

ABRIL | 2022

COLÉGIO DIOCESANO DE NOSSA SENHORA DA APRESENTAÇÃO - CALVÃO



FINALISTAS EM MARINA D'OR

e Andorra

fnac

FICHA TÉCNICA

Proprietário: Colégio Diocesano de Nossa Senhora da Apresentação - Calvão

Equipa de Revisão: Luís Fernando Dias Oliveira; Ricardo Jorge Domingues

Colaboradores: alunos e professores que assinam os artigos

Apresentação/divulgação: online

ÍNDICE

PÁG. 02

**OUVIR, APRENDER,
DIZER, CONSTRUIR**

| Luís Oliveira

PÁG. 03

VIAGENS DE FINALISTAS

| Adriana Almeida, Mariana Domingues, 12º ano

PÁG. 06

VISITA À QUALIFICA

| João Laranjeiro, 12ºA

PÁG. 07

MAKE A WISH

| Equipa COM.pequenos.PASSOS

PÁG. 08

**VISITA AO MUSEU NACIONAL
MACHADO DE CASTRO
E À SÉ VELHA - COIMBRA**

| depoimentos de alunos

PÁG. 09

DIA DA MATEMÁTICA

| Equipa COM.pequenos.PASSOS

PÁG.10

**VISITA À FÁBRICA
DA CIÊNCIA VIVA**

| alunos do 10ºE

PÁG. 11

CREACTIVITY BUS

| Equipa COM.pequenos.PASSOS

PÁG.12

**20º ANIVERSÁRIO DO DIA EUROPEU
DAS LÍNGUAS**

| Equipa COM.pequenos.PASSOS

PÁG.13

MÉS DA ROUPADA

| Equipa Eco-escolas

PÁG.13

REPLANTAÇÃO DUNAR

| Equipa Eco-escolas

PÁG.14

SIMULACRO DE INCÊNDIO

| Equipa COM.pequenos.PASSOS

PÁG.15

TEXTOS DOS NOSSOS ALUNOS

| Rodrigo Santos, 5ºD | Maria Sereno, 9ºD | Carolina marques, 8ºB | Dayana Aguilar, 12ºC | Laura Oliveira, 8ºD | Daniela Almas, 8ºB

PÁG. 19

**CONVERSAS INSPIRADORAS -
SOBRE O ENSINO PROFISSIONAL**

| Gladys Nascimento

PÁG. 20

**RECEITA DE CREPES
(ENSINO PROFISSIONAL EM AÇÃO)**

| Chefe Ricardo Lopes

PÁG. 21

"O ESPELHO É TESTEMUNHA"| Maria Brites | Anny Ferreira
| Beatriz Gaspar, 12ºD

PÁG.27

SUPERATLETAS - MARTA MARTINS**Entrevista:** Márcio França
Redação: Joana Lourenço; Francisca Rodrigues

PÁG. 30

CLUBE DOS PITAGÓRICOS

| Andreia Arada | Diana Ramalho

Mensagem do diretor

OUVIR, APRENDER, DIZER, CONSTRUIR



Muitas vezes, tenho dito aos meus alunos que a própria natureza, quando nos dotou de duas orelhas e apenas uma boca, talvez esteja a lembrar-nos que devemos ouvir mais do que falamos.

Esse será também um bom ponto de partida para quem quer aprender, porque o ato de ouvir habitua-nos a prestar atenção aos outros e ao mundo que nos rodeia, condição indispensável para desenvolvermos as nossas capacidades e acrescentarmos depois o nosso contributo para a melhoria do que quer que seja, a começar por nós próprios.

Também a escola, enquanto organismo vivo que é, corpo gigante feito de muitas pessoas diferentes, está em permanente transformação e precisa de ouvir as pessoas que a vão fazendo dia a dia - alunos, professores, pessoal não docente, pais e encarregados de educação, mundo envolvente.

Só assim será uma escola que aprende e onde se pode aprender - e só assim é possível concretizar o sábio provérbio africano "é preciso uma aldeia inteira para educar uma criança".

Numa escola, particularmente quando nos aproximamos do final de um ano letivo, que é sempre preparação do(s) ano(s) seguinte(s), temos a obrigação de perguntar-nos uns aos outros o que é que temos de fazer para melhorar a nossa capacidade educativa e formativa. Temos de ouvir-nos sobre os nossos problemas e as nossas tentativas de solução. Sobre as nossas desilusões e sobre os nossos projetos, sobre os nossos sonhos para construir pessoas!

Aguardamos, pois, pelas vossas propostas e sugestões, que podem comunicar aos Diretores de Turma, à Associação de Estudantes, à Associação de Pais ou que podem fazer-nos chegar pelo email secretaria@colegiocalvao.org.

Somos todos ouvidos!

|Luís Oliveira

FINALISTAS EM MARINA D'OR

Adriana Almeida | Mariana Domingues

12º ano



Na semana de 7 a 13 de abril, um grupo de alunos do 12º ano do Colégio de Calvão realizaram a tão ansiada viagem de finalistas, como forma de festejar o fim do período escolar que se aproxima. Este ano, o destino eleito foi Marina D'Or, a famosa ciudad de vacaciones.

Desde as praias, às saídas à noite, passando pelos convívios sem data nem hora marcadas, registam-se, aqui, alguns dos momentos que fizeram desta uma viagem que será sempre lembrada com um sorriso no rosto:



Chegada ao hotel 4Playa. Primeiras lufadas de ar fresco depois da longa viagem de autocarro - dia 1.



Vista privilegiada de um dos quartos, em frente à praia - não é para qualquer um.



A caminho da praia para apanhar banhos de sol - dia 2.

MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR
MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR
MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR MARINA D'OR



Visita a Peniscola, numa tarde mais turística – dia 3.



Um grande momento da viagem: uma fotografia com Quim Barreiros, o rei do Pimba, momentos antes do concerto, depois de uma corrida contra o tempo – dia 4.



Encontro ao acaso com o NUMEIRO, youtuber famoso – dia 3.



Marina Color Party, na piscina: um pouco de cor num dia mais nublado – dia 5.





Parque PortAventura, momentos antes de desafiar as Leis da Gravidade numa das maiores montanhas-russas da Europa – dia 6.



Andorra

Em contraste com a malta de Marina D'Or, houve um trio finalista que passou esses dias em Andorra. Optou pelos casacos e pelas pranchas, em vez das indumentárias das praias. Um espetáculo!



