

É dia de Carnaval  
Vou vestir a fantasia  
E fazer um festival  
Com sorrisos de alegria



Vou sair para a rua  
O desfile vai passar  
Andam todos no mundo da lua  
E eu também vou andar

Desta vez não fico de fora  
Na brincadeira entrarei  
Cá vens tu em boa hora  
E eu contigo brincarei

Serpentinas pelo ar  
Tu pregas-me uma partida  
Eu vejo o mundo a rodar  
E o curso está de saída

Confettis de mil cores  
Os caretos a passar  
Parece um circo de horrores  
Mas não me vou assustar

Vem comigo, ó folião  
Vamos os dois festejar  
Tu e eu na diversão  
Neste baile vamos dançar

Todos gostam de brincar  
Assim sou eu, tal e qual  
Está na hora de jogar  
É Carnaval, ninguém leva a mal

Carolina Brites, 8<sup>ª</sup>A

MARÇO | 2022

De manhã, um bom dia  
com abraços de sufocar  
e beijinhos de ternura,  
dou ao meu pai que gosto de mimar.

Durante o dia brincamos,  
por vezes dormimos,  
é um dia maravilhoso  
onde damos muitos mimos.

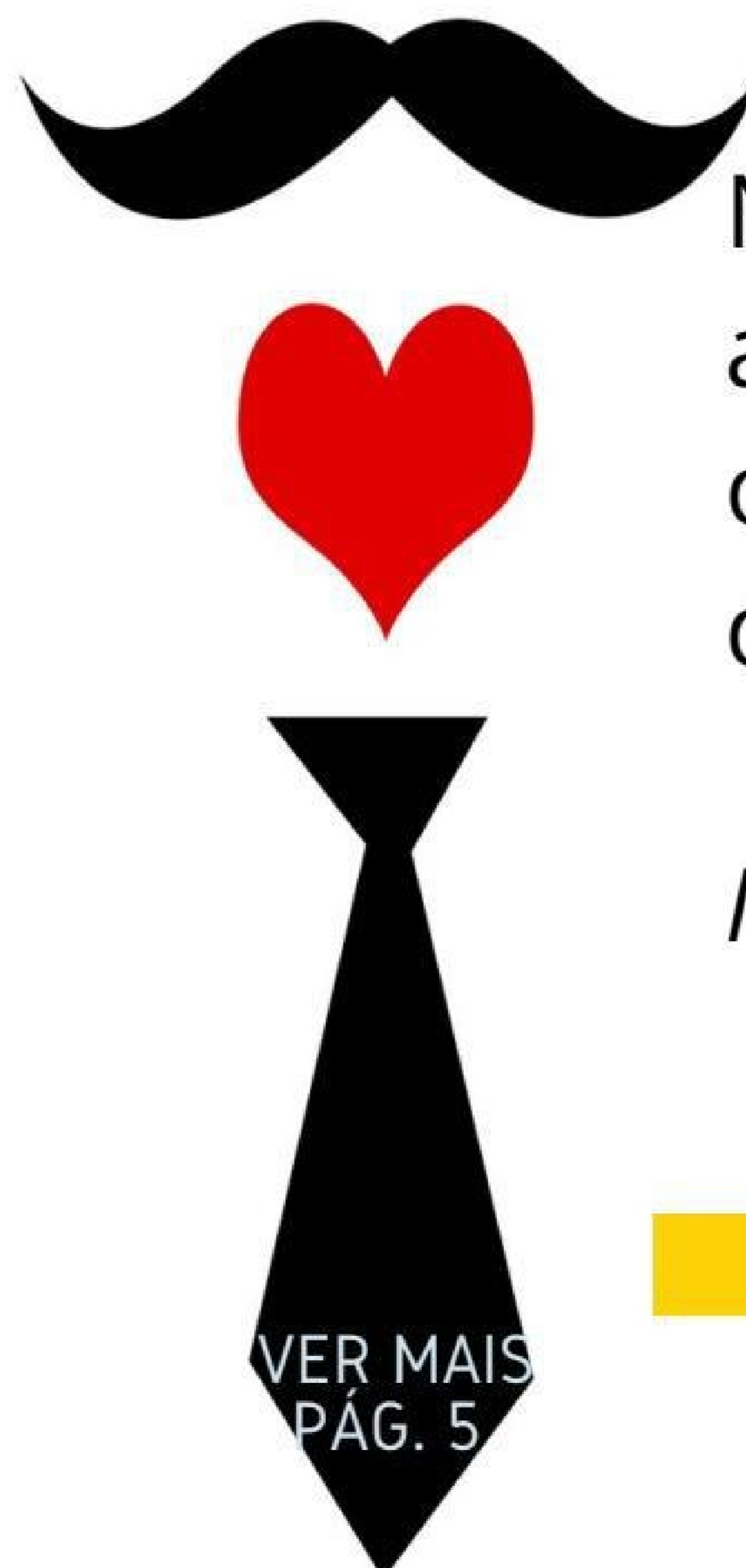
À noite, por vezes,  
filmes vamos ver  
no sofá em família,  
para nos podermos aquecer.

