalha em prata. As alunas Inês Simões, Ana Luísa Silva e Elisabete Branco viram dessa forma recompensado o seu excelente desempenho escolar, cujo percurso se pautou pelo seu esforço, dedicação e empenho.

Estão de parabéns as referidas alunas e também toda a comunidade educativa (direção da escola, professores, pessoal não docente e famílias) que em muito contribuiu para o sucesso educativo das discentes.

Fátima Lourenço, Professora

Comemoração

"Dia Mundial da Alimentação"

Os Joyens "Chefes"



No dia 18 de outubro de 2011, das 10 às 12 horas, as turmas dos Cursos de Educação e Formação do 1.º e 1.ºG foram ao Jardim da Praça Marquês de Marialva, em Cantanhede, oferecer aos transeuntes sopa que confeccionaram no Marialva Park Hotel, onde ocorrem as aulas práticas de cozinha.

Esta atividade, "Sopa dos Netos", integrada no âmbito do Projeto de Educação para a Saúde e inserida na comemoração do dia Mundial da Alimentação, teve como objetivo sensibilizar para a importância da confeção e consumo diário de sopa, como veículo promotor de saúde. Os alunos distribuíram copos de sopa quente às pessoas que passavam, assim como folhetos informativos. Os dinamizadores foram os professores Maria do Castelo, Manuel Silva e o Chefe Vítor Dias, que contaram ainda com a colaboração das professoras Telma Godinho e Celsa Gaspar da Escola Marquês de Marialva.

No fim da atividade, as pessoas que se encontravam no local e que saborearam a sopa elogiaram os alunos e a iniciativa.

A turma G do 7.º ano participou na atividade realizada pela equipa do Projeto de Promoção e Educação para a Saúde - "Dia Mundial da Alimentação". Esta atividade realizou-se no dia 17 de outubro no Polivalente da nossa Escola.



Deslocámo-nos a pé, acompanhados pelas professoras de Desenvolvimento Pessoal e Cidadania. Depois os professores fizeram perguntas sobre alimentação a todos os alunos. Quem acertasse recebia uma deliciosa maçã.

Esta atividade serviu para sensibilizar os alunos para uma boa alimentação.

Sónia Pereira e Edgar Lindino, 7.ºG



Semana da Alimentação na EB1 de Cantanhede

Durante a semana de 17 a 21 de outubro de 2011, comemorámos, na nossa escola, a semana da alimentação. Das várias atividades desenvolvidas damos especial referência à feira da fruta, legumes, cereais e sopa dos netos. Diremos que foi um sucesso! Este ano coube-nos a nós, juntamente com a outra turma de alunos do 4.º ano, dinamizar e levar a efeito esta feira. Contámos, claro, com a ajuda das nossas professoras, encarregados de educação e assistentes operacionais, entre outras pessoas. A semana começou com a pesagem dos produtos, sua embalagem e colocação de etiquetas. Adorámos fazer este trabalho!

Não podemos deixar de referir que outra das atividades que nos deu muito prazer foi a confeção de compota de maçã e pão, no dia 21, e que nos serviu de lanche. Estava tudo uma delícia! Também visualizámos, no polivalente, uma apresentação em PowerPoint "Comer bem ou bem comer", que nos motivou, mais uma vez, para a necessidade de fazer uma alimentação saudável.

Ao longo da semana fizemos, ainda, vários trabalhos de expressão plástica alusivos ao tema e com os quais, decorámos a nossa escola, bem como adereços que utilizámos durante a realização da feira. Terminámos a semana assistindo a um PowerPoint constituído por fotografias que registaram os melhores momentos das atividades desenvolvidas ao longo desta semana, que jamais esqueceremos, porque foi especial!...

EB1 de Cantanhede - 4.ºB

12

Boas Razões Para Comer (muita) SOPA!



É de fácil digestão.

É saciante.

É reguladora do apetite.

Oferece uma grande riqueza de vitaminas e minerais.

Tem uma grande quantidade de fibras.

Fornecer muitas substâncias antioxidantes e protetoras.

Não gera substâncias carcinogénicas.

Geralmente apresenta um baixo valor calórico.

Previne a obesidade.

É importante para o bom funcionamento intestinal.

É reguladora dos níveis de colesterol.

Equilibra dietas desequilibradas.

Equipa PPES e CEF - Cozinha

O que é a DIABETES?

A "Diabetes" é uma doença crónica que se caracteriza pelo aumento dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e pela incapacidade do organismo em transformar toda a glicose proveniente dos alimentos. A quantidade de glicose no sangue chama-se glicemia. Quando esta aumenta diz-se que a pessoa está com hiperglicemia. Porém, se diminui diz-se que a pessoa está com hipoglicemia.

A "Diabetes" atinge todas as idades, todos os géneros e todos os estratos sociais. É uma doença silenciosa que afeta 12,3% da população portuguesa e que mata aos poucos. Segundo uma notícia do Jornal Diário das Beiras, editado a 14 de novembro de 2011, *"mata uma pessoa em cada sete segundos"*.

Em Portugal, no ano 2009, contabilizaram-se 905 035 pessoas com o diagnóstico de "Diabetes".

Existem vários tipos de "Diabetes":

- "Diabetes" tipo 2 (Diabetes não insulínica). É a mais frequente, 90% dos casos de "Diabetes" são do tipo 2. O pâncreas produz insulina, mas as células do organismo oferecem resistência à ação da insulina. O pâncreas vê-se, assim, obrigado a trabalhar cada vez mais, até que a insulina produzida se torna insuficiente e o organismo tem cada vez mais dificuldade em absorver

o açúcar proveniente dos alimentos. Este tipo de "Diabetes" aparece normalmente na idade adulta e o seu tratamento, na maioria dos casos, consiste na adoção de uma dieta alimentar, de forma a normalizar os níveis de açúcar no sangue. Recomenda-se também a atividade física regular. Caso não consiga controlar a "Diabetes" através de dieta e atividade física regular, o doente deve recorrer a medicação específica e, em certos casos, ao uso da insulina. Nestes casos deve consultar sempre o seu médico.

- "Diabetes" Tipo 1 (Diabetes insulínica). É mais rara. O pâncreas produz insulina em quantidade insuficiente ou em qualidade deficiente ou ambas as situações. Como resultado, as células do organismo não conseguem absorver, do sangue, o açúcar necessário, ainda que o seu nível se mantenha elevado e seja expelido para a urina. Contrariamente à "Diabetes" tipo 2, a "Diabetes" tipo 1 aparece com maior frequência nas crianças e nos jovens, podendo também aparecer em adultos e até em idosos. Não está diretamente relacionada, como no caso da "Diabetes" tipo 2, com hábitos de vida ou de alimentação errados, mas sim com a manifesta falta de insulina. Os doentes necessitam de uma terapêutica com insulina



para toda a vida, porque o pâncreas deixa de a produzir, devendo ser acompanhados em permanência pelo médico e outros profissionais de saúde.

