

NESTA EDIÇÃO



Mês Internacional das Bibliotecas

BE - "centro nevrálgico" da escola



Dia Mundial da Alimentação

atividades e ações desenvolvidas com os alunos



Canoagem para todos

"papagaiadas" em águas tranquilas



Workshop – Prevenção do stress e do *burnout*

uma oportunidade para falar de saúde mental

MAIS UM RECOMEÇO, MAIS UMA VIAGEM

Manuela Miranda, diretora do Agrupamento

Iniciamos, há pouco tempo, mais um ano letivo. As recordações das férias vão sendo guardadas nas gavetas da memória, dando lugar ao cumprimento de horários, de novas rotinas e compromissos.

Voltamos ainda com muitas restrições, mas é sempre gratificante ver e ouvir a alegria no regresso às nossas escolas e ser testemunha dos sorrisos nos reencontros.



Foi um recomeço um bocadinho mais atribulado do que o normal. Apesar dos esforços levados a cabo por uma grande equipa de homens e mulheres que trabalharam de forma incansável e muito responsável durante todo o verão, a escola sede do nosso Agrupamento, que foi alvo de obras de requalificação, não estava completamente pronta no momento de receber professores e alunos. Foram pedidos a todos alguns sacrifícios, mas valeram a pena! A nossa escola está mais bonita e funcional e acredito que a melhoria das condições físicas será sinónimo de maior predisposição para o trabalho e para a aprendizagem.

No arranque deste novo ano, agarramo-nos à esperança de podermos retomar uma vida normal nas nossas escolas. Embora as dificuldades vividas nos últimos dois anos tenham trazido às nossas práticas uma componente digital muito significativa, essa experiência demonstrou, claramente, a importância da educação e da escola em regime presencial.

Todos estamos cientes de que os tempos difíceis que o mundo tem vivido causaram muitos prejuízos nas aprendizagens dos nossos alunos. Por isso, definimos um plano que contempla as metodologias e as estratégias que consideramos mais eficazes e ajustadas às nossas crianças e jovens e colocaremos todo o nosso empenho na sua implementação, estando certos de poder contar com a colaboração de toda a comunidade educativa nesta importante e difícil tarefa.

O nosso compromisso, enquanto Agrupamento e, em particular, o meu, enquanto diretora, e da minha equipa da direção, é trabalhar no sentido de contribuir para a melhoria constante das aprendizagens das nossas crianças e alunos e da qualidade do trabalho dos professores, técnicos, assistentes técnicos e operacionais, pugnando para sermos merecedores da confiança que a comunidade deposita em nós.

Fazemos, assim, votos de que este seja um ano de desafios vencidos e de aprendizagens significativas.

"PORQUE É QUE TENHO DE IR À ESCOLA?"

Departamento de Línguas

No início de mais um ano letivo, os alunos do 3º Ciclo responderam...

É importante ir à escola para convivemos com os nossos amigos, para aprendermos e para crescermos.

Ana Teixeira, 8.ºC

É extremamente agradável socializar com os nossos amigos na escola, em vez de ficarmos em casa, numa bolha. (...) A escola ensina-nos a ser felizes, não propriamente o que gostaríamos de ser. Até lá, temos que aproveitar ao máximo, porque a altura da escola é a época mais bonita das nossas vidas e o tempo passa a correr.

Carolina Teixeira, 9.ºB

É através da escola que fazemos amizades e nos divertimos. Aqui, todos os dias, aprendemos com os professores e eles connosco.

Ana Margarida Campelo, 9.ºA

Claro que tenho de vir à escola, mas isso é, ainda, uma pergunta que se faça? A escola é “a nossa vida”, enquanto crianças e jovens. Um dia, quero olhar para trás e dizer “Obrigada, mãe, por me incentivares a estudar”.

Érica Nogueira, 8.ºB

A escola é essencial para crescermos com pessoas que nos acolhem muito bem, mesmo quando tudo parece difícil.

João Borges, 7.ºA

Ir à escola é importante, porque aprendemos coisas novas e fazemos atividades ao ar livre.

Joana, 7.º B

Ir à escola é importante para o nosso crescimento físico e intelectual. Além disso, aprendemos a interagir com colegas, professores e funcionários.

Ana Pereira, 8.ºC

Ir à escola é importante para aprender a ler e a escrever. Se não viesse à escola, não sabia escrever, como os meus avós.

Nuno Mota, 8.ºC

Na escola, somos orientados ao longo do nosso percurso para que a vida seja mais fácil para nós. Mas, o que a escola nos ensina é o básico do conhecimento. Cabe-nos a nós lapidá-lo, no futuro.

