



VOZ DO ESTUDANTE



P'rá frente é que é o caminho!

É natural que, decorrida quase uma década sobre a fusão das escolas e sobre o início do percurso da nossa revista, não resista à tentação de revisitar o conteúdo das edições anteriores, das quais sublinho algumas ideias que nelas perpassam.

- Diagnóstico e balanço, numa incessante procura do que tem corrido menos bem, identificando pontos fracos em estreita colaboração com as estruturas intermédias do agrupamento.

- O relevo dado à palavra, escrita e falada, como requisito essencial de uma boa comunicação. A dialética comunicacional no seio do agrupamento escolar é fundamental para nos conhecermos melhor como organização, conhecermos o contexto em que atuamos e mobilizarmos recursos e vontades para o cumprimento da nobre missão de educar.

- Inconformismo, como atitude metodológica sistemática que contrarie o pessimismo, o derrotismo e, não raro, o desânimo.

Tal significa realçar o que de bom se faz e acontece, motivando as equipas educativas para um trabalho afincado que atenda à singularidade de cada aluno e a adoção de abordagens pedagógicas diferenciadas que conduzam à sua plena integração escolar e social.

- O realce do papel central do professor/educador titular/diretor de turma na importante ligação entre a escola e a família com a envolvimento, sempre que necessário, de estruturas internas e externas à escola que atuam na área do combate à exclusão social.

- O incentivo e motivação aos recursos humanos não docentes, envolvendo chefias intermédias na prossecução do seu papel complementar à atividade pedagógica.

- Porfiar, em estreita colaboração com autarquia e poder central, na reabilitação e modernização dos espaços escolares, tornando as nossas escolas mais seguras, acolhedoras e atrativas. Abundam os exemplos de reconversão de edifícios escolares no concelho na década de 2010/20, havendo que prosseguir esse caminho face aos desafios que se colocam à Escola do século XXI.

- Acreditar que, acima de interesses particulares, se coloca o interesse público e que da convergência de esforços e vontades se conseguirá elevar a Educação ao papel central que lhe cabe no desenvolvimento harmonioso duma comunidade.

- A adoção de corretas práticas administrativas e de gestão, pautadas por um saudável relacionamento com fornecedores de bens e serviços e salvaguarda nos processos de contratação de princípios de transparência e rigoroso cumprimento da legalidade.

- A confirmação crescente da Revista como um excelente meio de divulgação da vitalidade dos projetos desenvolvidos na comunidade educativa.

Em suma, o caminho é por vezes espinhoso, como o são os processos de mudança que a Escola e a Sociedade atravessam.

É necessário envolver na mudança todos os intervenientes, na procura das melhores soluções, prosseguindo o caminho com energia e determinação.

Contamos com Todos Vós nesta caminhada!

Boas Festas

O Diretor



LUIS MENDES
Diretor

DIREÇÃO

Prof.ª Graça Ochseberg

COLABORADORES

Aida Santos
Alice Coelho
Ana Nobre
Ana Paula Melo
Beatriz Vilela
Camila Lé
Câmara Municipal do Cadaval
Celeste Ramalho
Célia Batista
Celina Domingues
Clara Soares
Cláudia F. Silva
Clube de Jornalismo
Daniel Gama
Daniela Santos
Dina Vicente
EBI/JI Alguber
EBI de Chão de Sapo
EBI do Painho
EB 1 da Vermelha
EBI da Sobrena
Equipa Eco-escolas
Fátima Fonseca
Fátima Martins
JI da Murteira
JI do Vilar
Lara Bento
Luana Neves
Mária Marcel Falé
Olga Correia
Rui Costa
Tânia Coelho
Teresa Leal
Tiago Marques
Turma 6.º B
Vânia Ferreira

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Prof.ª Graça Ochseberg

REVISÃO/REDAÇÃO

Clube de Jornalismo
Prof.ª Graça Ochseberg
Prof.ª Olga Correia

GRAFISMO E PAGINAÇÃO

Diogo Nobre (11.ºA)
Prof.ª Aida Santos

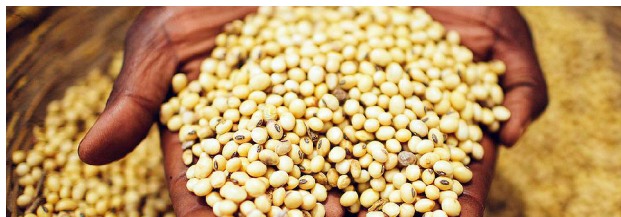
FOTO CAPA

Prof.ª Carla Aires

SUMÁRIO

4 | DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Reflexões integradas em projetos de articulação dos alunos do 6.ºB



7 | AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO DE PREVENÇÃO RODOVIÁRIA

Alunos da Escola Básica do Painho participam em ação de sensibilização de "Prevenção Rodoviária"



15 | PLANO NACIONAL DE CINEMA

Projeto desenvolvido em parceria com o Ministério da Educação e Cinemateca Portuguesa



18 | "JUNTOS PELO CLIMA"

O Agrupamento de Escolas do Cadaval aderiu à Greve Climática Global.



20 | EXPLICAÇÕES GRATUITAS

Doze alunos voluntários do ensino secundário e seis alunos do ensino básico oferecem explicações aos mais novos



27 | ENTREVISTA A CATARINA SIMÕES

Entrevista à voluntária Catarina Simões, antiga aluna do Agrupamento, licenciada em Investigação Criminal e atualmente voluntária ambientalista



2 EDITORIAL

4 PROJETOS

7 ATIVIDADES

15 PNC

16 BIBLIOTECA

18 ECO ESCOLAS

20 PROPOSTAS

21 HISTÓRIA

24 REFLEXÕES

Dia Mundial da Alimentação

«Cada dia a natureza produz o suficiente para a nossa carência. Se cada um tomasse o que lhe fosse necessário não havia pobreza no mundo e ninguém morria de fome.» (Mahatma Gandhi)

A celebração do Dia Mundial da Alimentação foi estabelecida em novembro de 1997 pelos países membros da ONU, na 20ª Conferência para a Alimentação e Agricultura. Escolheu-se o dia 16 de outubro, pois nessa data, em 1945, foi fundada a FAO (Organização da Agricultura e Alimentação) no Quebec.

Esta comemoração iniciou-se em 1981 e é celebrada atualmente em mais de 150 países. Tem como objetivos alertar para as realidades da fome, pobreza e desnutrição existentes no mundo e fortalecer a solidariedade internacional e nacional para a sua erradicação. Pretende chamar a atenção para a necessidade da produção alimentar equilibrada, o reforço de parcerias em várias áreas, a cooperação econômica e técnica (dinheiro, maquinarias) entre países em desenvolvimento, a transferência de tecnologias para os mesmos de forma a conseguirem produzir a sua comida, encorajamento da participação da população rural e das camadas da população mais desfavorecidas na tomada de decisões que influenciem e alterem as suas condições de vida.

No âmbito desta comemoração desenvolvem-se anualmente atividades, de acordo com a temática escolhida para esse fim.

Mas não são apenas os investimentos na agricultura que contribuem para a erradicação da fome e da má nutrição. Deve apostar-se ainda nas áreas da saúde e da educação.

Só assim se respeitará o proclamado na nossa Constituição e na Declaração Universal dos Direitos Humanos. Nesta pode ler-se no seu artigo 25.º: «Todo o ser humano tem direito a um padrão de vida capaz de lhe assegurar, e à sua família, saúde e bem estar, inclusive alimentação...».

Em 2006, a UNICEF estimava que mais de 5,5 milhões de crianças menores de cinco anos morriam anualmente em consequência da desnutrição.

Atualmente prevê-se que a população mundial, em 2050, ultrapasse os 9 bilhões de pessoas e que a produção mundial de alimentos terá de aumentar em 60% de forma a responder às necessidades alimentares da humanidade. Em contrapartida, 1/3 da comida produzida é desperdiçada.

Cabe-nos, também, desempenhar um papel ativo, no nosso quotidiano. Sugerem-se as seguintes ações: Distribuição dos excessos de produção ou dos produtos que têm difícil escoamento pela população carenciada; comprar e consumir (cozinhar) apenas o que necessitamos; reaproveitamento de restos em nova refeição.