- "Diabetes" Gestacional. Surge durante a gravidez e desaparece, habitualmente, quando concluído o período de gestação. No entanto, é fundamental que as grávidas diabéticas tomem medidas de precaução para evitar que a "Diabetes" do tipo 2 se instale mais tarde no seu organismo. A "Diabetes Gestacional" requer muita atenção, sendo fundamental que, depois de detetada a hiperglicemia, seja corrigida com a adoção de uma dieta apropriada. Quando esta não é suficiente, há que recorrer, com a ajuda do médico, ao uso da insulina, para que a gravidez decorra sem problemas para a mãe e para o bebé. Uma em cada 20 grávidas pode sofrer desta forma de "Diabetes".

Beatriz, 6.ºC

Vamos combater a OBESIDADE

A obesidade pode ser prevenida com a adoção de estilos de vida adequados, em que a alimentação saudável e a prática regular de exercício físico são fundamentais. A frase *"vale mais prevenir do que remediar"* é bem verdadeira para esta situação.

O facto de a obesidade ser considerada como uma epidemia global, contribuindo para uma elevada morbilidade e mortalidade e com custos elevados, leva a uma preocupação acrescida por parte dos responsáveis pela área da saúde.

A prevenção da obesidade passa pelo envolvimento de todas as pessoas (população em geral, onde se incluem as famílias) e não somente pelos que trabalham na área da saúde ou do ensino.

São necessárias ações de grande

impacto mediático para informar a população sobre a gravidade do problema, sendo, também, essencial encontrar e disponibilizar soluções.

A prevenção primária (que se inicia antes da doença se instalar) é a grande prioridade na luta contra a obesidade, através da adoção de hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis, de forma a diminuir a longo prazo a obesidade e outras doenças crónicas.

Devido aos elevados números de obesidade infantil, existem recomendações no âmbito do Programa Nacional de Combate à Obesidade, que propõem a sua abordagem e prevenção, instituindo uma intervenção ao nível da educação para a saúde na escola:

- a) O estabelecimento de regras e indicações para o fornecimento da

alimentação escolar (nas cantinas e nos bares);

- b) O envolvimento das famílias nas escolhas alimentares adequadas (importante para adquirir hábitos alimentares saudáveis);

- c) Promover condições para o aumento da atividade física por parte das crianças e jovens (na escola e nos tempos livres);

- d) O estabelecimento de regras e de controlo de ações de publicidade de produtos alimentares dirigidos a crianças.

Só assim, com ações concertadas entre os diferentes atores da comunidade (famílias, médicos, professores,...) será possível combater aquela que é já conhecida como a "epidemia do século XXI".

Rita, 6.ºC

Prevenir a CÁRIE

A cárie dentária surge quando o dente é destruído pelos micróbios. A destruição do dente é fortemente influenciada pelo estilo de vida das pessoas: o que se come, como cuida dos dentes, a presença de flúor na água e na pasta de dentes...

Para a prevenção da cárie dentária devemos controlar os fatores que a possam causar. Dentro desses fatores, destacamos a ingestão de alimentos açucarados — caso não seja possível, devemos comê-los junto às principais refeições — e limpar os dentes de maneira adequada, utilizando uma boa escova, fio dentário e pasta de dentes com flúor.

O flúor é um importante auxiliar no combate à cárie, pois previne a desmineralização, que é a saída de minerais do dente, e favorece a remineralização, que é a entrada de minerais em pequenas cáries dentárias, antes que elas se tornem cavidades.

A limpeza deve ser realizada sempre após as principais refeições e antes de dormir. É importante ir ao dentista de vez em quando para que ele, através do exame clínico, controle a saúde oral e oriente sobre qualquer dúvida que possa surgir em relação à cárie dentária.

Diogo, 6.ºC

CÁRIE



Ilustração de Roberto Laranjeira e Daniel Laranjeira, 9.ºD

A POLUIÇÃO DO AR

O ar é muito importante para vida do Homem. Sem ar os seres vivos não conseguiriam viver.

Quando falamos do ar, estamos a falar da camada da Atmosfera chamada Troposfera. Esta camada tem como principais constituintes o azoto (78%) e o oxigénio (21%), essencial à respiração dos seres vivos.

Como é muito importante, todos devemos ter muito cuidado para não o poluirmos.

A poluição do ar é provocada pelas fábricas, incêndios, pelos veículos motorizados, pelas atividades humanas e também pelos produtos químicos que se utilizam na agricultura.

A poluição atmosférica pode causar graves problemas de saúde, como a bronquite e a asma. Outras consequências podem ser a destruição da camada de ozono, a perda de área de florestas e animais devido às chuvas ácidas.

Uma outra consequência da poluição do ar é o aumento das temperaturas, o chamado efeito de estufa, que vai provocar a fusão dos glaciares e o aumento do nível das águas dos oceanos. Este facto irá levar à inundação de algumas áreas da costa.

Para acabar com a poluição é preciso mudarmos muitos dos nossos comportamentos. Por exemplo, utilizar mais os transportes públicos, proteger a floresta e fazer a reflorestação, preferir as energias renováveis, fazer a reciclagem...

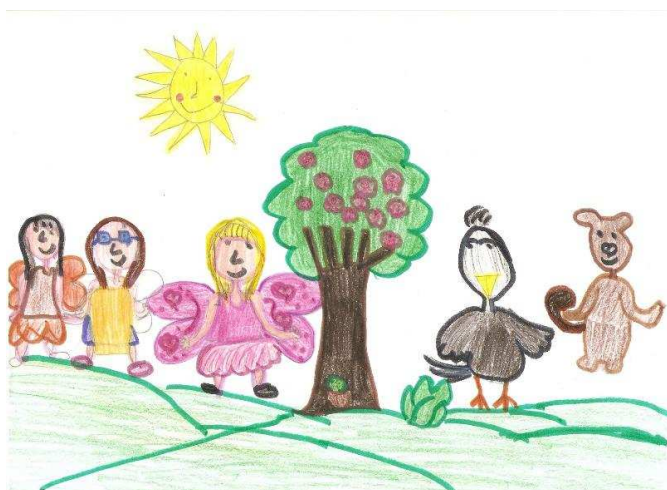
O ar é tão importante para a vida que devemos ter todo o cuidado para não contribuírmos para a sua poluição.

Amar e preservar o nosso planeta é muito importante, porque ele faz parte das nossas vidas!

Mariana Camarneiro, 5.ºG

"As fadas falam-nos de generosidade"

Os alunos da Escola EB1 do Bolho foram à Biblioteca Municipal para assistir à dramatização da história "As fadas falam-nos de generosidade".



EB1 do Bolho, Érica e Márcia, 4.º A

Numa reunião de pais numa escola como a nossa, como tantas outras escolas, a professora realçava a importância do apoio que os pais devem dar aos filhos e pedia-lhes que se fizessem presentes o máximo tempo possível... Considerava que, embora a maioria dos pais e mães daquela comunidade trabalhasse fora, deveriam arranjar um tempo para se dedicarem às crianças.

Mas a professora ficou muito surpreendida quando um pai se levantou e explicou, de forma muito humilde, que ele não tinha tempo de falar com o filho, nem de vê-lo, durante a semana, porque quando ele saía para trabalhar era muito cedo e o filho ainda estava a dormir... Quando voltava do trabalho já era muito tarde e o garoto já não estava acordado.