Bruno Barros, 9.ºB

A escola é importante para aprendermos o que é certo e o que é errado e para saber o básico da vida “lá fora”.

Rafael Ferreira, 9.ºB

Todos têm de ir à escola, uns por obrigação, outros porque gostam. A escola e tudo o que ela nos dá ajudar-nos-ão a ter um futuro mais agradável e uma sociedade melhor!

Vitória Nogueira, 9.ºA

É uma pergunta intrigante... Todos nós nos questionamos sobre isso e a resposta é sempre a mesma: - ESTUDAR. Mas eu iria mais além e diria sociabilizar e ajudar a nossa criatividade a florescer.

Iara Ferreira, 8.ºB

É na escola que compreendemos melhor o mundo em que vivemos, graças ao que os professores nos ensinam.

Verónica Bernardo, 7.º A

A escola é importante para socializarmos e para descobrirmos coisas que nem imaginávamos que existiam.

José Eduardo Ribeiro, 8.ºC

Ir à escola é importante para estarmos com os nossos amigos e para desenvolver ideias e opiniões sobre o que se passa à nossa volta. A escola ajuda-nos a conhecer, a adaptarmo-nos e a transformar o mundo em que vivemos.

Beatriz Ribeiro, 9.ºB

A escola ajuda-nos a sermos uma versão melhor de nós mesmos.

Rodrigo Carvalho, 9.ºB

A escola ajuda-nos a crescer, a decidir o que queremos para a nossa vida, a viajar sem sair da sala de aula, a conhecer novas línguas e novas culturas.

Ana Luís Correia, 9.ºA

Eu só venho à escola porque sou obrigado, mas sei que se não viesse não aprenderia a escrever, a ler, a falar bem...

Afonso Santos, 8.ºB

A escola é essencial para a vida, não só para aprender, mas também para fazer amizades.

Afonso Ribeiro, 7.º A

A escola é importante para aprendermos e para fazermos amizades que, certamente, levarei para a vida toda.

Miguel Ribeiro, 7.º B

PROJETO MAIA

AVALIAÇÃO PEDAGÓGICA

No contexto de mudanças significativas ao nível da avaliação dos alunos e face à necessidade de apoiar os professores do Agrupamento no processo de implementação do novo Projeto de Intervenção no âmbito da Avaliação Pedagógica, a direção do Agrupamento e a assessora para a Autonomia e Flexibilidade Curricular do Centro de Formação de Associação de Escolas de Amarante e Baião, doutora Margarida Gonçalves, promoveram, no início deste ano letivo, uma ação de curta duração (ACD) destinada a todos os docentes do AESB.



Esta atividade realizou-se durante a manhã do dia 6 de setembro, no salão nobre dos Bombeiros voluntários de Santa Marinha do Zêzere, e contou, também, com a presença e participação do professor doutor Eusébio André Machado, na qualidade de elemento da equipa nacional do projeto MAIA.

Apresentaram o projeto de intervenção a diretora do Agrupamento e as docentes Cátia Fraga e Lília Gonçalves. Na sua intervenção, o professor doutor Eusébio André Machado felicitou o Agrupamento, em especial o grupo de formandos responsável pela elaboração do projeto de intervenção, pela elevada qualidade do documento, fruto de um trabalho responsável e empenhado e que reflete uma correta apropriação dos fundamentos da avaliação das e para as aprendizagens.

Foi uma manhã muito produtiva de trabalho, reflexão e partilha acerca de conceitos e práticas que poderão melhorar de forma significativa a vida pedagógica da nossa escola e das nossas salas de aula e, conseqüentemente, as aprendizagens das nossas crianças e jovens.



MÊS INTERNACIONAL DAS BIBLIOTECAS ESCOLARES

LEITURA DE LÊS A LÊS... NO NOSSO AGRUPAMENTO, ESTÁ VISTO!

Equipa da BE e GAAF

Outubro é o Mês Internacional da Biblioteca Escolar (MIBE), uma celebração anual das bibliotecas escolares em todo o mundo, uma oportunidade para darem a conhecer o trabalho que desenvolvem e mostrarem que não são apenas um serviço, mas um centro nevrálgico vital nas escolas.

(...)