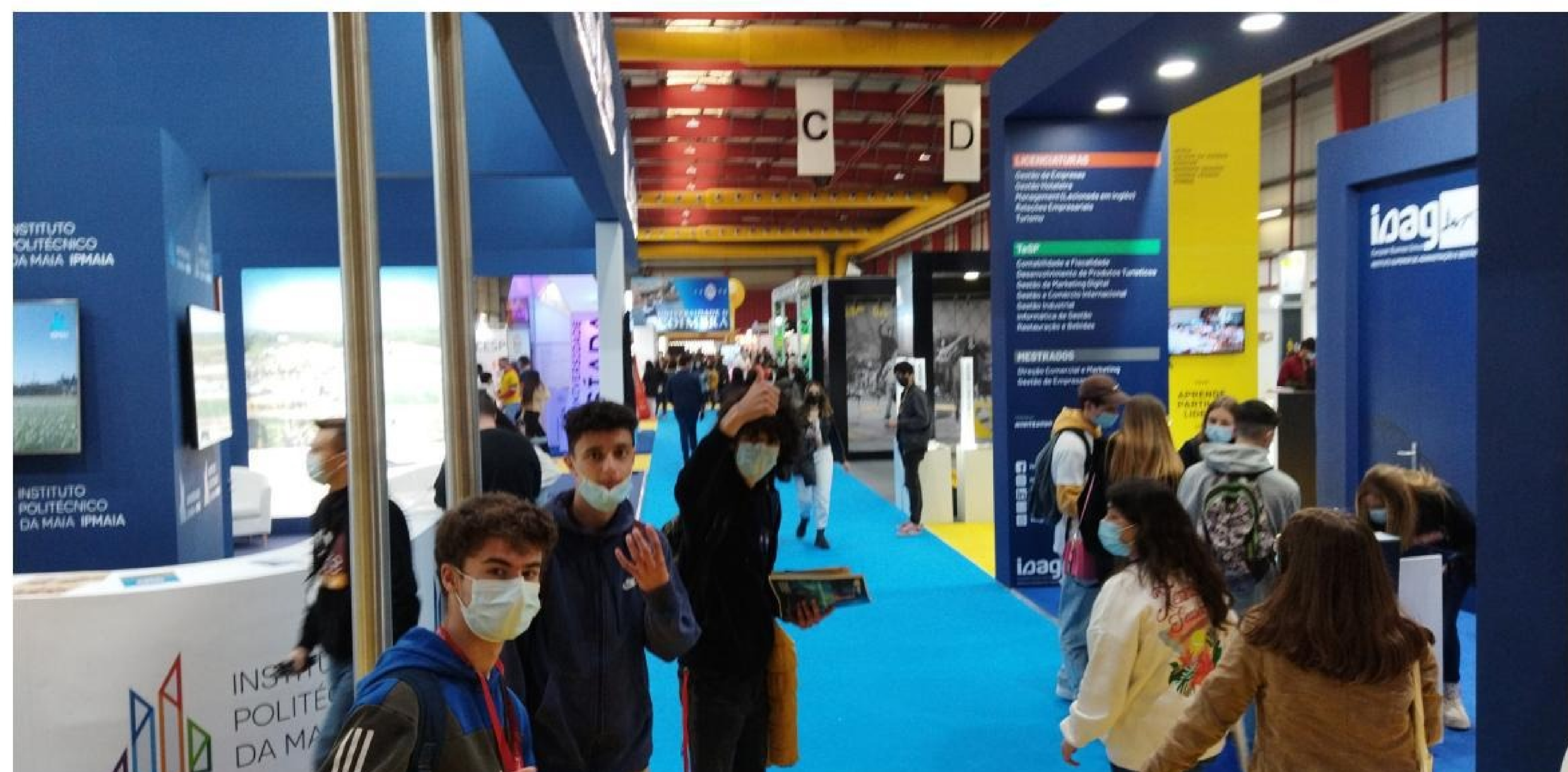
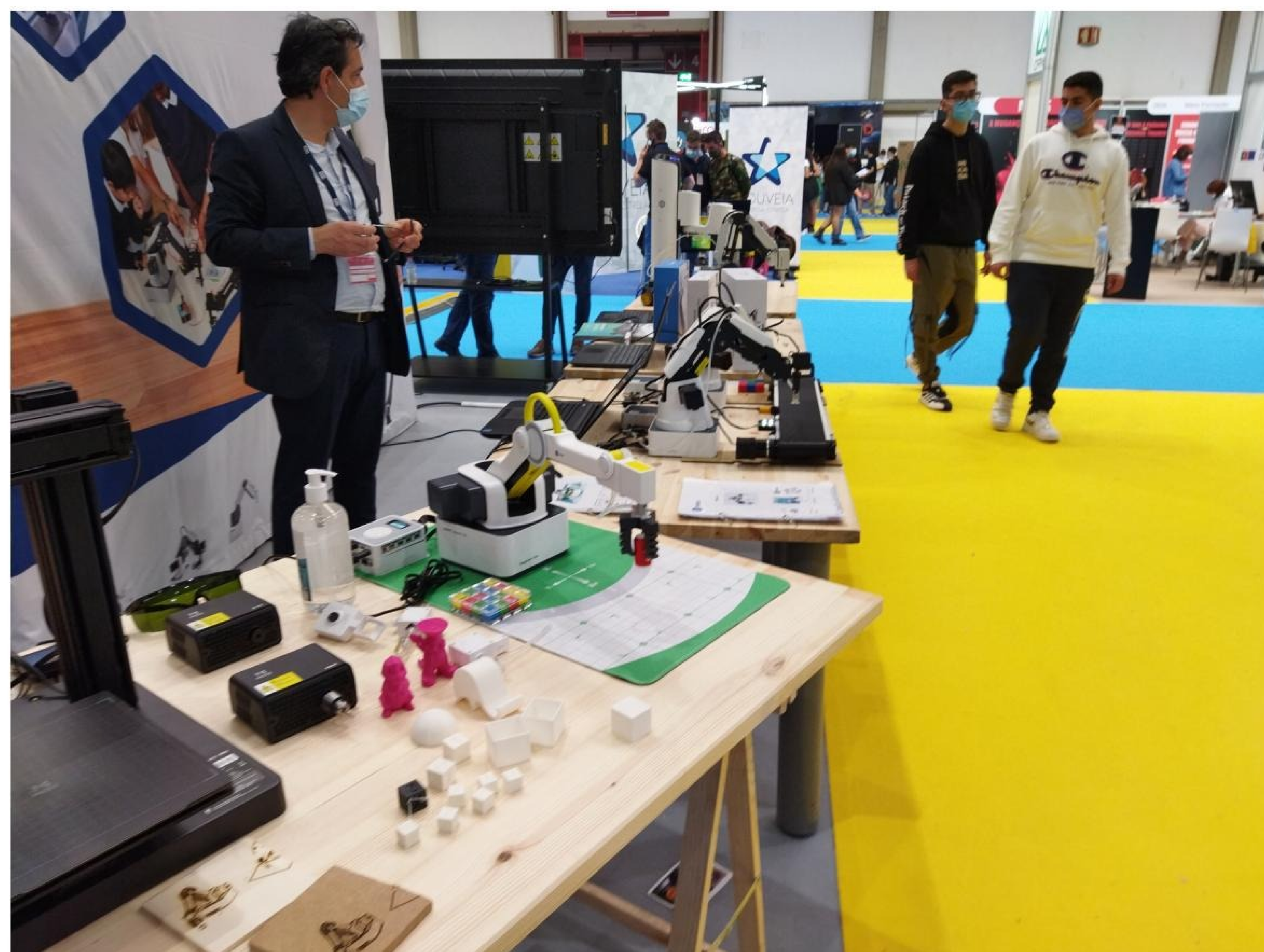
visita à QUALIFICA 2022

No passado dia 21 deste mês, as turmas do 11º e 12º anos participaram na visita à Feira de Educação “Qualifica”, que ocorreu na Exponor, Porto.

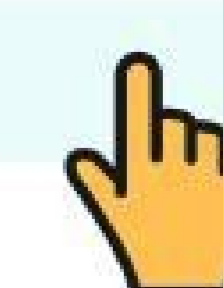
Nesta edição de 2022 estiveram presentes representantes de várias universidades do país, das forças militares, bem como outros ateliers (estética, moda, robótica, desporto, etc.). Em algumas destas secções ofereciam-se brindes (tais como capacetes, bebidas, pulseiras, entre outros) para cativar os alunos para a frequência futura da instituição em causa. Também eram dados panfletos informativos de cada bancada, dando a conhecer mais sobre o que oferecem. Particularmente, as universidades ofereciam informações básicas aos estudantes acerca dos cursos e da vida universitária.

Havia também uma "zona militar", onde era prestada toda a informação para o ingresso numa futura carreira militar. Além das informações básicas para o ingresso, havia um grande dinamismo nas apresentações com vários exercícios práticos, nos quais se permitia o manuseamento de armas num ambiente seguro, explorar os veículos militares e até fazer o “batismo” de mergulho. Um dos projetos presentes nos ateliers que nos chamou a atenção foi um espaço escolar virtual, que, com o recurso a tecnologias de VR (realidade virtual), tivemos a oportunidade de experimentar.

Esta visita de estudo é muito importante, pois abre-nos as portas às inúmeras profissões e caminhos a seguir na nossa vida.



João Laranjeiro, 12ºA





MAKE A WISH

No dia 29 de abril, sexta-feira, o colégio associou-se ao *World Wish Day*, juntando-se, deste modo, a milhares de pessoas de outras escolas.

Esta iniciativa é promovida pela Make-A-Wish Portugal, uma organização que angaria fundos para a realização de desejos a crianças e jovens com doenças graves, progressivas, degenerativas ou malignas, proporcionando-lhes um momento de força, alegria e esperança.