Projeto de articulação PORT /CN/ REVISTA ESCOLAR, 6.ºB

Alimentação Saudável. Alimentação Sustentável Pela defesa do Planeta ... Pela defesa da Humanidade ...

Uma alimentação saudável é extremamente importante. Consiste numa alimentação variada e equilibrada. Não implica pratos sem sabor ou refeições rotineiras, mas que o nosso organismo receba todos os nutrientes de que precisa, nomeadamente vitaminas, proteínas, lípidos e carboidratos. Deve-se igualmente ter cuidado com a segurança dos alimentos ingeridos e a regularidade das refeições. Aconselham-se seis refeições, entre elas, três ligeiras, de três em três horas (pequeno almoço, merenda da manhã, almoço, merenda da tarde, jantar e ceia).

Praticar uma alimentação saudável é fundamental para afastar o risco de doenças e ter uma ótima qualidade de vida. Com ela obtemos uma série de benefícios, entre eles o bom funcionamento do intestino, peso saudável, prevenção da diabetes, proteção da saúde cardiovascular, combate ao cancro, melhorias da memória e do humor, fortalecimento dos ossos.

Mas não basta adotar uma alimentação saudável. Aconselha-se a prática de uma alimentação sustentável.

Atualmente consome-se muito e desperdiça-se grande parte, sobretudo no mundo ocidental. Esta atitude prende-se com a mentalidade consumista, com a valorização do novo em detrimento do velho, que se faz sentir na sociedade atual.

Assim, torna-se obrigatório um desenvolvimento e forma de vida sustentável que implica uma gestão e conservação dos recursos naturais e uma orientação da mudança tecnológica e institucional, assegurando-se a satisfação das necessidades das gerações atuais e futuras. Este desenvolvimento em áreas produtivas como a agricultura, silvicultura e pesca contribui para a conservação/preservação do planeta, não degrada o ambiente, é tecnicamente adequado, economicamente viável e socialmente sustentável e equilibrado.

A alimentação sustentável preserva o planeta já que tem baixo impacto ambiental e contribui não só para uma segurança alimentar e nutricional da população como para a saúde das gerações atuais e futuras. As dietas sustentáveis asseguram a biodiversidade, o ecossistema, otimizam os recursos naturais e humanos, são nutricionalmente adequadas, seguras, acessíveis à população, logo, socio e economicamente justas.

Aconselham-se, para a prática de uma orientação sustentável e redução dos desperdícios, os seguintes procedimentos: Planeamento das compras; verificação da validade dos alimentos; orçamento familiar; verificação da temperatura do frigorífico; armazenamento correto; rotação dos bens alimentares; consumo de pequenas quantidades; aproveitamento das sobras das refeições; congelação em porções adequadas; compostagem.

PROJETO DE ARTICULAÇÃO PORT/CN/REVISTA ESCOLAR, 6.ºB

16 de outubro de 2019 **Dia Mundial da Alimentação**

NOSSAS AÇÕES REPRESENTAM O FUTURO

DIETAS SAUDÁVEIS
PARA UM MUNDO DE #FOMEZERO

Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura

Trabalhando pela #FomeZero

The graphic is a colorful banner for World Food Day 2019. It features a central illustration of two children jumping joyfully. Surrounding them are various food-related icons: a family silhouette, a plant, fish, a bowl, and a citrus slice. The text is arranged in horizontal bands, with the date and event name at the top, the theme 'DIETAS SAUDÁVEIS' in large bold letters, and the #FOMEZERO slogan below. Logos for FAO and FomeZero are at the bottom.

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Quadras

Neste dia da alimentação
Vamos comemorar
Fazendo uma refeição
Para partilhar e saborear

Peixe, carne e sopa
Devemos comer
E para sobremesa
Fruta tem de haver

Que brócolos tão bons!
Com peixe cozido
Que lindos tons...
É um belo nutrido!

Água e sumo natural
a todos faz bem
Acompanha um prato principal
Nunca fez mal a ninguém

Hortícolas e leguminosas
Em todas as refeições devem estar
Para o prato principal
Poderem acompanhar

Apetece-me uma salada
Tenho de a lavar bem
Para ficar lavada
E gostosa, também

Bife grelhado
Com arroz ou esparguete
Amanhã um assado
Logo se vê o que se mete

Salada de alface e tomate
Com um pouco de atum
Não é nenhum disparate
E acaba com o jejum

Salmão grelhado
É rico em ómega três
Depois de bem assado
Vou comê-lo de vez.
Autor: Clara Soares (6.ºB)

Vive com saúde
A alimentação é uma virtude
Se fizeres uma saudável refeição
Praticas uma boa ação.
Autor: Luana Neves (6.ºB)

Se queres viver bem
Come uma boa refeição
Se queres chegar aos cem
Faz uma boa alimentação.
Autor: Lara Bento (6.ºB)

UMA EXPOSIÇÃO

No 1º dia de aulas, 13 de setembro, os alunos e professoras da E. B. 1 de Chão de Sapo foram à Junta de Freguesia de Lamas e Cercal ver uma exposição de pinturas e artesanato de Joaquim Matias, da sua filha e de um artesão da terra.

Fomos recebidos pela presidente da Junta de Freguesia, Sra. Amélia Silva, e pela Sra. Susana.

Foram muito simpáticas pois explicaram e mostraram muitas pinturas.

O artesanato era uma mostra de vários tipos de carroças.

No final, ofereceram um pequeno lanche.

Quando chegámos à escola, realizámos algumas ilustrações do que gostámos mais de ver.

Foi um dia diferente e divertido.

Alunos da E. B. 1 de Chão de Sapo



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO DE “PREVENÇÃO RODOVIÁRIA”

Alunos da Escola Básica do Painho participam em ação de sensibilização de “Prevenção Rodoviária”

No dia 15 de outubro, os alunos da Escola Básica do Painho participaram numa ação de sensibilização organizada pela Comissão de Proteção a Crianças e Jovens do Concelho do Cadaval, em colaboração com a Guarda Nacional Republicana.

Nesse dia andámos acompanhados pelo senhor comandante e vários agentes da GNR, pelas ruas do Painho.

Os senhores agentes mandavam parar os automobilistas e pediam para participar na nossa atividade. Depois, fardados, íamos falar com os senhores condutores, e pedíamos alguns documentos (carta de condução, cartão de cidadão...) e verificávamos, através da fotografia, se os documentos pertenciam aos condutores. De seguida oferecíamos dois folhetos com alguns conselhos sobre segurança rodoviária.

No final, regressámos à escola e os senhores agentes da Escola Segura e dois elementos da CPCJC estiveram a falar connosco e a pedir-nos para sermos “agentes” e ajudarmos a garantir a segurança de todas as crianças quando viajam de carro ou nos passeios. Devemos lembrar sempre os nossos pais que as regras são para respeitar e precisamos de usar cadeira/banco e cinto de segurança.

Gostámos muito de participar nesta atividade e gostávamos de repetir.

Os alunos da Turma 19 da EB do Painho (Ana Paula Melo)



“Chefe” visita Escola Básica do Painho

Para comemorarmos o Dia Mundial da Alimentação convidámos o “Chefe” Joaquim Silva (avô do nosso colega Afonso), a visitar a nossa escola e a confeccionar um alimento que fosse saudável. Como ajudante trouxe a sua esposa, a dona Natércia.

O senhor Joaquim foi durante quarenta anos Chefe no Hotel Tivoli (Terrasse Tivoli) em Lisboa e dirigiu uma equipa com várias pessoas.

Além de nos ajudar a cozinhar uns deliciosos “Muffins”, também nos explicou como era o seu trabalho e ficámos a perceber que ser “Chefe” não é fácil, tem muita responsabilidade e obriga a trabalhar durante muitas horas.

Sabiam que cada funcionário tem uma tarefa específica? Pois é... Quem está, por exemplo, a cozinhar o peixe não pode ir mexer na carne... até com as facas temos de ter muito cuidado, não as podemos trocar.

O nosso Chefe também já escreveu um livro sobre como cozinhar “Peixes, mariscos e arroz”.

