

NESTA EDIÇÃO



Regresso à escola

(re)encontros com novos desafios



Projetos de leitura

para a melhoria das aprendizagens



Semana da alimentação

escola e parceiros promovem
juntos uma vida mais saudável



Símbolos das JMJ

recebidos no agrupamento em clima
de união e alegria

MENSAGEM DA DIRETORA

Manuela Miranda, Diretora do Agrupamento



Recomeça...

Se puderes

Sem angústia

E sem pressa. [1]

(...)

Nas escolas, setembro é mês de recomeços. Mas, contrariando o sábio conselho do nosso grande poeta Miguel Torga, cada vez recomeçamos com mais angústias e com mais pressas. Num dia desejamos “boas férias” e (parece que) logo no seguinte já estamos a dizer “bom ano letivo”.

Mal agosto se despede, docentes e não docentes preparam, com todo o cuidado, a chegada das nossas crianças e alunos: limpam-se e arrumam-se os espaços, preparam-se projetos, atividades, planos, planificações, critérios de avaliação, aulas... sabemos que em Educação nunca nenhum trabalho está completamente concluído e há sempre espaço para melhorar.

Embora se vislumbrem sinais de cansaço e desilusão, continuamos a contar com uma equipa de profissionais que, em diferentes esferas de ação, desempenham as suas funções com dedicação e profissionalismo, contribuindo para a construção de uma Escola com os valores e o Valor que a comunidade reconhece em nós; uma escola que acolhe e que trata cada aluno como um ser humano único e precioso.

Setembro é, também, tempo de (re)encontros. Eles, os alunos, regressam descansados, sorridentes e felizes por voltarem à casa onde se sentem acarinhados e seguros e por (re)encontrarem novos e velhos amigos.

Os que apenas neste início de ano letivo se juntaram a esta grande família (professores, alunos, pais e encarregados de educação) foram acolhidos de braços abertos e contamos com todos para seguirmos lado a lado em mais esta desafiante caminhada.

Recomeçamos com angústias e com pressas, mas também com motivação, determinação e esperança. Continuaremos a fazer uso dos nossos conhecimentos e das nossas competências e contamos com o apoio e a cooperação efetiva entre todos os elementos da comunidade educativa, para podermos canalizar as nossas energias para o que é essencial na escola: ensinar e fazer aprender, contribuindo para a formação de crianças e jovens ativos e responsáveis, preocupados com a preservação da natureza e com a construção de uma sociedade mais justa e tolerante.

A toda a comunidade educativa, desejo a continuação de um bom ano letivo.

[1] Sísifo: TORGA, M., Diário XIII.

O REGRESSO AO JARDIM DE INFÂNCIA

Departamento do Pré-escolar



Celebramos com a Minnie e o Mickey, personagens de animação, o primeiro dia de uma aventura, que será de grande Emoção!

Jl Sudeste B3.A

Começamos com um sorriso!

Jardim de Carvalhais

Juntos, vamos entrar num mundo onde a brincar, aprendemos a ser, a estar e a crescer para melhor sabermos viver!

Jl Sudeste B3

Entrar na viagem com novas/antigas amizades.
Dar tempo ao tempo, às oportunidades de aprendizagem e memórias únicas.
Sejam bem-vindos/as.

Jl Rua

Conhecer ou reencontrar os amiguinhos no Jardim de Barroncal onde explorar é obrigatório!
Tão rico em experiências como em amor.

Jl de Barroncal



O REGRESSO À ESCOLA

Agrupamento de Escolas do Sudeste de Baião

[Veja aqui...](#)

OS SORRISOS E AS BRINCADEIRAS REGRESSAM À ESCOLA

Escola Básica do Sudeste de Baião - Centro Escolar

No dia 16 de setembro, o Centro Escolar do Sudeste de Baião, num ambiente de grande animação e entusiasmo, recebeu todos os alunos, proporcionando-lhes um dia feliz e inesquecível.

Num clima de grande euforia, as crianças deram asas à imaginação e envolveram-se nas brincadeiras proporcionadas pelas personagens *Minnie* e *Mickey*, que quiseram dar as boas vindas aos mais pequenos.

Crianças e encarregados de educação foram bem recebidos e acarinhados cumprindo-se, assim, o primeiro dia de aulas. Este acontecimento especial foi vivido intensamente, pois todas as crianças foram acolhidas com particular atenção, ao mesmo tempo que pais/encarregados de educação e toda a comunidade escolar se iam sentindo mais tranquilos.

Aqui, estarão bem e seguros.



Escola Básica de Carvalhais

No dia dezasseis de setembro, os alunos chegaram à escola com um grande sorriso.

Participaram nas atividades de recorte, pintura, colagem de um *smile* e jogos didáticos.

Foi uma manhã divertida e cheia de emoções.

Alunos da turma 1/2D



No primeiro dia de aulas, sentíamos-nos muito felizes por termos voltado à escola e por termos a mesma professora.

Gostamos muito de desenhar, decorar, cortar e colar o *smile* no placard, colocado à entrada da nossa escola e que simbolizava o que sentíamos nesse dia.