Os alunos e professores, que participaram na iniciativa através da compra de uma pulseira, cujo valor será enviado para a a Make-A-Wish Portugal, juntaram-se pelas 10:45h no corredor da "paredes das mensagens" para fazer uma foto simbólica e demonstrarem o apoio a esta iniciativa.

visita de estudo

MUSEU NACIONAL MACHADO DE CASTRO

SÉ VELHA DE COIMBRA

10º ANO

depoimentos dos alunos envolvidos:

Inês: "Achei enriquecedor e inspirador, principalmente a parte da escultura" no Museu Machado de Castro.

Filipa: "Foi uma forma diferente de aprender, motivando-nos a conhecer um pouco mais sobre a arte".

Dayangel's: "A visita foi uma forma de aprender um pouco mais da arquitetura e escultura. Foi melhor do que eu esperava".

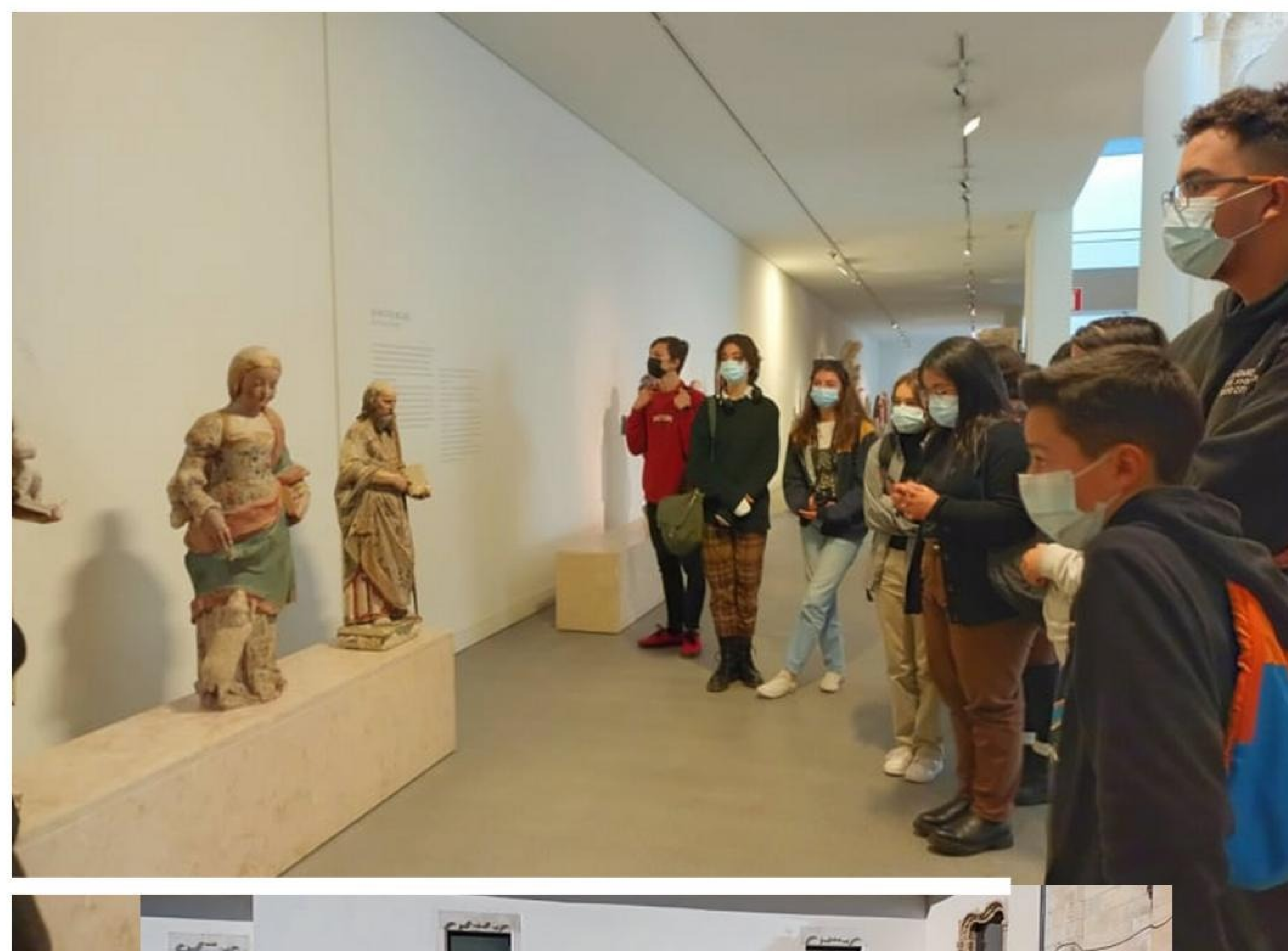
Endrina: "Foi interessante conhecer um pouco mais sobre a cultura portuguesa. Conhecemos obras e artistas que ajudaram para o desenvolvimento cultural de Portugal".

Gabriela: "Gostei da visita, ajudou-me a perceber o que foi estudado e foi uma experiência onde pude conhecer obras de épocas diferentes, desde o tempo dos Romanos até ao séc. XVI".

Irina: "Gostei muito. Ajudou-me a entender um pouco a matéria"

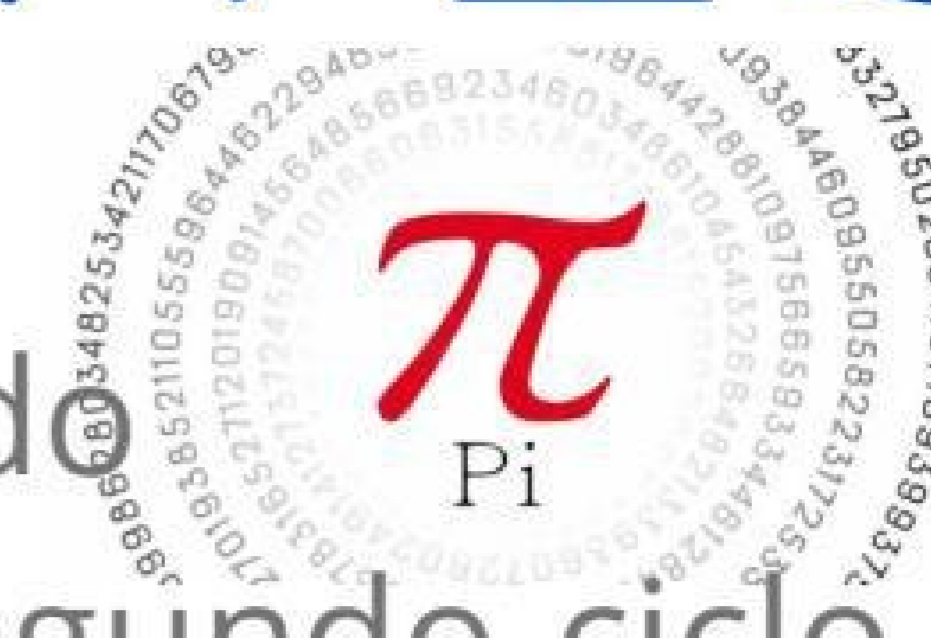
Francisca: "É sempre benéfico e importante para nós termos a oportunidade de visualizar e analisar na vida real, aquilo que aprendemos nas aulas".

Georgii: "Conheci lugares novos para mim e a história desses lugares. Foi divertido".



DIA DA MATEMÁTICA

Neste dia dedicado aos números, toda a escola parou para falar do π . Foi notória a participação ativa da maior parte dos alunos do segundo ciclo, a quem foi pedido que elaborassem os Algarismos e que resultaram em trabalhos fantásticos. A adesão às propostas no dia, nomeadamente, nos jogos matemáticos, foi incrível. Também se realça a disponibilidade e ajuda prestada pelo Sr. João Pascoal, pelo Nelson e pela Marília, que têm sempre uma resposta para as solicitações.