Explicou, ainda, que tinha de trabalhar assim para sustentar a família, mas também contou que isso o deixava angustiado por não ter tempo para o filho e que tentava redimir-se todas as noites quando chegava a casa. E, para que o filho soubesse da sua presença, ele dava um nó na ponta do lençol que o cobria. Isso acontecia religiosamente todas as noites quando ia beijá-lo. Quando o filho acordava e via o nó, sabia que o pai tinha estado ali e o tinha beijado carinhosamente. O nó era o meio de comunicação entre eles.

A professora emocionou-se com aquela simples história e ficou surpreendida quando constatou que o filho desse pai era um

O Nó do Amor

dos melhores alunos da escola.

O facto faz-nos refletir sobre as muitas maneiras de as pessoas se fazerem presentes, de se comunicarem com os outros. Aquele

pai encontrou a sua, que era simples mas eficaz. E o mais importante é que o filho percebia, através do nó afetivo, o que o pai lhe estava a dizer.

Por vezes, importamo-nos tanto com a forma de dizer as coisas e esquecemos o principal, que é a comunicação através do sentimento. Simples gestos como um beijo e um nó na ponta do lençol, valiam, para aquele filho, muito mais do que presentes ou desculpas vazias.

É válido que nos preocupemos com as pessoas, mas é importante que elas saibam, que elas sintam isso. Para que haja a comunicação é preciso que as pessoas "ouçam" a linguagem do nosso coração, pois, em matéria de afeto, os sentimentos sempre falaram mais alto que as palavras.

É por essa razão que um beijo, revestido do mais puro afeto, cura a dor de cabeça, o arranhão no joelho, o medo do escuro. As pessoas podem não entender o significado de muitas palavras, mas não esquecem um gesto de amor. Mesmo que esse gesto seja apenas um nó num lençol...

(Fonte: Portal da família Extraído de um folheto da Escola Irmã Catarina)

Ass. Pais e E.E. da Escola Básica Marquês de Marialva

CASTING

2010/2011

"Perco os meus sentidos"

Se nos perguntarem o que é a "música" sentimos dificuldade em dar uma resposta objetiva.

Mas...se vires alguém a rir, a sorrir ou mesmo a chorar, se calhar... a música entrou-lhe nos ouvidos e na alma. Dizer que música é uma combinação de sons e de silêncios mais ou menos organizados é falar de uma pequena parte do que ela é na realidade. Não encontramos uma definição, porque ela muda com o tempo. Se em tempos diziam que era uma sucessão de sons agradáveis ao ouvido, hoje podemos questionar o significado de "agradável" e dizer que os sons desafinados também fazem bater o coração.

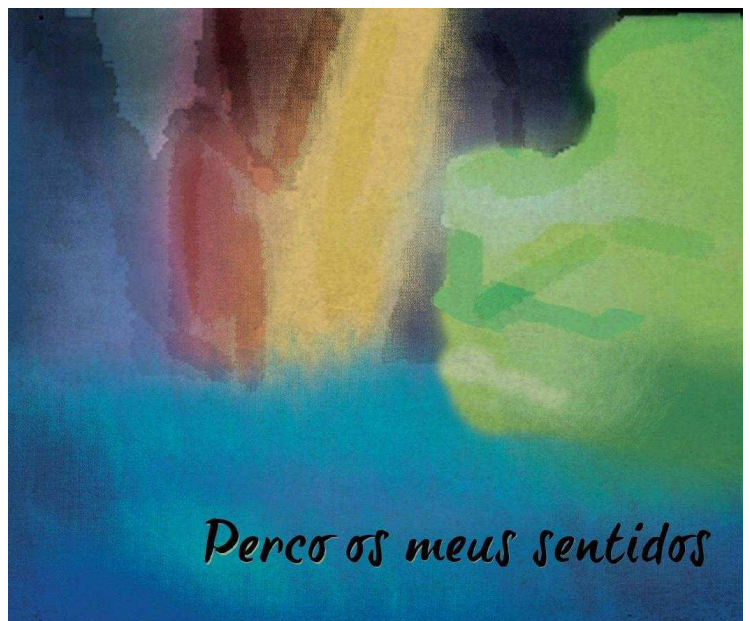
A música não foge à normalidade de tudo o que fazemos. Sejas um futuro carpinteiro, médico, pintor, massagista, professor, agricultor, desportista, músico ou qualquer outra atividade como, por exemplo, conquistador de amizades e de paixões, o teu sucesso é proporcional à tua entrega, habilidade, conhecimento, sinceridade e dose de prazer que consegues transmitir aos outros.

Ela é a tua mensagem num formato sonoro com ou sem recurso à palavra. Ela é a expressão do que queres dizer sem dizeres. Ela dá vida à nossa existência, é boa companheira. Ela é a Música.

Provavelmente foram estes e outros sentimentos que motivaram as alunas que participaram no Casting realizado na EB Marquês de Marialva.

O Projeto foi iniciado em 2010 e culminou este ano com a gravação, das vozes da Ana Silva, Rita Silva e Fátima Barbosa, em estúdio profissional da canção original cuja letra foi escrita pelo José Ricardo, ex- aluno da nossa escola.

Aproveitou aquele evento quem teve a capacidade de dar o salto e perseguir o seu sonho de cantar.



Todo o percurso deste acontecimento fantástico ficará para sempre registado num trabalho duplo DVD + CD editado pela nossa escola.

Esta edição contou com o Apoio da Associação de Músicos do Concelho de Cantanhede, JR Produções, Áudioplay e o Alto Patrocínio do Município de Cantanhede e será oferecida a todos que, de alguma forma, deram o seu importante contributo para este resultado final ímpar.

"Perco os meus sentidos" revela-nos que não basta perseguir os nossos desejos, é preciso levá-los até ao fim.

Vale sempre a pena seguir a intuição e aproveitarmos as oportunidades.

Agora é preciso apreciar e estarem atentos ao que está para vir.

João Paulo Cavadas, Vítor Pacheco, Anabela Lopes, Professores

A ideia do renascimento da rádio da Escola/Agrupamento visa, em concreto, projetar a ideia central do PEAno âmbito da sua grande área de intervenção que é o "AGRUPAMENTO EM REDE" .

Este projeto pretende dar uma maior visibilidade e ajudar a operacionalizar alguns dos objetivos valorizados no citado documento estratégico e que passo a recordar:

- *Otimizar as redes de comunicação entre os vários estabelecimentos de ensino;*
- *Permitir, de uma forma agilizada, a troca de materiais, opiniões, vivências, saberes e experiências entre os professores das diversas escolas;*
- *Realizar atividades comuns visando o reforço da identidade e espírito de pertença ao Agrupamento;*
- *Promover iniciativas de apoio e integração dos alunos na sua transição entre níveis de escolaridade ou ciclos;*

É, no entanto, necessário precisar que tipo de intervenção deve ter esta iniciativa, no sentido de ajudar a desenvolver o Agrupamento e o concelho de Cantanhede.

Constatamos que Cantanhede e a sua área envolvente atraem indivíduos ou grupos interessados pelas áreas de ação mais diversas. É nesse sentido que um projeto de difusão de informação em parceria com o Município e organizações locais interessadas em promover a cultura, a história e as tradições do concelho, que tanto podem ser dirigidas a pessoas com interesses científicos e/ou artísticos provenientes, na sua maioria, de escolas, faculdades ou centros de investigação, lazer ou cultura do território nacional continental e do resto do mundo, seria bem-vindo para conhecer o nosso Agrupamento, o nosso concelho, a nossa terra, mas, também, para fornecer

A RÁDIO DO AEMM



Hermenegildo Freire,
Professor, Adjunto da Direção

contributos importantes para os conteúdos curriculares da escola e para a formação dos alunos.