Divertimo-nos muito ao realizar os jogos de equipa e, no final, ainda ficamos com o balão!

Foi bom regressar, pois assim convivemos com os nossos amigos da escola.

Alunos da turma 3/4D

MEDIAÇÃO ESCOLAR - APADRINHAMENTO // 2022-2024

VOU PARA A ESCOLA DOS GRANDES... E AGORA?

Isabel Rodrigo, Mediadora escolar



Escola nova...vários e novos professores... muitas disciplinas... tudo tão diferente!

Em parceria com o CLDS 4G Rede+, nasceu, no ano anterior, o projeto Mediação escolar-Jovens Padrinhos, que tem como objetivo primordial a integração e a mediação informal dos alunos.

Os alunos das turmas que este ano frequentam o 8.ºano receberam formação, ao longo do ano letivo 2021/2022, para que este ano fossem capazes de apadrinhar os alunos do 5.ºano.

Assim, no primeiro dia de aulas, 16 de setembro, ocorreu o tão esperado e desejado "apadrinhamento".



Sou afilhado/a e:

Esta experiência não podia estar a correr melhor! Sinto-me bem com a minha madrinha.

Rodrigo Almeida, 5.ºA

Estou a gostar da experiência. Os meus padrinhos ajudaram-me a integrar-me na escola nova.

Ana Pereira, 5.ºB

Os meus padrinhos são muito responsáveis, carinhosos e meus amigos.

Tiago Soares, 5.ºB

O meu padrinho ensinou-me muita coisa: tirar a senha, conhecer a escola e resolver problemas.

Micael Borges, 5.ºB

Ter padrinhos à nossa espera, quando chegamos à escola nova, foi uma excelente ideia.

Leandro Pinto, 5.ºA



Sou jovem padrinho/madrinha e:

Estou a gostar da dinâmica de ter um afilhado. Sinto que estou a aprender coisas novas. Está a ser uma ótima experiência.

Dinis Ribeiro, 8.ºA

O meu afilhado é muito inteligente.

Fabiana Campelo, 8.ºC

As minhas afilhadas são umas queridas. Ajudo-as naquilo que está ao meu alcance.

Clara Araújo, 8.ºB



MÊS INTERNACIONAL DAS BIBLIOTECAS ESCOLARES

LER PARA A PAZ E HARMONIA GLOBAIS

Fátima Almeida, Professora Bibliotecária e Carla Pereira, Psicóloga

Está na hora de “parar para ler, refletir e dialogar”[i], como nos dita o tema da celebração anual das bibliotecas escolares em todo o mundo.

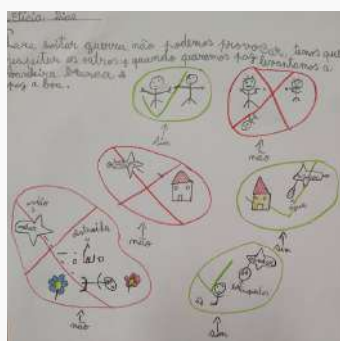
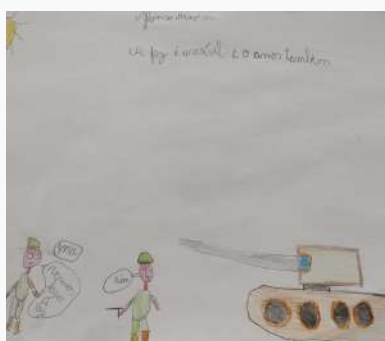
Incentivar a leitura, a reflexão e o diálogo faz parte do quotidiano das escolas. A isso estão atentos os professores e exigem-no os alunos que cada vez são mais interventivos na sociedade, mesmo em tenras idades.



Os alunos do 3.ºA ressaltaram que a PAZ entre povos só será uma realidade se houver diálogo.



<p>A paz consegue-se a conversar. Duarte Vieira</p> <p>A paz é incrível e o amor também. Afonso Meneses</p> <p>Sou fascinada pela ideia de viagem. A paz, para mim, é ser amiga de todos. Matilde Teles</p>	<p>Para evitar a guerra, temos que respeitar os outros. Letícia Dias</p> <p>Sinto que o mundo tem de viver em paz e harmonia. Martim Loureiro</p> <p>Resolvemos muitos problemas com a paz. Lara Mota</p>
<p>Devemos viver em harmonia Cristiano Rodrigues</p> <p>Vamos acabar com a guerra. Santiago Pinto</p> <p>E assim vivemos todos felizes e em paz com o planeta TERRA. Yara Sousa</p>	<p>As pessoas devem conversar para chegarem a um consenso. Bruna Ribeiro</p> <p>A paz é muito boa, mas pode mudar e morrerem muitas pessoas. João Cardoso</p> <p>Não invadir os outros países e não irritar as outras pessoas. Afonso Oliveira</p>



[i]n <https://www.rbe.mec.pt/np4/MIBE.html>

DIA DEDICADO À LEITURA NA BIBLIOTECA ESCOLAR

Alunos da turma 3/4D - Carvalhais

A leitura ocupa uma boa parte dos nossos dias na escola de Carvalhais. Hoje, dia seis de outubro, deslocamo-nos à Biblioteca Escolar do nosso agrupamento, acompanhados pela nossa professora, em transporte cedido pela junta de freguesia de Gestaçô.

