



VONTADE, ESFORÇO E TRABALHO

Finalmente chegou!

Falo da edição trimestral do *Vira a Página*, a primeira do ano letivo 2023/24 que viu a sua luz um pouco mais tarde do que é habitual, devido a alguns constrangimentos já ultrapassados.

Assim, a primeira edição deste ano letivo é publicada no primeiro mês do ano, janeiro, que chegou sob os olhares atentos, ou distraídos, de quem conta, ritmadamente, os segundos que antecedem a sua chegada para a ele brindarem, desejando que todos os projetos e sonhos sejam concretizados com a chegada do novo ano.

Contudo, a euforia rapidamente se

desvanece, porque apesar do ano mudar, o que se deseja não muda tão rapidamente como se pretende, porque a mudança tem de começar em cada um de nós, havendo quem se esqueça desse pequeno pormenor. Se há mudanças que dependem de terceiros, muitas há, senão a maioria, que depende única e exclusivamente da ação individual.

Por isso, no contexto educativo, todos os intervenientes educativos têm de ter consciência de que o sucesso real, seja ao nível do ensino seja ao nível da aprendizagem, só será alcançado se cada um, individualmente, lutar para esse fim, ancorados no apoio dos restantes parceiros educativos.

Assim, como agente do processo de ensino, tenho a obrigação de sensibilizar os pais e encarregados de educação, assim como os alunos, para a importância de serem estes os primeiros a mudar a forma de pensar a escola e de estar na escola, sabendo que **sem vontade, sem interesse, sem esforço, sem trabalho nem dedicação, o sucesso poderá ficar comprometido.**

Profª Cristina Viana



PARA COMEÇAR...E OUTRAS SUGESTÕES

À semelhança do que já vem sendo habitual, as páginas iniciais da nossa edição oferecem-nos a visão e reflexão da nossa Diretora relativamente à educação, em geral, e ao nosso

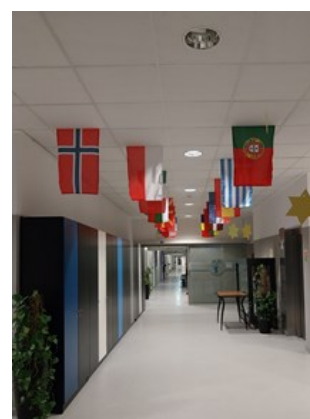
agrupamento, em particular.

Seguidamente, contamos com a colaboração da Associação de Pais e Encarregados de Educação da nossa escola.

Seguem-se outras informações relevantes relativamente às atividades que vão sendo desenvolvidas no Agrupamento, desde os jardins-de-infância e escolas do 1.º ciclo à escola-sede.

NESTA EDIÇÃO

PANORAMA EDUCATIVO	2
II JORNADAS PEDAGÓGICAS DOS DOCENTES	4
HÁ VIDA NA BE	8
DIA MUNDIAL DA MÚSICA	10
SEMANA DA ALIMENTAÇÃO	12
XLII OLIMPÍADAS PORTUGUESAS DE MATEMÁTICA	22
PROJETOS AMBIENTAIS	24
DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS	27
INAUGURAÇÃO DA SALA LED	28



PANORAMA EDUCATIVO—PROGRESSO vs RECUO? O AERT DESAFIA O PROGRESSO

No arranque deste ano letivo, esteve, como não poderia deixar de ser, o objetivo basilar que está e estará sempre na génese da escola, refletido nos três grandes pilares que a sustentam: **saber ser, saber estar e saber aprender**, continuando (re) focados na recuperação das aprendizagens.

O nosso Agrupamento, desde o primeiro dia deste ano letivo e com a pretensão de nunca vacilar, até ao final do ano letivo, tudo fez e continuará a fazer, para fazer deste ano letivo o ano da normalidade possível. Não sabemos ainda o que nos espera porque, na realidade, os docentes continuam a sentir que a sua profissão já não é valorizada como noutros tempos; os docentes sentem-se injustiçados e, por isso, independentemente de amarem a sua profissão e serem seus grandes devotos, dando, alguns deles, muito de si, além das suas obrigações legais, em certos momentos, veem-se desgastados e desmotivados, pelas muitas exigências solicitadas superiormente que, no fundo, acabam por repisar outras tantas exigências que só servem para diminuir o tempo de excelência que devia ser canalizado para os três objetivos basilares de qualquer crescimento formativo.

No texto que elaborei para o jornal do nosso Agrupamento, referente ao terceiro período do ano letivo anterior, continuo a defender que **“Não basta saber, é preciso aplicar. Não basta querer, é preciso fazer”**, como nos disse Goethe.... Desde o início do trabalho letivo e não letivo do corrente ano, os professores tentam levar à letra o valor que está intrínseco na frase de Goethe, porque os próprios concordam que o cenário educativo atual não pode, de facto, estagnar, antes, porém, impulsiona o professor e desafia-o para que ele arrisque e desenvolva atividades mais motivadoras, mais apelativas e mais direci-



onadas ao interesse das crianças/alunos que ele acompanha. O desafio é grande, poderíamos até dizer que é enorme, face às grandes alterações que se têm verificado devido à movimentação demográfica verificada nos últimos tempos, com a vinda de crianças e jovens, para o nosso país, provenientes dos quatro cantos do mundo. Tudo é passível de se poder fazer por estas crianças e jovens que nos chegam, carregando na sua sacola da vida muitas histórias que os podem ter marcado de várias maneiras e sabemos que, na maior parte deles, foram histórias que originaram a deslocação da sua terra natal para o nosso país. Estamos aqui para os acolher e faremos tudo o que estiver ao nosso alcance para tentar que essas suas histórias, principalmente as versadas em experiências negativas, possam ficar para trás, se nos forem dados os recursos humanos e meios técnicos que nos possibilitam trabalhar com estas crianças e jovens, dando cumprimento aos principais objetivos que alicerçam o trabalho do nosso Agrupamento: **proporcionar a todas as crianças e jovens que o frequentam, um ensino de respeito pelas culturas sociais que os caracterizam, equidade e igualdade de oportunidades**. Infelizmente, por mais “acrobacias” que tentei fazer, no que respeita à elaboração dos horários, não consegui as poções mágicas que me possibilitassem o aumento de crédito de horas, bem pelo contrário, o número de créditos, anteriormente destinados à recuperação das aprendizagens, até diminuiu. A mesma preocupação tem que ver com as nossas crianças e jovens que requerem cuidados e acompanhamentos acrescidos, como é o caso daqueles que têm necessidades educativas. O direito destes alunos e de todos

os cidadãos à educação é um direito constitucional. A garantia de uma educação de qualidade para todos implica, entre outros fatores, um redimensionamento da escola no que respeita ao resgate dos valores culturais, os que fortalecem a identidade individual e coletiva, bem como pelo respeito pelo ato de aprender e de construir, cada um, dentro das suas possibilidades, as suas aprendizagens, cabendo ao professor nunca esquecer os problemas sensoriais, físicos, intelectuais e emocionais e com dificuldades de aprendizagens que essas crianças evidenciam. É necessário entender que dentro deste grupo de crianças e jovens, as orientações, nas suas aprendizagens, devem ter em conta os dois tipos mais relevantes que prevalecem no nosso sistema de ensino: os que exigem adaptações generalizadas do currículo escolar, devendo aquele ser adaptado às características da criança/aluno, durante grande parte ou mesmo durante todo o seu percurso escolar e aquelas crianças e alunos que exigem modificações parciais do currículo escolar, adaptando-o às características da criança/aluno, num determinado momento.

Decorrido o primeiro período, é hora de se fazer um primeiro balanço que nos parece francamente positivo. Recordo que demos início a um ano letivo que antevia muitos e novos desafios e aprendizagens para todos sem exceção, como foi exemplo a concretização das **II Jornadas Pedagógicas para os alunos**, este ano com o mote “Festividades do Saber”. Nestas II Jornadas houve a preocupação de desenvolver/executar atividades direcionadas para o sentido da solidariedade, compreensão, empatia... por outras palavras, reavivar e consciencializar os nossos jovens para a importância de valores tão importantes na nossa sociedade como são os que foram trabalhados ao longo das atividades “A Caça ao Tesouro”, sob a orientação da equipa do SPO do AERT e do Peddy-paper que contou com a colaboração/orientação do grupo

PANORAMA EDUCATIVO—PROGRESSO vs RECUO? O AERT DESAFIA O PROGRESSO

responsável pela Cidadania e Desenvolvimento; Entrega do Diplomas aos alunos do Quadro de Mérito que se realizou no dia 13 de dezembro, no Auditório da escola básica de Rio tinto; *Workshops* com objetivos diferenciados na área da reutilização de materiais, na área das Ciências Físicas e Químicas e da Matemática, na área da dança e na área desportiva e tantas outras atividades que de uma forma ou de outra valorizaram e enriqueceram cada um dos nossos alunos.

Escola/Família - E porque o sistema educativo envolve, para além dos alunos, também os pais e encarregados de educação e cuidadores, acho importante (re)lembrar que a escola será sempre um lugar de aprendizagens formativas; a escola, em tempo algum, substituirá a família, daí a importância de ambas as partes atuarem numa perspetiva de complementaridade tendo em conta que o objetivo de ambas visa uma formação integral e harmoniosa para os seus educandos/formandos; (re)lembrar também que os pais e encarregados de educação não podem esperar, ou até exigir, da escola aquilo que é suposto serem os pais a ensinarem e orientarem em casa como, por exemplo, as regras básicas de educação, do respeito pelo outro e da aceitação das diferenças; dialogarem, abertamente, sobre os comportamentos que podem envolver *bullying* e *cyberbullying*, para que os seus filhos conheçam esta realidade, saibam identificar sinais de alerta e pedir ajuda, sempre que necessário, junto do seu Diretor de Turma e de outros agentes da comunidade educativa e que rejeitem um papel passivo de observadores, mantendo-se sempre ativos na defesa dos direitos de todos como pessoas que merecem um tratamento equitativo e justo; dialogarem com os filhos que todos, sem exceção, independentemente da raça, religião ou outro tipo de orientação pessoal, devem ser ouvidos nas opiniões que emitem, devem ser respeitados e valorizados, e, sobretudo, os pais devem ensinar os seus filhos, aconselhando-os a porem-se no lugar do outro, fazendo com os seus pares

o que gostariam que fizessem com eles próprios. Este exercício, e as demais recomendações, têm em vista, como todos nós sobejamente sabemos, a melhor convivência, o salutar desenvolvimento do espírito de solidariedade e colaboração sadia entre pares, o que, tudo junto, só poderá resultar em mais e melhor ensino e aquisição de competências e também resultar em mais e melhor sucesso académico. A Escola só faz sentido se houver um trabalho de parceria, de diálogo, de relação sadia entre escola e família e quando todos estes fatores se alinham, todos saem a ganhar, sobretudo e principalmente as crianças e os alunos que são a razão de a escola existir.

O AERT desafia o progresso, quando foi solicitado pela DGEstE a implementar a Sala LED, uma sala apetrechada com vários recursos multimédia, robótica e computação, a serem usados pelos alunos na execução das suas atividades o que lhes permitirá trabalhos únicos e de referência no desenvolvimento do seu progresso educativo. No passado dia 6 de dezembro, tivemos a prestigiada visita do **Exmo. Sr. Ministro da Educação, Dr. João Costa**, que veio oficiosamente inaugurar a Sala Led e testemunhar, ao vivo, os trabalhos desenvolvidos pelos alunos que primam por serem os embaixadores da escola nessas áreas distintas. **Um enorme Bem-haja a todos os docentes e alunos que tão prontamente acederam e se envolveram em tão ambicioso desafio.**

"*The last, but not the least*"... aproveito para, mais uma vez, realçar a importância dos afetos. Caros pais e encarregados de educação, é igualmente importante desenvolver com os vossos filhos o exercício do afeto positivo de forma incondicional, consolar e encorajar a criança ou jovem face a uma situação difícil. Salientando que o "fazer" e o "ser" são dimensões totalmente diferentes e que vós, como pais, e a escola, como lugar onde eles passam a maior parte dos seus dias, se preocupam com eles e que estarão sempre ao seu lado para os apoiar, em todos

os momentos que eles mais precisarem. Isso dar-lhes-á confiança e segurança, em todo o seu percurso escolar do ano que, neste momento, se encontra já no término do seu primeiro período letivo.