No dia 2 de abril de 2022 realizou-se a visita de estudo à Fábrica de Ciência Viva em Aveiro. Assim que estrámos na fábrica de ciência viva e fomos para a “Oficina de Robôs” em que estivemos a programar os robôs para que fizessem o que lhe mandávamos.

Depois fizemos uma pausa para lanchar. De seguida, fomos para “a cozinha é um laboratório” e estivemos a fazer caviar e gomas, no final, deram-nos a experimentar as gomas e o caviar.

Posteriormente, fomos almoçar, todos juntos. Antes de voltarmos à Fábrica para a parte da tarde, estivemos a visitar a Universidade de Aveiro.



De seguida realizámos uma atividade, no âmbito da disciplina de matemática, que se chamava “Scape Room”, em que tínhamos de descobrir pistas para decifrar um código e assim abrir o cofre quem continha a chave da sala.

Depois, estivemos numa sala a realizar experiências, em que podíamos tocar em várias coisas e ver o que acontecia. No final de tudo foi divertido...foi um dia bem passado!

alunos do 10ºE



Creativity BUS

O "Creativity" é um espaço concebido para despertar o engenho, a destreza e a criatividade das crianças. Este projeto itinerante tem como objetivo fomentar a conceção e o desenvolvimento de soluções originais para problemas simples. Os alunos participam em workshops com materiais do dia-a-dia e com ferramentas de baixa e alta tecnologia para dar vida às suas próprias ideias.

O "Creativity" ganha vida dentro de um autocarro. É um espaço com várias áreas para implementar diferentes competências: a área da Mecânica, com espaços para engrenagens, mecanismos, berlines e máquinas de pinball; a área Eólica, com tubos de vento; a área da Eletricidade; e a área da Luz, com o sistema de "stop motion".

Caracterizando-se pela sua componente lúdica e colaborativa, o espaço permite a pesquisa com diversos materiais, o planeamento, a criação de novos desenhos, o recurso a materiais comuns e a utilização de novas funções, através de propostas abertas e interdisciplinares que englobam a ciência, a tecnologia, a engenharia, a arte e a matemática.

Resumindo, o autocarro esteve na nossa escola e foi muito fixe!

ver mais em:

<https://fundacaolacaixa.pt/pt/educacao-bolsas/outras-atividades-educativas/creativity>



CELEBRAÇÃO DO 20º ANIVERSÁRIO DO DIA EUROPEU DAS LÍNGUAS



Este foi mais um dia **supercolorido** na nossa escola.



Os alunos do 2º ciclo abraçaram com dedicação este projeto que conciliou a encenação com coreografia e música. O Coro, no espetáculo, esteve incrível!!!!!!

No salão da nossa escola, sobressaiu a criatividade dos nossos alunos, que encarnaram muitas figuras históricas para fazer as suas apresentações.

Com este projeto também se percebeu como é possível trabalhar de modo coletivo entre várias disciplinas e como essa colaboração contribui para resultados escolares muito positivos.



Mês da roupaada

Grupo da ECO-ESCOLAS 

Ao longo do mês de março foi concretizada uma iniciativa, dirigida a toda a comunidade educativa, intitulada "O mês da Roupada ". Esta atividade consistiu na recolher de todo o tipo de têxteis, quer se encontrassem em fim de vida quer estivessem em condições de serem reutilizadas.

Esta ação foi um sucesso, tendo sido recolhidos mais de 800 kg de roupa usada, distribuídos do seguinte modo:

- quase 100 kg para distribuição aos refugiados e alunos carenciados da comunidade;
- 300 kg para serem encaminhados para a Cáritas Diocesana de Aveiro;
- 330 kg para futura reciclagem.

Agradecemos a todos os que contribuíram e, em particular, à D. Marília pela disponibilidade na recolha e triagem de todo o material.

Replantação Dunar



No dia 2 de março, os alunos do 5º ano, turma A, participaram numa atividade proposta pelo grupo Eco-Escolas: a Replantação Dunar. Trata-se de uma iniciativa que decorre há alguns anos na praia do Areão, mas que foi interrompida pela pandemia. Este ano foi retomada e os alunos intervenientes mostraram-se muito cooperantes, responsáveis e com um comportamento excelente. Foram replantados 200 pés de estorno e no final da atividade alguns diziam: "Se mais estorno houvesse, mais estorno plantávamos".

Sem dúvida, será uma atividade a repetir!

SIMULACRO DE INCÊNDIO



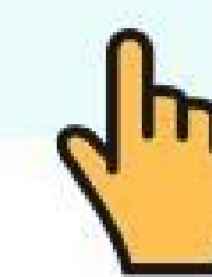
Os estabelecimentos de ensino devem preparar-se para todas as eventualidades. Por isso mesmo, faz parte do plano de segurança do colégio a realização periódica de algumas simulações, de modo a preparar toda a comunidade escolar para uma resposta pronta, em caso de catástrofe, ou acidente.

Desta vez, fez-se o simulacro de incêndio, de modo a que os alunos, professores e funcionários vão recordando os procedimentos necessários para a evacuação dos edifícios em caso de necessidade urgente. Foi uma atividade bem organizada e correu muito bem.

TEXTOS

DOS NOSSOS ALUNOS

Rodrigo Santos 5ºD



ABECEDÁRIO MALUCO DOS ANIMAIS

- A** é a abelha a picar-me na orelha.
B é o burro sempre com ar de casmurro.
C é o cão que é um grande comilão.
D é a doninha. Cheira tão mal, coitadinha!
E é a égua que corre uma légua.
F é a foca a passear na doca.
G é o gato a brincar com um sapato.
H é a hiena com uma cauda pequena.
I é a iguana a passear na floresta sul americana.
J é o jaguar a caçar ao luar.
L é a lampreia escondida n' areia.
M é o macaco a armar um barraco.
N é o narval com o seu dente colossal.
O é o ouriço-cacheiro entre as ervas dum outeiro.
P é o pintainho deitado no seu ninho.
Q é o quati a meter o focinho aqui e ali.
R é o rato a roubar-me a comida do prato.
S é a serpente que deita veneno p'lo dente.
T é a toupeira. Sofre um pouco de cegueira.
U é o urso polar com fome no gelo a caçar.
V é o veado que salta e pasta no prado.
X é o xaréu dourado a dar luta quando é pescado.
Z é a zebra com a sua pelagem branca e negra.



CONVÍVIO

Maria Sereno, 9º D



A tecnologia avança e avançam as formas de comunicação, e com elas também mudam as nossas relações pessoais, ainda que possamos tirar benefícios disso, a sociedade poderá estar a prejudicar-se.

Se, por um lado, nos aproximamos das pessoas que estão longe, também podemos afastar-nos das pessoas que estão ao nosso lado, pois passamos mais tempo num mundo virtual do que no mundo físico. Como resultado disto, também surge a dependência dos aparelhos tecnológicos, principalmente o telemóvel, que ativa a necessidade compulsiva de ao acordar a primeira coisa a fazer é ligar o telemóvel para entrar nas redes sociais, ver emails...

Se os aparelhos eletrónicos desaparecessem, essas relações iriam acabar ao longo do tempo por não serem cultivadas além das tecnologias. Além disso, a quantidade de relações feitas através das novas tecnologias não existe no mundo físico e passam apenas por alimentadores de egos, como é o caso dos likes nas redes sociais.

Cada vez mais, nós, humanos, temos a necessidade de relacionar-nos de uma forma superficial e criar relações menos duradouras. Eu considero que é urgente refletirmos sobre o uso abusivo destas novas tecnologias, para que as relações não sejam tão facilmente descartáveis.

Devemos ter consciência quanto à forma como nos relacionamos com os outros e priorizar relações mais duradouras e reais.

DO CAMPO DAS BANCADAS

Carolina Marques, 8ºB



Depois de alguma teoria sobre textos descritivos, a professora mandou toda a turma para a rua.... Fomos observar e descrever. Parei num sítio glorioso e lindíssimo, rodeado por pinheiros, edifícios e crianças. Podia ouvir a música vinda do pavilhão e das salas de música, os pássaros a cantar, as crianças a falar alto e, ao fundo, veículos a chegar ao espaço do colégio.