Saber que íamos à biblioteca causou alguma ansiedade e curiosidade, até porque alguns de nós nunca tinham ido a uma biblioteca e, por isso, não fazíamos ideia de como seria. Podemos dizer, agora, que foi um dia em grande, cheio de felicidade e entusiasmo.

Quando chegamos, verificamos que a biblioteca é maior do que imaginávamos e que tem muitos livros para ler e consultar. Ficamos, ainda, surpreendidos por ver computadores, pois não pensávamos que lá existissem.

Após as primeiras impressões, concentramo-nos no objetivo da nossa visita, a concretização do projeto “Vou levar-te comigo!”, e, assim, cada um de nós requisitou um livro para ler em casa, para depois partilharmos com os nossos colegas, na sala de aula. A professora Fátima, que nós já conhecemos, pois já nos visitou várias vezes, apresentou-nos algumas sugestões de leitura e cada um de nós escolheu o livro de que mais gostou.



Depois, aproveitamos a visita à biblioteca para realizarmos a primeira Tertúlia Literária Dialógica deste ano letivo, com a leitura partilhada de frases do conto *Rumpelstiltskin* dos Irmãos Grimm. Foi fantástico!

Achamos que a Biblioteca é um lugar mágico e ideal para este tipo de atividades. Há tantos livros, cor e silêncio...

Por fim, regressamos à nossa escola, muito contentes porque as atividades que realizamos correram muito bem. Queremos repetir!



O PRAZER DE LER E APRENDER...

Alzira Gaspar, docente da turma do 4.ºA

Este ano, os alunos da turma do 4.ºA estão a reforçar e a desenvolver as suas competências na área de linguagens e textos e, assim, “dominar capacidades nucleares de compreensão e de expressão nas modalidades oral, escrita, visual e multimodal”. [1]

A exploração da história *A promessa de Big Ben*, de Isabelle Maquoy e David Marville, permitiu a articulação com a disciplina de Inglês. A curiosidade à volta da personagem principal, o gato da história com o nome igual ao do relógio, levou os alunos à descoberta do monumento na cidade de Londres, *Big Ben*.

Nas aulas de Inglês, através da visualização de um *PowerPoint*, os alunos visitaram os monumentos da cidade de Londres, incluindo o *Big Ben* e a torre do relógio que faz parte do Palácio de *Westminster*, ficando a conhecer algumas das suas características.

No final, os alunos exercitaram a escrita, através do reconto da história e da elaboração de um texto sobre os monumentos que gostariam de visitar nessa cidade maravilhosa.



Esta história fala de um gato, o *Big Ben*, um famoso relojoeiro que tinha uma oficina de reparação de relógios e que habitava num pequeno sótão. Um dia, deparou-se com um grande desafio: tinha de reparar um relógio de cuco. A partir desse dia, viveu grandes aventuras à procura de um cuco verdadeiro.



[1] Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PROJETO "OS PAIS CONTAM"

Departamento do 1.º ciclo



1.ªA



2.ªA



4.ªA

A leitura está na base do conhecimento, por isso a nossa escola tem apostado na atividade “Os Pais Contam” que já mexe em todas as turmas do 1.º ciclo.

O projeto toca na sensibilidade dos familiares dos alunos e esta corrente chega com entusiasmo aos pais, convidando-os a visitar a escola, a fim de lerem para os seus filhos.

“Os Pais Contam” é, pois, um projeto de sucesso. As crianças sentem um grande orgulho, quando veem o seu familiar diante da turma a levar por diante tão nobre missão: a partilha, em grupo, da leitura.

Agradecemos aos pais e familiares que colaboram na iniciativa, porque dão um pouco do seu tempo e, assim, contribuem para a concretização da ação.



1/2.ªB



1/2.ªD



3/2.ªD

Estamos certos de que estes momentos de leitura partilhada, de forma descontraída, contribuem para o sucesso de todos e de cada um dos alunos.



3.ªA

PROJETO “SEMEAR CIÊNCIA”

