



23 novembro 2023

Jornal Escola



Uma parceria do jornal 'O Regional' com os Agrupamentos Escolares de S. João da Madeira e o Agrupamento de Arrifana

Lanches Escolares Saudáveis

A promoção para uma alimentação saudável, em contexto escolar, é uma prioridade estabelecida por muitas entidades públicas, sendo determinante para um crescimento e desenvolvimento saudável. A escola é, assim, o local privilegiado para esta missão, uma vez que é aqui que se transmite o conhecimento. Por isso, urge um investimento na capacitação de toda a comunidade educativa, incluindo os Encarregados de Educação.

Sabemos, também, que, nos dias de hoje, é cada vez mais difícil aderir a uma alimentação equilibrada devido a diversos fatores sociais, uma vez que há tanta oferta ao alcance de todos, incluindo dos

mais novos.

Neste contexto, o município de S. João da Madeira desenvolveu o projeto dos lanches saudáveis, que se iniciou no ano letivo transato, direcionado aos alunos do Jardim de Infância, estendendo-se, este ano, aos do 1.º ciclo.

A colaboração de toda a comunidade escolar é fundamental para o seu sucesso, pois só desta forma será possível apoiar as famílias na organização dos lanches, para que estes sejam um complemento à sua alimentação. Além disso, esta é uma forma de se criar uma maior consciência em relação ao facto de os nossos atos e decisões poderem afetar a nossa saúde e



o nosso bem-estar.

E, como "de pequenino se torce o pepino", a turma do 4.º B da Escola Básica de Fundo de Vila, na disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, decidiu construir uma caixa com materiais reciclados para guardar os seus Lanches Saudáveis.

O coração "bateu mais forte"



Nas aulas dos "Pequenos Cientistas", temos vindo a estudar os sistemas vitais do corpo humano e, hoje, foi a vez do sistema circulatório. Assim, na primeira experiência, sentimos a nossa pulsação em repouso, percebendo que os batimentos do coração aumentam com o esforço, os quais variam com a idade, as condições de saúde e o estado emocional.

Seguidamente, utilizando garrafas, tubo transparente, molas, recipientes, corantes alimentares e água, criámos um sistema circulatório ar-

tificial, passando para uma simulação que nos revelou a fantástica viagem que o sangue faz para levar oxigénio e nutrientes a todas as células do corpo

Afinal, o coração é o nosso motor da vida, bombeando, aproximadamente, 5 litros de sangue por minuto e batendo cerca de 100 mil vezes por dia, o que origina 35 milhões de vezes por ano!

Os alunos do 4.ªA, da Escola Básica do Parque, agradecem, com o coração aos pulos, as aprendizagens que a professora Guida lhes proporcionou.

«Programa de Mentoria»

Os 10 mandamentos do mentor serafino

Os Serviços de Psicologia e Orientação do Agrupamento, na pessoa da psicóloga Manuela Fernandes, dinamizaram, em colaboração com a Coordenadora do «Programa de Mentoria», Dina Sarabando, a ser aplicado aos alunos mentores dos alunos de PLNM e do 10.º ano (Cursos Científico-Humanísticos), a primeira formação para os cerca de 50 mentores inscritos, no dia 9 de novembro, a qual teve lugar no Centro Multidisciplinar Interativo, a partir das 10h30.

Em ambiente de grande interesse e expectativa pela nova função assumida, os alunos-mentores ouviram, atentamente, a palestrante, respondendo aos desafios colocados, saciando as suas dúvidas e, sobretudo, aprendendo e tomando consciência da importância do papel que, doravante, assumirão na vida de outros colegas. Esta foi uma forma de todos aprenderem a



lidar com o próximo, com as suas emoções e palavras, com novas vivências, de modo a que, no fim de todo o processo, todos saiam vencedores e com a plena convicção de que fizeram a diferença na vida de alguém.

O desafio continua... e novas formações terão lugar, futuramente, no Agrupamento em prol desta aprendizagem: «Sou mentor... e agora?».

Um agradecimento especial, pela disponibilidade e ajuda, à psicóloga Manuela Fernandes, que aceitou, de imediato, este desafio!

O grito da Terra

Num momento em que se aproxima a grande «Caminhada pelo Clima», organizada pelo AESL, atendendo à premência de se sensibilizar todos os cidadãos para o estado em que o planeta se encontra, a Rita Oliveira, do 10.º A, deu, também, o seu grito, procurando que as suas palavras ecoassem pelo MUNDO.