Por tudo o que acabei de expor, continua a prevalecer o mote deste registo: **o AERT não recua, antes, porém, DESAFIA O PROGRESSO**, o progresso que conduz a uma instituição cada vez mais forte e sustentável, devidamente preparada a oferecer, a todas as crianças e alunos que o frequentam, uma formação alicerçada em valores humanos que mais não são do que "*normas de conduta que podem determinar decisões importantes e garantir que a convivência entre pessoas seja pacífica, honesta e justa*". Os valores são construídos no dia-a-dia e socialmente, servindo de base na orientação de decisões e garantindo princípios que regem as ações e, conseqüentemente, a vida humana, em todas as vertentes que a compõem. A componente didático-pedagógica pode perfeitamente servir de trampolim para a consciencialização desses valores, por parte de todos os nossos alunos.

Agora, neste tempo que nos é tão especial porque, afinal, estamos a ter a oportunidade de vivermos mais um Natal, nas nossas vidas, faço votos para que todas as luzes, gestos e pensamentos que nesta época se tornam mais sublimes, todos eles, façam eco e se façam presentes em todos os dias das nossas/vossas vidas, no novo ano que já está connosco.

Votos de BOM NATAL e um PRÓSpero ANO 2024, repleto de grandes sucessos pessoais e profissionais para todos os nossos alunos, pais e encarregados de educação, professores, assistentes técnicos e operacionais, parceiros educativos e demais comunidade escolar.

A Diretora,
Paula Costa



ASSOCIAÇÃO DE PAIS NOVO ANO—NOVO DESAFIO

Mais um ano letivo e mais um novo desafio. Todo o novo ano representa sempre uma nova etapa para todos os que estão envolvidos no processo de educar, ou seja: pais; alunos; professores; assistentes operacionais. Todos temos responsabilidades a assumir para que o ano letivo seja o mais produtivo e mais calmo possível. Só assim será possível garantir que tudo corra sempre da melhor maneira possível e os resultados sejam sempre positivos.

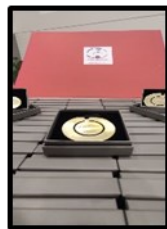
E que melhor maneira de começar do que atribuindo os prêmios de mérito! No passado mês de dezembro, a Associação de Pais da nossa escola entregou aos alunos que mais se destacaram, no passado ano letivo

(2022/2023), o merecido galardão de mérito (Académico, Artístico e Cultural, Mérito e Valores e Desportivo). Uma pequena cerimónia foi o suficiente para trazer orgulho e alegria aos vencedores, aos pais e encarregados de educação e, também, claro, aos professores.

Parabéns a todos e que no próximo ano seja possível atribuir ainda mais prémios a mais alunos.

Não seria dezembro sem o Natal e a Associação de Pais não quis deixar de celebrar esta data tão importante. Por esse motivo, no último dia de aulas, associou-se às atividades das II Jornadas

Pedagógicas dos Alunos do Agrupamento e alguns dos seus membros anda-



ram pela escola, vestidos a rigor para a data festiva, a distribuir chocolates aos nossos alunos. Uma maneira bem doce de acabar o período!

Além disso, e porque o Natal exige, a Associação deu uma pequena ajuda na criação da árvore da escola que participou no concurso promovido pela Junta de Freguesia de Rio Tinto. O segundo lugar atribuído fez com que ficassemos todos muito orgulhosos!

Agora é tempo de pensar e organizar, pois o segundo período já chegou e é preciso trabalhar para que este seja ainda melhor que o primeiro. Vamos a isso!

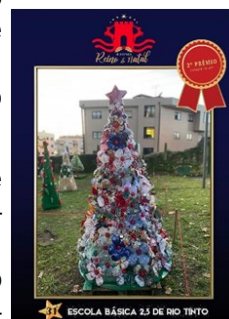
Associação Pais EB 2/3 de Rio Tinto

apeed23riotinto@gmail.com

apeed23riotinto@avert.pt

<https://www.facebook.com->

Associação de Pais EB23RioTinto



II JORNADAS PEDAGÓGICAS DOS DOCENTES

(A)BRAÇOS COM AS TECNOLOGIAS DA EDUCAÇÃO: PREVENIR, CAPACITAR E AGIR

Na medida em que 2023 tem sido apontado como o “Ano da Inteligência Artificial”, sendo a educação um dos campos destacados por estas tecnologias, o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) decidiu aceitar mais um desafio lançado pela nossa Diretora, o de fazer parte da organização das “II JORNADAS PEDAGÓGICAS DOS DOCENTES”.

E que desafio!...

Pois, ... foi mesmo assim,



... dedicamo-nos para que estas Jornadas fossem uma mais valia para todos.

E assim foi!

No dia 13 de setembro, véspera da receção aos alunos, decorreram no nosso Agrupamento as “II Jornadas Pedagógicas dos Docentes” intituladas “(A)BRAÇOS COM AS TECNOLOGIAS DA EDUCAÇÃO: PREVENIR, CAPACITAR E AGIR”.

Estas Jornadas tiveram como objetivo proporcionar um dia

II JORNADAS PEDAGÓGICAS DOS DOCENTES

(A)BRAÇOS COM AS TECNOLOGIAS DA EDUCAÇÃO: PREVENIR, CAPACITAR E AGIR

de sensibilização e capacitação para temas relevantes no âmbito da atividade profissional de todo o corpo docente do AERT.



Num primeiro momento, na receção aos participantes, tivemos a oportunidade de assistir ao visionamento da curta-metragem portuguesa “Janeiro”, produzida em 24 horas com recurso integral à Inteligência Artificial (IA). Para o efeito, contamos com a colaboração do docente Pedro Almeida, responsável pela Equipa do Plano Nacional de Cinema (PNC).

Estava assim lançado o mote para tudo o que viria a seguir-se...

A sessão de abertura esteve a cargo da nossa Diretora, Dra. Paula Costa, que, com a sua habitual genuinidade e excepcional sentido de humor, fez a sua abordagem à IA.



Nesta sessão de abertura fez questão de que o docente Gustavo Carvalho e as Psicólogas do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) dirigissem também algumas palavras à nossa imensa plateia.

No tema 1, “Despertar/conhecer a importância, pontos fortes e fracos, da Inteligência Artificial na educação” tivemos o prazer de partilhar o saber do Professor João Gama, cuja vasta experiência, enquanto Professor e Investigador em muito nos enriqueceu. Sem deixar de aludir ao moderador Dr. Carlos Lopes de Sousa, cujas questões foram extremamente pertinentes e sublimes.

Depois chegou até nós, no tema 2, o Professor Jorge Rio Cardoso, do qual já tínhamos conhecimento pelos artigos e livros publicados, que de modo *sui generis* nos apresentou a temática “A tecnologia nunca substitui o carácter humano da Educação” – e que bem que esteve em sintonia com todos/as e com um sentido de humor que nos deixou completamente arrebatados.

Também a moderação dos docentes Gustavo Carvalho e Liliana Martins foram, para este tema, uma dádiva, na medida em que propiciaram mais momentos únicos de reflexão, partilha e humor.

Já da parte da tarde,

“Desvendando a Inteligência Artificial: Impactos positivos e negativos na Educação” foi o tema 3, defendido pelo Dr. Miguel Oliveira, membro da Ordem Portuguesa dos Psicólogos (OPP), que propiciou a todos momentos de reflexão sobre a introdução da IA no quotidiano das escolas até alguns momentos de instigação com questões menos positivas a respeito da IA.

Por fim, o enfermeiro da Equipa de Prevenção do Centro de Respostas Integradas (CRI) do Porto Oriental deu a conhecer os processos neurológicos relacionados com os comportamentos aditivos, consubstanciando no tema 4 “A compreensão das vulnerabilidades e processos no estabelecimento dos comportamentos aditivos e dependências na adolescência”.

Quase, quase a terminar, encerramos esta notícia repescando o desafio lançado por uma das psicólogas:

«ARRANQUEM PELA RAÍZ TUDO AQUILO QUE VOS APRISIONA, SEMEEM E REGUEM APENAS O QUE VOS FAZ
LIBERTAR...EM FRENTE É O CAMINHO! VOTOS DE UM BOM ANO LETIVO 2023/2024!»

A Equipa do SPO

DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

Sendo certo que a sociedade é em grande parte fruto do sistema educativo, também a escola tem sido o reflexo de tudo o que acontece na sociedade. Em consequência, as alterações sociais significam automaticamente alterações comportamentais sentidas na escola, sen-

do muitas delas situações de difícil resolução, às quais as estruturas educativas devem ou deviam estar preparadas para responder.

Nessa medida, mais uma vez, o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) enveredou por

dar relevo ao bem-estar da saúde mental e literacia emocional de todos nós, bem como à promoção da capacitação dos docentes para atuarem junto dos alunos, no sentido de também os apetrecharem de estratégias que lhes

DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

facultem mais e maiores possibilidades de adaptação e maior resiliência, particularmente nos tempos incertos em que vivemos.

Não é apenas de agora, mas já há longo tempo que o nosso Agrupamento e o SPO, em particular, tem vindo a desenvolver todo um trabalho no campo da promoção da Saúde Psicológica Escolar que, no final do ano letivo (21/22), culminou com a atribuição pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) do Selo “Escola Saudavelmente – Boas Práticas de Saúde Psicológica, Sucesso Educativo e Inclusão”, para o biénio 2022-2024.

O Dia Mundial da Saúde Mental comemora-se no dia 10 de outubro e, muito por conta da pandemia, todos nos apercebemos de que é urgente priorizar a promoção da Saúde Mental.

Nessa medida, o SPO levou a efeito ações diversificadas que envolveram toda a comunidade educativa, visando promover a mudança de comportamentos para combater o estigma da Saúde

de Mental e a discriminação (um dos maiores obstáculos ao acesso de tratamento atempado), promover a literacia emocional e práticas de autocuidado e, ainda, facilitar/fomentar a resiliência da comunidade do AERT.

Das ações desenvolvidas destacam-se as seguintes:

1- Crianças dos jardins e alunos do 1ºCiclo: Cartaz “Cuidados com a saúde mental” trabalhado conjuntamente com a imagem “O que te faz sentir bem/feliz?” (envio por email para ser trabalhado por docentes da disciplina de CD);

2- Alunos do 2º e 3º Ciclo: Cartaz “Cuidados com a saúde mental” trabalhado conjuntamente com a imagem “O que te faz sentir bem/feliz?” (afixado em todas as salas de aula e envio por email para ser trabalhado por docentes da disciplina de CD);

3- Comunidade educativa: entrega de 1 Marcador de livros a cada docente e não docente, com frase alusiva ao bem

-estar socioemocional; Cartazes A3 (colocados em locais estratégicos com melhor visibilidade);



4-Todos os EE/Pais do AERT: Cartaz “Como cuidar da saúde mental da sua criança” (enviado por email).

A Equipa do SPO



DIA MUNDIAL DE COMBATE AO BULLYING

E como as relações positivas entre pares são um fator de proteção da saúde mental, facilitando o sentimento de pertença à escola e a perceção de uma rede de apoio disponível e segura, o SPO desenvolveu ainda ações de combate a todas as formas de violência, implementando ações de informação, sensibilização e prevenção do Bullying e do Cyberbullying, tendo para este efeito contado com a colaboração da Equipa da Polícia da Escola Segura – PES de Rio Tinto.

Das ações desenvolvidas no âmbito do DIA MUNDIAL DE COMBATE AO BULLYING (20 DE

OUTUBRO) contam-se:

- Cartaz “Crianças Confiantes – Coisas Que Posso Responder” (enviado por email [para dinamização pelos docentes](#) com as crianças dos

Jardins, alunos do 1º Ciclo e do 5º Ano);

- “Mitos e Factos sobre o Bullying” -

Apresentação em PPT sobre desconstrução da temática (enviado por



email para dinamização pelos docentes com os alunos do 6ºAno, 7º, 8º e 9ºAnos);

- a convite da docente de Cidadania e Desenvolvimento,

as psicólogas dinamizaram a ação supra-referida, no dia 20/ outubro, dirigida ao 9ºA.

De registar que, pelo segundo ano consecutivo em que nos candidatamos, foi atribuído ao nosso Agrupamento o Selo “Escola Sem Bullying/Escola Sem Violência”, 2023/2024.

A Equipa do SPO



DIA INTERNACIONAL DO IDOSO

O **Dia Internacional do Idoso** comemora-se, anualmente, a 1 de outubro, tendo sido proclamado na Resolução 45/106 adotada na Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU) de 14 de dezembro de 1990, passando a ser celebrado, mundialmente, a partir de 1991. O tema deste ano é «Cumprir as promessas da Declaração Universal dos Direitos do Homem para as Pessoas Idosas: Através de gerações».

O **Dia do Idoso** é uma data importante que tem como objetivo celebrar e reconhecer a contribuição valiosa dos idosos para a sociedade e consciencializar para as oportunidades e desafios do envelhecimento no nosso tempo.