O tema do MIBE 2021 “Contos de fadas e contos tradicionais de todo o mundo” é baseado no tema da Conferência da IASL de 2021 “Uma rica tapeçaria de prática e pesquisa ao redor do mundo.” A expressão “Era uma vez...” transporta-nos imediatamente para o mundo mágico dos livros, através do qual partilhamos a vida de fadas, duendes e muito mais. Existem histórias que foram transmitidas há muito tempo, de geração em geração, e que nos ensinam sobre os valores humanos e a cultura. Vamos ligar-nos e aprender mais sobre diferentes países de todo o mundo, através das histórias.

In, <https://www.rbe.mec.pt/np4/MIBE.html>

Soeiro Pereira Gomes

Esteve patente, na BE, uma exposição sobre a vida e obra de Soeiro Pereira Gomes, um escritor filho da terra, nascido na freguesia de Gestação.

Esta exposição foi realizada em parceria com o Baião Canal, com materiais do arquivo pessoal de Jorge Araújo Santos, alguns dos quais, de raridade e valor incalculáveis, nomeadamente um, escrito em papel de Bíblia, para poder ser comido, caso fosse intercetado pela polícia política.

Na inauguração da exposição, estiveram presentes o colecionador e a sua filha Catarina. O primeiro fez uma breve abordagem sobre a vida e obra do autor e sobre os documentos em exposição. Deu ênfase aos personagens da obra *Esteiros*, nomeadamente “Gaitinhas, Guedelhas, Gineto, Maquineta e Sagui, os filhos dos homens que nunca foram meninos”. A sua filha Catarina presenteou-nos com duas canções acompanhadas a adufe o que fez a delícia dos alunos e das alunas presentes.



Ficou o desafio para que alunos/as e professores/as promovam a leitura deste autor, um filho de Baião tão brilhante e tão esquecido, a quem a morte surpreendeu muito precocemente.

MÊS INTERNACIONAL DAS BIBLIOTECAS ESCOLARES

Leitura assistida com animais

As leituras dos livros *O monstro das cores*, *O monstro das cores vai à Escola*, de Anna Llenas, e *Perigoso*, de Tim Warners, assistidas pelo nosso cão Ray, da Associação Ânimas, que já nos é tão familiar, e a recriação de jogos em tamanho real com a intervenção do Ray, motivaram, com toda a certeza, as crianças do Pré-escolar e alunos do 3.º ano para a aprendizagem da leitura.

Outro objetivo alcançado prendeu-se com a exploração e a expressão de emoções. Em sessões ímpares, porque é a isso que nos conduzem as crianças e os alunos, numa articulação, também ela ímpar, pelo envolvimento de vários intervenientes, o livro reinou durante a comemoração do Mês Internacional das Bibliotecas.



Os 5.º anos, na atividade “Criar laços com humor”, dramatizaram pequenas leituras humorísticas, em trabalho de par, e, ainda, tiveram a oportunidade de visitar a BE, no âmbito da Formação do Utilizador.

O livro, sendo uma excelente ferramenta educativa, foi, sem dúvida alguma, o rei do Mês Internacional das Bibliotecas Escolares, na nossa BE, e sê-lo-á, também, durante todo o ano letivo, porque o nosso lema é e sempre será **“Promover a leitura na sua grandeza, isto é, de lés a lés”**.

Desejamos ótimas leitor@s!



DIA MUNDIAL DO ANIMAL

CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DO ANIMAL

Departamento do Pré-Escolar

Em 1931, em Florença, em Itália, numa convenção ecológica, foi escolhido o dia 4 de outubro para comemorar o Dia Mundial do Animal.



Com o intuito de sensibilizar as crianças para a necessidade de proteger e respeitar os animais, esta data foi trabalhada em todos os JI do agrupamento.

Realizaram-se várias experiências de aprendizagem que implicaram situação de diálogo, em grande grupo, sobre o animal favorito e, sobretudo, os cuidados, o respeito e a proteção aos quais os animais têm direito.

Além disso, as educadoras, atentas sempre à relação com a família, delinearão com as crianças uma visita que estas pudessem fazer a casa dos seus avós para poderem observar algumas das características dos animais domésticos se, porventura, aqueles os tivessem. Houve, ainda, a participação numa visita virtual, gratuita e especial, ao Jardim Zoológico de Lisboa.

Histórias, canções, danças e pinturas alusivas aos animais também não foram esquecidas.

E assim, mais uma vez, fomos ao encontro da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania e do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.