Os “Muffins” ficaram muito saborosos. Imaginem que só levaram alimentos saudáveis e que fazem bem à saúde. Nós adorámos comê-los.

Os alunos da Turma 19 da EB do Painho (Ana Paula Melo)



“Dia da Alimentação”

O Dia da Alimentação foi festejado no dia 16 de outubro. É um dia importante para relembrar a importância da alimentação e dos bons hábitos para a saúde.

Como é hábito, a nossa escola, promoveu uma atividade. Os alunos trouxeram: cereais saudáveis, uma peça de fruta, iogurte natural.

Misturámos tudo e comemos um belo lanche.

O Jardim de Infância fez um concurso de fruta no qual o 1.º ciclo votou na sua “escultura de fruta” preferida.

Aprendemos a elaborar um lanche diferente sem ser com doces ou pão.

Alunos da E.B.1 de Chão de Sapo



Semana da Alimentação - Painho

Na semana da alimentação,
Os alunos da turma 18 do Painho
Descaroçaram com muita atenção
As maçãs com muito cuidado!

As maçãs assadas comeram
Com um cheirinho gostoso
Os alunos adoraram
E até roeram o caroço!

Para gomas saudáveis fazer
Só gelatina e água é preciso ter!
A mãe do Vasco nos ensinou
E cada um de nós cozinhou.

Pintámos a pirâmide
E a Roda Alimentar
Que nos ensinou
Como bem almoçar!

Recortámos de revistas
Alimentos maus e bons
E para termos boas vistas
Não devemos comer bombons!

Alunos dos 1º e 2º anos da turma 18 do Painho



Dia da Alimentação no JI e EB1 de Vermelha

No dia 16 de outubro, os alunos do jardim de infância e da escola básica do 1.º ciclo de Vermelha, comemoraram o Dia Mundial da Alimentação. Nesse dia, os meninos ouviram a história "A menina que não gostava de fruta", assistiram a um pequeno filme de animação sobre alimentação saudável, confeccionaram e beberam sumo de laranja natural, leram uma adivinha e pintaram uma laranja.

Cresci numa laranjeira
Muito bela e perfumada
Se me quiseres espremer
Faço uma ótima laranjada.
Quem sou eu?

Turma 21 EB1 de Vermelha Prof.ª Maria Marcel Falé



Dia da Alimentação - JI da Murteira

Uma senhora que é padeira veio à nossa escola confeccionar biscoitos. As crianças misturaram os ingredientes, pesaram-nos numa balança e aperceberam-se da diferença entre pesado e leve. Misturaram os ingredientes, amassaram, modelaram livremente e cada uma fez o seu biscoito com várias formas.

A atividade da confeção dos biscoitos serviu para alertar para que estes alimentos só devam ser consumidos em dias especiais e com moderação.

Jardim Infância Murteira



Dia da Alimentação - EB1 da Sobrena

Para comemorarmos o Dia Mundial da Alimentação confeccionámos vários bolos de caneca. Com todos os ingredientes saudáveis e "equipados a rigor" cada um de nós foi seguindo uma receita. O resultado final foi delicioso: vários bolos de caneca saudáveis que partilhámos para que todos provassem o que foi confeccionado.

Gostámos muito!

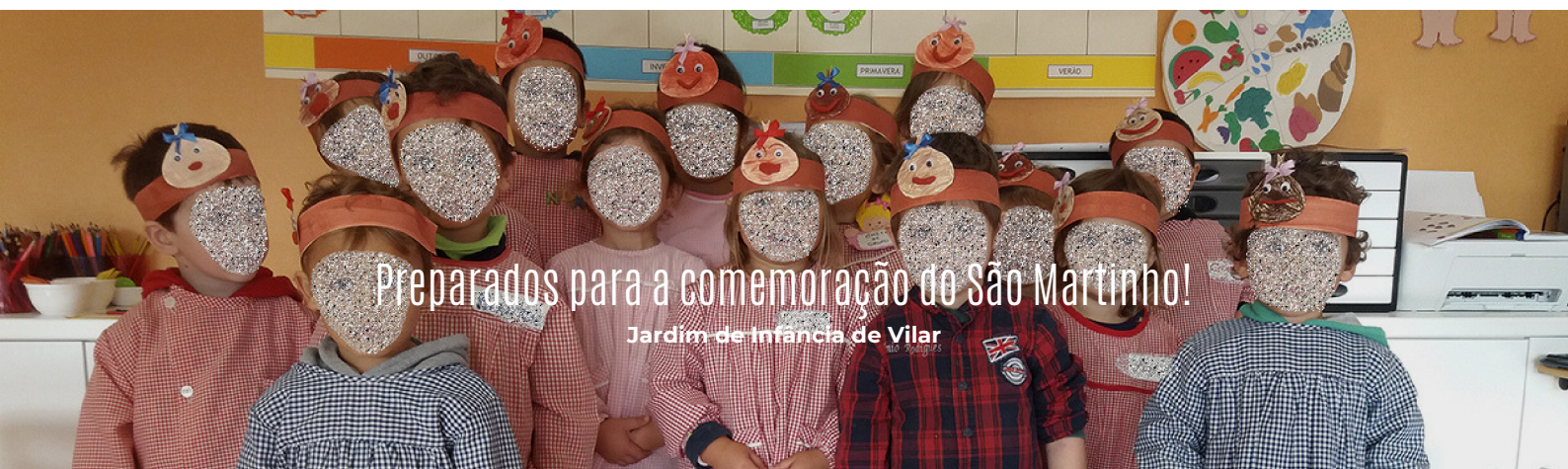
Texto coletivo, Turma 20 Fátima Fonseca- EB1 da Sobrena



O Dia de S. Martinho

No passado dia 11 de novembro deslocámo-nos ao Jardim de Infância do Peral para, em conjunto com os nossos colegas, comemorarmos o dia de S. Martinho. Foi uma manhã muito divertida: as crianças do Jardim de Infância cantaram duas canções e nós dramatizámos uma história. Também recitámos rimas e lengalengas e fizemos trabalhos de expressão plástica. Nós vimos as castanhas a serem assadas ao lume e mais tarde pudemos saboreá-las. Foi muito divertido também porque brincámos todos juntos.

Texto coletivo, Turma 20 Fátima Fonseca- EB1 da Sobrena



Preparados para a comemoração do São Martinho!

Jardim de Infância de Vilar

Apanha da Azeitona

No Jardim de Infância do Painho fomos apanhar a azeitona. Só temos uma oliveira, mas foi uma colheita produtiva... 81 azeitonas.

Foi o suficiente para sabermos como se apanha, retalha, trata e cuida a azeitona.

Ficámos muito sujos e o chão da sala cheio de terra, mas o trabalho agrícola é mesmo assim.

Agora temos que zelar pela nossa oliveira para termos uma grande colheita para o próximo ano.

A Educadora Fátima Martins



Jardim de Infância de Alguber Dia do Brinquedo

Todas as sextas-feiras é Dia do Brinquedo no JI de Alguber. Nesse dia tão especial, as crianças podem trazer de casa um brinquedo para brincar e partilhar com os amigos. Em grande grupo, as crianças apresentam o seu brinquedo, o que é, quem ofereceu, de que é feito, por que é tão especial, entre outras coisas. De seguida realiza-se uma atividade, ou um jogo, em que são utilizados os brinquedos.

Pode ser um jogo de memória visual (qual o brinquedo que falta?); pode ser uma atividade em que as crianças ordenem (do maior para o mais pequeno e vice versa) ou agrupem os brinquedos segundo as suas características (cor, tamanho, material de que são feitos); pode ser um jogo de descobrir o brinquedo escondido na sala, onde são trabalhadas as posições relativas (dentro do armário, debaixo da almofada, em cima da cadeira, etc); pode ser, desenhar o seu brinquedo, escolhendo um determinado ponto de vista. Enfim, existem inúmeras possibilidades de atividades em que as crianças estão muito mais atentas e motivadas, porque estão envolvidos os seus brinquedos. Desta forma agradável, são trabalhados conteúdos de Matemática, da Linguagem Oral, do Conhecimento do Mundo e ainda da Formação Pessoal e Social, pois aprender a partilhar algo que é só seu, não é fácil. Ainda assim, as crianças esperam ansiosamente pela sexta-feira para mostrar o seu brinquedo. Hoje é sexta-feira! É Dia do Brinquedo!