Uma das implicações desta perspetiva de comunicação terá que, forçosamente, ser coadjuvada por um espaço, neste caso a rádio, que demonstre a unanimidade em torno da comunidade educativa. Um projeto que se apresente como um espaço fulcral que incite a uma escola mais participada: devendo, do ponto de vista pedagógico, ser visto como autónomo relativamente ao plano anual de atividades, tendo em conta a sua abertura às iniciativas da comunidade. Todavia, não pode ser esquecida a dialética que tem que existir entre a importância da notícia a veicular e o referencial pedagógico e cultural exigido.

Sendo assim, a rádio constituir-se-á como um centro orientador da ação educativa, que desmistifica a razão e os referenciais das atividades escolares, que permitirão, *in loco*, ajudar a resolver problemas concretos dentro dos seus contextos, reivindicando uma participação baseada na inovação e na criatividade por parte de todos os intervenientes, que realisticamente possa espelhar toda a atividade do Agrupamento e não só... Contamos com todos!

O RENASCER DA RÁDIO NA ESCOLA

O Projeto "Rádio na escola" tem já um longo e importante caminho percorrido. Este ano vamos procurar dar outra dinâmica ao trabalho anteriormente desenvolvido.

A direção do agrupamento, que desde o início apoia e acredita nesta ideia, já disponibilizou um espaço, no bloco C, para a montagem do novo estúdio da Rádio. As obras necessárias à criação de condições técnicas para a prática de Rádio vão ter início brevemente.

Os estúdios serão constituídos por três áreas de trabalho específicas com três espaços diferenciados: locução, produção e redação.

Locução - Espaço pensado para fazer a locução na Rádio, que pode ser feita em direto ou em diferido. É o local onde se vão fazer todas as gravações inerentes ao funcionamento da Rádio.

Produção - Lugar onde está instalada uma boa parte do equipamento técnico da Rádio, que garante o funcionamento integral da estação.

Redação - Área onde vão estar instalados computadores com software específico para produção e pós-produção de conteúdos e de apoio técnico a outros projetos. Neste espaço vai funcionar a redação do jornal "Novidades do Marquês", que também vai conduzir o conteúdo noticioso para a rádio.

Depois do espaço devidamente organizado, são necessários os equipamentos que permitem

aprender a magia da Rádio e para os quais estamos a trabalhar para obter os recursos financeiros necessários.

Com eles vais poder passar música, fazer locução, produzir e ler notícias, cuidar da programação e aprender técnicas de produção e pós-produção de áudio em sistemas semelhantes aos que os profissionais utilizam.

A Rádio é um espaço aberto à construção de ideias e trabalho em equipa.

Se gostas de utilizar e comunicar com as tecnologias, esta vai ser a tua oportunidade. Vem descobrir connosco um mundo fascinante.

Brevemente poderás fazer a tua inscrição na tua Escola, no Agrupamento.

Vem fazer Rádio... Contamos contigo.

A coordenação do projecto: Paulo Cavadas e Vítor Pacheco

NOVIDADES DO MARQUÊS

Ano XVI N.º 1 Dezembro de 2011

Propriedade **Responsabilidade**
Escola Básica Marquês de Marialva **Oficina de Imprensa**
Complexo Escolar - 3060 Cantanhede Ana Mineiro, Celeste Gonçalves
Telefone 231 419 600 José Plácido, Joaquim Toscano.

novidadesdomarquês@megamail.pt

1 Novidade

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

Impressão: Gráfica Cantanhedense, Lda.

Os artigos assinados são da exclusiva responsabilidade dos seus autores

Trabalho Alienado

Bernard Charlot, um dos bons pensadores na escola como caminho para o emprego e atividade intelectual do aluno desaparece resultados.

No seu dizer, disto resulta um trabalho um trabalho aborrecido (1). Como o "caminho pela escola, ficamos com um quadro realmente bem nos rostos quotidianos.

E o meu fechou-se ainda mais ao cruzar-irradiavam alegria, sede de saber, entusiasmo, continua lá, mas preso numa lógica dominadora resultados, inibindo qualquer tendência de preocupação embaciam o brilho de outrora. Querem intervir, mas os testes... Trabalho alienado?

Passamos então, e em nome destas alunas, a uma proposta que pretende ser alternativa a esta "robotização" dos jovens, nascida no âmbito do OQP, Observatório da Qualidade das Práticas.



da educação, escreveu que se pensa hoje não mais como lugar de saber, sendo que a e as suas energias são direcionadas para os

alienado de alunos e professores e, logo, para o emprego" também não é garantido depressivo, o que, com todas as crises, se lê

se com os de duas alunas, que há 3 anos voluntarismo... Hoje, esse voluntarismo de contabilidade de esforços em prol de criativa; nos rostos, literalmente, as rugas

GOSTAS DE DAR OPINIÕES?

GOSTAS DE PENSAR E INVESTIGAR?

GOSTAS DE COMUNICAR?

QUERES AJUDAR A COMPREENDER
PROBLEMAS DOS ALUNOS E DA ESCOLA?

QUERES MELHORAR AS TUAS COMPETÊNCIAS RELACIONAIS?

ENTÃO DEVES FAZER PARTE DO GIME, GRUPO DE INVESTIGAÇÃO E MELHORIA DA ESCOLA

Um POUCO do teu TEMPO presente, será **MUITO** no teu FUTURO

(1) Charlot, B. (2009) O trabalho docente, a análise da atividade e o papel dos sujeitos. In *Sísifo*. Revista eletrónica de Ciências da Educação, 10, pp89-96

Graça Simões, Professora, Coordenadora do OQP

Refletindo sobre OS VALORES: a tolerância, a honestidade, a partilha, a amizade

"Olho por olho e o mundo ficará cego". - Mahatma Gandhi (1869-1948)

Gosto de pessoas tolerantes que sabem respeitar os outros, que gostam de fazer o bem. Alexandra Pereira, 8.ºC

É necessário dar tanta ou mais importância à tolerância como ao amor. Tal como o amor, a tolerância tem que ser mútua, sincera e verdadeira. Enquanto o amor é demonstrado através de várias maneiras, nem todas muito corretas, na minha opinião, tais como a oferta de bens materiais, ou através de pequenos gestos como um abraço, a tolerância deverá ser demonstrada e vivida através da compreensão e do perdão que têm de ser sempre sinceros e intencionais, aplicados voluntariamente.

Ana Rita Alves, 8.ºC

A amizade é para mim um dos valores mais importantes. A amizade é quando uma pessoa está num grupo de amigos e se sente bem, sabe que pode confiar neles, contar os problemas e partilhar as alegrias.

Diana Marques 8.ºC

Solidariedade, partilha, amizade, verdade, honestidade... são palavras bonitas que, se forem aplicadas no quotidiano das pessoas, ainda mais bonitas ficam.