Das bancadas, avistava pequenas árvores que tinham sido plantadas por nós em anos anteriores, o lixo espalhado pelo chão que estava a ser recolhido por uma turma, durante a aula de Cidadania. Como se aproximava o meio da manhã, já se sentia o cheirinho a batatas fritas vindo do refeitório e imaginava os alunos com pena de terem tarde livre e não almoçarem no refeitório.

Lá ao longe, os meninos do sexto ano tocavam flauta, não tocavam muito bem, porém faziam o seu melhor. Eu fechava os olhos e imaginava uma banda de meninos a tocar e a cantar de forma magnífica, enquanto todos aplaudiam.

Ao mesmo tempo, sentia o vento a soprar e a fazer o meu cabelo esvoaçar, sentia-me livre, totalmente livre...As árvores abanavam para a esquerda e para a direita, parecia que estavam a ensaiar uma dança.

A campanha da escola acabara de tocar, era hora de correr para o recreio, já se avistavam, nos campos, grupos de crianças a jogar, a saltar, a conviver das mais diferentes maneiras. Eu fiz o mesmo, pois o intervalo é sagrado.



TEXTOS DOS NOSSOS ALUNOS

DAYANA ROSMELI SIMÕES AGUILAR, 12°C 

Today I'm going to talk about what it means to be old in today's society.

Older people have plenty of knowledge to share with younger generations, and treating them with respect should be natural for all of us.

Showing respect for elders is a way of showing that we are proud of our roots and we value them. Senior members of the community with a lifetime's worth of wisdom teach us, they have a lot to offer. Their firsthand experience of history gives them a unique perspective.

Sadly, modern culture doesn't always cast aging in the best light. Seniors often report feeling lonely and socially isolated, which has been proven to negatively affect their health. A combination of ageism and isolation can mean many seniors no longer feel valued by the society we live in. If younger people learn to respect and value seniors, it gives them more of a role to play in family life and in their community.

There are many cultures around the world such as native American countries, Índia and Hawaii where people hold a deep respect for their elders and where younger people look to seniors in their community for life advice and a sense of history.

I'm here today because I think We have a mission... that's what makes school meaningful to me. We are The next generation so We need to learn more about The world around Us. That's The true sense of community. There are a lot of older people looking for love again. They need to feel useful, otherwise they find themselves spending time alone. And We know loneliness and social isolation are associated with higher rates of depression.

I am not proud of being part of a generation that despises the elderly, that is disgusted to kiss them, that prefers to put them in a nursing home spending Christmas alone, acting as if they no longer exist, killing them before time. I want to be part of a generation that teaches their children to live with their elders, to learn with knowledge gained from experience, not to fear the old age. We have to help build a country where old age is seen with pride. It is a time of rest for the warrior who so often rose too early, ignoring the cold and the night, so often starved to give his children what he did not have for himself. This warrior does not deserve to die in solitude, but in the best place at a large table, where everyone is looking at him with pride. Please help me to get that because that's The country where I want to live.

MAKE A WISH

Laura Oliveira, 8º D



Tudo começou quando a minha DT nos falou que íamos ter uma atividade relacionada com a associação *Make a Wish*.

Esta é uma associação que realiza desejos /sonhos de crianças e adolescentes que sofrem de doenças terminais.

Esta associação enviou para o nosso Colégio um determinado número de pulseiras que nós adquirimos a um custo de um euro. Estas vinham acompanhadas de um cartão no qual escrevemos três desejos.

Na manhã do dia 20 de abril, todos os alunos se reuniram num espaço exterior da escola, vestidos de azul. Entretanto passou um drone que nos fotografou e filmou. Esta atividade serviu para assinalar o 42º aniversário desta associação internacional.

Fiquei muito feliz por conseguir, deste modo, ajudar crianças e adolescentes que precisam do nosso apoio.

O Kamishibai plurilingue é um projeto que visa sensibilizar-nos sobre a importância do contacto com diferentes línguas.

Começamos por fazer um levantamento das línguas que falamos; que entendemos; com as quais já contactámos e das que gostaríamos de aprender. Deste modo, construímos o «comboio das línguas da turma do 8ºB». Este comboio transportava o castelhano, o chinês, o irlandês, o italiano, o português, o francês, o inglês, entre muitas outras.

De seguida, em pequenos grupos, escrevemos um texto no qual tinham que estar presentes, no mínimo, quatro línguas diferentes.

Nas aulas de EV desenvolvemos as ilustrações para o trabalho. Um dos projetos da turma foi eleito e enviado para a Universidade de Aveiro, a entidade organizadora do concurso.

Aguardamos, com ansiedade, o resultado!



Daniela Almas, 8º B



KAMISHIBAI PLURILINGUE



FORMAÇÃO PROFISSIONAL

CONVERSAS
INSPIRADORAS

Cofinanciado por:



Na nossa conversa deste mês, entrevistamos a nossa ex-aluna do Curso profissional de Restaurante-Bar, Beatriz Almeida.

*Gladys Nascimento*

Diretora de curso (DC): Olá, Beatriz, fala-nos um pouco de ti, do teu percurso escolar e de vida.

Beatriz Almeida:

O Olá a todos. É um gosto participar nesta conversa como ex-aluna deste Colégio que tanto me fez crescer a nível pessoal e profissional.

Tenho 20 anos e sou do concelho de Vagos, mais propriamente de Fonte de Angeão, o que me levou a frequentar o Colégio de Calvão por estar perto da minha residência e ser uma referência a nível do concelho.

Para terminar o ensino secundário, tirei o Curso Técnico Profissional em Restaurante e Bar neste colégio, em que aprendi muito, a nível de restaurante e bar, mas também me fez crescer a nível pessoal, pois frequentámos três estágios, em contexto profissional. Em estágio (2016-2019), tive a oportunidade de colocar em prática o que aprendi ao longo do curso, considerando tudo isso uma mais-valia incrível.

Após a conclusão deste curso decidi que ainda tinha muito para aprender e resolvi tirar um Curso de Especialização Tecnológica (CET) em Gestão de Restauração e Bebidas, na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra, para aprofundar os conhecimentos que já tinha adquirido no curso anterior, levando-me também a aprender mais sobre esta área (2019-2021).

Atualmente, estudo na Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Águeda (ESTGA) num Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) de Gestão de Pequenas e Médias Empresas. Decidi ir para este curso, dado que gosto de trabalhar na área de restauração, mas não me vejo a fazer isto a minha vida toda. Posto isto, tomei a decisão de ir para este curso, pois desde sempre senti uma apetência pela área empresarial.



DC: O que te levou a optar pela via profissional no final do ensino básico e não por um Curso científico?

Beatriz: O que me levou a optar pela via profissional no final do ensino básico foi o facto de na altura não querer seguir estudos após o ensino secundário. Depois desta escolha refletida, determinei então concluir o ensino secundário num curso profissional, e escolhi o Curso de Restaurante e Bar por ser uma área que gosto e que me chama a atenção, como referido anteriormente.

DC - Sentiste em a algum momento que, a opção por um curso profissional te limitou as tuas escolhas?

Beatriz: Antes pelo contrário, acho que para entrar no mundo do trabalho, tendo um curso profissional, é mais fácil, pois como os cursos já incluem os estágios, já temos experiência nesta área, o que nos facilita mais facilmente a integração no mercado de trabalho.

DC: Que conselhos podes dar aos alunos que se encontram a frequentar o 9º ano e prestes a ter que fazer uma escolha tão decisiva para as suas vidas?

Beatriz: O conselho que posso deixar para os alunos que estão agora no 9º ano e prestes a fazer uma escolha tão decisiva para as suas vidas é que optem também pelo ensino profissional, pois abre-nos muitos horizontes e não é só com o ensino regular que se pode ir para a universidade. O ensino profissional também nos proporciona fazermos o que queremos a nível de percurso escolar. Se muita gente diz que o ensino profissional é para pessoas menos dotadas, essas pessoas não sabem o que dizem, pois, muitas das vezes os melhores profissionais não são aqueles que tem estudos elevados, mas sim aqueles que tem experiência de trabalho.