Celeste Ramalho

O dia 31 de Outubro na nossa sala

No dia 31 de outubro, pesquisámos alguns dados sobre uma tradição bem portuguesa, o Pão-por Deus, e explicámos como íamos fazer no dia 1 de novembro. Até aproveitámos para organizar grupos para ir de porta em porta e aprendemos algumas quadras para cantar. Havia para quem nos dava, mas também para quem não nos oferecia nada.

Nesse dia aproveitámos, também, para festejar o Dia das Bruxas. Nós sabemos que esta tradição começou nos Estados Unidos da América e muitas pessoas acham que não devia existir em Portugal, mas nós achamos que é muito divertido. Então, resolvemos vir para a escola mascarados de: bruxas, vampiros, monstros, múmias... só tínhamos de dar largas à imaginação!

Durante o dia realizámos atividades de Português, Matemática e Expressões relacionadas com o tema e, no final do dia, recebemos uma abóbora e um morcego com deliciosos doces. No entanto, Dia das Bruxas sem desfile e baile não tinha graça nenhuma. Assim, realizámos um belo desfile e, para terminar, um baile muito animado e "aterrador".

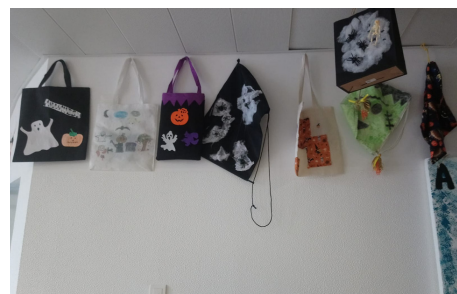
Os alunos da Turma 19 da EBI do Painho (Ana Paula Melo)



Trick or treat bags

Os alunos do 1.º ciclo foram convidados a apresentarem modelos de sacos alusivos ao Halloween, mais concretamente sacos de Halloween, para, de acordo com a tradição dos países de língua inglesa, irem de porta em porta pedir o "Trick or Treat". Para este trabalho, os nossos alunos contaram com a ajuda preciosa dos seus familiares na decoração dos seus sacos. As escolas de 1.º ciclo encheram-se de "Trick or Treat Bags", tendo ficado "very spooky"! Mas vejam as imagens ...

Vânia Ferreira e Tânia Coelho



"Trick or treat!"

Mais uma vez os alunos do 5.º e 6.º ano vieram abrilhantar a escola com a sua imaginação e o colorido dos seus trabalhos. O tema foi *Halloween wreaths* e a participação excedeu as expectativas pela adesão e pelo envolvimento familiar. O Grupo de Inglês agradece a todos os envolvidos o seu empenho. E lembrem-se que em equipa tudo é possível!

Prof. Teresa Leal



EB1 de Alguber Atividades Desenvolvidas no Projeto Brincarte

As atividades desenvolvidas no âmbito do projeto BrincArte, nas turmas 1 e 2 de Alguber, têm sido diversas e têm decorrido com sucesso. As famílias mostraram-se recetivas e empenhadas quando lhes foi pedida colaboração. Três das atividades realizadas em colaboração com os familiares foram as seguintes: Dinamização da Horta Pedagógica (atividade a decorrer ao longo do ano letivo), confeção de broas para a celebração do Pão por Deus e confeção de pequenos pães.

As Docentes: Célia Baptista e Dina Vicente



"PARQUE DOS LÁPIS"

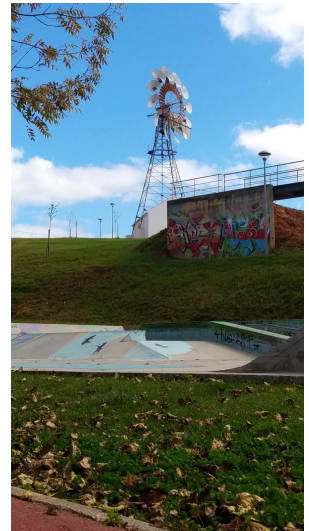
Este trabalho fotografado pelos alunos do 1.º ano de Fotografia, turma CEF 1.1, teve como objetivo principal a aprendizagem de um enquadramento de dois tipos de planos do ramo audiovisual e fotográfico. Neste exercício os alunos teriam que fotografar imagens com o plano "picado" e o plano "contra - picado", para isso utilizaram os telemóveis, como iniciação.

Partindo de um leque de fotografias que cada um tirou, foi realizada uma seleção de duas fotos por aluno feita pelo professor, sendo posteriormente feito o tratamento de imagens em *Photoshop*. A ideia de uma imagem a preto e branco, uma em negativo e outra a preto e branco com cor, teve como objetivo os alunos perceberem como ficaria uma imagem bem revelada a p/b e o negativo, embora este seja um trabalho digital. A imagem a p/b com uma cor foi feita com o intuito de explicar como eram produzidos os primeiros filmes a cores em película. Achei interessante fazer parte deste trabalho, pois foi um modo de cativar os alunos para o mundo da fotografia e de lhes dar a oportunidade de aprenderem a fazer trabalhos criativos.

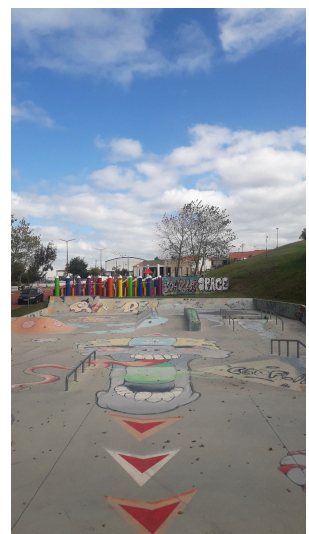
Este trabalho teve a colaboração da empresa DIGIT que nos forneceu as impressões com a máquina XEROX WorkCenter 7830 Rem.

Fotógrafo Daniel Gama

Autor: **Beatriz Figueiredo**



Autor: **Beatriz Figueiredo**



Plano Nacional de Cinema

Workshops stopmotion

No âmbito do Projeto "Plano Nacional de Cinema", desenvolvido em parceria com a Direção Geral da Educação e Cinemateca Portuguesa, desde o início do ano letivo, estão a decorrer workshops stopmotion com um grupo de dezoito alunos do 7.º ano, do Clube+, apoiados pelos alunos do Curso de Educação e Formação de Fotografia, professoras Sónia Abreu e Aida Santos. As sessões são coordenadas pelo professor, fotógrafo profissional, Daniel Gama. Sempre a aprender!

Aida Santos

Comemoração do Dia Mundial do Cinema

Decorreu de 31 de outubro a 5 de novembro o ciclo de cinema "Terror e Medo" na Biblioteca da Escola. Visto o Halloween estar tão próximo do Dia Mundial do Cinema, decidimos comemorá-los em conjunto organizando o Ciclo de Cinema "Terror e Medo" mas fazendo referência a um dos realizadores mais icónicos da história do cinema, Alfred Hitchcock. A calendarização das sessões esteve afixada em cartaz por toda a escola mas realizaram-se sessões específicas para os alunos do 7.ºA, C e D, pois assistiram ao trailer apresentado por Alfred Hitchcock, ao filme "Os Pássaros" e a documentários sobre a história do cinema, onde conheceram os primeiros cineastas, efeitos especiais e estúdios de cinema.

Aida Santos

Breve história do Cinema

Todos conhecemos o cinema, mas poucos sabem como este surgiu. A 7.ª arte começou com a invenção do cinematógrafo, uma máquina que permitia captar as imagens, revelar o filme e depois projetá-lo numa tela, este foi criado pelos irmãos Louis e Auguste Lumière. Em 1895 Georges Méliès, um famoso mágico francês, foi convidado pelos irmãos Lumière para a sessão do Grande Café, onde foi exibido o primeiro filme da história, que era uma pequena curta-metragem que apenas mostrava um comboio a chegar à estação.