Já mesmo à noitinha,  
acabamos por adormecer,  
enroscados um no outro,  
belos sonhos vamos ter.

No final deste dia,  
acabamos por entender,  
o fantástico dia  
que acabamos de ter.

Núria Carvalho, 5<sup>ª</sup>A

dia do pai



VER MAIS  
PÁG. 5

com o apoio **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. 2

**GUERRA À POBREZA, AO EGOÍSMO E AO MEDO**

| Luís Oliveira

PÁG.3

**FERMENTO**

| Pe. Querubim Silva

PÁG.4

**DESDOBRÁVEL SOBRE FAMÍLIA**

| Gabriela Santos, 5ªA

PÁG.5

**19 DE MARÇO - DIA DO PAI**  
(POEMAS)

| Irene Lavrador, 5ªB | Mª Vitória, 5ªA

PÁG.6

**A SENHORA DOS PATOS**

| Carla Rua

PÁG.7

**CONVERSAS INSPIRADORAS -  
SOBRE O ENSINO PROFISSIONAL**

| GLADYS NASCIMENTO

PÁG.8

**RECEITA DE SOPA DE TOMATE**  
(ENSINO PROFISSIONAL EM AÇÃO)

| Chefe Ricardo Lopes

PÁG.9

**"O ESPELHO É TESTEMUNHA"**

| Jacinta Viana | Miriam Santos, 12ºD

PÁG.13

**SUPERATLETAS - BEATRIZ PEQUENO**

*Entrevista:* Márcio França

*Redação:* Joana Lourenço; Francisca Rodrigues

PÁG.16

**REFLEXÃO SOBRE MIM**

| Leonor, 8ºB

PÁG.17

**PROJETO ETWINNING**

| Ana Paula Cardoso

PÁG. 21

**CLUBE DOS PITAGÓRICOS**

| Andreia Arada | Diana Ramalho

PÁG. 23

**POSTAIS DE PÁSCOA EM FRANCÊS**

| Ana Paula Cardoso | alunos do 9ºC e do 9ºD



## Mensagem do diretor



# GUERRA À POBREZA, AO EGOÍSMO E AO MEDO

Mais de 330 mil crianças, segundo o relatório "Portugal Balanço Social", de 2019, apresentavam carências graves ao nível da alimentação, da habitação e das condições necessárias para uma vida com os mínimos de dignidade.

Entretanto, esta situação não deve ter melhorado e com as circunstâncias atuais é bem provável que piore.

Temos, por isso, de estar atentos à pobreza que existe também na nossa comunidade educativa e que devemos ajudar a resolver, de modo a tornarmos o que é um sério problema numa oportunidade de formar em humanidade as nossas crianças e os nossos jovens.