R e c e i t a

MASSA DE CREPES

chefe Ricardo Lopes



Ingredientes

- 400 gramas de farinha
- 200 gramas de manteiga
- 6 ovos inteiros
- 6 gemas
- 1 litro de leite
- sal q.b.
- pimenta q.b.

Preparação:

1. Numa taça deitar a farinha;
2. Faz-se uma cavidade na farinha e acrescentam-se os ovos, uma pitada de sal e um pouco de leite frio;
3. Mexer tudo muito bem, acrescentando gradualmente o restante leite.
4. passa-se tudo pelo chinês (coador) e mistura-se a manteiga derretida.
5. a massa deve repousar cerca de 30 min.



Depois é só aproveitar e ser criativo no acompanhamento! 😊



oficina de artes

“O espelho é testemunha”

No âmbito da disciplina de Oficina das Artes e tendo como objetivo a comemoração do Dia da Arte, assinalado no dia 15 de Abril, os alunos foram convidados a abordar o tema “O espelho é testemunha”.

Na sequência do Jornal de março, continuamos a divulgar os trabalhos deste projeto.

MARIA BRITES, 12º D



NOT
TROT
AOLLY



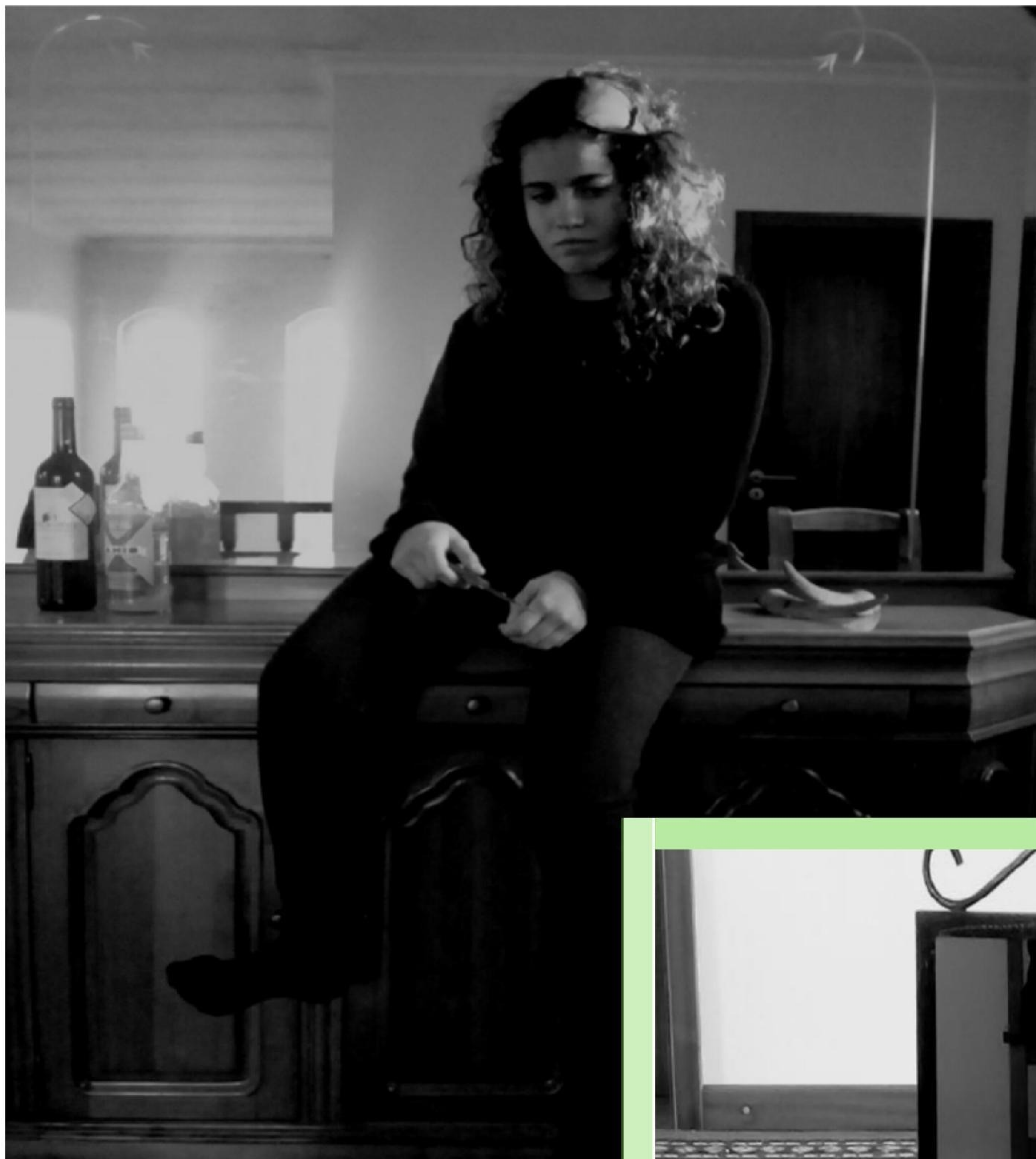


Com este trabalho, pretendo mostrar “o outro lado” da fama de uma atriz, pois nem tudo aquilo que vemos na televisão ou nas redes sociais é algo cem por cento verdadeiro. Todos temos que enfrentar diferentes tipos de desafios nas nossas vidas e não podemos apenas deduzir aquilo que os outros sentem e passam todos os dias apenas pela sua aparência.