ATIVIDADE EXPERIMENTAL

Matilde Barros, Carolina Passos e Laura Garcia, alunas do 6.º B

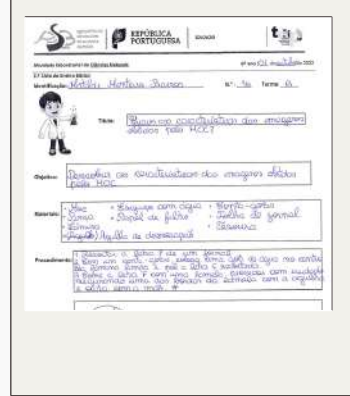
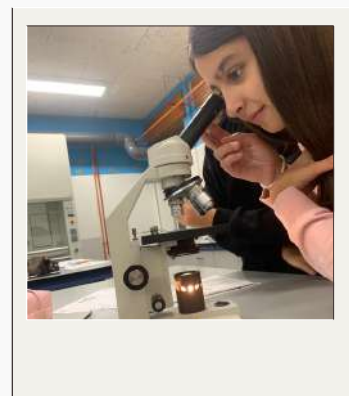
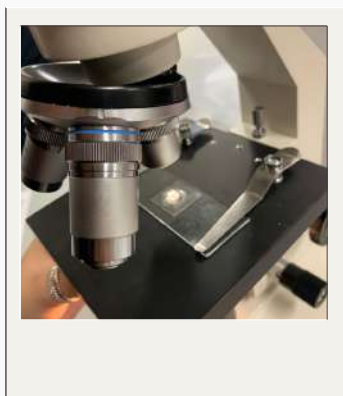
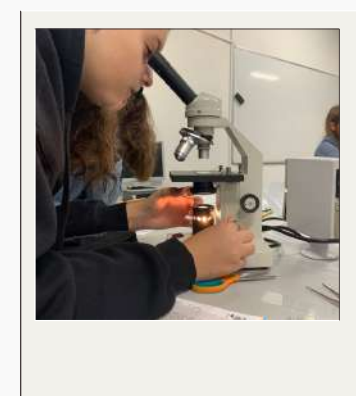
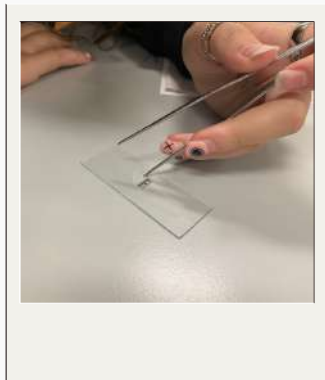
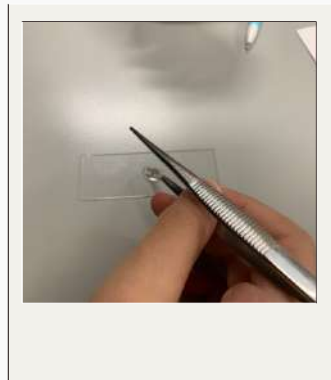
No dia 27 de setembro, fomos ao laboratório com a nossa professora de ciências, Regina Santos, a fim de realizarmos uma atividade relacionada com o microscópio ótico.

No início, a nossa chefe de grupo foi buscar o microscópio, cumprindo todas as regras de segurança e, a seguir, estivemos a ver a sua constituição para distinguirmos as peças que integram a parte ótica e a parte mecânica.

Trabalhamos com o microscópio ótico pela primeira vez, o que achamos muito interessante e engraçado e, seguindo o protocolo, preparamos a atividade que consistia em recortar e colocar a letra F no centro de uma lâmina bem limpa. Depois de cobrir a letra com uma lamela, tínhamos de seguir, cuidadosamente, todos os passos do protocolo. No decorrer da atividade, fizemos registos com as observações realizadas, no caderno diário.

Ficamos fascinados com o resultado que obtivemos, pois nunca tínhamos visto nada no microscópio e não estávamos a contar que a letra F fosse sofrer tantas alterações. Acabamos por verificar que a imagem, para além de ampliada, como já estávamos à espera, ficou também invertida e simétrica.

No final, a chefe do grupo guardou o microscópio e, mais tarde, já na sala de aula e utilizando os nossos registos, fizemos o relatório da atividade laboratorial.



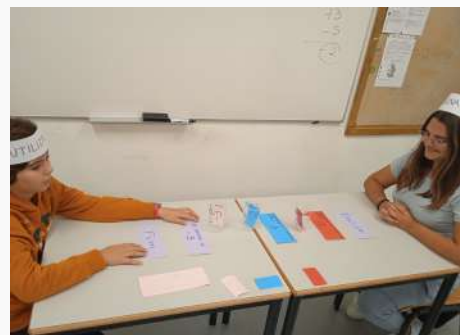
PENSAMENTO COMPUTACIONAL

UMA COMPETÊNCIA PARA O FUTURO

Olga Monteiro, docente de Matemática

O pensamento computacional é a “novidade curricular” das novas Aprendizagens Essenciais, sendo uma das competências a desenvolver pelos alunos de todo o ensino básico na disciplina de Matemática. Também a ação 1.3. “Pró_Sucesso_MAT”, do Plano de Melhoria TEIP, pretende a aplicação regular de atividades práticas que, preferencialmente, requeiram o uso do computador e que promovam o desenvolvimento e a mobilização do pensamento computacional.

Com esse objetivo, os alunos do 7.º ano do nosso agrupamento já realizaram as primeiras experiências de aprendizagem, combinando brincadeiras que ensinam e motivam. Todos os envolvidos se mostraram claramente recetivos e entusiasmados.



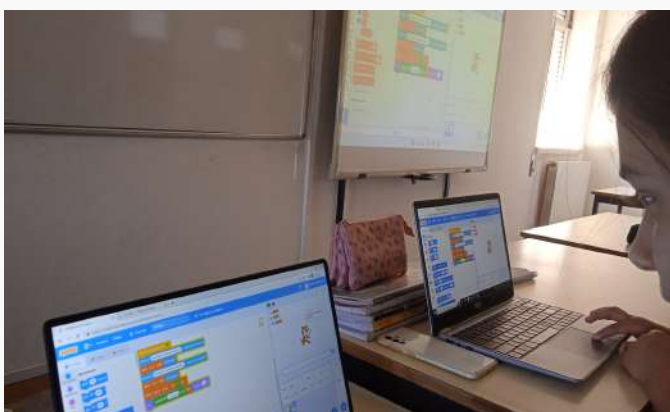
Eu gostei muito porque usei o meu computador para aprender Matemática.