O modo como lidamos com os mais frágeis mostra quem somos. Não resolve nada o facto de ficarmos muito angustiados e condoídos com o sofrimento dos outros, se não fizermos o que é necessário para reduzir o mais possível o que está na origem desse sofrimento, quer se trate de pessoas conhecidas, quer desconhecidas.

Aproveitamos para agradecer a generosidade de quantos têm contribuído, com o seu trabalho voluntário ou com a oferta de roupas, de calçado, de comida e de outros bens necessários às pessoas que fugiram à guerra na Ucrânia e que acolhemos temporariamente nas instalações do colégio.

Vamos continuar empenhados em ajudar estas pessoas.. Algumas delas, entretanto, já foram realojadas pela Câmara Municipal de Vagos, que tem também procurado integrá-las profissionalmente na nossa região.

Esperamos que esta nossa colaboração continue a ser acompanhada e compreendida por todos.

Contamos também com a confiança de todos na responsabilidade que assumimos em relação à segurança da nossa comunidade educativa, para podermos continuar a colaborar com a Câmara Municipal de Vagos e com o Alto Comissariado para as Migrações no acolhimento a estas pessoas.

Os seres humanos que já tiveram a sorte de olhar para a Terra a partir do espaço tornaram-se pessoas melhores, porque consolidaram a consciência da sua pequenez frágil e sentiram a grandeza de pertencer a um planeta e a um universo sem fronteiras. Isso teria sido possível sem resiliência e sem coragem?





# fermento

## FRUTOS NOVOS

A Primavera chegou. A natureza dá provas de vida nova: novos rebentos, novas folhas, novas flores..., que anunciam novos frutos.

A humanidade, ao contrário, parece que não só não dá sinais de vida nova, como, em vez disso, continua a produzir, em abundância, frutos de velhice e regressão. O egoísmo humano, de indivíduos e governos, de grupos e povos, continua: a degradar o ambiente, pondo em causa a sustentabilidade do planeta; a multiplicar desvarios e excessos que geram pandemias atrás de pandemias; a semear desavenças e ódios - na Ucrânia, na República do Congo, no Iémen, no Kênia, em Cabo Delgado... - que deixam uma esteira de morte e destruição.

O Papa Francisco tem palavras muito duras, - verdadeiras! - sobre esta situação de guerra. Diz assim: "Há necessidade de repudiar a guerra, lugar de morte onde os pais e as mães enterram os filhos, onde os homens matam os seus irmãos sem sequer os ver, onde os poderosos decidem e os pobres morrem." E mais ainda: "A guerra não só devasta o presente, mas também o futuro de uma sociedade. Li que, desde o início da agressão contra a Ucrânia, em cada duas crianças uma foi deslocada do país. Isto significa destruir o futuro, provocar traumas dramáticos nos mais jovens e inocentes entre nós. Eis a bestialidade da guerra, um ato bárbaro e sacrílego!"

Mudar as coisas também depende de nós. Não basta sermos generosos e angariar coisas para enviar ao encontro dos refugiados e deslocados. É preciso fazer a cultura da paz: acolher com carinho e ternura quem vem, à procura de paz; crescer no hábito de sermos compreensivos, tolerantes e cooperantes com todos aqueles com quem vivemos; dominarmos os nossos impulsos de raiva e agressividade e ajudarmos os outros a dominarem os seus; fazermos exercícios de diálogo, quando surgem opiniões diferentes... Estaremos a dar um ótimo contributo para um mundo novo. Estaremos a regenerar a nossa seiva interior - o espírito de concórdia, de fraternidade - que cobrirá as nossas vidas, as nossas famílias, as nossas comunidades, das flores de Páscoa, que dão frutos de esperança, de alegria, de liberdade, de paz.

Árvores boas, podadas, cuidadas..., dão bons frutos! Queremos ser espinheiros que só produzem espinhos que ferem? Ou queremos ser árvores viçosas do pomar de Jesus Cristo? Eu quero ser árvore boa, que dê frutos de futuro para os mais novos! Alinhas?... Boa!