ANNY FERREIRA, 12º D

DOCE VINGANÇA



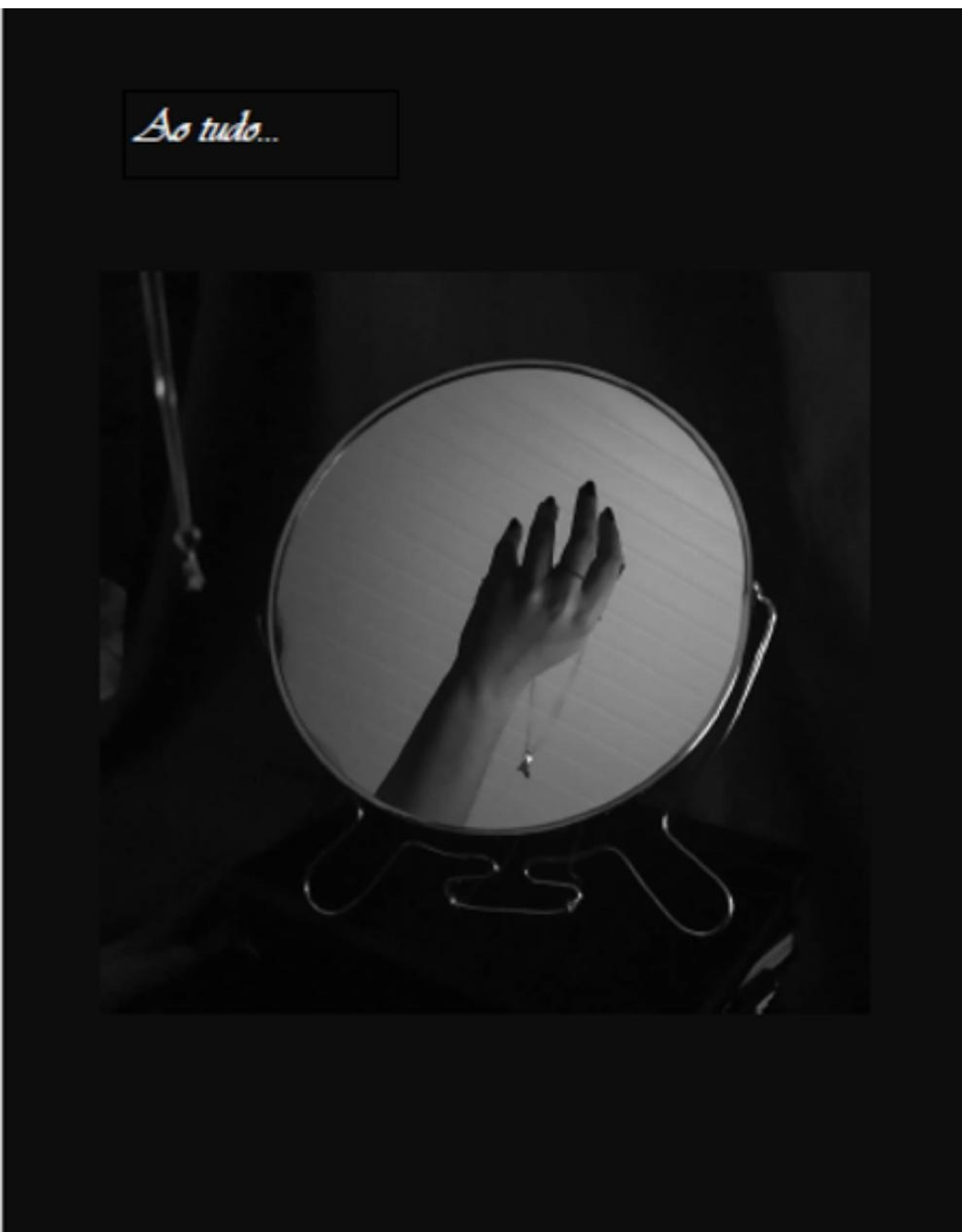


A traição passional do urso de peluche por outro peluche, que, descoberto pela dona, a leva a realizar um assassínio.

BEATRIZ MARTINS GASPAR, 12º D

AO
TUDO

Ao tudo...



☺ meu trabalho tem como tema o ciclo vicioso e a dificuldade de entender que estamos presos no mesmo.

Olhamos para nós mesmos, dialogamos com o espelho enquanto esperamos que tudo comece outra vez.

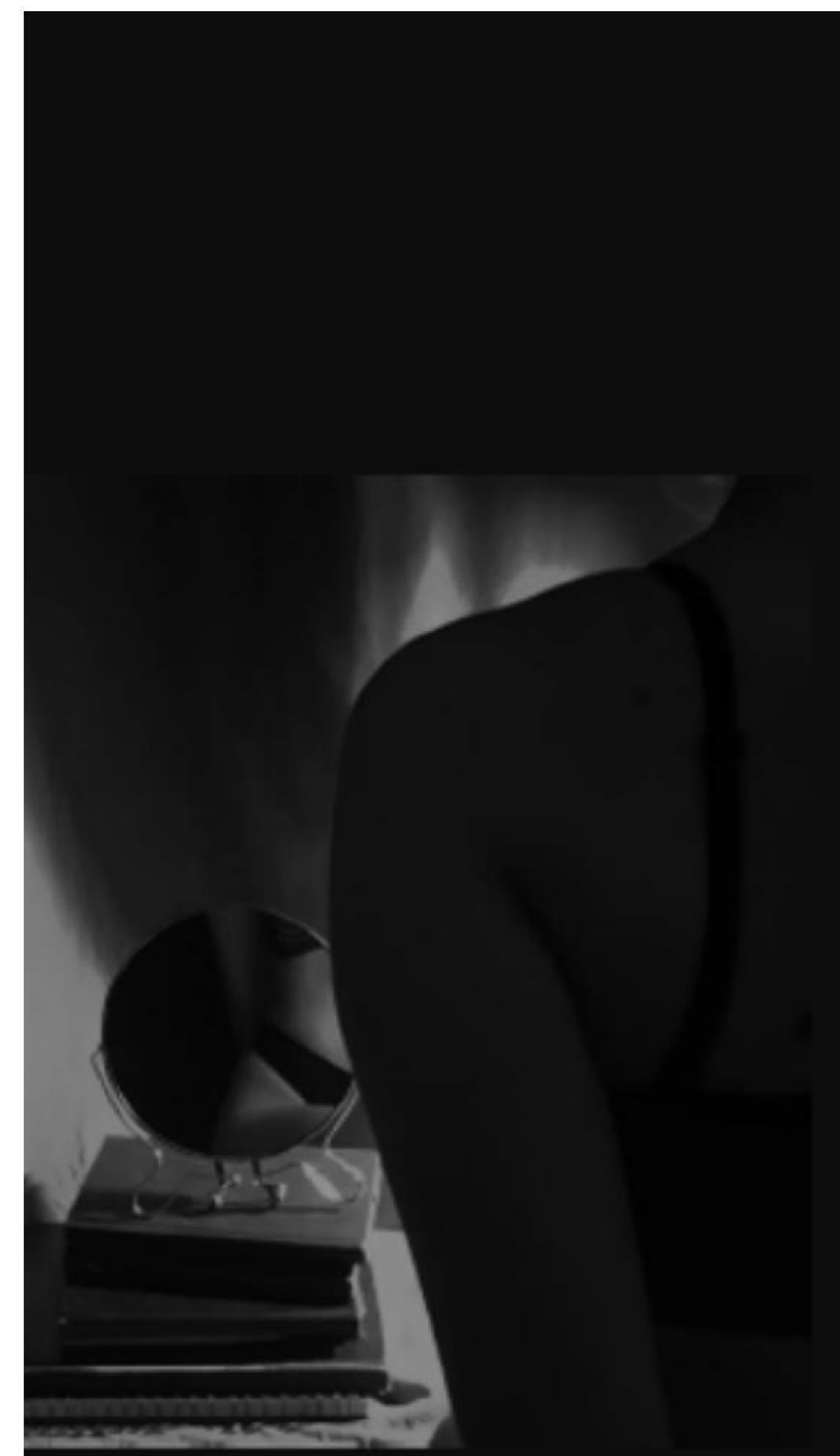
Conversamos sobre o porquê desta prisão, o porquê de não conseguir aproveitar os breves momentos de felicidade que nos são fornecidos pelo final do ciclo. ☺ porquê de estarmos constantemente à espera do recomeço, do sufoco.



"Ao constante sentimento de sufoco que me persegue. Ao último esforço. Ao fim do ciclo."



"Ao início. Ao controle. À aparente calma após a tempestade."



"Ao poder. À capacidade de sobreviver à escuridão. À força para continuar."



"À insensatez dos meus pensamentos. À perda do controle. Ao início do fim."



"Ao retorno da escuridão. À concretização do inevitável. À dor."



Super atletas

Entrevista a **Marta Martins**



Entrevista: Márcio França

Redação: Joana Lourenço; Francisca Rodrigues



LOCALIDADE: ILHAVO

IDADE: 15 ANOS

ANO: 10º

CLUBE: SOMA MARATONAS, AVEIRO

MODALIDADE DESPORTIVA: BTT

Hoje temos uma modalidade diferente, o BTT. Muita gente pensa que o BTT é ir para cima de uma bicicleta, ter um equipamento bonito e uma bicicleta boa e está feito. Será que é só isso, Marta?

Não, claro que não. Nós temos treinos de BTT, no mato, mas também temos treinos físicos, como um dia de ginásio, por exemplo treinos de cycling para ganhar força. Não é só ir para cima de uma bicicleta e ir para o meio do mato.

O treino, como em todas as outras modalidades tem um lado específico, o lado da musculação que ajuda na prevenção de lesões, especialmente neste caso uma vez que se trata de uma modalidade exigente, certo?

Sim, é muito fácil cair porque há muitos obstáculos, com o tempo nós também aprendemos a cair para conseguir levantar o mais rápido possível e não magoar nenhuma parte do corpo, como por exemplo o pescoço.

Marta, como é que começou essa paixão pelo BTT, alguém te incentivou?

Eu sempre gostei de andar de bicicleta e o meu irmão tinha descoberto a equipa onde eu estou atualmente. Uma vez soube de uma prova e quis participar. Fiz antes um treino para garantir que ia minimamente preparada e gostei muito daquilo então continuei a praticar.



Foi, portanto, amor à primeira vista, gostaste da prova, começaste a praticar e sempre incentivada pelo teu irmão?

Sim.

Como tem sido o teu percurso como atleta de BTT? Já conquistaste algo de relevante? A Marta é uma atleta que tem um protocolo com outra escola para poder competir no desporto escolar, fala-nos um pouco disso também.