Se todas as pessoas se ajudassem mutuamente, o mundo em que vivemos seria muito melhor!

Daniela Almeida, 8.ºG

Todos os anos sou voluntário na angariação de alimentos para "A Colmeia" de Cantanhede. Na escola, com a minha turma, também já fiz campanha para o "Quartel Eletrão" para recolher eletrodomésticos avariados ou fora de uso para reverter para a compra de uma ambulância de transporte de doentes para os Bombeiros de Cantanhede. Já fui, também, com os Escuteiros, na época de Natal, visitar e entregar presentes aos doentes da Unidade de Cuidados Paliativos do Hospital de Cantanhede. A vida é muito dura e cruel para alguns, por isso todos podemos ajudar um pouco.

Ser um bocadinho solidário, partilhar, não faz mal a ninguém, porque quantos mais ajudarem melhor a oferta para aqueles que mais necessitam.

João P. Borges, 8.º G

Tolerância um grande valor

Tolerância. Ora aqui está um tema não muito fácil de abordar. Exprimir uma opinião que pode não ser bem aceite por todos, justamente por falta de tolerância.

Mas o que é isto da tolerância? Tolerância é respeitar o próximo, compreender, ouvir, aceitar os outros tal como são. É a ajuda mútua entre pessoas que podem ter opiniões diferentes, pessoas que são diferentes e que percebem que é fundamental ajudar os outros, pois assim também se ajudam a si próprias, a serem melhores.

Tolerância é um valor muito importante. Um valor a que se deve dar valor! Um valor que deve estar bem guardado no nosso coração.

Mas... ninguém é perfeito. Ninguém é tolerante em todos os aspetos. Há pessoas mais tolerantes, outras menos... mas todas podem ter um pouco deste tão grande valor.

E deixo aqui as minhas últimas palavras. Mensagens de tolerância, que devem ser lidas por todos: todos temos maneiras diferentes de pensar e de ver as coisas sob ângulos diversos, e, já que assim é, então, para perceber o próximo é necessário respeito e tolerância mútuos, se virmos só vingança como solução para os nossos problemas, então ficaremos sós!

Beatriz Barros, 8.ºC

A tolerância, ou será melhor dizer, o respeito pelo outro...

Cada pessoa tem a sua maneira de ser e cada pessoa tem que respeitar a maneira de ser do "outro"... Mas acho que algumas pessoas ainda não perceberam o significado disto...

Algumas pessoas são racistas e intolerantes, estas pessoas não sabem respeitar a diferença!

Como todos sabemos, no nosso mundo, estamos rodeados de idosos, deficientes, pessoas de outras raças... para quê troçar?! Para quê zombar de uma pessoa mais velha?! Para quê escarnecer de uma pessoa diferente?!

E que tal começarmos a ser mais tolerantes?! Acho que não é muito difícil!! Basta perguntarmos a nós mesmos: "Será que é fácil lidar comigo? Será que eu sou tão espetacular como penso ser?" Pois é, ninguém é perfeito... todos nós temos o nosso lado mau, aquele dia que não nos correu tão bem... todos nós erramos... É por isto tudo que todos nós temos de mudar as nossas atitudes e ajudar "o outro" a ser feliz!

Iara Santos 8.ºC

Projeto União Europeia: A Bulgária

Os alunos da turma do 8.ºD com a colaboração dos professores das disciplinas de Formação Cívica, Inglês, AAE, Dança, Espanhol, História, Geografia, Educação Visual e Educação Tecnológica irão dinamizar um projeto que consiste no estudo de alguns países da União Europeia que, depois de terminado, vai ser apresentado à comunidade escolar e educativa, no dia 9 de maio de 2012 (Dia da Europa) e aos encarregados de educação no final do ano letivo.

Esta ideia surgiu devido à chegada da nova aluna da turma vinda da Bulgária e tem como principal objetivo a sua rápida integração na turma fomentando a interação cultural e respeito pela diversidade cultural e o intercâmbio de experiências e saberes tradicionais.

Apresenta-se, de seguida, um pouco da pesquisa feita até ao momento sobre a Bulgária.

A Bulgária encontra-se na Europa Meridional. Situado nos Balcãs, na costa do mar Negro, abrange

uma área de 110 910 km². A Bulgária está limitada pela Roménia, a norte; pelo mar Negro, a leste; pela Turquia, a sudeste; pela Grécia, a sul; pela Macedónia, a sudoeste, e pela Sérvia, a oeste.

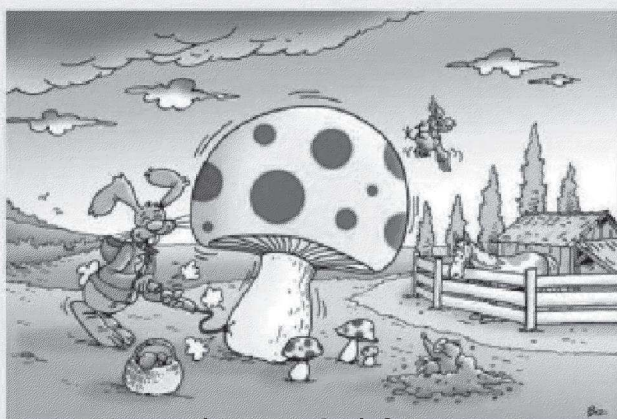
Neste país o idioma oficial é o búlgaro, falando-se também o macedónio e o turco.

O clima predominante no país é o temperado, caracterizado na região por apresentar verões mediterrâneos (quentes e secos) e invernos frios e húmidos. O relevo é caracterizado por planícies, colinas na costa do mar Negro e na margem dos rios e duas importantes cadeias montanhosas. As músicas retratam os acontecimentos históricos e urbanos, o que tem ajudado a "descobrir" e a estudar a história e os costumes do povo búlgaro, de há muitos anos e séculos atrás.

Alexandra Pereira, Bárbara Lopes, Sandra Marques, 8.ºD



PassatempoS



Descobre as 8 diferenças



Magusto no JI de Murte

Mais um ano vivemos a tradição do magusto com as castanhas assadas na fogueira, com os pais e familiares.

Também fizemos umas coroas com material reciclado com folhas do outono e no final também nos enfarruscamos. E assim foi uma tarde bem passada, até o S. Pedro nos ajudou.



Palestra

PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS FLORESTAIS

No passado dia onze de novembro, o senhor engenheiro Hugo Oliveira, dos Serviços de Proteção Civil da Câmara Municipal de Cantanhede, veio à nossa escola fazer uma palestra para todos os alunos do quarto ano.

Foram abordados diversos assuntos relacionados com a floresta em geral e, em particular, falou da floresta de laurissilva (da Madeira) e da floresta do nosso concelho.

Para melhor compreendermos os assuntos tratados, foi apresentado um *PowerPoint* com muitos diapositivos

Foi-nos explicado que a floresta é muito importante para a economia e para o equilíbrio ambiental e social

Ficámos a conhecer algumas espécies da floresta portuguesa (árvores e arbustos): azinheira, castanheiro, eucalipto, sobreiro, carvalho, pinheiro bravo e pinheiro manso, medronheiro, cipreste, etc.

Também nos foi dito que a floresta portuguesa sofreu muitas alterações, ao longo dos séculos. Antigamente, por exemplo, não existiam eucaliptos em Portugal. Esta espécie foi trazida da Austrália, havendo atualmente grandes matas de eucaliptos.