Um abraço, com desejo de boas festas da Páscoa!



| Pe. Querubim Silva  
Assessor Pastoral



# família

O mês de março tem sempre a marca do Dia do Pai, que acaba sempre por estimular trabalhos pedagógicos, debates e aprendizagens.

Deixamos nesta página, por considerarmos muito interessante, um excerto de um *flyer* criado por uma aluna do 5º ano, a propósito da sua conceção de família, num contexto de uma apresentação na disciplina de português.

## O QUE É A FAMÍLIA?

A família é um grupo de pessoas que partilham os mesmos antepassados, linhagem ou geração.

Nos dias de hoje, a família moderna, para além dos laços, é composta por relações afetivas que unem os casais, pais e filhos, irmãos, e.t.c..



## QUE TIPOS DE FAMÍLIAS EXISTEM?

Existem vários tipos de família, as mais comuns são:

- ⇒ **Nuclear/Tradicional**
- ⇒ **Monoparental**
- ⇒ **Recomposta**

### Para mim o que é a família?

A minha família é muito importante para mim, ajudam-me sempre que preciso, tenho tudo o que necessito, mas também me dizem quando erro.

Hoje em dia há famílias de todos os tipos.

Podemos considerar a nossa comunidade escolar, os colegas de futebol, da música ou da catequese como nossa família. Seja qual for a família, devemos sempre respeitá-la e amá-la

### Nuclear/Tradicional

Este é o tipo de família mais comum, é composta por pai, mãe e filhos.



### Monoparental

Família composta por pai OU mãe e filhos.

### Recomposta

Resulta de um novo casamento/união em que se juntam os filhos de casamentos.



## QUAIS AS FUNÇÕES DA FAMÍLIA?

### Às crianças a família oferece:

#### ⇒ Alimentação e conforto

Vestuário, condições de higiene, alimentação adequada.

#### ⇒ Proteção

Segurança a partir do nascimento, casa e cuidados médicos.

#### ⇒ Afeto

Momentos de lazer, socialização, atividades em família ou sociais, carinho e amor.

#### ⇒ Educação

Educação pessoal, social e escolar.



## FAMÍLIA É AMAR E RESPEITAR O OUTRO PELO QUE ELE É.

### Trabalho realizado por:

Gabriela Costa e Santos  
5º A, Nº. 8




19 DE MARÇO

# DIA DO PAI

O Dia do Pai,  
Nós vamos celebrar,  
Com saúde e alegria,  
Para sempre nos vamos lembrar.

É um dia especial,  
Para os nossos papás,  
É uma festa mundial,  
Vamos todos festejar.

Muitos jogos,  
Tu jogas comigo,  
Dou-te um abraço,  
E fico contigo.

 Muitas histórias engraçadas,  
Tu me costumavas contar,  
Gosto muito de ti,  
Como não te amar!

Feliz Dia do Pai,  
Eu vos venho desejar,  
Nunca te esqueças dele,  
Lembra-te sempre do seu olhar.

*Irene Ramos Lavrador*  
5ºB

## Pai,

Neste dia especial,  
Quero dizer-te,  
Que além de excepcional,  
És muito original.

És meu amigo,  
E o meu abrigo.

Gosto muito,  
De brincar contigo.

Há pais que gostam de ver televisão  
Outros de jogar.  
Mas tu estás sempre pronto,  
Para me ajudar.

Eu gosto de patinagem,  
E em tua homenagem,  
Vou tentar vencer,  
Para te agradecer.

Muitos quilómetros fazes no camião,  
Quando o trânsito anda de feição.  
Fico com muitas saudades,  
E só penso nas tuas dificuldades.

Em casa gosto de te ter,  
Para me ajudares a crescer.  
A passear vou contigo,  
No nosso carro antigo.

Que o teu dia seja especial,  
E o teu sorriso original.  
Connosco como companhia,  
Para que sejas o nosso guia.