Joana Pinto, 7.º B



Aprendemos a matéria de forma mais divertida, com novas ferramentas como o *Scratch* e a brincadeira do algoritmo.

Guilherme Pinto, 7.º B



Estas atividades foram diferentes, educativas e divertidas.

Fabiana Pereira, 7.º B



Pensar como um computador e dar-lhe instruções foi muito fixe.

Rúben Pereira, 7.º A

DIA BANDEIRAS VERDES ECO-ESCOLAS

Maria Odete Souto, coordenadora do clube Eco-escolas



O Agrupamento de Escolas do Sudeste de Baião, mais uma vez, foi galardoado com a Bandeira Verde Eco-escolas, como reconhecimento pelas práticas sistemáticas e as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo no âmbito do Clube Eco-escolas. A festa de entrega do Galardão teve lugar no passado dia 12, em Valongo. A nossa escola fez-se representar por uma delegação composta por cinco alunas que integram o Clube Eco-escolas e uma das coordenadoras.

Embora na plataforma ABAE esteja inscrita a Escola Básica do Sudeste de Baião e os elementos da Eco-turma sejam desta escola, as atividades desenvolvidas no âmbito do Clube têm abrangido a totalidade dos estabelecimentos e os diferentes níveis de ensino do Agrupamento, bem como os diversos parceiros locais, pelo que o mérito deste Galardão é também de todos eles.

A seu tempo, será agendada, na Escola sede, a cerimónia de Içar do Galardão.

Continuaremos a trabalhar para a promoção de um ambiente sustentável e sustentado e pela preservação do Planeta Terra.



SÍMBOLOS DAS JORNADAS MUNDIAIS DA JUVENTUDE

Hélder Pereira, docente de EMRC

Nos dias 14 e 15 de outubro, os símbolos das Jornadas Mundiais da Juventude (JMJ) estiveram de passagem pelo concelho de Baião e a primeira paragem foi, precisamente, na Escola Básica do Sudeste de Baião, logo na tarde do dia 14. Com efeito, pouco passava das 16 horas quando a comitiva das JMJ, transportando a Cruz Peregrina e o Ícone de Nossa Senhora do *Salus Populi Romani*, chegou até junto da nossa comunidade escolar.

Alunos, professores, técnicos, assistentes técnicos e operacionais receberam os símbolos ao som de “Há pressa no ar”, hino oficial da presente edição das Jornadas, as quais decorrerão entre os dias 1 e 6 de agosto do próximo ano, em Lisboa, juntando jovens católicos dos quatro cantos do mundo. No trajeto desde a Boavista até Santa Marinha do Zêzere, os símbolos passaram ainda pela EB1 de Carvalhais que saudou a comitiva à sua passagem.



À sua chegada, todos os alunos, desde o 1.º ao 9.º ano de escolaridade, agitaram balões com as cores da bandeira nacional, presentes igualmente no logótipo destas jornadas mundiais, ao mesmo tempo que entoavam o hino do evento. Este momento, registado com imagens aéreas a partir de um *drone*, comandado pelo professor Alexandre Correia, prosseguiu com a atuação de um grupo de concertinas, constituído por alunos de diferentes turmas, pela interpretação de dois temas musicais por parte da professora Rute Pinto, e da oração oficial das “JMJ Lisboa 2023” que todos partilharam.

De destacar, uma vez mais, a mobilização e espírito colaborativo de toda a comunidade escolar nos dias que antecederam a receção da comitiva – e no próprio dia da atividade – para que tudo estivesse pronto para receber, com toda a dignidade, os símbolos das JMJ.

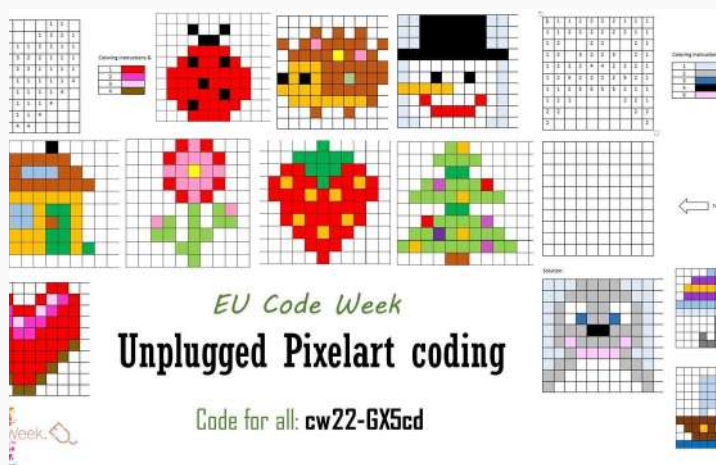


SEMANA EUROPEIA DA PROGRAMAÇÃO

EU CODE WEEK 2022 “PIXELART”- SEM RECURSO A COMPUTADOR

Susana Aleixo, docente de Inglês

As turmas do 3.º e 4.º anos, do Centro Escolar do Sudeste de Baião e da Escola Básica de Carvalhais, participaram na Semana Europeia da Programação – EU Code Week 2022, que decorreu de 8 a 23 de outubro. Trata-se de um evento em que alunos, escolas, famílias e organizações ligadas à programação desenvolvem atividades nesse âmbito, com o objetivo de levar as competências digitais e a inovação a todos.