A nível regional, existe o campeonato e a taça. No último ano consegui o primeiro lugar nas duas provas. A nível nacional, posso competir para a Taça de Portugal, não consigo ter resultados tão bons, mas é sempre bom poder competir. No desporto escolar, não tenho bem a certeza como funciona em termos de resultados, mas vou para as provas com a escola de Aradas.

A relação treinos e tempo para estudar é sempre complicada para a maior parte dos atletas. Tanto quanto sei, o BTT não é uma modalidade regular a nível de competição, as corridas só se realizam de tempos em tempos de tempos. Não é como uma modalidade dita “normal”, em que treinas durante a semana para o jogo no fim de semana. Neste caso é a preparação para uma determinada competição, certo? Como organizas a tua semana?

Eu tenho 5 treinos por semana, as competições não são todos os fins semana como outras modalidades. Durante a semana, normalmente, costumo treinar a partir das 6:30 então até ao treino consigo dedicar-me ao estudo e durante o fim de semana, treino de manhã, por isso tenho a tarde livre para estudar. É fácil conciliar.

Desse ponto de vista, revela-se uma modalidade muito favorável, consegues aproveitar as tardes livres porque só treinas às seis e meia. Muitos jovens e muitos pais consideram impossível, no final do dia, praticar algum desporto. Acham que que não é viável porque têm de estudar e dormir para no outro dia estarem prontos para a escola, o que é que pensas disso?

Eu acho que é muito importante praticar desporto, principalmente no final da tarde porque é uma forma de conseguir libertar a cabeça da escola. Estamos o dia todo na escola, depois chegamos a casa e estudamos para a escola e o desporto é como se fosse um ar livre, é bom para respirar.

Em casa Marta, os teus pais incentivam-te e entendem esse fenómeno desportivo ou têm dificuldade em aceitar?

Os meus pais sempre me apoiaram muito. Eles vão sempre comigo às provas, estão sempre lá para me dar força e incentivam-me sempre a competir e a continuar.

Os desportistas têm sempre alguém que consideram ser o seu exemplo, pode ser alguém da sua modalidade, um professor ou um familiar. Quem são as tuas referências?

É uma mulher, chama-se Ana Santos e faz parte da elite. Sempre a acompanhei e admiro-a porque ela corre de uma maneira exemplar, demonstra muita resiliência e muita perseverança. Vai sempre com muita força e não se contenta só em ganhar às raparigas e é isso que tento fazer, não importa só competir para o que se consegue, ela tenta ficar em primeiro na geral. Lembro-me de ver uma prova dela quando era mais pequena, em que ficou à frente de todos os rapazes e foi muito bom.



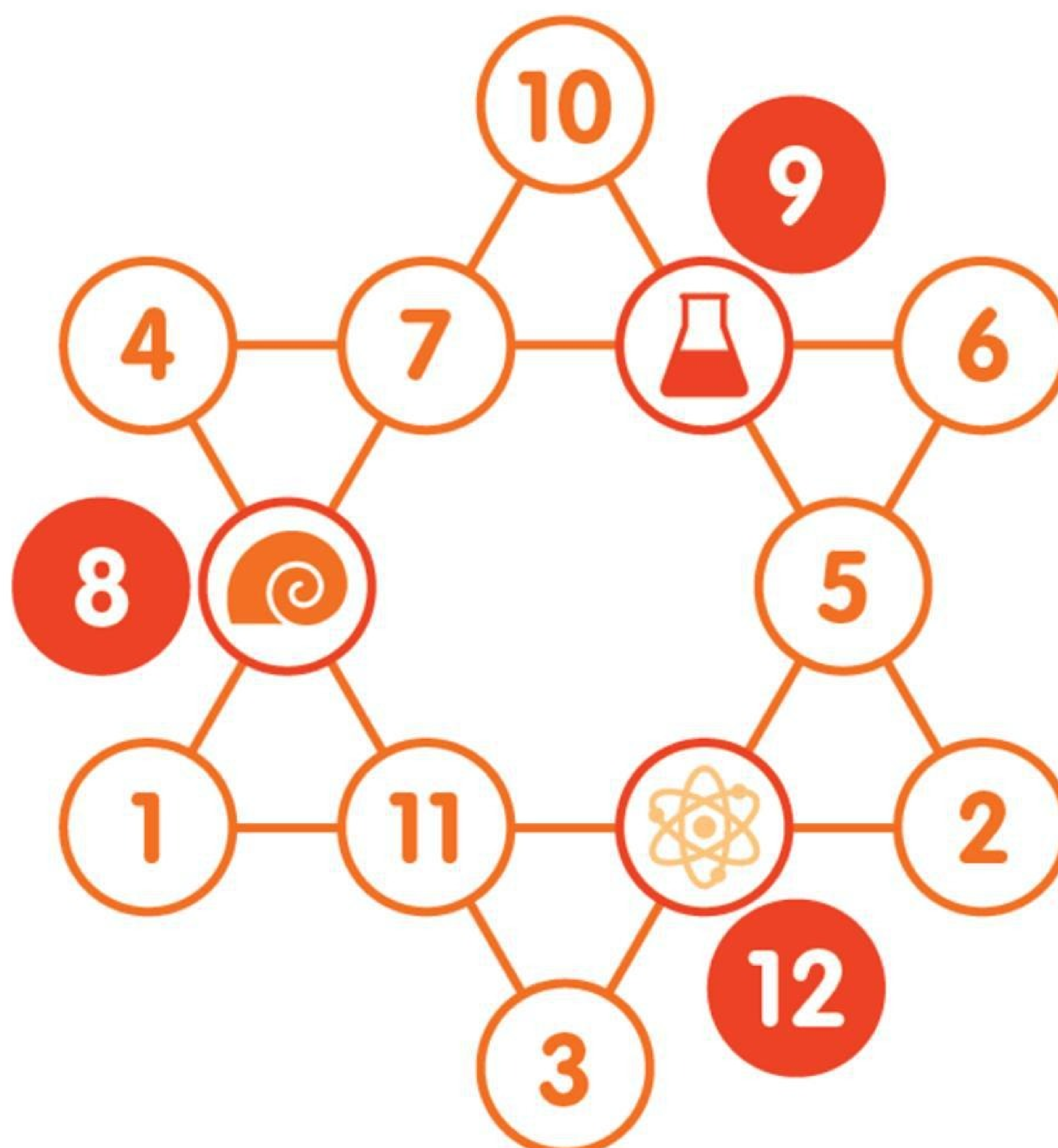
Clube dos π tagóricos

Todos os meses recibes um **desafio matemático** que podes resolver sozinho/a ou acompanhado/a e uma curiosidade - é o nosso "sabias que.." (vê na página seguinte).

DESAFIO MENSAL

A soma

Preenche cada círculo com números de **1 a 12**, de forma a que a **soma dos números de cada linha** seja sempre a mesma.



Solução do desafio da edição anterior.

Numa mesa estão 10 sacos com uma quantidade variada de pérolas. Sendo que desses 10 sacos, 1 deles contem pérolas falsas. Com uma única pesagem descobre qual é o saco que contém pérolas falsas, sabendo que uma pérola verdadeira pesa 2 gramas e as pérolas falsas pesam 1,75 gramas.



Resposta:

Numera-se os sacos de 1 a 10 e tira-se a quantidade de bolas correspondente ao saco (exemplo: saco 1 tira-se uma pérola, saco 2 tira se duas pérolas e assim sucessivamente). Junta-se tudo e pesa-se. Em seguida, contam-se as pérolas pesadas (55) e multiplica-se por 2 gramas para saber o peso suposto que íamos obter (110). Para finalizar, subtrai-se o valor pesado na balança com 110 e com a diferença obtém-se o saco de pérolas falsas.

Vencedores:

Joel Oliveira, 11.º A



SABIAS QUE...

Os dermatologistas definiram uma fórmula (aplicando o método Du Bois) para calcular, aproximadamente, a área da superfície corporal do ser humano sabendo a sua altura e o seu peso? A área (m²) é calculada em função do peso (kg) e da altura (m) do indivíduo:

$$A = 0,007184 \times altura^{0,725} \times peso^{0,425}$$

O valor resultante é útil para determinar a quantidade de calor perdida através do suor.