Os idosos desempenham um papel significativo nas nossas vidas, não apenas como membros da família, mas também como fonte de sabedoria, experiência e histórias de vida enriquecedoras. Eles são detentores de um vasto conhecimento e têm muito a ensinar às gerações mais jovens. Além disso, muitos idosos continuam a ser ativos na comunidade, trabalhando como voluntários, cuidando dos seus netos e até mesmo contribuindo para a força de trabalho em muitos setores.



O **Dia do Idoso** é uma oportunidade de destacar a importância de cuidar e respeitar os idosos, é um lembrete para promover o envelhecimento saudável, garantir o acesso a cuidados de saúde de qualidade e proporcionar um ambiente que permita que os idosos desfrutem de uma vida digna e plena.

Infelizmente, a discriminação etária e o abandono dos idosos são problemas que persistem em muitas partes do mundo. Por isso, este dia serve, também, como chamada de atenção para o combate ao preconceito e à negligência deste grupo de cidadãos no sentido de promover a sua inclusão. Sabemos que o envelhecimento da população é

uma tendência global que está a transformar as dinâmicas sociais e económicas, por isso, é essencial que os governos, as instituições e a sociedade se preparem como um todo, para enfrentar

os desafios e aproveitar as oportunidades associadas a essa mudança demográfica.

Em suma, o **Dia do Idoso** é uma ocasião para homenagear, respeitar e valorizar os nossos idosos. Devemos reconhecer a sua importância e garantir que desfrutem de uma vida plena, com dignidade e respeito, enquanto contribuem de maneira valiosa para as comunidades e sociedades em que vivem.

Profª Ana Castro Silva

SANTIAGO ENTREVISTA O AVÔ

O aluno Santiago Silva, do 5º D, assumiu a função de jornalista e decidiu entrevistar o seu avô sobre "Como é ter 89 anos?" Fica aqui, o testemunho do senhor Fernando Silva que não se roçou a responder ao neto:

"Com a idade que tenho, sinto-me um pouco fraco, pois são muitos anos, no entanto, agradeço todos os dias, por estar vivo! Tenho algumas dificuldades a andar e já não consigo fazer muitas coisas de que gostava. É a vida! Sou muito apoiado pela minha filha e neta, por isso, nunca me senti sozinho. Mas o mundo de hoje é muito diferente do da minha juventude! Antigamente, vivíamos num ambiente mais tranquilo, a alimentação era mais saudável, as pessoas eram mais educadas. Mas claro, também havia aspetos negativos, houve uma altura em que a vida estava muito difícil, os alimentos eram muito caros e cheguei a passar fome!"



HÁ VIDA NA BIBLIOTECA ESCOLAR

A Biblioteca Escolar tornou-se um espaço de liberdade, de informação e de conhecimento. A Biblioteca é um local onde existe a interação com a informação quer em formato livro quer noutros tipos de formatos, mas sempre com a finalidade de enriquecer o leitor com o conhecimento. No nosso agrupamento temos um plano de trabalho que integra projetos de leitura, de escrita e de literacia digital. Este plano incorpora o projeto “Escola a Ler” onde se entrecruza a leitura, a escrita e a oralidade. Durante o



Mês Internacional das Bibliotecas Escolares,



recebemos as turmas do 1º, 2º e 3º ciclos. Acolhemos exposições, como a de Geografia do 7º ano, que se transformou numa Árvore de Natal. Visitámos os jardins-de-infância para ler um livro: “A mala”. Vamos dar continuidade, no 2º período, ao nosso trabalho.



No entanto, a Biblioteca Escolar também participa nas atividades propostas pela Equipa de Projetos e Desenvolvimento. Assim, esteve presente nas Jornadas Pedagógicas, em dezembro, com atividades de literacia: “O Sabichão”, em formato de Quizizz. Desafiámos os alunos a escreverem Mensagens

de Natal, surgindo um estendalário. Porém, tínhamos outra opção de escrita: a escrita a várias mãos. Os alunos construíram uma história a várias mãos.

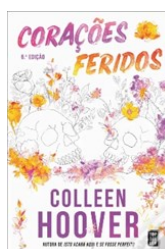


Os alunos do 5º e 7º anos participaram nestas atividades. Todos aderiram com entusiasmo aos desafios propostos.

Maria do Rosário Pinto
Maria Luísa Salvador

Novidades literárias na Biblioteca Escolar

Em setembro de 2023, o nosso fundo documental foi atualizado. Deixo aqui algumas das novidades. Procura mais novidades aqui: <https://bedoavert.blogspot.com/p/novidades-literarias.html> e <https://biblioteca.cm-gondomar.pt/Rede-de-Bibliotecas/Bibliotecas-Escolares>



BAILE DA BIBLIOTECA

No dia 23 de outubro, a turma do 5ºG desenvolveu uma atividade no espaço da Biblioteca, inserida no **Mês Internacional das Bibliotecas Escolares**.

Este evento teve por base a canção do grupo musical

“Cabeças no ar” com a letra de Carlos Tê. Depois de explorarem o poema, orientados pela professora de Português, os alunos apresentaram uma performance dessa canção.

A atividade teve como

objetivo celebrar o dia e promover o gosto pela leitura.

Profª Ana Castro Silva

BAILE DA BIBLIOTECA

Sou o vosso professor
E sei de um baile de gala
Que se dá todas as noites
Nas estantes da tua sala.

Olha **Ulisses** o Argonauta
A dançar com o mar à proa Aquele
é o senhor Fernando
A dançar com a sua **Pessoa**.

Olha o mestre **Gil Vicente** Entre a
rainha e o bobo
E aquele à frente é o **Aleixo** É o
poeta do povo.

É o baile, é o baile,
É o baile É o baile,
É o baile, é o baile
É o baile, é o baile,
É o baile da biblioteca!

Sai o **Zorro** de rompante
Numa lombada de couro
A declarar ser migrante
Para a ilha do tesouro .

Ao piano o Conde d'Abranhos,
não dá sinais de abrandar
É preciso o sol nascer

para o baile acabar .

Como anda **D. Quixote**
Largando da mão a lança
Vamos dormir criaturas
Que amanhã também se dança

É o baile, é o baile,
É o baile É o baile,
É o baile, é o baile
É o baile, é o baile,
É o baile da biblioteca!

Grupo “Cabeças no ar” Letra Carlos Tê



VISITA À BIBLIOTECA ESCOLAR

No dia 10 de outubro, a turma do 5º C foi visitar a biblioteca da nossa escola acompanhada pela professora de Português.

Fomos recebidos pela professora bibliotecária e pela D. Ana, a funcionária, que nos mostraram os cacifos para guardar as mochilas. Logo depois, a professora Rosário informou-nos que tínhamos de preencher o registo onde indicávamos o que íamos fazer. Em seguida, falou-nos sobre a distribuição dos livros pelas diferentes estantes. A biblioteca contém vários tipos de livros: dicionários, enciclopédias, literatura, ciências, artes, entre outros.

A seguir, a professora Rosário propôs que realizássemos um “peddy-paper” sobre a organização da biblioteca. Dividimo-nos em grupos de quatro e escolhemos um chefe. Ele tinha de cumprir as indicações que o secretário lhe dizia de acordo com as instruções que estavam na folha que nos entregaram. Esta atividade foi divertidíssima e interessante para conhecer melhor a nossa biblioteca.



Gostámos muito desta “aula” e considerámos que foi útil, porque ficámos a conhecer um recurso que nos pode ajudar na nossa aprendizagem, além de ter sido uma aula diferente, o que foi agradável.

Texto coletivo, 5º C

DIA MUNDIAL DA MÚSICA

O Dia Mundial da Música comemora-se, anualmente, a 1 de outubro, sendo considerada uma das 7 artes.



Esta data foi instituída em

1975 pelo International Music-Council, uma instituição fundada em 1949 pela UNESCO, que reúne vários organismos e individualidades do mundo da música.

Com este dia pretende-se promover a arte musical em todos os setores da sociedade, divulgar a diversidade musical, sendo também um meio para

difundir os ideais da Unesco, como a paz e a amizade entre as pessoas, fomentando a troca de experiências entre as diversas culturas. Acrescente-se ainda que, segundo Nietzsche, "A vida, sem música, seria um erro".

Profª Cristina Viana

A MÚSICA PARA OS NOSSOS ALUNOS É...

A música é a arte perfeita que exprime os sentimentos dos seres imperfeitos. Milhares de pessoas cultivam a música, poucas, porém, têm a revelação dessa grande arte. Quando se ouve música, fica-se com saudade de algo que nunca se teve e nunca se terá.

Miriam Baqui, 8ºE

A música tem um significado pessoal para cada pessoa.

Para mim, a música é uma forma de expressão, uma maneira de transmitir emoções e contar histórias. Ela pode ser uma fonte de inspiração, conforto e entretenimento.

Além disso, a música também pode ser uma forma de conexão com os outros e uma maneira de criar memórias especiais.

Lara Leite, 8C

Música

Música é vida
É o que toca na nossa alma
O que nos conforta,
quando não temos ninguém
É o que nos ajuda
O que nos ensina o que é ser feliz
É alegria para a nossa alma
É vida para o nosso corpo
É a cura para as nossas feridas
Música é vida...

Mariana Fontes, 8ºC



Música, mais do que parece ser

Música, sempre que vens aos meus ouvidos,
Sinto-me quase que celestial.
Música é magia de outro Universo,
Talvez até algo sobrenatural.

Tem o poder de nos acalmar,
As nossas energias negativas tirar,
E com a música, sinto-me sempre bem,
Apenas a ouvir, ou até a cantar.

Transmite-nos para uma nova realidade,
Onde tudo se torna possível,
Estamos só nós e a música,
É realmente algo indescritível.

A música é muito mais do que parece ser,
Apesar de nem todos verem essa realidade,
Mas é verdade! Garanto-vos que apesar de parecer simples,
A música pode ser a chave para a nossa felicidade!

Giani Diogo, 8ºC

Música é poesia e conforto que está sempre presente.
Música é uma companhia onde quer que eu vá.
Música é alegria.

Lara Andrade, 8ºC

A música tem muito significado na minha vida, pois ela fala quando as palavras não conseguem. Ouvir música é a solução dos problemas, ela está lá para nós, mesmo quando ninguém está.

Às vezes, a música fala o que nós sentimos. A música é um sentimento, ouvimo-la quando estamos felizes e principalmente quando estamos tristes. Está lá em todos os momentos.

A música é um conforto para mim e para muita gente, um apoio para quando estamos tristes.

Uma música pode fazer-nos lembrar de uma pessoa ou de um momento e essa música vai levar-nos sempre para esse momento.

"Uma coisa boa sobre a música é que quando te bate, não sentimos dor" -Bob Marley.

Rafaela Ferreira, 8ºC

A MÚSICA PARA OS NOSSOS ALUNOS É...

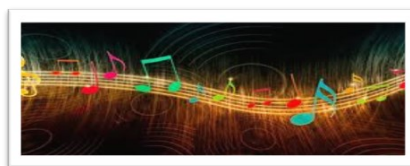
Tudo começou;
Quando notas quis tocar;
Na aula de música;
O piano fui experimentar.

Qualquer pessoa pode ser artista;
Muitas vezes sem o saber;
O piano é a minha paixão;
Sem ele eu já não sei viver.

Contudo nunca temo;
Uma crítica qualquer;
Porque acredito que consigo;
Chegar onde quiser.

Agradeço a quem me deu;
O piano de brincar;
Pois sem ele não descobriria;
O gosto por música nele tocar.

Maria Inês Gonçalves, 8ªA



A música mexe sensivelmente
com as pessoas, é uma forma de
expressar emoções que, por ve-
zes, as palavras não conseguem.

Catarina Pereira, 8ªE

MÚSICA
ADORO OUVIR MÚSICA,
PARA MIM É A MELHOR ARTE,
FAZ-ME FELIZ EM TODOS OS MO-
MENTOS,
DA MINHA VIDA FAZ SEMPRE
PARTE.

Emanuel Brites, 8ªE

A música causa-me sentimen-
tos
Sentimentos de felicidade
Pois, há concertos e eventos
De bastante qualidade
A música, também, me traz con-
fusões
As quais me fazem pensar
De onde vêm tantas criações
Para uma melodia espetacular

Tiago Pinto, 8ªC

Música para mim é um som
quando ouves relaxa a mente e
esqueces todos os teus proble-
mas.

Martim Vieira, 8ªC

VISITA À CASA DA MÚSICA NOUVELLE CUISINE—NOVA COZINHA

A turma 5º F, à hora do al-
moço, saiu da escola E. B. 2, 3 de
Rio Tinto, em direção ao metro de
Rio Tinto a fim de visitar a Casa da
Música. Alguns dos alunos estavam
ansiosos porque nunca tinham visi-
tado esse espaço.