Georges, fascinado com a invenção, propôs aos irmãos a venda da máquina, mas estes não viram potencial no cinema e acharam que o melhor seria utilizar o cinematógrafo para fins científicos. Méliès, determinado, conseguiu um protótipo da máquina e foi fazendo pequenas alterações.

Entusiasmado, Georges filmava tudo o que via no seu quotidiano, até que um dia, enquanto filmava algo a passar, a câmara parou... e mal ele sabia que esse acontecimento ia mudar para sempre a história do cinema, pois quando a câmara voltou a filmar já outro objeto estava a passar, como um pequeno corte, porém, nessa altura, não existiam cortes, então, para ele, o 1.º objeto ter-se-ia transformado no 2.º objeto, e assim, devido a um pequeno acidente, surgiu o primeiro efeito especial. A partir daí Méliès não parou, criou o seu próprio estúdio, era como um castelo de vidro para que se pudesse aproveitar o máximo da luz do dia para as filmagens.

Tudo corria muito bem na vida de Georges, até que a guerra chegou e as pessoas já não tinham tempo ou disposição para ir ao cinema e aos poucos Méliès ficou sem dinheiro e faliu, desesperado, teve de vender os filmes a uma empresa que os derreteu e converteu em químicos para fazer solas de sapatos. Com o dinheiro que sobrou abriu uma loja de brinquedos e ali ficou até 1925.

Nesse ano jornalistas e cineastas encontraram Méliès e conseguiram recuperar 80 dos seus filmes, trazendo o produtor de volta e reconhecendo finalmente o seu trabalho.

Daniela Santos, N.º 13, 7.ºD e Alice Coelho, N.º 2, 7.ºD

Vamos imaginar! Mês Internacional das Bibliotecas Escolares no nosso Agrupamento

Para ajudar as nossas crianças a dar asas à imaginação, decorreram ao longo do mês de outubro Oficinas de leitura e criatividade, com a ilustradora Marina Palácio.

O Mistério do Amor e das Borboletas



E também encontros com a escritora Carmen Zita Ferreira, que a todos motivou para a leitura e escrita, através de uma apresentação muito animada dos seus livros, um deles, "Dois dedos de Conversa", com os poemas musicados e cantados pela autora, que a todos encantou com as suas melodias.



Foi um mês muito feliz e cheio de imaginação e criatividade para as nossas crianças.
Vamos continuar a dar asas à imaginação!

A PB da BE2, Celina Domingues

OUTUBRO – Mês Internacional das Bibliotecas Escolares

Decorreram este mês, no nosso agrupamento, várias sessões de Plasticologia Marinha, dinamizadas por técnicos do Serviço Educativo do Oceanário de Lisboa, para as escolas do 1.º ciclo do AEC. Nelas participaram turmas das EB1 do Cadaval, Alguber, Painho, Figueiros, Murteira, Sobrena e Chão do Sapo. Estas sessões pretenderam sensibilizar as crianças para os perigos da poluição dos oceanos por plásticos, mostrando-lhes as consequências deste grave problema e apresentando formas de evitar ou, pelo menos, minorar este flagelo ambiental.

De forma lúdica e interativa, as atividades despertaram grande interesse nos alunos, que se mostraram verdadeiramente sensibilizados e dispostos a passar a palavra aos adultos, para que haja uma maior consciência ambiental.

Assim se promove a formação de cidadãos mais conscientes e interventivos na proteção do ambiente.

No final cantámos os parabéns à nossa biblioteca e partilhámos a nossa alegria e o bolo de aniversário!

Política dos 5R: *Recusar, Reduzir, Reutilizar, Reciclar, Reeducar*



Incentive as crianças a ler!

Decorreu na BE2 um interessante momento de partilha com pais de crianças do Pré-Escolar sobre a importância da leitura em família, dinamizado pela psicóloga Andreia Quintais.

Agradecemos à Dr.ª Andreia e a todos os participantes esta oportunidade de reflexão sobre uma temática do maior interesse para o desenvolvimento das nossas crianças.



Incentive o seu filho a ler.

crie-lhe gosto pelos livros desde a mais tenra idade. Uma criança que lê será um adulto que pensa ...Visite a Biblioteca com o seu filho, escolha um livro e leia com ele, vivendo momentos de partilha e ternura!

A PB da BE2, Celina Domingues

Escola Básica da Murteira

O Nosso Planeta

O nosso planeta Terra ...

Sim! O nosso planeta Terra, digo outra vez, NOSSO! Sim, porque o Planeta é de todos os que cá habitam, mas nem todos cuidamos dele...

Nem todos querem saber qual é o estado do Planeta, desculpendo-se com o pensamento "Quando algo de mau acontecer, eu já não estarei cá". E é com este pensamento que vivemos hoje em dia! E é com este quadro terrível (um Planeta com grandes paisagens que já quase não existem, com icebergues de gigantescas dimensões a transformarem-se em água!...) que dormimos descansados! Perguntam-se vocês se isto tem consequências, e eu com enorme força e vontade digo "SIM!"

Felizmente, há consciências que vão mudando, pois começam a pensar nas próximas gerações, as dos seus filhos e netos e manifestam vontade de ajudar. Ainda irão a tempo?...O que podemos TODOS fazer para mudar? Primeiro, mudar a mentalidade, pois EU ACREDITO que ainda é possível tornar o nosso Planeta para melhor. EU vou começar já HOJE e TU?

Rui Costa, turma 12, 1.º



"Juntos pelo Clima" no Agrupamento de Escolas do Cadaval

No dia 27 de setembro o Agrupamento de Escolas do Cadaval aderiu à Greve Climática Global, numa ação sob o lema "Juntos pelo Clima".

A proposta para aderir a uma iniciativa que ocorreria em todo o mundo foi lançada pela equipa Eco-Escolas com o objetivo de sensibilizar toda a comunidade escolar e educativa para as alterações climáticas e para a adoção de práticas que promovam a sustentabilidade ambiental. A mesma foi abraçada pelas diferentes escolas do Agrupamento.

Nesse dia, as bandeiras Eco-Escolas e do Agrupamento foram colocadas a meia haste e assim permaneceram durante uma semana como símbolo de alerta para as alterações climáticas e para a necessidade de tomar medidas que contrariem estas tendências. Às 10h00, hora combinada, apagaram-se todas as luzes das escolas numa ação simples mas ao alcance de todos, que demonstra como cada indivíduo pode fazer a diferença e contribuir para a preservação do Planeta. Nesse mesmo instante, alunos, professores e pessoal não docente interromperam as suas atividades e saíram à rua vestindo as cores do Planeta (azul e verde).

Na escola sede realizou-se, no átrio exterior, uma concentração que contou com mais de 600 elementos da comunidade escolar. Os alunos manifestaram-se erguendo os cartazes que elaboraram nas aulas de diferentes disciplinas e cantando, em uníssono, "Heal the World". Esta ação teve continuidade nas salas de aula onde se debateu e refletiu sobre a problemática das alterações climáticas. Nas escolas Jardins de Infância e 1.º Ciclo e nas Bibliotecas Escolares do Agrupamento, foram várias as dinâmicas que se desenvolveram adaptadas à faixa etária e nível de ensino. Os alunos também saíram à rua, leram-se histórias, debateram-se ideias e realizaram-se diversos trabalhos alusivos ao tema. Alunos do EFA também participaram, plantando árvores no recinto escolar. Houve ainda grupos dos diferentes estabelecimentos de ensino que fizeram recolha de lixo e de resíduos nos recintos escolares e no Parque dos Lápis.

Foi notório o envolvimento de toda a comunidade escolar e a Equipa Eco-Escolas agradece a todos os que deram e continuam a dar o seu contributo com ações em prol do ambiente.

A Equipa Eco-Escolas



Não lutes contra ti próprio!

Olá! Estou aqui para te ajudar. Eu sei... Eu sei... Já debes ter ouvido esta frase imensas vezes, mas por favor, lê o que tenho para te dizer.