Aprendemos e ficámos muito orgulhosos por termos, na nossa escola, quatro sequóias que são as maiores árvores do mundo e são património do nosso concelho.

Aprendemos que a floresta pode ser afetada por vários fatores: corte excessivo de árvores, poluição (incluindo as chuvas ácidas), pragas (como a processionária ou o nemátodo do pinheiro), condições climáticas extremas (inundações ou secas prolongadas) e os destruidores incêndios florestais.

Os incêndios florestais podem, num curto espaço de tempo, destruir grandes extensões de floresta. Para que exista fogo, é necessário oxigénio, combustível e calor. Para melhor compreendermos este assunto, o engenheiro Hugo fez duas experiências. Verificámos que, na ausência do oxigénio, a chama da vela se apaga e que o fogo se extingue quando é consumido o combustível. Estes aspetos são aproveitados no combate aos incêndios.

Esta interessante palestra terminou com um jogo de identificação de algumas árvores a partir de pequenos pormenores como a folha, a casca ou o fruto.

Sendo as florestas o habitat de grande variedade de plantas e animais, todos temos o dever de contribuir para a sua preservação.



EB1 de Cantanhede 4.º ano (sala7)

Animais domésticos

O Dia Mundial do Animal celebra-se anualmente a 4 de outubro.

A data foi escolhida em 1931 durante uma convenção de ecologistas em Florença. A escolha teve em conta o facto do dia 4 de outubro ser o dia de São Francisco de Assis, o santo padroeiro dos animais.

O Dia Mundial do Animal é celebrado em várias países, através de várias eventos e iniciativas.

Os principais objetivos da celebração do Dia Mundial do Animal são:

- *Sensibilizar a população para a necessidade de proteger os animais e a preservação de todas as espécies;*
- *mostrar a importância dos animais na vida das pessoas;*
- *celebrar a vida animal em todas as suas vertentes.*

<http://www.calendarr.com/portugal/dia-mundial-do-animal/>

Os animais domésticos são os nossos melhores amigos!

Eles são fiéis e nunca nos abandonam ou trocam por outra pessoa. Já os humanos não fazem o mesmo. Infelizmente, muitos são aqueles que são abandonados pelos donos quando surge um simples problema, como ir de férias, o animal ficar doente ou, simplesmente, ter feito as asneiras por ser traquina!

O abandono é uma solução muito cruel!

Ter um animal de estimação é o sonho de qualquer criança! Sempre que vejo um animal abandonado na rua, quero logo levá-lo para casa, pois fico muito triste por ver o pobre animal sem casa, comida e alguém para lhe dar carinho.

O meu sonho era que não houvesse animais abandonados no mundo e que pudesse arranjar um lar para todos os que não têm dono, já que não consigo ficar com eles todos!

Todas as pessoas, antes de arranjam um animal doméstico,



deveriam pensar nas necessidades que eles têm, como por exemplo: carinho, comida, remédios, tempo para brincar e passear. Todos os animais precisam de muita dedicação.

Existem várias soluções quando precisamos de sair e não podemos levar o nosso animal de estimação: deixá-lo em casa de um amigo ou familiar ou, então, se tivermos possibilidade de pagar, já existem vários hotéis para animais onde cuidam deles com carinho enquanto os donos não estão. Mas se o problema for o comportamento do animal, também já podemos aprender, lendo livros ou consultando na Internet, como educar o nosso animal para não termos problemas com ele, seja em casa ou na rua.

A mensagem que eu deixo para todas as pessoas que têm coragem de abandonar um animal é que **NUNCA ARRANJEM UM!**

Iara Lucas Fernandes, 6.ºD

*Aprende-se a escrever e escreve-se para aprender.
O percurso imaginativo dos nossos alunos na produção de um conto.*

O Príncipe Solitário

Era uma vez um jovem príncipe que vivia apenas com os seus criados, num grande e magnífico palácio. Tinha cabelos pretos e olhos verdes. Era um príncipe solitário, pois não tinha nem um amigo. Nenhuma criança queria brincar com ele, pois dizia-se que o príncipe tinha sido amaldiçoado no dia em que nasceria.

Um dia, farto de estar sozinho, chamou o seu mensageiro real e incumbiu-o de colocar cartazes por todo o reino. A mensagem referia que o príncipe procurava um amigo, para brincar com ele.

Passados três dias, chegou uma carta que dizia:

"Se o príncipe quiser comigo brincar,

Terá de me vir procurar

A uma casa abandonada, e com o dragão lutar

Para me poder salvar."

Após ler esta carta, um tanto assustadora, pensou para si próprio: "Esta é provavelmente uma das únicas hipóteses de eu conseguir um amigo." E decidiu ir.

Na manhã do dia seguinte, lá partiu ele com a sua espada na bainha, pois, segundo a carta, teria de derrotar um dragão, para encontrar o seu amigo secreto.

Quando chegou à casa abandonada (tinha de ser aquela, pois era a única do reino), sentiu um calafrio a subir-lhe pela espinha. Mas como era corajoso, decidiu entrar. A porta, como tinha falta de óleo, rangeu ao ser aberta. Logo, de imediato, apareceu o dragão. Era um réptil azul e muito mal-encarado. O príncipe, cheio de medo, sacou da espada e espetou-a, sem dó nem piedade, no peito do dragão, matando-o. Subiu as escadas, procurando o que se anunciou, o seu primeiro amigo. Entrou num quarto. Viu uma cama e, sobre ela,

encontrava-se sentada a mais bela rapariga do mundo inteiro. Tinha cabelos castanhos e uns lindos olhos azuis que faziam lembrar o céu, o mar, a safira.

Foi amor, um amor mútuo, à primeira vista.

O príncipe convidou a donzela para o acompanhar ao palácio. Lá, e ao fim de um mês, desposou-a. Como por magia, e durante o casamento, a maldição foi quebrada e muitos jovens tornaram-se seus amigos.

O príncipe já não estava sozinho. A sua felicidade era tamanha que não cabia em si de contente. Tinha muitos amigos e a sua melhor amiga era a mulher que tinha a seu lado, agora e por todo o sempre.

Viveram felizes para sempre!

Ana Beatriz Moutinho, 7.ºF

Um aluno por encomenda

Era uma vez uma professora que queria um aluno estudioso, dedicado, inteligente, aplicado, educado, enfim, queria um aluno perfeito. Mas havia um problema. Como iria ela arranjar um aluno perfeito?

Certo dia, depois de pensar, pensar e voltar a pensar, encontrou a solução:

- Vou encomendar um aluno perfeito.

Feliz com a sua ideia, decidiu ir contá-la aos seus alunos. Estes, mal ouviram aquelas palavras, desataram a rir-se à gargalhada. Até que o João disse:

- Eu acho que é uma boa ideia. E se a professora procurasse na *net*?

A professora, que já estava à espera que alguém dissesse que era uma ideia magnífica, decidiu logo consultar o *site* www.alunosperfeitosporencomenda.pt. Aí, encontrou muitos alunos perfeitos, de várias nacionalidades, mas aquele que mais a impressionou foi António, um aluno educado e muito inteligente. Então, a professora clicou no botão onde dizia encomendar. De seguida, pediram-lhe o nome, a morada, a localidade, a nacionalidade, etc. Depois de preencher o cabeçalho, clicou duas vezes no botão *encomendar* e encerrou o seu computador.