Segundo os mesmos, a via-
gem correu bem, mas foi um pouco
demorada, pois o metro parava mui-
tas vezes. Quando lá chegaram, à
volta do edifício, viram jovens a an-
dar de skate nas rampas. Faziam
manobras radicais.

A Casa da Música é muito
bonita por fora e ainda mais por
dentro. Lá, fazem-se muitos espetá-
culos de música e outros.

Após a entrada, subimos
umas escadas e entramos num ele-
vador enorme, até carregava grande
quantidade de instrumentos musi-
cais. Depois de sairmos do elevador,
entramos numa sala onde fingiam
fazer comida. Fizeram sons com
objetos de cozinha comuns em res-



taurantes ou em qualquer cozi-
nha, como por exemplo, pratos,
talheres, copos, panelas, entre
outros O objetivo desta atividade
era confeccionarem uma experi-
ência musical. Os dois cozinhei-
ros seguiam um “menu” interna-
cional, usando o ritmo, o movi-
mento e a coordenação como
ingredientes imprescindíveis e
apresentaram para cada país um
prato e uma música que todos
terão de degustar. Podemos es-

perar novas receitas, novos
sabores musicais e novas tare-
fas para os aprendizes deaju-
dante de cozinheiro.

Pedro Moura, 5º F

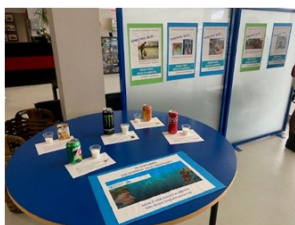
[https://casadamusica.com/
event/nouvelle-cuisine-novas-
receitas/](https://casadamusica.com/event/nouvelle-cuisine-novas-receitas/) (consult. em 11-11-
2023)

SEMANA DA ALIMENTAÇÃO

“ÁGUA É VIDA, ÁGUA É ALIMENTO” “NÃO DEIXAR NINGUÉM PARA TRÁS”

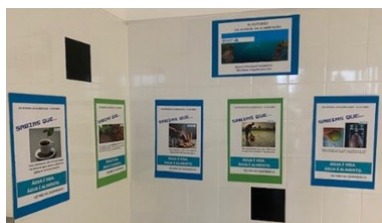
O Dia Mundial da Alimentação celebra-se todos os anos, desde 1981, a **16 de outubro**. Nesta data do ano de 1945, foi fundada, no Quebec (Canadá), a FAO – Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação.

Para celebrar o Dia Mundial da Alimentação 2023, a Organização para a Alimentação e Agricultura propôs o tema **Água é vida, água é alimento. Não deixar**



ninguém para trás, que visa chamar a atenção para a importância deste recurso precioso e finito.

O objetivo global é que todos se lembrem da situação em que se encontram mais de 2,4 mil milhões de pessoas que vivem com escassez de água, em diferentes países do planeta, e assim aumentar a consciência coletiva para a gestão responsá-



vel da água e dos nossos sistemas agroalimentares.

A água é vital para todos e para o futuro do planeta. Todos nós podemos poupar água em vários momentos do dia, ganhando maior consciência para melhorar a forma como a usamos na rotina diária.

Na Escola EB 2,3 de Rio Tinto, o Dia Mundial da Alimentação foi assinalado com várias atividades, dinamizadas pelo Projeto de Educação para Saúde e a Equipa de Projetos, ao longo de uma semana: distribuição de fruta aos alunos, águas aromati-



zadas, sensibilização para a gestão de água através de cartazes com o tema “Sabias que?”, “Diz não ao Desperdício”, afixados no bufete dos alunos. No átrio da Escola Básica 2,3 de Rio Tinto, esteve patente uma exposição sobre a quantidade de açúcar em algumas bebidas muito consumidas pelas crianças e jovens. A semana da alimentação terminou com a realização de um *Workshop* “sopa de peixe” orientado pelo Chefe Pedro Simões e com colaboração do Projeto Educativo Arco Maior, Polo II e com um festival de sopas confeccionadas pelos Professores da Escola aberta à Comunidade Educativa e Encarregados de Educação.



Profª Marina Rebelo

OBESIDADE INFANTIL E JUVENIL

No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, a turma D do 8.º Ano preparou uma aula subordinada ao tema *Obesidade Infantil e Juvenil*, tendo convidado a enfermeira Alexandra Silva para a dinamizar.

Para começar, sabes o que é “Obesidade”? Trata-se de uma doença crónica caracterizada pelo excesso de gordura no organismo, resultando de um desequilíbrio entre as calorias ingeridas, através dos alimentos, e a

quantidade de calorias gastas com exercício físico ou atividades quotidianas. A obesidade constitui um problema de saúde pública, tanto em Portugal como no mundo, sendo um importante fator de risco para o desenvolvimento e agra-



vamento de outras doenças crónicas.



OBESIDADE INFANTIL E JUVENIL

OBESIDADE INFANTO-JUVENIL

Quais as causas?



OBESIDADE INFANTO-JUVENIL

Quais as consequências para a saúde?

- Asma e dificuldade em respirar;
- AVC e Enfarte Agudo do Miocárdio;
- Diabetes;
- Cancro
- Depressão – crítica social.



OBESIDADE INFANTO-JUVENIL

Como podemos evitar?

- Diminuir o tempo nas redes sociais, TV e jogos na internet para o máximo de 1h por dia;
- Reduzir a influência do marketing nas nossas escolhas alimentares;
- Minimizar o consumo de açúcar e gorduras.



Como podemos evitar?

- Fazer exercício físico pelo menos 2 a 3h por dia;
- Ingerir entre 1,5l a 2l de água por dia;
- Optar por alimentos saudáveis;



OBESIDADE INFANTO-JUVENIL

Como deve ser o nosso prato?

VERDURAS E LEGUMES
Metade ou mais da metade do seu prato deve ser com verduras e legumes. Tenha sempre 3 ou mais variedades e sempre uma opção verde escuro. Bem cozido!
Vale cru, cozido e assado.



PROTEÍNAS
Uma porção entre 80g a 120g, que você pode se basear pelo tamanho do seu punho. Entram neste grupo as carnes, aves, peixes, o ovo, o tofu. Para vegetarianos a escolha aqui deve ser de grãos (feijão, soja, lentilha, grão de bico, etc).



ENERGIA
O outro 1/4 do prato deve ser completado com os alimentos energéticos ou ricos em carboidrato. No caso o arroz com feijão, as massas, tubérculos como batata, mandioca, inhame e também os grãos (arroz, milho, grão de bico, etc).

Diálogo Social
Nutricionista Funcional

Escolhas alimentares

Não
adequadas

têm consequências...



TU TENS O
PODER DE
CONTROLAR
AS TUAS
ESCOLHAS

DIA INTERNACIONAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO SOBRE PERDAS E DESPERDÍCIO ALIMENTAR

A Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas, através da Resolução 74/209, decretou, a 19 de dezembro de 2019, que passasse a ser celebrado, anualmente, no dia 29 de setembro, o **Dia Internacional da ConsciencIALIZAÇÃO sobre Perdas e Desperdício Alimentar**, com o objetivo de sensibilizar as autoridades nacionais e locais, assim



como as empresas e as pessoas para evitarem o desperdício alimentar. Assim, devem ser implementadas medidas e ações de redução do desperdício alimentar, no sentido de restaurar e reconstruir melhores e mais resistentes sistemas alimentares.

Este dia foi assinalado pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO) e pelo Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA), em Roma, no dia 29 de setembro, de modo a contribuir para a realização da Agenda 2030. Também a Comissão Europeia se junta a estas e outras organizações relevantes com a sua “Estratégia do Prado ao Prato da EU” com o objetivo de *tornar os alimentos da Europa mais saudáveis e sustentáveis*. Sendo a segurança alimentar uma prioridade, os principais objetivos da estratégia são:

- assegurar alimentos suficientes, a preços acessíveis e nutritivos dentro dos limites do planeta;
- reduzir para metade a utilização de pesticidas e fertilizantes e a venda de agentes antimicrobianos;

- aumentar a percentagem de terras agrícolas consagradas à agricultura biológica;
 - promover um consumo alimentar e regimes alimentares saudáveis mais sustentáveis;
 - reduzir as perdas e o desperdício alimentares;
 - combater a fraude alimentar ao longo da cadeia de abastecimento;
 - promover o bem-estar dos animais.
- Para acelerar os progressos da consecução destes objetivos, a Comissão propôs que, até 2030, os Estados-Membros reduzissem o desperdício alimentar em 10% na transformação e na indústria transformadora, e em 30% per capita no comércio retalhista e no consumo (restaurantes, serviços alimentares e agregados familiares).

Assim, esta estratégia constitui também um contributo para alcançar a neutralidade climática até 2050.

Para além disso, convém recordar que os alimentos não são um dado adquirido para os milhões de pessoas que passam fome, diariamente, em todo o mundo, sendo fundamental reduzir a perda e o desperdício de alimentos.

Assim, os programas implementados pelas organizações de nada servirão se a primeira estratégia não começar por parte de cada um dos cidadãos, individualmente, cabendo a cada um de nós mudar os nossos hábitos e dessa forma contribuir para o não desperdício de ali-

mentos.

Para começar, antes de fazer as compras, programe as suas refeições, fazendo uma lista do que vai necessitar de modo a não comprar mais alimentos do que aqueles que precisa, assim, evita o desperdício e economiza dinheiro.

Opte também por frutas e legumes “feios”, assim designados por não corresponderem aos padrões estéticos estabelecidos arbitrariamente, tendo o mesmo sabor e sendo também mais baratos. Para além disso, procure comprar estes produtos junto de produtores locais ou de pequenos negócios da sua comunidade, pois dessa forma também apoia essas pessoas e ajuda a combater a poluição, reduzindo as emissões de gases nas distâncias percorridas para entregas e recolhas.

Armazene devidamente os produtos, colocando os mais antigos à frente e os novos atrás, usando recipientes herméticos

para colocar alimentos frescos abertos no frigorífico e manter as embalagens fechadas para impedir a entrada de insetos.

Não consuma porções maiores do que aquelas que pode e deve comer. Se não comer tudo o que faz, congele para depois ou use as sobras como ingrediente para outra refeição.

Tenha em atenção os prazos de validade e a diferença entre as menções que acompanham as datas de validade, pois há alimentos que ainda são seguros para consumo após o prazo de



DIA INTERNACIONAL DA CONSCIENCIALIZAÇÃO SOBRE PERDAS E DESPERDÍCIO ALIMENTAR

validade. Recordo o artigo publicado na edição deste jornal de dezembro de 2022.

“**Consumir de preferência antes de...**”, significa que o prazo inclui apenas o **dia** e o **mês**, tratando-se de alimentos mais perecíveis.

“**Consumir de preferência antes do fim de ...**”, quer dizer que o prazo indica o **mês** e/ou o **ano**, referindo-se a bens alimentares menos perecíveis, como conservas, congelados, cereais, massa, chá, café, entre outros. Neste caso é um prazo máximo de qualidade, isto quer dizer que se podem consumir esses alimentos, ultrapassado o prazo, desde que as

condições de conservação tenham sido respeitadas e tendo em atenção a textura, a cor, o sabor e o cheiro.

“**Consumir até...**”, significa que aquela é a data-limite de consumo e após o prazo indicado o alimento não é seguro, correndo-se o risco de sofrer uma intoxicação alimentar. Normalmente, esta designação aparece em produtos muito perecíveis, como a carne, o peixe, o leite pasteurizado e derivados.

Porém, há alimentos cujo prazo de validade não é obrigatório, como o sal, açúcar, vinho ou vinagre, devido ao facto de terem estados de conservação muito

longos, assim como os produtos de pastelaria e de padaria, por terem de ser consumidos nas 24 horas após o seu fabrico; e ainda a fruta e os legumes frescos não descascados ou cortados.”

Estes são pequenos gestos que se podem transformar em hábitos diários e que podem fazer toda a diferença, causando um enorme impacto para as pessoas e para o planeta, contribuindo para a redução da perda e desperdício de alimentos, assim como para a pegada de carbono deixada.

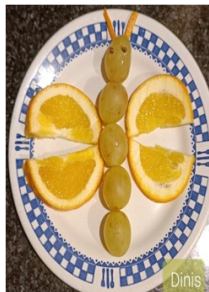
Profª Cristina Viana

DIA DA ALIMENTAÇÃO—EB S. CAETANO 1

O envolvimento dos pais na educação é essencial para que as crianças permaneçam comprometidas com a sua educação.

Nesse sentido, a escola encoraja o envolvimento e participação ativa das famílias nas atividades escolares (dentro e fora do horário escolar).

Exemplo disso e a propósito do “Dia da Alimentação”, revelamos uma atividade realizada em contexto familiar, com algumas das sugestões dos nossos “chefs”.