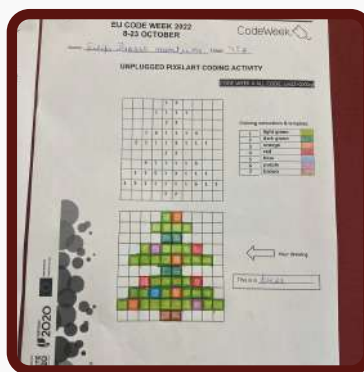
A atividade, realizada pelos alunos dos 3.º e 4.º anos do 1.º ciclo, esteve inserida na disciplina de Inglês Curricular. Os alunos aprenderam as cores e os números em Inglês e, através de uma atividade sem recurso a computador – *unplugged activity* –, aprenderam a importância do código.

Todos os ecrãs digitais são compostos por quadrados minúsculos, denominados píxeis, que podem ter qualquer cor e cujo número existente no ecrã de um computador é contado em milhões. Em conjunto, os píxeis compõem as imagens que vemos nos dispositivos.

Deste modo, através da atividade “PixelArt”, os alunos, seguindo um código com números e cores em Inglês, conseguiram dar forma a várias imagens. Com esta atividade, os alunos adquiriram competências ao nível do pensamento computacional.

No nosso Agrupamento, o evento decorreu entre os dias 10 e 17 de outubro e foi um sucesso, pois todos estiveram empenhados na sua realização.

Os alunos gostaram muito da atividade, que foi muito enriquecedora, na medida em que, de uma forma simples, colocaram em prática as suas competências digitais.



DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

EXPERIÊNCIAS DE SABORES, CORES E TEXTURAS

Célia Campelo, coordenadora PESES

O Dia Mundial da Alimentação celebra-se, anualmente, a 16 de outubro. Criado pela Organização das Nações Unidas (ONU) com o intuito de desenvolver uma reflexão a respeito do quadro da alimentação mundial, é hoje celebrado em mais de 150 países, incluindo Portugal. A data escolhida pretende lembrar a criação da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), em 1945, tendo a primeira comemoração deste dia ocorrido no ano de 1981.

Todos os anos é proposto um tema que pretende alertar para um problema global relacionado com a alimentação, com implicações na vida das pessoas e do planeta. Em 2022, o tema escolhido pela ONU foi “Não deixe ninguém para trás”, procurando chamar a atenção para a crise global de segurança alimentar e para o crescente número de pessoas em grave risco de fome na Ásia e em África.

No nosso agrupamento, a data foi assinalada em todos os estabelecimentos de ensino, com um conjunto de iniciativas que pretenderam sensibilizar para a importância de uma alimentação saudável e equilibrada, procurando alertar, também, para a sustentabilidade alimentar e para a redução do desperdício. Ao longo de quase toda a segunda quinzena de outubro, desenvolveram-se atividades diversificadas, dirigidas a toda a comunidade escolar.



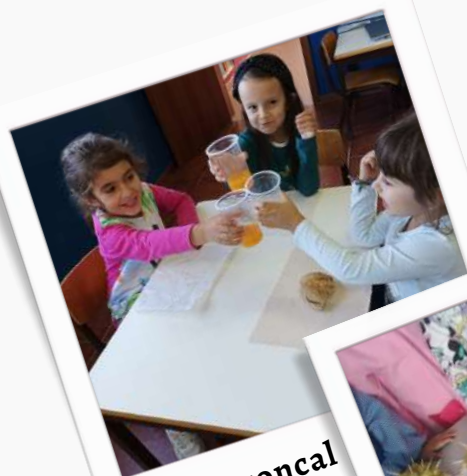
Escola Sede



J1 Sudeste B3



J1 Rua



J1 Barroncal



J1 Sudeste B3A



Centro Escolar



EB1 Carvalhais

Na escola sede, as atividades iniciaram-se no dia 17 de outubro, com a oferta de fruta variada a toda a comunidade educativa e, também, tacinhas de gelatina, com diferentes sabores, que fizeram as delícias dos mais pequenos.



Seguiram-se outras iniciativas, algumas das quais contaram com a participação de entidades externas à escola, mas igualmente importantes na missão de educar. Ficam, aqui, alguns registos daquelas que tiveram maior expressão.

Livros promovem hábitos alimentares saudáveis

A Câmara Municipal de Baião juntou-se, também, à celebração do Dia Mundial da Alimentação, no Agrupamento, oferecendo livros sobre alimentação saudável aos alunos do pré-escolar e do 1.º e 2.º anos.