QUATRO SELOS NACIONAIS DE QUALIDADE ETWINNING

Manuela Miranda, diretora do Agrupamento

Graças ao excelente trabalho realizado, no ano letivo de 2020/2021, pelos alunos das turmas 3.ªA, 4.ªA; 4.ªB e 5.ªB, sob a coordenação da professora de inglês, Susana Aleixo, o nosso Agrupamento foi distinguido com **4 Selos Nacionais de Qualidade eTwinning**. A atribuição destes prémios dignifica o Agrupamento de Escolas do Sudeste de Baião e representa o reconhecimento, nacional e internacional, pelo elevado nível das atividades desenvolvidas no âmbito dos projetos eTwinning.

A turma 5.ªB participou no projeto "European day of languages 2020"; a turma 3.ªA participou no projeto "Let's decorate Christmas tree together"; a turma 4.ªA participou no projeto "Let's Make Friends Fur-Ever"; e a turma 4.ªB participou no projeto " Making friends around the World".

Estão de parabéns todos os que participaram e se envolveram no desenvolvimento destes projetos. Desejamos que este reconhecimento do seu trabalho e da sua dedicação se constitua como um incentivo para continuarem e cativarem outros alunos e professores para fazerem parte da comunidade eTwinning.



PROJETO-PILOTO “PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FLORESTAL” – BAIÃO

(Promovido pela CIM do Tâmega e Sousa)

Sensibilização sobre a floresta, biodiversidade florestal, ameaças, ...

As reticências indicam que o tema sobre a Educação Florestal não se esgota com palavras. É preciso ir além delas e agir. Não é de estranhar, então, que a escola seja o meio propício, pois é, neste espaço, que tudo parece mais fácil de solucionar...

O Martim Severino, do 5.ºA, deu o título “Curioso” à sua escrita. Como uma forma de alerta, simplificou o que, estranhamente, parece ser tão complicado.

Curioso...

Na aula de Ciências Naturais do 5.ºA, tivemos a visita da bióloga Inês Santos. Indo ao encontro da nossa atenção e curiosidade, ensinou-nos coisas que não sabíamos e que não esqueceremos. Por exemplo, ficamos a saber que a azinheira dá bolotas e que é natural os biólogos utilizarem a palavra *querpusher*, que veio do latim, em vez de sobreiro.

“Mas não desanimem, porque há mais...” foi a bióloga avisando a turma. Assim, ainda nos esclareceu que existem plantas macho e fêmea e que o eucalipto é uma árvore exótica, porque veio de outro país, a Austrália.

No meio destas informações, mostrou a sua preocupação com o cuidado que devemos ter com a floresta, porque esta é o habitat natural de várias espécies, dando-lhes conforto e alimento. A floresta é, para essas espécies, o que nós, seres humanos, chamamos de casa.

A bióloga Inês Santos acabou a palestra a pedir para não destruímos o habitat porque assim destruímos os seres que lá existem, incluindo nós mesmos. Sem a floresta seria impossível viver, pois acabaria o ar, acabariam os alimentos, acabaria a atmosfera por causa da poluição e, assim, acabaria o mundo!



UM DIA NO RIO

João Gomes, docente de educação física e coordenador do desporto escolar

O dia acordou claro e o azul do céu começava a tornar-se mais intenso e brilhante à medida que o sol raiava, ao longe, no horizonte.

São nove horas. Junto ao portão do pavilhão, os alunos preparam-se para entrar no mini autocarro, que os levará à praia fluvial da Ermida. O objetivo é proporcionar aos alunos da turma um primeiro contacto com a canoagem, no sentido de despertar o seu interesse para a prática da modalidade.

A temperatura do ar está agradável e a água convida ao mergulho. Os alunos, entusiasmados, estão ansiosos por entrar nas canoas. O professor, sempre paciente, manda organizar à sua volta para dar as primeiras instruções sobre a modalidade. Antes de se entrar nas canoas, devem adquirir-se algumas regras para que a “coisa” funcione bem. Entre elas, a maneira como se deve pegar na pagaia (remo), algumas indicações úteis para virar e travar, regras de segurança, entre outras.

A partir daqui, os alunos dirigem-se às canoas. No início, naturais medos transparecem nas faces sisudas de alguns e a desconfiança em relação ao rio era mais que evidente. Outros, pelo contrário, com a adrenalina à flor da pele, pululam de alegria e descontração em direção às canoas. Por último, alguns estão tristes, pois os seus encarregados de educação não os autorizaram a praticar a modalidade.

O professor coloca-se ao largo para poder dar as indicações necessárias e poder intervir, se houver necessidade. Inicialmente, a confusão instala-se no meio do rio. Canoas umas contra as outras, uns a navegar descontroladamente, outros já com alguma coordenação. Assim se vai aprendendo.