Sei que é duro e sufocante, acordares, levantes-te, olhares-te ao espelho e não veres um(a) daqueles(as) modelos das revistas, da televisão ou dos filmes. Sei que parece impossível olhares para o teu corpo e gostares do que vês, olhares para aquele trabalho que fizeste e achares perfeito ou olhares para aquele teu amigo(a) e não o/a invejares, mas vais ter de o fazer.

Já alguma vez te perguntaste por que é que não gostas do teu corpo? Fá-lo, questiona-te! Não obtens resposta? Eis a minha!

Não és tu que não gostas do teu corpo, é a sociedade, e, lamento informar-te, mas esta não tem de o fazer. O corpo é teu, as regras e os padrões são teus. Por isso, esquece os padrões da sociedade e substitui-os pelos teus. Não mudes nada em ti se não for por ti. Sabes porquê? Porque na vida irão existir inúmeros amores, mas o amor próprio deverá ser sempre o teu primeiro e último.

Sei que alguns dias vão ser difíceis, que vais querer chorar sentado(a) na tua cama, que vais querer desistir, não querer lutar mais.

Mas não o faças! Não desistas! Luta e luta com toda a tua força, porque a vida é só uma e é tua!

Quando não tiveres mais forças lembra-te que todas as tempestades têm um fim, que em todos os lugares existe esperança. Tu és lindo(a) do jeito que és. Por isso, pára! Pára de lutar contra ti próprio!

Daniela Santos, nº13, 7.ºD

Explicações Gratuitas Projeto "De Alunos para Alunos"

A aluna Beatriz Azevedo, do 12ºA, desde o ano passado, no âmbito do Clube+ e Projeto Young Volunteer, está a organizar o projeto "De Alunos para Alunos": dar explicações aos alunos dos anos letivos abaixo do ensino secundário.

Doze alunos voluntários do ensino secundário e seis alunos do ensino básico oferecem explicações aos mais novos. O contributo destes nossos alunos passa por garantir que os beneficiários consigam aprender e assim melhorar os seus resultados académicos.

Embora existam aulas de apoio como, por exemplo, aulas de preparação para exames, se os explicadores forem de idade mais próxima dos explicandos, talvez a linguagem seja mais acessível.

É com muito agrado que verificamos o aumento do número de alunos nas sessões do ano passado para este ano.

Muito obrigada aos nossos jovens voluntários e aos que têm vontade de aprender!



A MUMIFICAÇÃO

Os Egípcios da Antiguidade acreditavam que existia uma vida para além da morte, mas isso só seria possível se o corpo do falecido estivesse intacto. O falecido era então submetido a uma série de procedimentos para preservar o corpo – a mumificação.

Quem tratava do corpo depois da morte eram os embalsamadores, que trabalhavam na margem oeste do rio Nilo, por isso esse lado do rio estava associado ao passamento e à vida depois da morte.

Eles lavavam o corpo com um sal para o purificar e preparar para o início da mumificação.

Começava-se por retirar o cérebro pelas narinas, através de um instrumento curvo. Depois, era feito um corte no lado esquerdo do abdómen para se retirar todos os órgãos, exceto o coração e os rins que ficavam. Os outros órgãos eram embalsamados e colocados dentro de jarros chamados canopos.

Depois, o corpo era cheio de natrão (sacos de sal) e colocado numa espécie de banheira inclinada com um furo de um dos lados para que os líquidos escorressem.

O coração era deixado no corpo porque acreditavam que era o órgão mais importante, o “centro de controlo”. Terminado este processo, o corpo era enterrado durante cerca de 70 dias, o natrão iria absorver todos os restos de líquidos que ainda existissem, deixando o corpo totalmente desidratado e enrugado. A última etapa era encher o corpo com resinas, aromas, perfumes, pó de cera, para lhe dar a forma normal. Por fim, este era enrolado em faixas de linho branco com goma-arábica onde eram colocadas jóias e amuletos retirados do Livro dos Mortos. Terminado o processo de mumificação, o corpo e os órgãos eram colocados dentro de um sarcófago que seria colocado num túmulo, onde estaria protegido e preservado. Esta forma de preservar o corpo permite que ainda hoje seja possível encontrar múmias do antigo Egipto e aprender sobre este processo antigo.

Camila Lé, 7.ªA, N.º4



Múmia no Museu Arqueológico do Carmo



Múmia no Museu de Arqueologia em Lisboa

ENTREVISTA AO NAVEGADOR PORTUGUÊS FERNÃO DE MAGALHÃES

Conhecido por ser o primeiro navegador a fazer uma viagem de circum-navegação, Fernão de Magalhães nasceu no ano de 1480, em Sabrosa, de uma família nobre. Começou a sua viagem de circum-navegação em 1519, que durou até 1522.

Entrevistador

Podia-me contar, senhor Fernão de Magalhães, a sua vida de navegador?

Fernão

Sim, posso! Em 1505 viajei para as Índias Ocidentais, a América, e em 1512 participei na armada de António Abreu à descoberta das Molucas, conhecida pela Ilha das especiarias!

Entrevistador

E que especiarias havia nas Molucas?

Fernão

Nas Molucas havia cravo-da-índia e noz moscada.

Entrevistador

Eu sei que o senhor, ao serviço do rei de Espanha, planeou e comandou a expedição marítima que efetuou a primeira viagem de circum-navegação ao globo! Pode contar-me como foi essa viagem e a que conclusão chegou ao fim dessa viagem?

Fernão

Como sabe, depois de planear e comandar a minha expedição marítima, a viagem de circum-navegação, fui o primeiro a alcançar a Terra do Fogo, no extremo sul do continente americano. A conclusão a que cheguei foi que o planeta Terra é redondo, ou seja, tem a forma de uma esfera.

Entrevistador

Como era constituída a sua tripulação?

Fernão

Partimos de Sevilha com a nau Vitória. A nossa tripulação era constituída por mestres, pilotos, chefe da embarcação, marinheiros, grumetas e mais 265 homens.

Entrevistador

Obrigado, senhor Fernão de Magalhães, por compartilhar esses momentos comigo.

Fernão

Foi uma honra poder falar consigo!

Nelson Marques, 8.ª



ENTREVISTA A BARTOLOMEU DIAS

Bartolomeu Dias, navegador português, ficou célebre por ter sido o primeiro europeu a navegar para além do extremo sul da África, contornando o Cabo da Boa Esperança, chegando ao oceano Índico a partir do Atlântico, abrindo o caminho marítimo para a Índia.

Entrevistador

Pode-me contar, senhor Bartolomeu Dias, como conseguiu dobrar o Cabo da Boa Esperança?

Bartolomeu

Eu fui o primeiro navegador a dobrar a ponta meridional de África, o meu Cabo das Tormentas, que passou a ser designado por Cabo da Boa Esperança. Tal feito abriu a possibilidade de encontrar um caminho marítimo alternativo, que possibilitasse o comércio com o Oriente.

Entrevistador

Como começou esta expedição?

Bartolomeu

A expedição largou de Lisboa, em Agosto de 1486, com uma armada de três navios, cheguei até ao rio Infante, situado na costa oriental de África, e regressiei a Lisboa em dezembro do ano de 1487.

Entrevistador

Por que foram os Descobrimentos interrompidos?

Bartolomeu

Apesar das novas possibilidades, os Descobrimentos foram interrompidos porque D. João II tinha o propósito de que o Atlântico fosse reconhecido por todos como o Mar Português, o que veio a acontecer em 1494, com a assinatura do Tratado de Tordesilhas, que garantiu a Portugal os territórios de África, Índia e Brasil. E também porque era preciso construir navios mais fortes para serem capazes de resistirem às tempestades que havia na passagem do Cabo.

Entrevistador

E depois disso, o que aconteceu?

Bartolomeu

Em 1497, ao serviço do rei D. Manuel, Vasco da Gama iniciou uma expedição à Índia. Eu fui integrado na armada de Vasco da Gama, era eu que capitaniava uma das caravelas que acompanhou a frota até às ilhas de Cabo Verde, com intenções de chegar a S. Jorge da Mina. E depois, em 1500, acompanhei a armada de Pedro Álvares Cabral ao Brasil e daí fui até à Índia.