**Pai**

**Engraçado**

**Divertido**

**Risonho**

**Otimista**



## CRÔNICA

# A SENHORA DOS PATOS

A Senhora dos Patos impressiona pela dedicação incansável e pela aura de bondade que dela irradia. Cruzo-me com ela na ponte por cima do lago, envolta na névoa de uma manhã ainda por vir, fria, apesar da proximidade da Primavera. Noto-lhe os olhos encovados, engolidos por duas pálpebras gigantescas e os cabelos, outrora fartos, agora uma penugem grisalha em desalinho.

Uma ruga de preocupação desenha-se subitamente naquele rosto castigado e dos lábios sorvidos pelo tempo brotam palavras de desassossego: Tem visto os patos, menina? Os bebês? Parece-me que voltaram a desaparecer sem deixar rasto! Caçam-nos, eu bem sei! E para quê, afinal? Não servem de nada! Respondo que não, não tenho visto bebês, apenas os patos adultos e continuo o meu caminho, na esperança de não voltar a ser interrogada. Ela segue-me. Não está disposta a abdicar da conversa e os patos são, nitidamente, a sua maior preocupação. Diz-me que há já muito tempo segue os passos de cada uma das aves, as alimenta e zela pela sua segurança, vigiando diariamente, perscrutando por entre os arbustos e as árvores, na tentativa de apanhar os insidiosos perpetradores que insistem em levar-lhe aqueles filhos serôdios.

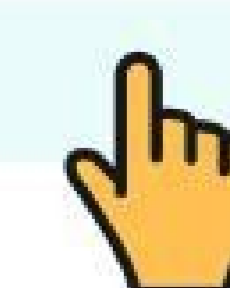
Relata-me a última vez que presenciou a carnificina. Quatro, menina! Quatro! Foram quantos desapareceram! Conte as penas uma a uma. Aquelas que ficaram para trás, no desespero da fuga. Coitaditos! Tão pequerruchos ainda! E para quê, insisto?

Continuo no meu caminho, sem entender a insistência. Nunca falara com a senhora antes. Não a conheço, nem ela me conhece a mim. Foi a sorte ou o destino que nos juntou aqui, a esta hora da manhã. Pouco passa das seis e o dia mal espreita por entre a neblina que cobre o lago num véu opaco que esconde segredos de uma noite ainda por terminar. Os patos sabem-na perto, bem lhes sinto a agitação. Movem-se em voltas concêntricas na água agitada agora pelo atropelo de cem patas. Grasnam, determinados a atrair a sua atenção e alguns aventuram-se mesmo a abandonar o lago na nossa direção. Sinto a conexão entre ela e as aves, um entendimento estranho e, no entanto, tão certo, tão natural.

Estranhamente, perco a vontade de desaparecer dali e deixo-me envolver naquele ritual ancestral entre homem e natureza, um momento de entendimento glorioso e efêmero que julgava perdido na azáfama dos dias. Eis aqui, à minha frente, um exemplo vivo de harmonia suprema entre homem e natureza, a imagem da mais pura comunhão, num interesse desinteressado de penas e pele que se fundem num só ser.

Já não temo aquela presença, já não tento evitar o inevitável e enquanto o sol finalmente estende os braços para nos abraçar num novo dia, ela pede-me no tom mais descontraído e morno que consegue encontrar: Se os vir por aí, diz-me, menina? E eu, sem perceber muito bem porquê, respondo que sim e comprometo-me, sem saber, a continuar o legado da Guardiã do Lago.

prof. Carla Rua





## FORMAÇÃO PROFISSIONAL

# CONVERSAS INSPIRADORAS



Cofinanciado por:



Na nossa conversa deste mês, entrevistamos a nossa ex-aluna do Curso profissional de Técnico de Contabilidade, Elisabete Branco.