Ao longe, já com alguma perícia, alguns alunos remam coordenadamente. O grupo começa a organizar os seus percursos, ora numa direção ora na outra. Em remadas sincronizadas, rompem contra as ondas provocadas pela passagem dos cruzeiros. Os alunos, eufóricos, dizem adeus aos turistas e estes, com naturalidade, retribuem, internacionalmente, em coro. O barco passa e os alunos continuam a sua aprendizagem. Trocam de canoas de um lugar para as de dois lugares, às vezes até três, e assim vão desenvolvendo competências, descontraidamente, enquanto vão adquirindo o gosto pela modalidade.

Este é o primeiro dia de muitos que hão de vir. Todas as turmas do agrupamento desde o 4.º ao 9.º ano vão ter oportunidade de praticar canoagem.



PROJETO INCLUD-ED

TERTÚLIAS LITERÁRIAS DIALÓGICAS, NA EB DE CARVALHAIS

Sílvia Pinto, representante dos encarregados de educação da turma 1/2D

No dia 22 de setembro, a Escola de Carvalhais proporcionou um encontro muito interessante, entre mães e avós da turma 1/2D, juntamente com a professora titular de turma, a professora assessora e a Doutora Manuela Gama, responsável pela implementação do projeto Includ-ed, no nosso agrupamento.

A Doutora Manuela Miranda, diretora do Agrupamento, esteve, também, presente nesta reunião. Começou por dar as boas-vindas a todas as participantes e apresentou, em seguida, a Doutora Manuela Gama e agradeceu a presença das encarregadas de educação, expressando o desejo de sucesso para todos.

O desafio para a participação dos alunos nas Tertúlias Dialógicas Literárias foi lançado aos Encarregados de Educação que, prontamente, responderam de forma massiva e muito positiva. Ainda sem total conhecimento sobre o assunto, todas estiveram presentes com interesse e entusiasmo. Antecipadamente, para preparação deste encontro, foi-nos entregue um documento, no qual constavam as origens das Tertúlias Dialógicas Literárias, o modo da sua realização e os efeitos benéficos das mesmas, juntos dos alunos.

A Doutora Manuela Gama convidou-nos a realizar uma tertúlia exemplo, nesse mesmo dia, precisamente para clarificar e evidenciar os objetivos e propósitos das mesmas. Desse modo, a professora Lurdes, como moderadora da tertúlia, foi concedendo a palavra a cada participante e a tertúlia foi fluindo.

Ficam aqui alguns dos comentários expressos pelas encarregadas de educação, no decorrer da tertúlia:

“É incrível observar os resultados obtidos através da realização das tertúlias, o aumento da participação em sala de aula por parte dos alunos, o enriquecimento do vocabulário, o respeito pela opinião dos colegas e a aprendizagem de esperar a sua vez de participar”.

Sílvia Pinto, mãe da Matilde Leite, 2.º ano

“Eu gosto muito de ler e vou ajudar o meu neto na leitura das histórias”.

Felismina, avó do Francisco, 1.º ano

“Vai ser muito bom para mim, preciso ganhar coragem para ler em voz alta, pois sempre tive alguma timidez em fazê-lo”.

Cristina Ribeiro, mãe da Marta, 2.º ano

“As tertúlias vão permitir um apoio familiar positivo e a melhoria das relações, pois há crianças mais tímidas que assim vão ter oportunidade de participar”.

Ana Teixeira, mãe da aluna Inês, 2.º ano

“Antigamente, cantávamos e rezávamos com os nossos pais. Vai ser muito bom ler com a minha neta. Assim vou reviver os tempos em que a família estava junta”.

Donzília, avó da Madalena, 1.º ano.

Em suma, foi uma sessão bastante participativa, muito enriquecedora e claramente esclarecedora. Motivou mães e avós para a participação nas tertúlias de forma ativa e empenhada.



COMEMORAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Célia Campelo, Coordenadora do PESES

A 16 de outubro, celebra-se, desde 1981, o Dia Mundial da Alimentação. Este ano, a ONU propôs o tema “As nossas ações são o nosso futuro - Melhor produção, melhor nutrição, melhor ambiente e uma vida melhor.”

António Guterres, secretário-geral da ONU, lembrou, num discurso recente, que, atualmente, quase 40% da humanidade não consegue pagar uma dieta saudável. A fome, subnutrição e a obesidade estão a aumentar no planeta e os impactos económicos da COVID-19 vieram agravar ainda mais esta situação. Por outro lado, a forma como produzimos, consumimos e desperdiçamos alimentos está também a ter um impacto negativo no planeta. É, portanto, urgente refletir sobre as nossas ações, enquanto consumidores, de forma a garantir a sustentabilidade alimentar, evitando o desperdício e fazendo opções saudáveis.