Dinis



David



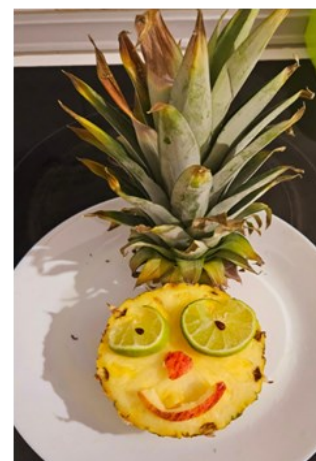
Cauã Azevedo



lasmin

quadro atual da alimentação a nível mundial. Alimentar-se de forma equilibrada e saudável é fundamental para garantir uma boa qualidade de vida. Para além de fornecer energia e bem-estar geral, uma alimentação saudável previne e combate doenças, mantém o peso corporal saudável e proporciona um bom desenvolvimento físico e mental.

EB S. Caetano 1



Relembramos que o Dia Mundial da Alimentação é comemorado a 16 de outubro e foi criado com a intenção de desenvolver uma reflexão a respeito do

AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA O CONSUMO DE FRUTA

No dia 4 de dezembro, realizou-se no Jardim-de-Infância da Portelinha 1 uma ação de sensibilização para “Promoção do Consumo de Fruta”. Esta ação foi dinamizada por quatro estagiárias da Consulta de Nutrição do Hospital de Braga, orientadas pela Dr.^a Raquel Oliveira, tendo como objetivo sensibilizar as nossas crianças e as suas famílias para a importância de uma alimentação saudável,

A ação iniciou-se com uma demonstração dos benefícios da ingestão de frutas variadas, pois cada uma tem os seus próprios superpoderes. De segui-



da, fizeram um jogo de identificação dos alimentos saudáveis e dos que podemos comer só de

v e z
e m
quan-
do .
Dada
a im-



portância de se incutirem nas crianças hábitos saudáveis de consumo de fruta variada, as estagiárias elaboraram umas tabelas, para que as crianças

possam registar diariamente se comem fruta em casa. Foi assim possível envolver as famílias no

MÊS	FRUTA	LEGUMINOSA	VERDE	VERMELHA	AMARELA	ROXA
1	Maçã					
2	Maçã					
3	Maçã					
4	Maçã					
5	Maçã					
6	Maçã					
7	Maçã					
8	Maçã					
9	Maçã					
10	Maçã					
11	Maçã					
12	Maçã					
13	Maçã					
14	Maçã					
15	Maçã					
16	Maçã					
17	Maçã					
18	Maçã					
19	Maçã					
20	Maçã					
21	Maçã					
22	Maçã					
23	Maçã					
24	Maçã					
25	Maçã					
26	Maçã					
27	Maçã					
28	Maçã					
29	Maçã					
30	Maçã					

c o m -



promisso do consumo diário de fruta que, em algumas crianças, ainda é deficitário.

No final puderam cantar diversas canções super divertidas sobre a importância da fruta, que ajudaram a reforçar a mensagem que nos quiseram transmitir.

“Adoramos esta manhã importante e divertida”, por isso, queremos deixar aqui, um muito obrigada às estagiárias do curso de Dietética e Nutrição: Sandrina e Andrea, da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra; Ana Margarida, da Escola Superior de Saúde de Leiria; Marta, do Instituto Superior de Saúde -ISAVE e à Dr.^a Raquel, do Hospital de Braga, por nos ajudarem a crescer mais saudáveis.”

Jl Portelinha 1

ESCRITORA E CONTADORA DE HISTÓRIAS NA EB/JI S. CAETANO 2

A *Fala do Coração*, texto de Maria José Patrício e ilustração de Joana Amorim, é um livro onde a voz de cada um tem uma magia singular, em múltiplas possibilidades de dar à diferença o seu verdadeiro valor! A empatia é uma das competências socioemocionais que A FALA DO CORAÇÃO enfatiza, impulsionando à mudança tão essencial ao mundo em contínua evolução!

Todos somos parte.

Os momentos de leitura são tempos de construção de humanidade e os alunos evidenciam uma elevada sensibilidade pelo que os envolve, tendo o direito de



exercer a sua voz desde cedo, aprendendo a ser cidadão participativo, crítico e interventivo.

A *Fala do Coração*, na escuta, participação ativa, espírito crítico, questionamento,

novos olhares, uma vasta riqueza de partilhas, onde aprender a aprender é cooperar e viver, esteve na EB/JI S Caetano 2. Educação e Ensino vão gentilmente articulando saberes, permeados pelos afetos e alicerçados pela continuidade educativa construída no mesmo estabelecimento do AERT.

O espaço da escola, incluindo a Biblioteca Escolar, acolhedor e convidativo a estas dinâmicas, vai também ficando com mais vida! Posteriormente, muitos livros saltam das prateleiras para as mãos dos alunos, cada vez mais entusiasmadas pelo folhear

ESCRITORA E CONTADORA DE HISTÓRIAS NA EB/JI S. CAETANO 2

de novas obras a descobrir e explorar. E todos os intervenientes educativos enriquecem, sendo visível a progressiva aquisição de competências significativas para a vida. Leré um bilhete para muito do sucesso escolar, onde somos continuamente identidade em construção.

Este é mais um excelente exemplo de práticas educativas inclusivas que norteiam a atenção que damos ao potencial do livro, um recurso imensurável no processo do ensino-aprendizagem de qualidade.



EB/JI S Caetano 2
Maria José Patrício

PROJETO “ESCOLA A LER” NO JI S.CAETANO 2

No âmbito do projeto “ESCOLA a LER”, foram muitas as experiências realizadas em articulação educativa entre as três salas do JI de S. Caetano. As leituras rechearam os nossos dias na sua diversidade e imensidão de viagens de leitor, ouvinte e criador.



Depois, promovemos múltiplas oportunidades educativas, alicerçadas em práticas inclusivas, em que as crianças potenciaram as suas competências, adquiriram novas e muitas aprendizagens significativas. Adultos e cri-

anças foram os protagonistas de todo o processo educativo em cooperação. São exemplos disso o teatro “A Bruxa Mimi” com narração da história; visionamento do vídeo “Por Acaso és uma bruxa?”; a leitura e dinamização de “Todos no sofá”; o jogo inventado, o “Fio da Amizade” a partir da obra “O novelo das emoções”, entre outras artes de representar, e ainda “A Mala de Histórias” que a cada abrir surpreendia com a chegada de um novo livro a descobrir por cada escuta, olhar, sentir e participar!

Dando continuidade ao Projeto de Língua Materna em Interação Multicultural, objetivamos criar várias dinamizações literárias, onde as crianças participaram com entusiasmo, alegria e a diversão andou de mãos dadas a aprender!



Jl S. Caetano

Educadoras:
Maria José Patrício
Sandra Alexandra Lima

VIDA ESCOLAR COM A COMUNIDADE EDUCATIVA

O envolvimento parental é parte da escola inclusiva que somos. Numa relação colaborativa, onde cada um tem papéis definidos

e complementares no processo educativo de todos, o Jardim-de-Infância de S. Caetano 2 realiza vários momentos de promoção

da educação corresponsável, desenvolvendo a consciência de uma escola inclusiva verdadeiramente ativa.

VIDA ESCOLAR COM A COMUNIDADE EDUCATIVA

Momentos como reuniões de pais e festividades de tradições culturais são alguns exemplos do que vivemos de forma criativa e com transversalidade nas várias áreas de desenvolvimento: formação pessoal e social, expressão e comunicação e conhecimento do mundo.

Toda a ação é educativa e dá visibilidade da identidade escolar que somos em construção e empenho na contínua melhoria.



Os alunos são o elo promotor da comunicação clara e dialógica, entre Jardim-de-Infância e Famílias, que sustenta a responsabilidade de todos num compromisso de respeito, direitos e deveres. Este envolvimento exige atenção, rigor e muita dedicação com saber ser sem permissividade. Continuamos a investir na rentabilização de cada ator educativo, sa-

bendo que cada um tem competências sociais distintas, mas que juntas são a melhor resposta ao que todos objetivamos: sucesso



escolar.

FELIZ NATAL

BOM ANO NOVO

Jl S. Caetano
Maria José Patrício

O CINEMA VAI À ESCOLA

O Jardim-de-Infância das Areias participou no Festival Internacional de Animação de Espinho.

Em novembro e durante duas semanas, tivemos acesso a uma seleção de filmes para



o Pré-Escolar e 1º Ciclo, disponibilizado numa plataforma online. Fizemos várias sessões e algumas delas tiveram direito a pipocas. As curtas metragens mais votadas foram apresentadas várias vezes para contentamento das crianças.

As Educadoras
Ester Henriques e Marília Alves



A BIBLIOTECA VAI AO JI DAS AREIAS

A biblioteca da escola grande veio visitar as crianças do JI das Areias e trouxe "A Mala" de Chris Naylor-Balesteros da EDICARE.

Dentro da mala vinham um livro, uma chávena de chá e fantoches que nos vieram contar uma história muito triste, mas

que acabou muito bem, explorando os valores da Bondade, Empatia



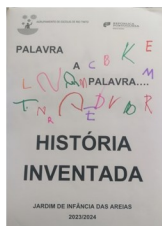
e Inclusão.

As crianças depois de ouvirem a história contada pela professora Rosário, puderam pegar e manipular os fantoches, dramatizar e recontar a história "A Mala"

As Educadoras
Ester Henriques e Marília Alves

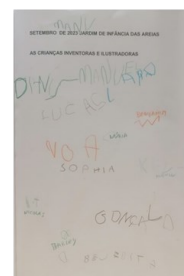
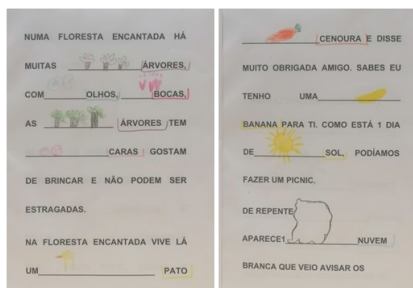
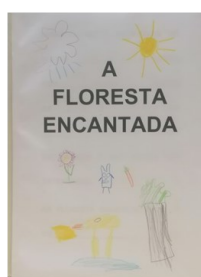
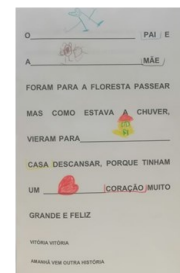
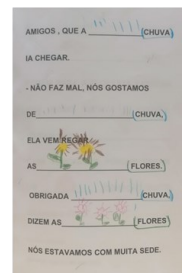
UMA HISTÓRIA INVENTADA

No âmbito do projeto **HISTÓRIA INVENTADA**, neste ano letivo, a primeira história a ser inventada pelos ARTISTAS das Areias teve o nome de **A FLORESTA ENCANTADA**.



Apresenta-se a obra, a primeira de muitas, que envolveu todo o grupo, numa dinâmica de partilha e criatividade.

As Educadoras
Ester Henriques e
Marília Matias Alves



MOMENTOS DE ORALIDADE – 6º ANO

Ao longo do primeiro período, na disciplina de português e no âmbito do domínio da oralidade, algumas turmas de sexto ano (E, F, G, H) deram a conhecer aos colegas as suas histórias de eleição, tendo por base o tema

“Histórias às rodelas, aos cubos, aos quadrados...”.

Estas foram apresentadas com o apoio de ilustrações que serviram de guia para contarem a história a um bom ritmo, com mais confiança e sem esquece-

rem os momentos mais marcantes. Um bom momento de oralidade requer uma história rica em acontecimentos inesperados e em surpresas, para poder cativar os ouvintes.



DIA DE LA HISPANIDAD

O **Día de la Hispanidad**, a Festa Nacional de Espanha, é celebrado anualmente no dia 12 de outubro, tanto em Espanha como nos países de expressão espanhola. Comemora-se, também nesse dia, a descoberta da América por Cristóvão Colombo, precisamente no dia 12 de outubro de 1492.

Os alunos das turmas de Espanhol do nosso Agrupamento realizaram diversos trabalhos que foram expostos no átrio da escola: os dos 7.ºanos conheceram os vinte e um países que têm a lín-

gua espanhola como língua oficial e fizeram as suas bandeiras; as turmas dos 8.ºanos descobriram quem foi Cristóvão Colombo e

as suas três caravelas e a turma do 9.ºG dedicou-se às comunidades autónomas de Espanha e aos símbolos característicos da



cultura espanhola.

No dia 12 de outubro, no intervalo do almoço, houve música espanhola na sala dos alunos. Ficou responsável pela música a turma do 8.ºG.