Tiago Marques, 8.ºC



GRETA, uma voz pelo Mundo

Greta Erman Thunberg nasceu a 3 de janeiro de 2003, em Estocolmo, Suécia. É oriunda de uma família ligada às artes e ao entretenimento.

É ativista ambiental e defensora dos direitos dos animais, para além de vegetariana. Ficou conhecida por ter protestado nas imediações do parlamento Sueco e ser líder do movimento Greve das Escolas pelo clima. Nos seus protestos exigiu ações ao governo sueco para minorar as consequências das alterações climáticas. Apelou ao governo para reduzir as emissões de carbono de acordo com o Acordo de Paris. Abandonou temporariamente a escola até às eleições gerais de 2018, na Suécia, sentando-se no lado de fora do Riksdag (Parlamento), durante o horário escolar, com o sinal "Skolstrejk för klimatet" (greve da escola pelo clima). Posteriormente àquelas eleições prosseguiu a greve, apenas nas sextas-feiras, o que despertou a atenção mundial e a adoção de protestos semelhantes noutros países.

Recorreu às redes sociais para chamar à atenção para a questão das Alterações Climáticas, participou na manifestação *Rise for Climate*, em frente ao Parlamento Europeu, e na Declaração de Rebelião, organizada pela *Extinção Rebelião* em Londres. A 4 de dezembro de 2018 abordou a Conferência das Nações Unidas alertando para as mudanças climáticas. Entretanto, referiu-se no dia 24 de novembro de 2018, no *TedX Stockholm*, à altura em que se apercebeu das mudanças climáticas, aos 8 anos de idade. No fim da conferência concluiu que "nós não podemos mudar o mundo jogando pelas regras, porque as regras precisam de ser mudadas."

Em maio de 2018 venceu o debate do *Svenska Dagbladet* sobre o clima. Greta foi indicada para o prémio do *Clima das Crianças* mas recusou pois os finalistas teriam de voar para Estocolmo. Em novembro de 2018 recebeu a bolsa *Fryshuset* de jovem modelo do ano, e em março de 2019 foi indicada para o Prémio Nobel da Paz, mas acabou por não ganhar. A 21 de julho, atribuíram-lhe o *Prémio da Liberdade da Normandia*, tendo recebido um troféu e 25 mil euros para promover a sua iniciativa.

Ana Nobre, 8.ºB, e Daniela Santos, 7.ºD (Clube de Jornalismo)



Bem-estar, mal-estar, muito, pouco, nada ...

Quando era criança brincávamos assim, desfolhando os malmequeres para averiguar dos amores... “Bem-me-quer, mal-me-quer... muito, pouco, nada”... Um oráculo simples e natural que mostrava soluções para problemas que pareciam grandes. Mas apesar de grandes eram sol de pouca dura, e a essência que era alegria arranjava sempre forma de sair vitoriosa no final de cada dia.

Mas isto era antes. Hoje o mundo está diferente. Hoje o entusiasmo parece ter esmorecido, os sonhos parecem não querer sair da gaveta, o descrédito e o desânimo deram as mãos à Ritalina e aos antidepressivos, a alegria recolheu-se às cavernas e a esperança foi de férias por tempo indeterminado... E se o presente se revela preocupante, o futuro, a continuar por esta rota, não promete ser muito melhor.

Merecia um estudo sério, este (aparente) paradoxo: o aumento do progresso e das múltiplas oportunidades que oferece é inversamente proporcional à vontade de as aproveitar. O que poderia ser a sociedade mais feliz de todos os tempos é, afinal, a que mais se lastima e se arrasta para conseguir sobreviver aos dias de semana, é a que facilmente dá por perdido o campeonato sem ter sequer ido a jogo.

Os meios de comunicação social noticiam sistematicamente incidentes e estudos que revelam sinais de alerta. Mas nem precisamos de serviços noticiosos para termos consciência do que se passa, basta olhar à nossa volta. O sistema social está doente. E o sistema escolar torna-se o recetáculo e o espelho desse mal-estar. A nossa comunidade escolar também está a acusar o desgaste epidémico do mundo atual... Também a nossa escola está a revelar sinais de alerta... E o mais preocupante é que já não são só os adultos mas também crianças e jovens que estão a sucumbir à dependência dos medicamentos e alguns a avaliar o seu grau de bem-estar como estando abaixo de zero...

Num dos recentes programas “Prós e contras”, dedicado às escolas, dizia-se que a questão já não está só no motivar para o estudo mas no motivar para a vida... A escola não pode ficar alheia a esta realidade. A Escola é feita de Pessoas e para Pessoas, e se as pessoas não estão bem, é pouco provável que os resultados sejam bons. Não se pode esperar, e muito menos exigir, que árvores de raiz frágil e tronco débil dêem bons frutos. É preciso criar terreno fértil e bom ambiente para potenciar o melhor desenvolvimento.

Com mal-estar não há condições de ensino nem de aprendizagem... O corpo não age, a vontade não se ativa, o entusiasmo não se incendeia, se a alma estiver doente.

Ok, pára tudo! É certo que não estamos sozinhos. É certo que se trata de dinâmicas globais, de problemas sociais profundos que não se resolvem com um estalar de dedos. É certo que muitos poderão dizer que a escola é para instruir, para formar, e que não é propriamente um centro terapêutico ou de trabalho emocional... mas a realidade é o que é, e tem tendência a piorar... A razão, só por si, já não é o que era, nem tem a força que tinha, e a emoção está a ganhar terreno, a pedir respeito, e a mostrar que é um parceiro de igual importância e valor. Estamos a pagar caro por não termos criado o equilíbrio entre os nossos dois hemisférios, direito e esquerdo, por termos sobrevalorizado um deles e relegado o outro a importância nula... Tratou-se a sensibilidade a chicote, exigiu-se o resultado externo independentemente do estado interno, e fizeram-se grandes estragos... Tem funcionado assim a humanidade. Mas ainda vamos a tempo... estamos sempre a tempo de ganhar consciência e mudar.

Ok, pára tudo outra vez. Não adianta ficar a apontar o que foi e o que precisava de ter sido. Precisamos de olhar para o que é. E de fazer escolhas. Podemos fingir que não vemos e que nada mudou, podemos continuar a fazer o que sempre fizemos e esperar que algo mude (é, segundo consta, a definição de insanidade), podemos continuar a exigir à terra árida boa colheita e a desesperar com a falta dela. Ou podemos render-nos às evidências e começar a regar a terra, a fertilizar, a nutrir...

Vamos ficar parados a reclamar e a assistir passivamente ao definhar do tecido social e escolar?... Vamos desistir de tentar contribuir para a mudança? Que seria do presente e do futuro se o fizessemos?

Os tempos não estão para lamentações, os tempos estão a exigir-nos ação. Mas não uma ação irrefletida, intransigente, inconsciente. É preciso perceber qual é o estado da nação, olhar com sensibilidade para as necessidades dos seus intervenientes, e tentar proporcionar as melhores condições para potenciar os melhores resultados.

É urgente e crucial cuidar das pessoas. Zelar pelo bem-estar que criará o chão para o nascer dos frutos... Investir no bem-estar é investir no sucesso.

E investir no bem-estar é compreender que as pessoas, todas elas, têm cabeça e coração, pensam e sentem, e precisam tanto de formar e alimentar o pensamento como as emoções. Não o fazer é ficar irremediavelmente coxo.

É também compreender e aceitar que cabeças e corações diferentes pensam e sentem de maneiras diferentes, e isso não nos fragiliza nem enfraquece, pelo contrário, torna-nos a todos mais ricos, mais completos, mais fortes.

Trabalhar para o “Bem-Estar para Todos” na comunidade educativa é um trabalho colaborativo, de cuidarmos uns dos outros e de nós mesmos, cada um com o seu contributo único. Estaremos assim a contribuir para uma escola mais feliz, para um ambiente escolar em que todos se possam sentir bem, em que se possa conviver, ensinar e aprender com gosto e vontade, em que se potencie o desenvolvimento e o melhor de todos e para todos.

Bem-Estar, mal-estar, muito, pouco, nada... Que o bem-estar seja muito, e cada vez mais, e o mal-estar seja pouco, e de preferência nada...