No nosso Agrupamento, o Dia Mundial da Alimentação foi assinalado em todos os ciclos de ensino, com atividades diversificadas, de forma a chamar a atenção para a temática associada à data. Em todas as turmas do 2.º e 3.º ciclos, foram apresentados e explorados vídeos produzidos pelas nutricionistas do ACES Baixo Tâmega, com informações úteis e práticas para os consumidores, no que diz respeito à escolha dos produtos alimentares. No 1.º ciclo, propôs-se a exploração do tema “Lanches saudáveis em ambiente escolar”. Os alunos receberam um folheto que aborda esta temática, com conselhos e sugestões de lanches saudáveis, que os alunos e pais podem e devem adotar.

Outras atividades/iniciativas foram ainda desenvolvidas com os alunos. Ficam aqui alguns registos daquelas que tiveram maior expressão.

Jogo da Alimentação

No passado dia 20 de outubro, as técnicas do GAAF planificaram e dinamizaram um jogo pedagógico sobre a alimentação, para os alunos do 6.º ano. Tratou-se de um jogo de tabuleiro em que os próprios alunos eram os peões do jogo e as suas movimentações eram condicionadas pelo lançamento do dado e pelas regras ditadas em cada casa e ao longo do percurso.

Com esta atividade, os alunos trabalharam aprendizagens essenciais da disciplina de ciências naturais e, de uma forma interativa e lúdica, refletiram sobre as questões ligadas à alimentação saudável, à obesidade e aos excessos alimentares.





“Arco-íris de sabores”

Sob a proposta da Equipa PESES, os alunos do pré-escolar do Polo de Carvalhais-Gestaçô e JI de Barroncal celebraram o Dia Mundial da Alimentação com muito entusiasmo. A partir de um pequeno vídeo apresentado, os alunos divertiram-se e entoaram canções, nomeadamente, “Arco-íris de sabores”. No Polo de Carvalhais, os alunos beberam sumos naturais feitos com as frutas que trouxeram de casa. No Centro Escolar, os alunos leram textos nomeadamente "Sebastião e a prova dos vegetais" e refletiram sobre a importância de uma alimentação saudável e a necessidade de incluir diariamente nas refeições frutos e legumes.



As atividades desenvolvidas tiveram como finalidade sensibilizar, incentivar e criar nas crianças hábitos de uma alimentação saudável, variada e equilibrada. A participação e contributo de toda a comunidade educativa foram fundamentais.

2.ª edição do Concurso de Culinária “O chef sou eu”

À semelhança do ano letivo anterior, a Equipa PESES, em parceria com o GAAF e a BE, assinalaram o Dia Mundial da Alimentação com a promoção de mais uma edição do concurso de culinária “O chef sou eu”. Esta iniciativa, que já tinha tido grande sucesso na edição anterior, contou com a participação de quarenta alunos do 1.º, 2.º e 3.º ciclos do nosso agrupamento, superando todas as expectativas.

Tal como se tinha pedido, os alunos apresentaram receitas confeccionadas em família, através de vídeos ou fotos e os resultados foram uma verdadeira delícia para os olhos. Alunos e famílias empenharam-se na confeção das iguarias, dificultando o trabalho do júri, na hora de escolher os vencedores. Este ano, notou-se ainda mais o cuidado na escolha dos produtos usados, havendo não só a preocupação com a escolha de produtos saudáveis, mas também com o uso de produtos da época, produzidos localmente.

A entrega dos prémios aos vencedores decorreu no passado dia 26 de outubro na biblioteca escolar, com a presença de todos os participantes. Foi oferecido um pequeno lanche, do qual apenas constaram alimentos saudáveis, alguns inspirados nas receitas vencedoras. Todos os participantes receberam um certificado de participação e uma pequena lembrança. Aos três primeiros classificados de cada ciclo foi ainda oferecido um livro e uma lancheira com fruta.

Resta agradecer aos alunos e às famílias que, mais uma vez, responderam à chamada.





Workshop: “Como preparar um pequeno almoço saudável”

Ainda no âmbito da comemoração do Dia Mundial da Alimentação, o GAAF, em parceria com o PESES e a BE, dinamizou, no passado dia 25 de outubro, na biblioteca escolar, o workshop “Como preparar um pequeno almoço saudável”. Esta iniciativa, dirigida aos alunos do 9.º ano, contou com a presença da Dr.ª Alcina Carneiro, nutricionista, com experiência também no ensino, no Agrupamento de Escolas de Vale de Ovil.