Com a comemoração deste dia, todos aprendemos que a língua espanhola é “uma língua de muitas culturas”.

Mariana Araújo, 8.ºH



DIA DE LOS MUERTOS NO AERT

No âmbito do **Día de los Muertos**, celebração da cultura mexicana que recorda e homenageia os entes queridos falecidos, com alegria, muitas comidas e músicas, os alunos de Espanhol participaram na realização de uma exposição. Esta ocorreu de 30 de outubro a 3 de novembro na escola EB 2, 3 de Rio Tinto.

Cum-



prindo com a tradição mexicana, elaborou-se com muita dedicação o “Altar de los Muertos” em homenagem a Frida Kahlo, com os “papelitos” de diferentes cores, as respetivas oferendas e o “Pan de los Muertos” que foi feito por mim, após pesquisar a sua receita. Estava ótimo! O quadro da homenagem (Frida Kahlo) foi pintado pela nossa colega, Sophie (9.ºG).

Os nossos colegas dos 7.ºanos fizeram, com muita criatividade, diferentes versões das famosas “Calaveras mexicanas” em interdisciplinaridade



com a disciplina de Educação Visual. Os colegas dos 8.ºanos realizaram trabalhos de pesquisa e produziram os textos explicativos que estavam na exposição.

Nós, a turma do 9.ºG, participámos todos com muito entusiasmo, foi “estupendo” celebrar esta tradição tão diferente da nossa.

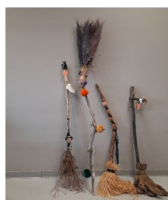
Ana Leal, 9.ºG

HALLOWEEN 2023—BROOM CONTEST

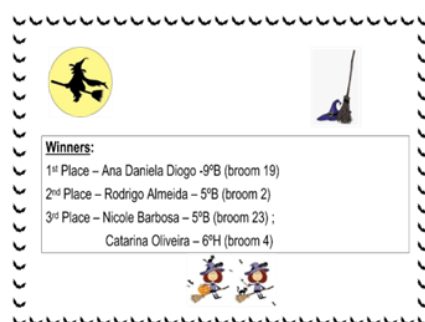
Neste ano letivo, o Halloween foi comemorado de forma diferente na nossa escola. Os alunos envolveram-se na atividade dinamizada pelo grupo de Inglês “Broom contest”, colocando toda a criatividade na apresentação de vassouras decoradas artisticamente com enfeites relacionados com o Halloween.

Um agradecimento a toda a comunidade educativa que tam-

bém se envolveu de forma entusiástica, votando na vassoura do seu agrado.



Profª Clara Moreira



HALLOWEEN'S SCARY MONSTERS

Como vem sendo hábito, as Professoras de Inglês Curricular das escolas do 1º ciclo do nosso Agrupamento promoveram um concurso para comemorar o Halloween. Este ano o tema foi "Scary Monsters" e os nossos alunos foram desafiados a construírem, com a ajuda dos seus encarregados de educação, um monstro assustador, utilizando materiais reciclados.

Os monstros foram expostos nas escolas e os alunos votaram no seu monstro preferido. Os três mais votados de cada escola tiveram direito a prémios: livros em Inglês, gentilmente oferecidos pela Porto Editora, e guloseimas oferecidas pelas Associações de Pais de cada escola.

Prémios à parte, todos os alunos estão de parabéns pelo seu envolvimento nesta atividade que levou tanto colorido e alegria

às nossas escolas.

Happy Halloween!!!

Profª Cláudia Rodrigues e Patrícia Osório



E.B.1 Alto de Soutelo



E.B.1 Cabanas



E.B 1 S. Caetano 1



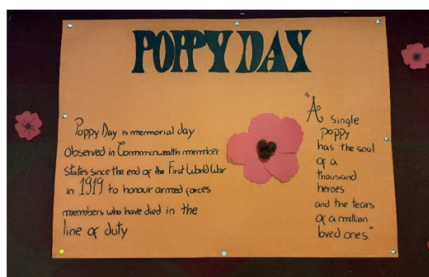
E.B.1 S. Caetano 2

POPPY DAY

O grupo de Inglês dinamizou a atividade "Poppy Day", que se realizou no dia 13 de novembro. A colaboração dos alunos do 9ºano, que elaboraram cartazes para divulgar os aspetos relevantes desta data e os alunos do 2º ciclo, na elaboração de *poppies* e a sua distribuição pela escola, permitiram a toda a comunidade educativa partilhar o conhecimento de uma tradição do Reino Unido. A articulação com as disciplinas de Educação Visual e História foi muito importante. A docente Cláudia Francesco colaborou diretamente na concretização desta atividade (elaboração



das *poppies* nas turmas de 5ºano).



O Remembrance Day ("Poppy Day") comemora-se no dia 11 de novembro, sendo uma data histórica em que se presta homenagem aos militares ingleses que morreram durante a Primeira Guerra Mundial (data do armistício). Esta atividade permitiu que essa data histórica fosse também recordada na nossa escola.

Profª Clara Moreira



CORTA-MATO ESCOLAR

No passado dia 9 de novembro, o grupo disciplinar de Educação Física dinamizou mais um tradicional Corta Mato Escolar. Durante a manhã fomos presenteados com uns raios de sol e uns pequenos chuviscos que em nada condicionaram o entusiasmo dos participantes que tornaram, uma vez mais, esta atividade de um enorme sucesso.

Participaram cerca de 230 alunos, dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos, divididos pelos seguintes escalões: Infantil A; Infantil B, Iniciado e Juvenil, nos géneros feminino e masculino.

A próxima etapa será a participação no Corta Mato Concelhio, caso exista, e no Corta



Mato Distrital, que decorrerá no 2.º período, com data e local a definir. Serão apurados os três ou seis melhores classificados, conforme o escalão e género, que irão representar o nosso Agrupamento.

O Grupo de Educação Física agradece o bom compor-

tamento e participação entusiasta de todos os alunos. Agradece ain-



da a articulação e ajustes dos professores nos seus processos de avaliação, bem como toda a colaboração dos assistentes operacionais que contribuíram para o sucesso desta atividade.

Prof^{as} Sandra Pereira & Felismina Pereira

XLII OLIMPIADAS PORTUGUESAS DE MATEMÁTICA

A Sociedade Portuguesa de Matemática organiza todos os anos as Olimpíadas Portuguesas de Matemática dirigidas a todos os alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e aos alunos do ensino secundário das escolas de todo o país. Esta iniciativa visa incentivar e promover o gosto pela Matemática e consiste num concurso de problemas matemáticos, pondo à prova o raciocínio e os conhecimentos adquiridos ao longo da aprendizagem no âmbito da disciplina.

O presente ano letivo não foi exceção e a nossa escola não podia deixar de participar nesta competição, que conta já com a 42ª edição, e que é por nós considerada uma mais valia para toda a comunidade escolar. A primeira eliminatória decorreu no passado dia 8 de novembro e contou com um total de 91 inscrições distribuídas da



seguinte forma: 21 alunos do 5.º ano, na Categoria Pré-olimpíada; 41 alunos do 6.º ano e do 7.º ano, na Categoria Júnior; 29 alunos do 8.º ano e do 9.º ano na Categoria A. Todos se apresentaram a horas com o material necessário e, principalmente, com bastante entusiasmo e concentração. Os alunos corresponderam positivamente às tarefas propostas sempre com a postura correta e o natural

afinco para chegar depressa e bem às resoluções dos problemas propostos.

Por tudo isto, afirmamos estar orgulhosos dos nossos alunos, que independentemente dos resultados já são vencedores.

Muitos **Parabéns** a todos!

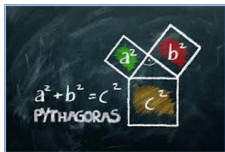
Profª Otília Pinto

PITÁGORAS

Filósofo e matemático grego, Pitágoras nasceu no seio de uma família rica, em Samos, em 582 a.C. A sua inteligência surpreendeu todos os sábios da época, incluindo o que era considerado o maior de todos – Tales de Mileto, que foi primeiro mestre e depois discípulo de Pitágoras.



Apaixonado pelos números e pela geometria, fundou a sua própria escola, onde criou uma espécie de “irmandade religiosa” com regras rígidas que todos os membros tinham que cumprir à risca. Faleceu em 497 a.C., deixando um grande conjunto de conhecimentos, entre eles o seu famoso “Teorema de Pitágoras”.



Na escola de Pitágoras acreditava-se que tudo podia ser representado por números, seres vivos e não vivos, fenômenos naturais, etc, o que os levou a estudar a matemática e a geometria puras, sem qualquer ligação à realidade prática. Foi assim que

nasceu o **Teorema de Pitágoras**. Não há certezas de quando terá sido enunciado o teorema, ou se tenha mesmo sido Pitágoras o primeiro a falar nele, o que se sabe é que a sua utilização é fundamental em várias áreas da ciência, da matemática, assim como na engenharia e arquitetura.

Mas o que diz o teorema? “Em qualquer triângulo retângulo, o quadrado do comprimento da hipotenusa é igual à soma dos quadrados dos comprimentos dos catetos”

ou

“Em qualquer triângulo retângulo, a área do quadrado cujo lado é a hipotenusa é igual à soma das áreas dos quadrados cujos lados são os catetos.”

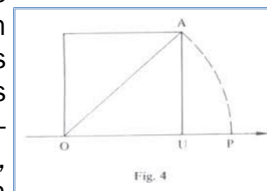
$$h^2 = c^2 + c^2$$

A demonstração deste teorema pode ser feita de várias formas, por comparação de áreas, por semelhança de triângulos, por cálculo diferencial, etc. Foram vários os matemáticos que o fizeram (entre eles Euclides). No entanto, o teorema, apesar da sua grande aplicabilidade, tinha um problema, se os dois catetos fossem iguais, não haveria forma de descobrir a hipote-

nusa, pois esta seria um número irracional. Só vinte e cinco séculos mais tarde é que foi descoberto que se poderia resolver esta questão com régua e compasso. Um triângulo retângulo, com ambos os catetos de medida unitária, tem uma hipotenusa de comprimento igual à raiz quadrada de 2 e, se sobrepuermos os triângulos, é possível desenhar segmentos de reta com a medida pretendida.



A importância do Teorema de Pitágoras é tal que todos os cálculos que envolvem relações espaciais e trigonometria utilizam-no como base. Também é possível utilizá-lo em todos os polígonos, porque podem sempre ser divididos em triângulos e estes em triângulos retângulos e, por consequência, também é possível utilizar em todos os poliedros.



Rodrigo Aranda, 8º D

O DEUCALION JÁ CHEGOU!!

Desde setembro que Portugal tem um supercomputador mais rápido que todos os seus antecessores: chama-se **Deucalion** e é capaz de executar 10 milhões de biliões de cálculos por segundo.

A Rede Nacional de Computação Avançada começou a ser montada em fevereiro de 2019, com a instalação do **Navigator** no Laboratório de Computação Avançada da Universidade de Coimbra.

Em julho do mesmo ano, é instalado o **Bob**, no data center da REN em Riba d’Ave e, em fevereiro do ano seguinte, a Universidade de

Évora recebe o **Oblivion**. Agora chega o mais jovem elemento desta potente família, que está no top 500 dos supercomputadores mundiais.

O gigante Deucalion ocupa duas filas de 26 armários de dois metros de altura, 1900 metros de fibra ótica e 2359 cabos de alta velocidade, que garantem rapidez de processamento, um sistema de armazenamento de dados de alto desempenho e alta eficiência energética.

Este supercomputador estará ao serviço da comunidade

científica, apoiando projetos de investigação nas áreas da medicina, farmácia, química, física, ciências dos materiais e da vida e das diversas engenharias, potenciando a competitividade da indústria nacional. Será também importante no combate aos incêndios e às alterações climáticas e permitirá acelerar a análise de grandes volumes de dados no domínio dos algoritmos da Inteligência Artificial.

Profª Julieta Ataíde

PROJETOS AMBIENTAIS

SEMANA DO MAR

O mar desempenha um papel crucial na vida na Terra, influenciando o clima, sustentando ecossistemas diversos e fornecendo recursos essenciais para a sobrevivência humana. Em Portugal, um país com uma extensa linha costeira, a importância do mar é ainda mais evidente e vital, a nível económico, geoestratégico, alimentar e turístico.

Através da pesquisa que os alunos fizeram, promoveu-se a consciencialização ambiental sobre os problemas enfrentados pelos oceanos, como a poluição por plásticos.

Numa abordagem mais prática destas problemáticas do mar, os alunos foram incentivados a realizar projetos e a elabo-

rar trabalhos com materiais recicláveis, de animais de ambiente marinho.