Cada aluno recebeu um conjunto de cinco livros que promovem hábitos alimentares saudáveis, assim como um conjunto de atividades educativas promotoras da saúde física e mental. Esta iniciativa, a par de outras, como os programas de fruta e leite escolar, no pré-escolar e 1.º ciclo, pretende promover hábitos e estilos de vida saudáveis entre as crianças.

Workshop “Lancheiras felizes”

No dia 19 de outubro, decorreu um workshop com o tema “Lancheiras felizes” dirigido aos pais e encarregados de educação dos alunos do 1.º e 2.º anos do Agrupamento. Esta iniciativa partiu da proposta apresentada pelo CLDS 4G “Rede +” e, desde logo, pôde contar com o apoio e colaboração da equipa PESES e do GAAF na sua divulgação e dinamização.

Foi já ao final da tarde que a equipa do CLDS 4G “Rede +”, em colaboração com a Dr.ª Célia Monteiro, nutricionista da Santa Casa da Misericórdia de Baião, reuniram com as encarregadas de educação inscritas e, de uma forma simples e descontraída, salientaram as vantagens de uma alimentação equilibrada, mostrando várias opções de lanches saudáveis e propondo estratégias diversificadas para tornar os lanches mais apelativos e apetecíveis para os mais novos. As mães tiveram uma participação bastante positiva, partilhando preocupações e colocando questões para debate.



Jl Rua

Com a sessão quase a terminar, passou-se à preparação de algumas das sugestões de lanches apresentadas. Aproveitando a presença de alguns alunos que acompanharam as mães, estes foram desafiados a serem eles a preparar os lanches, sob a orientação dos dinamizadores, recorrendo aos produtos saudáveis que tinham à disposição. Os pequenotes não se fizeram rogar e cumpriram o desafio na perfeição. Os próprios aprovaram as opções apresentadas, depois de as experimentar. Podemos assegurar que não houve desperdício algum. Agora é só repetir em casa!



Foi um fim de tarde animado e bastante educativo. No final, foi ainda sorteado um cabaz com produtos saudáveis, entre as mães presentes, deixando muito feliz a contemplada!

Semana das “sopas da avó”.

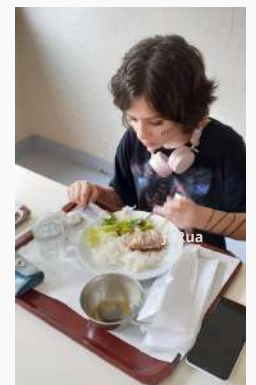
Com o intuito de promover o consumo de sopa pelos alunos, promoveu-se, na última semana do mês de outubro, a semana das “sopas da avó”.



A equipa PESES, em colaboração com os professores de Ciências Naturais do 2.º e 3.º ciclos, desafiou os alunos a trazerem de casa a receita de uma sopa da sua preferência. Pedia-se uma sopa “com textura” e com ingredientes saudáveis, com inspiração nas sopas das nossas avós, que, tradicionalmente, seguiam os princípios da dieta mediterrânica, para, posteriormente, ser confeccionada e servida na cantina da escola.



Os alunos aderiram entusiasticamente à iniciativa e apresentaram receitas muito diversificadas, umas mais saudáveis do que outras. A equipa PESES fez uma seleção das receitas apresentadas, tendo em conta os requisitos solicitados, mas procurando, também, ir ao encontro das preferências dos alunos. Da primeira seleção efetuada, foram depois escolhidas cinco sopas, em articulação com a responsável pela cantina.



Entre os dias 24 e 28 de outubro, as sopas foram servidas na cantina e, apesar de alguma resistência inicial, os alunos (lá) provaram as sopas e alguns mostraram-se satisfeitos. Sabemos que há ainda um longo caminho a percorrer, mas esperamos ter contribuído para o início de uma mudança nos hábitos alimentares dos nossos alunos, nos quais a *fast food* está a ganhar cada vez mais adeptos. Não iremos desistir!



3.ª edição do concurso de culinária “O chef sou eu”

A comemoração do Dia Mundial da Alimentação contou, mais uma vez, com o concurso de culinária “O Chef sou eu”, que já vai na 3.ª edição.

O concurso surgiu durante a fase da pandemia por Covid-19, em que se verificou haver uma maior predisposição das famílias para a cozinha e para a confeção de refeições em família. A adesão tem sido de tal forma significativa, que a equipa PESES, o GAAF e a Biblioteca Escolar, responsáveis pela sua dinamização, optaram por manter o concurso como uma das atividades a desenvolver no âmbito da comemoração da data acima referida.