Durante quase uma hora, os alunos tiveram oportunidade de ouvir conselhos e sugestões para a preparação de refeições saudáveis, mas, acima de tudo, puderam ver e experimentar a preparação de umas deliciosas panquecas para o pequeno almoço, em poucos minutos.



Para que não se esqueçam dos benefícios de um bom pequeno almoço e para que possam, em casa, experimentar as panquecas, os alunos receberam um folheto, onde, entre outras informações, consta a receita. Agora é só “pôr as mãos na massa”!



AULA DE CAMPO: SERRA DA ABOBOREIRA

A PAISAGEM GEOLÓGICA, O RELEVO E AS PRIMEIRAS FORMAS DE OCUPAÇÃO HUMANA NO TERRITÓRIO

Fabiana Campelo, aluna do 7.º C

Na tarde do dia 18 de outubro, as turmas do 7.º ano realizaram uma saída de campo à Serra da Aboboreira. Esta atividade insere-se no projeto de Domínio de Autonomia Curricular “A paisagem (geológica), o relevo e as primeiras formas de ocupação humana no território de Baião”, desenvolvido pelas disciplinas de História, Ciências Naturais, Geografia e Educação Física.

O foco prioritário desta aula de campo foi a observação dos Dólmens que se apresentam em melhor estado de conservação na serra. Foi possível ver três Dólmens: o de Chã de Parada, o de Outeiro de Ante e o de Meninas do Crasto, todos em bom estado de conservação. Foi ainda possível ver outro Dólmen mais pequeno, mas que se encontra menos preservado.

Os alunos conseguiram adquirir mais informação, devido à participação da técnica do Museu Municipal de Baião, que acompanhou a visita e explicou a forma como eram usados estes monumentos pelos nossos antepassados, para além de outras curiosidades.

Durante o percurso, feito a pé, os alunos foram preenchendo um pequeno guião de exploração, e puderam, ainda, observar a paisagem geológica dominante – os caos de blocos e os maciços graníticos diaclasados – assim como outros elementos da paisagem, predominantemente natural. Todas as etapas do percurso foram registadas em fotos.

Foi uma tarde animada, com atividade física incluída, em que os alunos viram *in locus*, o que, habitualmente, só veem nas páginas dos manuais.



WORKSHOP PREVENÇÃO DO STRESS E DO BURNOUT NA CLASSE DOCENTE

Fátima Almeida, Professora Bibliotecária

Frustrado, irritado, revoltado, ansioso, ... EU? Nem pensar...

No dia 27 de outubro, 26 docentes viveram uma tarde singular, através de uma atividade promovida e articulada entre o PESES, o GAAF, a BE e a clínica Eugénia Teixeira. Subordinada à temática “Prevenção do Stress e do Burnout na classe docente”, esta sessão teve como objetivo sensibilizar os participantes para vários fatores de risco que podem levar à exaustão e ao distress no trabalho. Sabe-se que o stress ocupacional tem vindo a aumentar com a sobrecarga laboral e pela liderança diária de diferentes papéis, levando a exigências emocionais e a um desequilíbrio na vida laboral e privada. É, por isso, fundamental que todos os profissionais tenham um maior autoconhecimento de si mesmos para conhecerem os seus limites e, assim, poderem munir-se de diferentes recursos/estratégias que lhes permitam enfrentar e superar com sucesso os desafios do dia a dia.

Deste modo, e sempre com boa disposição, os professores aceitaram o repto e seguiram as indicações dadas pelas Dr.^a Patrícia Ribeiro e Dr.^a Joana Ribeiro, psicólogas na área Clínica e da Saúde. De brincadeira em brincadeira, com muitas gargalhadas à mistura, todos puderam aliviar o stress de mais um dia de trabalho.

Simultaneamente, ouvia-se, no recreio da escola, o som das concertinas, porque os alunos também quiseram um final de tarde diferente e decidiram promover um convívio musical. Esta feliz coincidência serviu para comprovar como é importante e necessário quebrar rotinas, dando espaço e tempo aos momentos de descontração e lazer, uma das premissas do Workshop que decorria na Biblioteca Escolar.



Como conselho final, as psicólogas lembraram que não há uma poção mágica, mas que, por vezes, a vida precisa de uma pausa.