No dia seguinte, à porta de casa, surgiu uma grande embalagem que dizia: "Um aluno perfeito para a professora Graça".

Rapidamente, a professora Graça abriu caixa e de dentro saiu um aluno perfeito. Era mais que um aluno perfeito, também era um menino perfeito. Satisfeita, a professora correu para o computador e encomendou uma turma inteira.



Júlio Oliveira, 6.ºE

Eu queria...

Este ano queria que o meu Natal fosse...

sereno, como o sono de um bebé

inesquecível, como o primeiro beijo de amor

justo, como o Sol que aquece todos por igual

quente, como o calor humano

doce, como o carinho da minha família

alegre, como as cores da primavera

aconchegante, como o abraço de alguém especial

perfeito, como um dia feliz em família

mágico, como o poder da amizade

luminoso, como as estrelas da nossa turma

Texto coletivo do 8.ºH

Parece-vos bem?

Chegou a altura de parar para pensar. Estamos em pleno século XXI e a maioria esmagadora dos alunos não valoriza a escola e o ensino, quando estas são as únicas coisas que temos e com as quais nos devemos preocupar. É que estamos na idade de aprender e de nos prepararmos para uma vida futura melhor.

Pensemos que hoje ainda temos a sorte de ter aulas gratuitas, com professores que se preocupam, que têm prazer em dar a matéria, e que tudo fazem - exercícios, jogos, *PowerPoint*... - para nos estimularem.

No entanto, a maior parte de nós, alunos, não percebe este esforço e vê tudo como uma "seca", uma "treta"!

Acordem, colegas!!! Vamos trabalhar na escola. Vamos aproveitar e valorizar os bons professores que temos.

É preciso refletir no seguinte: em África, as escolas são escassas e com péssimas condições. As crianças choram, porque querem aprender e não podem. Nós temos muitas escolas, temos o apoio dos professores e dos pais, temos livros novos e materiais em abundância e, apesar de tudo isto, nada valorizamos... Parece-vos bem?

Margarida Tropa, 8.ºE

Guy Fawkes Night



What happened?

Guy Fawkes Night is celebrated in Britain annually on **November 5th**.

The event is accompanied by firework displays, the lighting of bonfires and the ceremonial effigy-burning of one Guy Fawkes.

The origin of this celebration stems from events which took place in 1605 and was a conspiracy known as "The Gunpowder Plot," intended to take place on November 5th of that year (the day set for the opening of Parliament).

The object of The Gunpowder Plot was to blow up English Parliament along with the ruling monarch, King James I. It was hoped that such a disaster would initiate a great uprising of English Catholics, who were distressed by the increased severity of penal laws against the practice of their religion.

by Sandra Marques, 8.ºD

Remember, remember the fifth of November
The gunpowder treason and plot.
I see no reason why gunpowder treason
Should ever be forgot.

Guy Fawkes, 'twas his intent
To blow up king and parliament.
Three score barrels were laid below
To prove old England's overthrow.

by Bárbara and Sara, 8.ºD

My last summer holidays

In my last summer holidays I went to Madrid. I went with my parents, my sister and my cousin Jacqueline. We travelled by car and we stayed there four days.

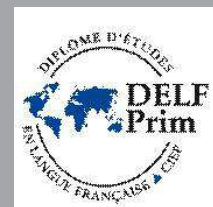
We went to the Prado museum, the market, the Plaza Mayor,

Puertas del Sol and the Valle de los Caídos. I enjoyed my last summer holidays because I could practise my Spanish and I could learn more about the culture, the language and the Spanish food.



by Carolina Faria, 8.ºD

DEL F SCOLAIRE 2011



Diplôme d'études en langue française

Este diploma, emitido pelo governo francês e reconhecido internacionalmente e por tempo indeterminado, reveste-se de grandes potencialidades, uma vez que atualmente a maioria das instituições de ensino estrangeiras, nomeadamente as universidades, exigem uma certificação reconhecida para os alunos estrangeiros que as queiram frequentar, ou nelas queiram estagiar.

Nível A1

Nome	Nota Final (%)
Raquel Alves Realista	94
Bárbara Manuel Carvalho Lopes Paixão	83,50
Benjamim Pereira Varanda	97
Maria João do Nascimento e Silva	90

Nível A2

Nome	Nota Final (%)
Tiago de Figueiredo Baptista	78,50
Hugo de Oliveira	89
Dany de Jesus Figueiredo	91,50
Francisca Sousa Aniceto	89,50
Sabrina Kalt dos Santos Cantarinho	89,50
Carolina Raquel A. Saavedra M. Ribeiro	72,50
Marta Machado Gonçalves de Macedo	78,50
Sarah Marina Heleno Marques	82,50
Carla Relva Pinto	86

Estes alunos, pelo seu comportamento bastante positivo, quer em termos sociais, quer de conhecimento, foram elogiados pelos representantes franceses aqui em Portugal. De PARABÉNS estão alunos, professores e a escola, por mais uma participação nesta iniciativa de aprendizagem e de cultura.

O Grupo disciplinar de Francês

Exposicion "Día de la Hispanidade"

El día 12 de octubre se celebró "El Día de la Hispanidad", también llamado en algunos países: "El Día de la Raza" o "El Día de la Resistencia Indígena" o "El Día de las Américas". Este día es una fecha importante en España y otros países hispanohablantes, pues es la celebración del descubrimiento de América Latina y América del Sur hecha por Cristóbal Colón en 1492.

Para la conmemoración de este día, los alumnos de español del 3.º Ciclo, sobre orientaciones de la profesora Suzett Santos, expusieron en el polivalente sus trabajos alusivos al tema.

Durante 3 días, alumnos, profesores y funcionarios de nuestra escuela pudieron ver una bella exposición con barcos,



planisferios, mapas con las rutas navegadas, entre otros. Además de eso, pasó también durante el recreo de la mañana un *power point* con algunas informaciones acerca de la importancia de este día en los países hispanohablantes.

Espero que a todos los alumnos y docentes les haya gustado nuestra exposición.

Ana Margarida Simões, 9.ºC

Una lengua para el futuro

¿Por qué estoy aprendiendo español? Sencillo.

Porque es una de mis lenguas preferidas. Es, hoy en día, una de las lenguas más habladas del mundo, luego, para sacar la carrera que quiero (informática), será muy útil, porque hay muchos programas que no existen en portugués, pero los hay en español.

Y las músicas... Hay muchas músicas tan bonitas en español...

En resumen, lo aprendo porque me gusta y porque lo necesito.

Rui Simões, 8.ºF

Mira Bien

Matemática es también una forma de Arte un poco escondida.

Triángulos, círculos y rectángulos

Están aquí, allá...

Mira bien la redoma por donde pasas,

Admira las ventanas de la casa,

Toca tus lindos cuadernos nuevos

Imposible imaginar el mundo así

Colorido, sin estas formas que conocemos.

A veces, solo tenemos que mirar la

Realidad con ojos más atentos, porque

Tantos son los ejemplos de que Matemática

Es una parte de nuestro Mundo.