Na Semana do Mar, que decorreu de 16 a 29 de novembro na escola, destacou-se a importância do mar na nossa vida e no planeta Terra. Os alunos foram incentivados a realizar projetos utilizando materiais reutilizáveis, como plásticos, garrafas PET, cartões, ramos de árvore e espuma. Foram criados modelos de ecossistemas marinhos, destacando a importância da



sustentabilidade e da redução do desperdício para a preservação dos oceanos.

Na Semana do Mar, os trabalhos apresentados na exposição resultaram da articulação entre o Clube do Ambiente, duas turmas de Cidadania da Professora Ilda Germano, da Educação Especial, de EVT e tiveram a excelente colaboração das Professoras da Equipa PDE.



Prof^{as} Conceição Pires, Ilda Germano e Equipa PDE

SEMANA DA FLORESTA AUTÓCTONE

A semana da Floresta Autóctone decorreu de 23 a 30 de novembro, celebrando-se a 23 o Dia Nacional da Floresta Autóctone. Este evento não apenas destacou a importância crucial de preservar a nossa biodiversidade local, mas também envolveu os nossos alunos em ações concretas para contribuir ativamente para um ambiente mais saudável e sustentável.

A floresta autóctone em Portugal desempenha um papel crucial para o equilíbrio ambiental e a biodiversidade. Composta por espécies nativas adaptadas às condições



locais, como o sobreiro e o carvalho, esta floresta oferece benefícios significativos. Além de preservar a identidade ecológica do país, as árvores autóctones contribuem para a conservação do solo, regulam o clima local e

sustentam uma grande variedade de vida selvagem. A sua importância vai além do aspeto ambiental, estendendo-se à economia, cultura e bem-estar das comunidades. Preservar e plantar árvores autóctones é essencial para garantir a sustentabilidade e a resiliência dos ecossistemas portugueses, promovendo assim um ambiente saudável para as futuras gerações. Plantar árvores autóctones é um investimento no futuro da nossa comunidade e um compromisso com a preservação da biodiversidade única que nos rodeia

SEMANA DA FLORESTA AUTÓCTONE

À medida que o tempo passa, continuaremos a cultivar não apenas árvores, mas também uma consciência ambiental que possa crescer.

Durante esta semana realizou-se o plantio de árvores autóctones em áreas designadas dentro do espaço escolar. Os alunos do 8º G e 9º F participaram, ativamente, sob orientação das professoras Conceição Pires e Ilda Germano, colocando as mãos na terra e contribuindo para o aumento de espécies autóctones, mais resilientes e adaptadas às



condições naturais de Portugal. Os professores Ana Cunha e José Almeida participaram e orientaram os alunos na plantação de roseiras em vários locais do recinto escolar. Para além da plantação, outros alunos fizeram uma ação de limpeza do recinto escolar.

O Clube do Ambiente promoveu também uma venda de plantas para a comunidade escolar, com o objetivo de com-



prar outras plantas para a escola.

Neste momento, o espaço exterior escolar está enriquecido com mais um azevinho, uma figueira, um medronheiro, um pinheiro e quatro oliveiras, além de outras plantas herbáceas e com flor, no jardim vertical.



Prof. Conceição Pires, Ilda Germano

Equipa PDE

GALARDÃO BANDEIRAS VERDES

A cerimónia de entrega das bandeiras decorreu este ano em Braga, no dia 13 de outubro, no Altice Fórum Braga.

As Bandeiras Verdes são um galardão concedido a instituições, escolas e empresas que se destacam no compromisso com práticas sustentáveis e na promoção da educação ambiental. Este distintivo simboliza um compromisso real com a preservação do meio ambiente, refletindo o esforço em reduzir a pegada ecológica, conservar recursos naturais e cultivar uma consciência ambiental na comuni-



dade. Estas bandeiras, além de serem um símbolo de conquista, representam uma responsabilidade contínua. As escolas que recebem este galardão são reconhecidas não apenas por ações realizadas

no ano letivo anterior, mas também pela promessa de continuar a empenhar-se em práticas cada vez mais sustentáveis.

O galardão das Bandeiras Verdes inspira e motiva a busca constante por um mundo mais verde e equilibrado para as futuras gerações. O nosso agrupamento recebeu as bandeiras das várias escolas que fazem parte do AERT e que se candidataram a este galardão.

Prof.ªs Conceição Pires, Ilda Germano

ECO-ESCOLAS—DIA DO GALARDÃO

No dia 13 de outubro, em Braga, o AERT e as Escolas do Alto de Soutelo e Cabanas foram representar e receber o Galardão da Associação Bandeira Azul.

Os nossos alunos tiveram a oportunidade de vivenciar um dia especial, com imensas iniciativas. Experimentaram diversas atividades, tomaram consciência de diversos projetos, todos com um único propósito – a preservação da Vida na Terra.

Trouxeram para as Escolas o símbolo desse Programa – A Bandeira Verde da Eco Escolas – que é um programa internacional que se destina a todos os graus de ensino.

O objetivo deste Programa é sensibilizar toda a Comunidade Educativa para as questões ambientais. Sensibilizar a população



escolar para atitudes de respeito pela Natureza e pela **Sustentabilidade**. Ações como esta são muito importantes e levam-nos a pensar no Nosso Planeta como a nossa única casa.

Todos, mas Todos, devemos Pensar e Preservar o Planeta Terra!

EB 1 Alto de Soutelo e EB 1 Cabanas

ATERRA TREME

A **TERRA TREME** é um exercício promovido anualmente pela Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil, que pretende alertar e sensibilizar a população sobre como agir **antes, durante e depois** da ocorrência de um sismo. Este ano celebrou-se no dia 14 de novembro!



Os 3 gestos: **BAIXAR**, **PROTEGER**, **AGUARDAR** são a melhor resposta para nos protegermos



em caso de sismo. O exercício ajuda a conhecer e praticar estes **3 gestos** que podem salvar vidas. Os alunos do Clube da Proteção Civil do AERT prepararam apresentações powerpoint e vídeos adequados a cada nível de ensino, para que todos os alunos do agrupamento pudessem tomar conhecimento e praticar esta resposta de proteção pessoal perante uma catástrofe.



O 1º ciclo até fez um vídeo para marcar a data, que pode ver no blog da Proteção Civil do AERT: <http://clubedaprotecaoocivildoa-vert.blogspot.com/2023/11/a-terra-treme.html>

E na escola sede, todas as turmas tiveram oportunidade de experimentar os 3 gestos que salvam vidas, na aula de Cidadania e Desenvolvimento.

Clube da Proteção Civil

MAGUSTO NO CENTRO DE APOIO À APRENDIZAGEM

Durante o mês de novembro, a Terapeuta da Fala, a Fisioterapeuta e a Terapeuta Ocupacional dinamizaram diversas atividades, em parceria com a Coordenadora da Educação Inclusiva, para os alunos presentes e que beneficiam destas especialidades terapêuticas. Assim, no Grupo do Centro de Apoio à Aprendizagem – Terapias de Intervenção de Apoio à Funcionalidade, optou-se pela elaboração de Pão com Castanha.

No dia 3 de novembro, efetuaram uma ida às compras ao Continente, onde os alunos tinham uma lista com símbolos e



fotos do que precisavam de adquirir. No final, efetuaram as contas do que gastaram, do troco que deveriam receber, bem como da validade dos produtos adquiridos.



No dia 10 de novembro, seguiram todos os passos da receita, em comunicação acessível, de Pão com Castanha. Todos aprovaram o resultado final... ficaram deliciosos. Temos cozinheiros!

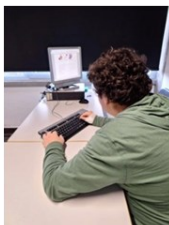
Nestas atividades, pretendemos valorizar a socialização entre todos, desenvolver a comunicação, autonomia e funcionalidade, bem como fomentar a participação ativa dos alunos.



A Terapeuta da Fala,

NATAL NO CENTRO DE APOIO À APRENDIZAGEM

Nas sessões de Terapia da Fala, os alunos acompanhados por esta especialidade terapêutica elaboraram uma carta coletiva ao Pai Natal, participando no antigo Projeto dos CTT.



NATAL NO CENTRO DE APOIO À APRENDIZAGEM

Posteriormente, no dia 17 de novembro, no Grupo do Centro de Apoio à Aprendizagem



– Terapias Intervenção de Apoio à Funcionalidade, fizeram uma saída de autonomização ao exterior com o objetivo de irmos levar a carta aos Correios, numa atividade em conjunto com a Fisioterapeuta Filipa e a Terapeuta Ocupacional Joana.

Regressados da saída, os nossos alunos ainda provaram um delicioso chocolate quente, tão típico da época natalícia, e no fim lavaram a louça, desen-

volvendo assim a sua autonomia.

Com esta atividade, pretendeu-se desenvolver a comunicação, a leitura-escrita funcional, o uso da Comunicação Aumentativa e Alternativa, assim como dar a conhecer um serviço da comunidade.

Ficamos a aguardar, cheios de sonhos e esperança, a resposta do Pai Natal (que por vezes tarda, mas nunca falha)!

A Terapeuta da Fala,
Mónica Joana Rodrigues



DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS CLUBE UBUNTU

O Dia Internacional dos Direitos Humanos, celebrado a 10 de dezembro, foi proclamado pela Assembleia Geral da ONU a 4 de dezembro de 1950.

A declaração foi adotada no contexto de pós-guerra, num mundo abalado pelas atrocidades cometidas durante a II Guerra Mundial, num esforço para reafirmar os direitos fundamentais dos seres humanos e o compromisso dos países em protegê-los independentemente da raça, cor ou religião, do género, da língua, opinião política, da sua origem nacional ou social.

Os 30 artigos da Declaração transcendem valores, culturas e fronteiras, sistematizando um conjunto de direitos universais, indivisíveis e inalienáveis, reconhecendo a igual dignidade e valor de cada pessoa e importante na promoção e proteção dos direitos humanos em todo o mundo.

O Clube Ubuntu assinalou esta data com uma exposição de fotografias

criadas pelos alunos, que foram afixadas no bufete da escola, para que todos reconheçam que a defesa e a promoção da igualdade, do respeito e o cumprimento dos direitos consagrados na Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH) é um dever de todos e de cada um de nós.

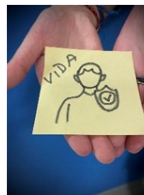
Os direitos humanos incluem o direito à vida e à liberdade, liberdade de opinião e expressão, o direito ao trabalho e à educação, entre outros.

Desde a sua adoção, a DUDH foi traduzida em mais de 500 idiomas – é o

documento mais traduzido do mundo – e foi fonte de inspiração para a redação da Constituição de novos Estados independentes e de novas democracias.



Prof^{as} Marina Rebelo, Ilda Germano;
Clube UBUNTU



INAUGURAÇÃO DA SALA LED LABORATÓRIO DE EDUCAÇÃO DIGITAL

A nossa turma, o 8.ºC, desenvolveu, nas últimas semanas do primeiro período, no âmbito do Domínio de Autonomia Curricular, o Projeto Micro-Som.

A ideia deste projeto surgiu de alguns alertas feitos por diferentes professores da nossa escola, pelo facto de haver muito ruído na sala de aula em dois momentos distintos:

- No início, quando chegamos e arrastamos as cadeiras para nos sentarmos;
- No fim, quando nos levantamos e arrastamos novamente as cadeiras para sairmos.



Então, sem nos apercebermos, estamos a contribuir para um tipo de poluição na escola: a **poluição sonora**, que tem, certamente, efeitos negativos no ambiente envolvente.

Foi então que a nossa turma foi desafiada a criar um mapa de ruído da nossa escola, em diferentes locais, como o bufete, a sala de aula, a biblioteca, a cantina e outros espaços exteriores, e em diferentes momentos, a fim de analisar os níveis de intensidade sonora.

Para levar a bom porto este projeto, foi necessário estabelecer uma articulação entre várias disciplinas, como Físico-Química, Matemática, Português, Ciências Naturais e a área de Robótica, usando dois espaços fundamentais da escola, como a sala

TIC e o novo Laboratório de Educação Digital e respetivos recursos, imprescindíveis para a concretização deste projeto.

Para dar início aos trabalhos, os alunos começaram por se organizar em grupos para realizar diversas tarefas, como a pesquisa de informação sobre a Poluição Sonora; programação da placa de micro:bit, para efetuar as leituras do nível sonoro, que depois têm de ser convertidas em dB (decibel) unidade de nível sonoro; a criação de uma tabela numa folha de cálculo para registar os valores recolhidos; a preparação de entrevistas a fazer à comunidade educativa; a elaboração de cartazes e slogans apelativos de sensibilização à diminuição de ruído existente; a realização de uma reportagem para dar a conhecer os resultados do trabalho de campo realizado no agrupamento, destacando as principais causas da poluição sonora no AERT, o seu impacto na comunidade e medidas a tomar para minimizar os seus malefícios.