CATARINA SIMÕES

- VOLUNTÁRIA -

"Só quando percebi que a minha boa intenção era maior do que as minhas barreiras é que me forcei a ultrapassá-las."

Entrevista realizada por **Ana Nobre** e **Beatriz Vilela**

À imagem da edição anterior da nossa revista, a presente rubrica ENTREVISTA tem como objetivo dar a conhecer percursos profissionais, de sucesso, de antigos alunos do nosso Agrupamento. A seleção resulta não do nível académico mas da realização profissional. Esperamos que continuem a ficar tão surpreendidos como nós com o desempenho e diversidade de profissões dos jovens que passaram pela nossa escola.



O que a levou a não exercer alguma profissão relacionada com o seu curso, Investigação Criminal, e optar pelo voluntariado?

Sempre tive mais do que uma paixão e, apesar da Investigação Criminal ser um grande interesse meu, sentia que queria fazer algo diferente. Encontrei o meu primeiro projeto de voluntariado na área ambiental e decidi partir para essa aventura.

Em que medida o projeto no qual está envolvida a enriquece pessoalmente?

Estando fora de Portugal, vivencio uma cultura diferente, língua e hábitos novos. Como estou sempre a conhecer novas pessoas acabo por inconscientemente crescer e mudar. Estou envolvida num projeto que se foca em modos de vida sustentáveis, o que vai ao encontro aos meus valores, fazendo com que me sinta realizada.

Alguma vez pensou que poderia viajar pelo mundo ajudando os outros?

Sendo introvertida e bastante envergonhada, sem dúvida que sair da minha zona de conforto não estava nos meus planos. Só quando percebi que a minha boa intenção era maior do que as minhas barreiras é que me forcei a ultrapassá-las.

Que perfil deve ter um bom voluntário?

É importante ter uma mente aberta e estar seguro da causa para que se voluntaria, para que tenha motivação e gosto no que faz.

Que mensagem gostava de transmitir aos alunos da nossa escola?

Pensem no que vos traz entusiasmo, emoção. No que vos faz sentir vivos. Não deixem isso para trás, não tenham medo de mudar de rumo nem de pedir apoio. Foi na escola onde estão agora que muitos professores e auxiliares me inspiraram a continuar e me ajudaram a construir as minhas asas, para que pudesse voar até onde me encontro agora.

Resolve os seguintes enigmas para descobrires as capitais de distrito de Portugal

- a) Fico no centro litoral, sou banhada pelo rio Lis e vi o meu rei esfumar-se. _____
- b) A norte de Portugal eu fico e, em dia de romaria, as belas moças exibem lindos cordões de ouro. _____
- c) À beira de Espanha sentada, de branco se veste o meu castelo. _____
- d) Ao centro de Portugal podemos conhecer os escalabitanos. _____
- e) Aqui a mais antiga universidade se banha nas margens do Mondego. _____
- f) Também tenho universidade, mas aqui junto ao litoral é a minha ria e os ovos moles que fama me dão. _____
- g) No limite da fronteira, de inverno tremo de frio, pelo Carnaval me encho de colorido com os caretos a sair à rua. _____
- h) A norte fico, Chaves tenho, real levo no nome. _____
- i) A mais a sul de Portugal ao farol sobram letras. _____
- j) Ao Alentejo abro a porta, mas necessito de mais alegria. _____
- k) De sentinela junto a Espanha, uma Estrela guardo. _____
- l) Primeiro entre todos, aqui o Tejo beija o Atlântico. _____
- m) Na Páscoa, as minhas ruas enchem-se de gentes, em domingo de futebol o meu estádio é único. _____
- n) Alguns dizem que vi nascer o primeiro rei de Portugal, mas de certeza que de seu tem o herói Viriato. _____
- o) Com uma única palavra a todos encho a boca: francesinha. Mas se esta não basta vai à costa visitar o pinto que nada no Douro. _____
- p) No profundo Alentejo, pode ir a Cuba, no distrito que viu nascer uma freira que se enamorou por um marquês. Venha já para ber, mas não faça como os franceses, deixe de fora os erres. _____
- q) Nos braços do Sado, aqui nasceu o *The One*, aqui se construíram barcos, mas ainda agora viste seis faróis vermelhos. _____
- r) Aqui mora a famosa Diana, por aqui andou Geraldo Sem Pavor nos tempos da Reconquista. De Jesus recebeu a Universidade que Pombal tirou. Chamada cidade-museu, a UNESCO a tornou património mundial. Vem ao Alto Alentejo sem qualquer pavor, é hora de entrar pelas minhas muralhas adentro. _____

Cláudia F. Silva

Solução: Leiria; Viana do Castelo; Castelo Branco; Santarém; Colímbra; Aveiro; Bragança; Vila Real; Faro; Portalegre; Guarda; Lisboa; Braga; Viseu; Porto; Beja; Setúbal; Évora.

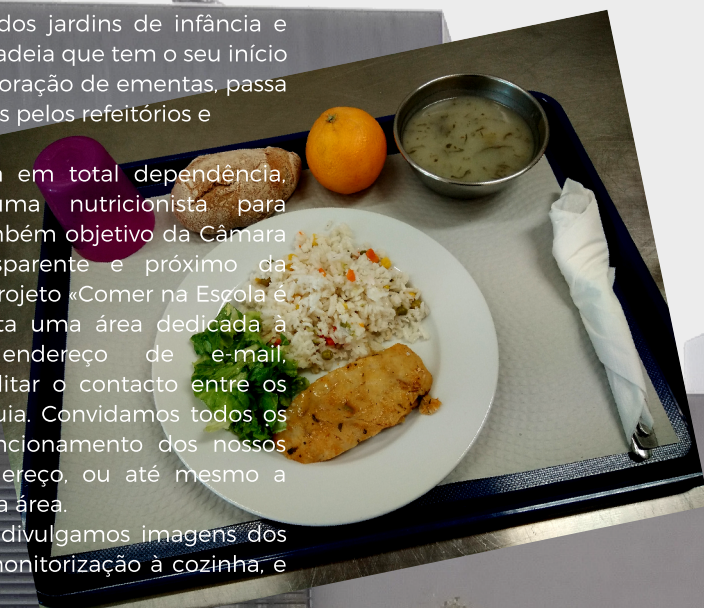


COMER NA ESCOLA É BOM

A autarquia é responsável pela gestão dos refeitórios dos jardins de infância e escolas do 1.º ciclo, e tal responsabilidade implica uma cadeia que tem o seu início com o levantamento das necessidades das famílias, elaboração de ementas, passa pela contratação dos serviços, distribuição de funcionárias pelos refeitórios e termina com o consumo da refeição pelos nossos alunos.

Nesta cadeia, que todos os dias se cruza e funciona em total dependência, quisemos introduzir melhorias e contratámos uma nutricionista para acompanhamento semanal de todo o processo. Foi também objetivo da Câmara Municipal do Cadaval tornar todo o serviço transparente e próximo da comunidade a quem ele se destina e assim, dentro do projeto «Comer na Escola é Bom», o site da autarquia foi reformulado e apresenta uma área dedicada à nutrição escolar. Foi também criado um endereço de e-mail, comernaescolaebom@cm-cadaval.pt, de forma a facilitar o contacto entre os encarregados de educação e a nutricionista da autarquia. Convidamos todos os que têm dúvidas sobre as nossas ementas ou o funcionamento dos nossos refeitórios a colocarem-nas por escrito para este endereço, ou até mesmo a solicitar uma conversa com a técnica responsável por esta área.

Desde abril de 2019, através da rede social Instagram, divulgamos imagens dos nossos pratos, das visitas aos refeitórios, das ações de monitorização à cozinha, e publicamos conselhos diversos sobre a alimentação infantil. Siga-nos em [comernaescola_cmcadaval](https://www.instagram.com/comernaescola_cmcadaval), veja as nossas publicações e fique a conhecer um pouco melhor como trabalhamos nos refeitórios do pré-escolar e primeiro ciclo do concelho.



“AMAMOS A NOSSA TERRA
CONFIAMOS
NO NOSSO BANCO”



Caixa Agrícola do Cadaval
Uma Relação de Confiança.

Intermarché