Maria, 8.ºF

Sueños

El mar para cruzar,

El universo por descubrir,

Las pirámides para medir.

Todo lo que había menos

trigonometría.

Triángulos se construyeron,

Ángulos se midieron,

Los cálculos fueron realizados y

¿Quién soñó lo que la luna sería?

Alexandre Grilo Oliveira, 8.ºF

Adivina lo qué es...

Es la cuarta lengua más hablada en el mundo.

Es probable que sea el idioma universal dentro de treinta años. Se habla en 21 países y en 3 continentes.

Es la segunda lengua más estudiada internacionalmente.

Es el idioma oficial de grandes personalidades reconocidas en el cine, la música, la literatura, la política, la tele y el arte.

" - Hola, ¡mi nombre es español! "

Ana Margarida Simões, 9.ºC

Ésta soy yo

Dicen que soy
Una chica normal
Con razones para vivir
En cada día, en cada lugar.

Dicen que soy
Alguien inteligente
Tozuda y honesta
Amiga y valiente.

Y ésta soy yo
Una página inacabada
Una luz en la oscuridad
Una vida reencontrada.

Dicen que soy
Una reflexión en río
Un camino trazado
Un soplo de viento por la mañana

Dicen que soy
Una caja de sorpresas
Abierta en cualquier momento
Una historia suspendida
Una mirada distante por el futuro.

Sofia, 8.ºE

Yo soy así

Dicen que soy
Una persona triste
Que no lucha por la vida

Dicen que soy
Una chica mala
Una niña sin alma

Dicen que soy
Como un avión sin alas
Que no puede volar

Dicen que soy
Una persona desorganizada
Que no sé lo que quiero
En la cabeza yo me pierdo

Dicen que soy
Una chica normal
Que no le gusta esperar
Y no sabe dónde está su lugar

Dicen que soy
Una chica habladora
Que me río mucho
Y que duermo poco

Y ésta soy yo
No temo por la vida
Me gusta la adrenalina
No tengo miedo a tomar riesgos
Y ésta soy yo
Ahora llega mi momento
Quiero hacer todo ahora
No quiero perder el tiempo

Marlene, 8.ºE

A Escola, a Família, a Saúde

Será a Escola o segundo lar? E queremos isso?!

Esta questão obriga à reflexão permanente de todos os interlocutores e, simultaneamente, ao seu empenho, envolvimento e dedicação, com o respeito exigido por raça, crenças, usos, costumes e expectativas de vida.

Porque a Família não é hoje suficiente, há princípios e regras sociais que à Escola compete ensinar e estimular, sempre no contexto da interação sociofamiliar.

E a Saúde, qual o seu contributo?

Vamos considerar a Saúde como um dos vértices do triângulo formado por Pais e Professores, com o aluno bem no centro do objetivo comum o sucesso.

Há anos que a Saúde vai à Escola, num esforço significativo, dada a escassez de recursos humanos.

O Conselho Geral, atento aos mil problemas do *microclima* escolar, conta com o apoio do representante da Saúde.

Enfermeiros e médicos, com exigências cada vez mais limitativas no seu local de trabalho, vão dando o seu contributo para o tal

equilíbrio, no famoso triângulo do sucesso. Os primeiros mais do que os segundos, diga-se em boa verdade, dão testemunho de um trabalho de complementaridade, no qual acreditam e pelo qual se "apaixonaram"... A disponibilidade dos nossos técnicos tem sido reconhecida e o seu desempenho, junto de jovens de todas as idades, merece a continuidade.

A obesidade e as boas práticas alimentares, a saúde oral, os estilos de vida saudável, a sexualidade (hoje tema obrigatório para o bom desenvolvimento físico e psíquico do jovem) e o combate às doenças sexualmente transmissíveis, os estilos viciosos de droga, álcool e tabaco têm sido áreas de intervenção dos nossos técnicos.

Também o Gabinete de Apoio ao Aluno e as sessões destinadas a docentes são atividades a manter, na justa medida do interesse e necessidades manifestados pela Escola.

Simultaneamente, o Centro de Saúde e as suas Equipas oferecem o devido acompanhamento, personalizado e adequado, aos casos mais prementes detetados por técnicos de saúde, professores ou pais. É importante não silenciar, mas sim referenciar...

E, *the last but not the least!*, uma palavrinha sobre as vacinas... Elemento fundamental da proteção e vigilância sanitária, a vacinação obriga a que pais e professores, além dos responsáveis da saúde, naturalmente, lhe dediquem ao menos uns minutos por ano para observância e cumprimento.

Para que os nossos jovens façam escolhas individuais conscientes e responsáveis e desenvolvam o espírito crítico para o exercício de uma cidadania ativa, terá que haver uma colaboração cada vez mais estreita entre pais, professores e técnicos de saúde.

Carlos Ordens, Médico

Uma nova etapa



Depois de muitos anos dedicados ao ensino e a esta escola, reformaram-se recentemente as professoras Rosalina Rodrigues e Ana Maria Martins.

Foram anos certamente muito preenchidos, com dificuldades e angústias, alegrias e tristezas. Sorrisos que não esquecem, rostos gravados para sempre na memória: retalhos de vida cheia e intensa, de quem ajudou gerações a crescer, com as suas palavras, com a sua presença e o seu exemplo.

É com muito carinho e respeito que desejamos a ambas muitas felicidades nesta nova etapa das suas vidas.

A equipa do jornal escolar



Circuito

Paragens

- 1> Centro (Praça Marquês de Mariaiva)
- 2> Largo Pedro Teixeira
- 3> Biblioteca
- 4> Intermarché
- 5> Modelo
- 6> LIDL
- 7> Escolas
- 8> Avenida do Brasil
- 9> Hospital
- 10> R. 25 de Abril
- 11> Rua Carlos Oliveira
- 12> Rua Padre Américo
- 13> R. Prof. Mota Pinto
- 14> Vila D'Alva 1
- 15> Vila D'Alva 2
- 16> Vila D'Alva 3
- 17> Vila D'Alva 4
- 18> R. Heróis do Ultramar
- 19> Rua Sá Carneiro 1
- 20> Esc. Pedro Teixeira
- 21> Rua Sá Carneiro 2
- 22> Largo Fonte do Ouro
- 23> R. Dr. António J. de Almeida
- 24> Largo Cidade Funchal
- 25> R. João de Ruão
- 26> Zona Industrial (Lusimat)
- 27> BIOCANT / INOVA
- 28> Parque Tecnológico
- 29> Complexo Desportivo
- 30> Academia de GOLF
- 31> Quinta dos Lactínios
- 32> Adega Cooperativa
- 33> Urb. Amaro da Costa
- 34> R. dos Lameiros 1
- 35> R. dos Lameiros 2
- 36> Largo S. João
- 37> R. 5 de Outubro

Contactos
Sede da INOVA
231 410 830
Loja da INOVA
231 423 850/1
E-mail
geral@inova-em.pt

Horário
Dias úteis (2ª a 6ª feira) 7:05 / 19.00horas

inova

TUC
Transportes Urbanos de Cantanhede

Vamos todos contribuir para um ambiente melhor

Utilize os Transportes Públicos

Natal
Feliz