A realização das várias atividades foram articuladas e contaram com o apoio de uma equipa de professores da nossa escola, como as professoras Cristina Viana, Fernanda Resende, e os professores António Morgado, Jorge Carvalho e Alexandra Cardoso; e ainda uma equipa de professores da Direção Geral de Educação, Luís Ferreira, Joaquim Trovão, Ana Paula



Alves, Lúcia Pinheiro e Carla Lourenço.

A conclusão deste projeto teve como ponto alto a inauguração do LED (Laboratório de Educação Digital), no dia 6 de dezembro, que contou com a presença de uma comitiva composta por várias individualidades políticas, desde o Senhor Ministro da Educação, Dr. João Costa, o Senhor Presidente da Câmara Municipal de Gondomar, Dr. Marco Martins, o Presidente da Junta de Freguesia de Rio Tinto, Dr. Nuno Fonseca, e vários elementos da DGEstE, não esquecendo toda a Direção do AERT, representada na pessoa da nossa Diretora, Paula Costa, que foi a responsável por toda a dinâmica desenvolvida.



Neste dia, pudemos apresentar o produto final do nosso projeto, que foi a realização de um pequeno vídeo de quatro minutos, sob a coordenação do professor António Morgado, em que se apresenta uma reportagem do trabalho desenvolvido. Para além disso, os alunos explicaram a todos os presentes as atividades realizadas nas diversas áreas, desde a obtenção de dados,



INAUGURAÇÃO DA SALA LED LABORATÓRIO DE EDUCAÇÃO DIGITAL

através da programação das placas micro:bit para a captação do nível de intensidade do som; o tratamento de dados, com a criação de uma tabela em *Excel*, para calcular a média das medições, e uma outra tabela em *Excel*, para a conversão do valor médio obtido no “sonómetro” em dB (decibel); a análise de dados, comparando os valores do nível sonoro obtido nos diferentes espaços escolares e uma escala de nível de ruído e, por último, as conclusões, em que se indicaram as medidas para diminuir o ruído e promover o bem-estar da comunidade escolar.



Através de uma isometria em formato digital de M. C. Escher, foi utilizado o programa Paint 3D para a imagem selecionada ser recortada em 2D; o ficheiro obtido foi utilizado pelo programa 3D Build para converter a imagem 2D, num objeto em 3D; por fim, foi utilizado o programa Cura que permite definir todas as configurações da impressão em 3D para a respetiva impressora. A partir de peças impressas na impressora 3D e de uma folha de papel com as figuras impressas, demonstrou-se a sua aplicação prática sobre vetores, translações e isometrias.

Este laboratório, doravante designada de LED, é um espaço de suporte à aprendizagem, seja de que disciplina for, que visa proporcionar aos professores e alunos a utilização de recursos e equipamentos tecnológicos para a realização de atividades práticas curriculares e/ou extracurriculares de modo a desenvolverem as suas diversas competências.

O que é um micro:bit?

É uma placa programável que funciona como um pequeno computador que foi desenvolvido para inspirar os alunos a criar um futuro mais tecnológico.

Código de programação do micro:bit.

A programação do micro:bit é feita em blocos de código colorido, que servem para aceder com facilidade a todas as funcionalidades deste pequeno computador.



Apresenta-se o Top 5 dos espaços escolares com maiores níveis de intensidade sonora.

Salienta-se o **corredor do Piso 1**, com um valor de 85 dB decibéis, que é prejudicial à saúde.

De seguida, o **pavilhão gimnodesportivo**, com 74 dB, valor situado na zona do som moderado, no entanto, se a duração da exposição a valores desta ordem de grandeza for sistemática, poderá ser nocivo.

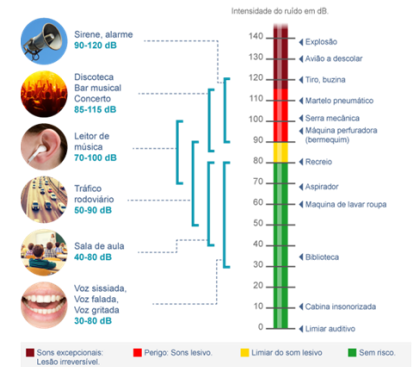
No **Bufete**, o nível de intensidade sonora chegou aos 72 dB.

Na **cantina**, obteve-se um valor de 69 dB, que, apesar de não apresentar risco para a saúde, é um som desagradável para um local que se pretende tranquilo e acolhedor.

E, por último, o **corredor do Piso 0**, com 66 dB.

Apresenta-se o Mapa da Escala de Nível de Ruído, sendo que o ruído pode ser classificado como ligeiro, moderado, alto, muito alto, extremamente alto e

limiar da dor.



Apresentam-se 6 formas de minimizar o ruído:

Falar mais baixo;
Colocar música relaxante nos corredores;
Não arrastar as cadeiras;
Não gritar nos corredores;
Não correr nos corredores;
Não utilizar colunas de som na escola.

Perguntas para as entrevistas a realizar à comunidade educativa

1. Qual o local/locais da escola onde o nível de intensidade sonora é mais elevado?

2. Em que momentos do dia o nível de intensidade sonora é mais elevado?

3. Qual o impacto deste tipo de poluição/ruído na dinâmica da escola?

4. Duas medidas que a escola poderia tomar para evitar/minimizar esse problema?

Profª Cristina Viana e 8°C

PEDDY PAPER “O NOSSO MUNDO: DESAFIOS” CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO

No dia 15 de dezembro, último dia do 1.º período, realizaram-se as II Jornadas Pedagógicas dos Alunos. Os professores da Disciplina de Cidadania e Desenvolvimento dinamizaram um *Peddy Paper* intitulado “O nosso mundo: desafios”



Nesta atividade, os alunos fizeram (correram!) um caminho per-



correndo várias estações temáticas dedicadas aos Direitos Humanos, Educação Ambiental, Igualdade de Género, Saúde e Desenvolvimento Sustentável. As equipas tiveram que superar vários desafios, como sopa de letras, jogo da memória, bingo, jogo da colher



de pau, puzzles, quizz, pares de cartas e uma



“funphoto”.

A atividade despertou muita animação, elevou o espírito de cooperação nas equipas para superar os desafios, desenvolveu aprendizagens para uma cidadania ativa e uma participação entusiasmante dos alunos e professores envolvidos.

Pela equipa da Cidadania e Desenvolvimento
Profª Marina Rebelo

“QUÍMICA NATALÍCIA” NAS II JORNADAS PEDAGÓGICAS PARA OS ALUNOS—FESTIVIDADES DO SABER

No dia 16 de dezembro, encerrou-se, na nossa Escola, o 1.º período, num ambiente condizente com a quadra festiva que se avizinha. Nesta data especial, as professoras de Físico-Química e o Clube de Química entraram em ação com a produção de



papel reciclado, a dobragem e decoração de um guardanapo para a mesa de Natal, a medição da quantidade de açúcar em várias bebidas e a oficina de doces natalícios, com a elaboração e degustação de uma “pinha de Oreo e Chocapic”, que cativou a atenção da co-



munidade educativa.

A equipa que organizou estas atividades congratulou-se e agradeceu a todos os visitantes e participantes nas atividades.



As professoras de Físico-Química

PRESÉPIO CRISTÃO

Neste primeiro período, e apenas dispondo de uma hora semanal no Clube de Química, os alunos experimentaram, fizeram papel reciclado, elaboraram ramos de flores de outono a partir de folhas de árvore e criaram um



presépio cristão, socorrendo-se de lâmpadas, que aprenderam a pintar, para recriar a cena natalícia. Esta última atividade inseriu-se no contexto programático do 9.º ano de escolaridade da disciplina de Físico-Química, Eletricidade e Corrente Elétrica, que serviu de inspiração para o presépio.

Esta montagem ilumina

o átrio da Escola!

O Clube de Química está de parabéns e grato a todos os que colaboraram.

Profªs Branca Cunha e Fernanda Resende



DO LIXO SE FAZ UMA ÁRVORE DE NATAL

Nos últimos anos, as questões ambientais têm estado, cada vez mais, na ordem do dia, mas o impacto desta grave problemática ainda não foi suficiente para a população mudar hábitos, estabelecer pequenas mudanças e ter, sobretudo, consciência da influência dos seus atos no meio ambiente.



A nossa escola tem vindo a fazer esforços nesta matéria, desenvolvendo vários projetos no âmbito da educação ambiental de forma a promover o desenvolvimento de uma sociedade mais sustentável.

À semelhança do ano letivo anterior, o **grupo disciplinar de Educação Tecnológica**, sensível a essa temática, dinamizou o concurso “Do lixo se faz...”. Desta vez os alunos do **2º Ciclo** foram sensibilizados a construir uma **Árvore de Natal** a partir de materiais que habitualmente consideram lixo. A adesão foi grande e as árvores foram expostas à comunidade escolar que irá eleger as mais criativas.

Profª Fátima Almeida

POSTAIS NATALÍCIOS EM FRANCÊS

Nesta época natalícia, foi proposta, pelos professores de francês da nossa escola a todos os alunos do 3º ciclo, a realização de um postal alusivo ao Natal. Esta atividade visou, por um lado, fomentar o gosto pela língua francesa, desenvolvendo as competências de escrita e, por outro, estimular a imaginação e a capacidade criativa de cada um.

Os alunos mostraram-se muito satisfeitos e felizes com esta iniciativa.

Todos os postais foram afixados no átrio principal da escola.

Lara Mendes, Inês Monteiro, 9ºC



POETANDO...

A Lua...

Um astro? Uma estrela?
É bela, uma fera.
Ataca de noite, descansa de dia...
Mas quem diria!
A Lua pode amar,
pode ser o seu próprio luar.
Com a sua luz sombria,
ela pode conquistar
a casa que chamamos de lar...
E com o escurecer
lá sonha ela outra vez...
Toda a gente tem um amor.
Pode desejar, chorar e gritar.
E, mais uma vez,
sentimos o luar na escuridão do
nosso amar...

Sonhos

Ah, sonhos...
Afinal o que são os sonhos?
Grandes nuvens lá no alto
Que nem com um salto
as podemos agarrar.
Ficamos a lacrimejar,
sem saber como ficar.
Sonhos podem ser quando dormimos.
Ou quando acordamos e sorrimos.
Pode ser aquele sonho de ser
cantor,
bombeiro, mágico ou até escritor...
Ter que estudar e brincar.

Tudo para poder sonhar.
Não são só as crianças que
sonham,
são todas as pessoas que o
querem fazer
E que não querem ter nada a
temer.
Eu adoro sonhar
tanto quanto falar!

Ana Pinto, 8.ºD

Mesmo sendo mais um Natal... Este sentimento diferente...

Mesmo que o Natal se vista de branco e espalhe os seus aromas em meu redor

mesmo que as luzes coloridas tentem animar a sombra que me ensombra

mesmo que o repenicar dos sinos acordem de espanto os mais pequeninos

eu deixo-me continuar sob a chuva que embate nas minhas lágrimas

Sei que confunde os que me cercam, pensam eles que são gotas que me escorrem

pelo meu rosto gelado em contacto com o ar

Só o meu coração parece manter-se quente, sob as camadas de roupa que permitem

que, ele sim, o coração, cumpra a sua função de prosseguir o ritmo da vida,

ignorando o meu pensamento descontrolado e indisciplinado

que me coage a apenas me concentrar no sentimento do teu cor-

po gelado

Mas é Natal... E tudo o que à minha volta acontece

É Fé, Luz e Paz que me incitam a tudo de novo tentar, através de uma simples prece.

Eis-me num Natal que me sabe diferente, por entre este mar de gente

O Natal que hoje me chega assim,

Tão de mansinho, tão pianinho, mas completamente sem algum sal

O mesmo sal que a vida tanto apregoa, sal que desejamos seja perene

Clamando ser sal que dá vida, mas que a mim não me chega. Visão sem ver,

olfato que não deteta o cheiro, boca sem qualquer paladar....

Apenas e tão só, não consigo que meus olhos parem de chorar.

E choro por tudo que para mim foi e representou na minha vida

E choro o nada que a própria vida não quis deixar para depois

E eu hoje, também me decidi passear sob a chuva

contando os passos sem pressa de chegar a lado algum

Desejo a todos Festas Felizes e um Próspero 2024

Profª Deolinda Reis



Escola EB 2/3 de Rio Tinto

Rua Dr. Cancelas | 4435-212, Rio Tinto

CONTACTOS

virapaginajornalescolar@avert.com

cristinaviana@avert.pt

<http://www.avert.pt/index.php/vira-a-pagina>

Coordenadora

Cristina Viana