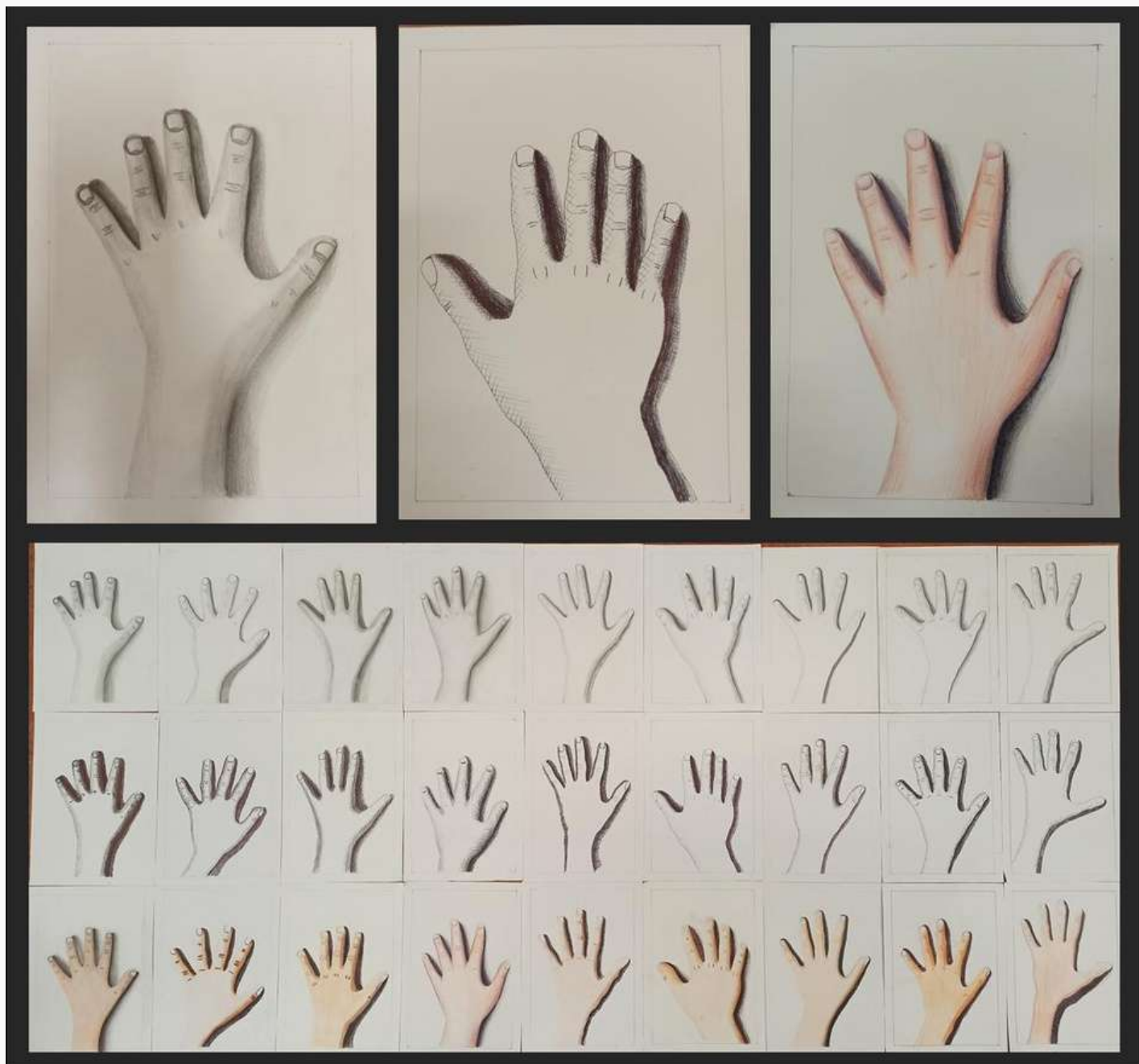
O som das concertinas deixou de se ouvir, os professores continuaram as suas tarefas, porque o dia ainda não tinha acabado, mas estes ficaram a saber que o equilíbrio é o caminho.



AQUI HÁ ARTE

Desenho de observação com diferentes técnicas: Grafite, Esferográfica e Lápis de cor.

Armando Ribeiro, docente de CEA



Trabalhos realizados pelos alunos do 7.ºA

"LET'S CAPTURE HALLOWEEN"



Divulgação de fotos e vídeos, ambientes e ou cenários de Halloween, numa atividade desenvolvida na disciplina de Inglês.