Estou muito triste, magoada, sinto-me impotente!
A Terra, o nosso planeta, está a dar sinais de fraqueza,
Está debilitada.
Chora, sofre e pede ajuda.
Culpados?
Sim, há culpados,
Os temidos gases de efeito estufa!

Culpados! Culpados!
O grito ecoa de forma aterrorizadora,
O desespero toma conta de mim.
E ouço.
A Terra chora, sofre, pede ajuda,
Chora como uma criança em perigo.
E o Homem?
O Homem não vê ou não quer ver...
O Homem ofende e magoa!
Onde está a sua consciência?
Onde está a sua moral? A sua ética?
Será que a ganância, o medo, o egoísmo
Irá vencer?
Será que não somos capazes de ter um planeta sustentável?

E o grito continua a ecoar,
Por vezes, baixinho, abafado, já sem acreditar.
Outras, de forma veemente, a reclamar, a protestar.
E o Homem,
Um ser dotado de inteligência e criativo,
Não age.
A Terra corre perigo!
Nós corremos perigo!
São alarmantes as mudanças que ocorrem na Terra
E, novamente, o grito!

Escuto, arrepio-me e invade-me uma tristeza sem fim
A minha Terra sofre!
Estão a ouvir? A Terra está a sofrer!
Há alguém a ouvir? Há alguém preocupado?

Fecho os olhos,
Abro-os: será que tudo não passou de um angustiante pesadelo?
Será que é mesmo verdade?
Será...

A Terra grita.
Acredito? Sim, acredito que alguém vai ouvir,
Que alguém vai ajudar, intervir, agir.
A Terra grita.
Temos de cuidar, amar e saber respeitar.
Gritemos, agora nós, os jovens.
Ajudem o planeta!!!
Ajudem a Terra!

AESL – a nova Associação de Estudantes

A nova Associação de Estudantes do AESL tomou posse, no passado dia 10 de novembro, no Centro Multidisciplinar Interativo da escola sede.

Após dois dias de uma campanha movimentada, em que todos os envolvidos aprenderam, cresceram e revelaram a sua futura ação, no ano letivo 2023'24, apresentou-se, então, à comunidade escolar, a recente AE liderada pela aluna Lara Oliveira (Presidente da Direção), do 12.º A. A mesma é constituída, ainda, por diversos colaboradores, destacando-se os seguintes: Direção (Diogo Gomes, Beatriz Moreira, Roberta Martins e Pedro Seixas); Conselho Fiscal (Rúben Marques, Cláudio Silva, Leonardo Santos, Rafael Andrade, Daniel Pinho e Maria Andrade); Assembleia Geral (Lara Silva, Inês Carvalho, Mariana Martins, Mafalda Costa e João Carlos Silva).

De seguida, nada melhor do que as palavras da pró-



pria Presidente: «Estamos de coração cheio por saber que vos conquistámos, por saber que todo o trabalho árduo compensou e que valorizam o nosso esforço. Esta é a maior recompensa que poderíamos ter. Vamos agora viver uma nova era, todos juntos. Uma nova fase para esta nossa segunda casa.»

São, sem dúvida, alunos que acreditam nos seus ideais, na sua voz e que a sua escola é e deverá continuar a ser um espaço de valores virado para o futuro.

Formação contínua no AESL

No mundo em que vivemos, caracterizado por uma constante evolução em todas as áreas, torna-se imperativo que o docente acompanhe as mudanças que se vão operando, através de um processo de permanente atualização. Conhecedor desta realidade, o Agrupamento tem vindo, ao longo dos anos, a desenvolver um plano de formação interno, recorrendo a uma dinâmica de partilha de experiências e de conhecimentos interpares.

Este ano letivo, estão previstas mais sessões de formação, com enfoque em variados assuntos, algumas das quais já tiveram lugar. Assim, destacam-se "Avaliar para incluir e melhorar as aprendizagens" em torno do processo de avaliação (docentes Cláudia Sá e Marisela Oliveira), "GPT - para que te quero? sobre o uso de ferramentas de inteligência artificial (docente Anabela Brandão), «Avaliação no Inovar» (docente Helena Resende), «Mentoria: técnicas para o sucesso dos alunos» (docente Dina Sarabando), «Clubes de leitura» (docentes Manuela Balseiro, Maria Henrique Paula e Susana Silva) e, ainda, sobre outras realidades educativas como sucedeu com a palestra "Por que é que a escola precisa de mudar?" (Professor José Pacheco). Além disso, como vem sendo habitual, marcará presença o colóquio interdepartamental, dinamizado pelo DMCE.

É caso para dizer que estamos e precisamos, sempre, de aprender!