Este ano, o concurso contou com a participação de 37 alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos, apoiados pelas respetivas famílias, a quem, desde já, agradecemos o empenho e disponibilidade. Foram apresentadas as mais variadas receitas, sob a forma de sequências de fotos ou vídeos, tal como era pedido. Apesar de haver umas mais saudáveis do que outras, todas tinham um aspeto delicioso, e a escolha dos três vencedores foi, este ano, particularmente difícil. Para além do prato/receita, tivemos que valorizar o desempenho dos participantes na sua confeção. Acabamos por selecionar os três vídeos cujos protagonistas, para além de apresentarem propostas saudáveis, fizeram-no com grande expressividade e de uma forma espontânea e divertida. A receita vencedora do primeiro prémio pode ser vista abrindo o link para o vídeo. **Veja aqui...**

A entrega dos prémios aos vencedores decorreu no dia 27 de outubro, na biblioteca escolar. Foi oferecido um pequeno lanche a todos os participantes, constituído por produtos saudáveis, mas do agrado dos mais pequenos. Todos receberam um certificado de participação e os três primeiros classificados ainda receberam pequenas lembranças, que, seguramente, os farão entrar mais vezes na cozinha e recordar este dia.



OUTUBRO ROSA

Célia Campelo, coordenadora PESES

O movimento “Outubro Rosa” surgiu nos Estados Unidos, na década de 90 do século XX, com o intuito de inspirar a mudança e a mobilização da sociedade para a luta contra o cancro da mama. Desde então, a cor rosa é utilizada, um pouco por todo o mundo, para homenagear as mulheres com cancro da mama, sensibilizar para a prevenção e diagnóstico precoce e apoiar a investigação nesta área.

Este ano, o nosso agrupamento quis juntar-se ao movimento, no sentido de chamar a atenção para esta problemática, que atinge milhares de mulheres (e alguns homens) todos os anos no nosso país.

Numa articulação com a disciplina de Ciências Naturais do 9.º ano, cujas aprendizagens essenciais abordam a temática da promoção da saúde, a coordenadora PESES e professora da referida disciplina propôs aos alunos que participassem numa pequena campanha de sensibilização, através da elaboração de postais com pequenos *slogans* que incentivam à vigilância da mama, quer através de autoexame, quer através da participação em rastreios. É do conhecimento geral que o diagnóstico precoce é determinante para o sucesso do tratamento dos tumores malignos da mama.



Os trabalhos realizados pelos alunos estiveram expostos no átrio principal da escola, para que a informação não ficasse apenas na sala de aula e chegasse ao maior número de pessoas possível, dentro desta comunidade.

Veja aqui...

A celebração do “Outubro Rosa” terminou com aquele que foi designado como o “Dia Rosa”. Neste dia, assinalado a 27 de outubro, a comunidade educativa vestiu-se de cor-de-rosa para a formação de um gigante laço humano no espaço exterior da escola. Alunos, professores, técnicos e restantes funcionários homenagearam, desta forma, todas as mulheres (e homens) que enfrentam ou enfrentaram um diagnóstico de cancro da mama, chamando, mais uma vez, a atenção para a importância da prevenção e deteção precoce desta doença.



A imagem foi captada a partir de um *drone* comandado professor Alexandre Correia

CAMPANHA DE CONSCIENCIALIZAÇÃO

Sónia Teixeira, diretora de turma do 5.ºA

As mães dos alunos da turma 5.º A juntaram-se ao movimento "Outubro Rosa" com o intuito de inspirar a mudança e mobilizar a sociedade para a luta contra o cancro da mama. Assim, partilharam a sua imagem com o laço cor-de-rosa, símbolo do mês.

Outubro
Rosa

SENSIBILIZAR



rastreio



Jl Rua



DIAGNOSTICO



PREVENIR



SPOOKY HALLOWEEN IN AESB

Sónia Teixeira, Marisa Almeida e Susana Aleixo, docentes de Inglês

A época outonal chegou e trouxe com ela a já habitual tempestade de *Halloween*. A atividade, bastante apreciada no agrupamento, foi vivenciada através de uma harmoniosa sinestesia (presença dos cinco sentidos), adequada à época.

Os alunos do 1.º ciclo, no âmbito da disciplina de Inglês, usaram a sua criatividade e fizeram, com a colaboração dos Encarregados de Educação, “spooky Halloween masks”, usando material reciclável. Os trabalhos foram expostos no Centro Escolar e na EB 1 de Carvalhais.

Na escola sede, promovida pelo grupo de inglês e dinamizada pelos alunos do 9.º ano, esta atividade contou com exposições de trabalhos, decoração de espaços, degustação de *waffles*, “dark room” com *playlist* horripilante, “face painting & temporary tatoos” e culminou com um divertido concurso e desfile de fantasias e máscaras.

O júri premiou os 3 trajes mais originais e criativos: Beatriz Correia (6B) - 3.º Lugar; Beatriz e Letícia Borges (5B) e Helena Freitas (Professora) - 2.º Lugar; e Fabiana Campelo (8C) - 1.º Lugar.

Depois da tempestade... permanece a alegria e a memória de mais um dia vivido em espírito de diversão e cultura.



Fabiana Campelo 8.ºC



Letícia e Beatriz Borges 5.ºB



Beatriz Correia 6.ºB

Spooky Halloween in AESB



AQUI HÁ ARTE

José Vicente, docente de Educação Visual

Trabalho inspirado na técnica *Pop Art*.

Materiais: Papel e lápis de cor.



Trabalhos realizados pelos alunos do 8.ºB

Desenho de observação



Trabalhos realizados pelos alunos do 8.ªA