*Gladys Nascimento*



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

**Elisabete Branco:** Olá. Chamo-me Elisabete Branco, tenho 28 anos e fui aluna do ensino secundário no colégio, entre os anos 2008 e 2011, frequentando o Curso Profissional Técnico de Contabilidade. No ensino superior, fiz uma Licenciatura em Gestão na Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra, e de seguida, tirei uma Pós-Graduação e Especialização em Contabilidade e Fiscalidade Empresarial.

Iniciei no mercado de trabalho em 2014, em Lisboa, num gabinete de contabilidade, seguido de uma consultora. Neste momento estou a trabalhar no departamento financeiro de um grupo de empresas, sendo a mais recente contabilista certificada.





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

**Elisabete Branco:** O que me fez optar pela via profissional, foi o facto de ser um curso com a área e matérias em que já tinha interesse e sabia que poderiam vir a ser importantes e terem impacto no meu futuro.

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

**Elisabete Branco** - Não... Até considero que foi uma opção que me ajudou bastante, uma vez que nas aulas da Licenciatura a matéria era dada muito depressa e, como já tinha abordado a maior parte dos temas no secundário, acabava por percebê-la mais facilmente.

**DC:** Hoje em dia, já inserida no mundo de trabalho, continuas a considerar que a opção pela via profissional foi a mais adequada?

**Elisabete Branco** - Sim, se fosse hoje, teria feito a exatamente a mesma escolha. Acredito que foi uma opção que me abriu novos caminhos, me fez crescer na altura certa e que me permitiu ter a primeira experiência no mundo do trabalho, através do estágio, fazendo-me sair desde cedo da minha zona de conforto.

**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?

**Elisabete Branco** - O principal conselho que dou, tanto para o momento importante que é a escolha da área a seguir no ensino secundário, como para, se for intenção no futuro, a faculdade, é que escolham realmente a área de que gostam, que os faz mover todos os dias. Quando se faz o que se gosta, tudo fica mais simples.

## R e c e i t a

# SOPA DE TOMATE

chefe Ricardo Lopes

Tempo de Preparação: 45 min



### Ingredientes

2 Tomates; 2 (colheres de sopa) Azeite virgem; 2 (colheres de sopa) Vinagre balsâmico; 1 Cenoura; 1 Cebola roxa; 5 gr. Aipo; 8 gr. Açúcar mascavado; 5 gr. Sal; 167 ml água; **decoração:** 4 gr. Coentros; 30 gr. Farinha; 15 ml água

### Preparação:

1. Pré-aquecer o forno a 200°C.
2. Lavar e cortar o tomate ao meio. Distribui-lo num tabuleiro, previamente forrado com papel vegetal, regar com o azeite e o vinagre, salpicar com um pouco de sal e o açúcar. Levar ao forno 20 minutos.
3. Lavar a cenoura e cortar em pedaços, laminar o talo do aipo, cortar a cebola em gomos finos e colocar tudo numa panela. Juntar a água e o restante sal e deixar ferver 15 minutos.
4. Retirar o tomate do forno e deixar arrefecer ligeiramente e tirar-lhe a pele, acrescentá-lo de seguida aos outros legumes.
5. Quando as cenouras estiverem cozidas, triturar tudo até obter um creme homogéneo. De seguida, passar pelo chinês ou coador.
6. Distribuir pelos pratos depois de frio e decorar com palitos crocantes e coentros.



### Decoração

- Numa taça misturar a farinha e a água até formar uma massa homogénea. Deixar descansar alguns minutos e de seguida formar palitos finos com a massa.
- Aquecer o óleo e fritar até ficarem dourados.

Calorias (por 100gr)								
Tomate	Azeite virgem	Vinagre balsâmico	Cenoura	Cebola Roxa	Aipo	Açúcar Mascavado	Coentros	Farinha
19 kcal	900 kcal	22 kcal	19 kcal	17 kcal	11 kcal	384 kcal	22 kcal	347 kcal



oficina de artes

# “O espelho é testemunha”

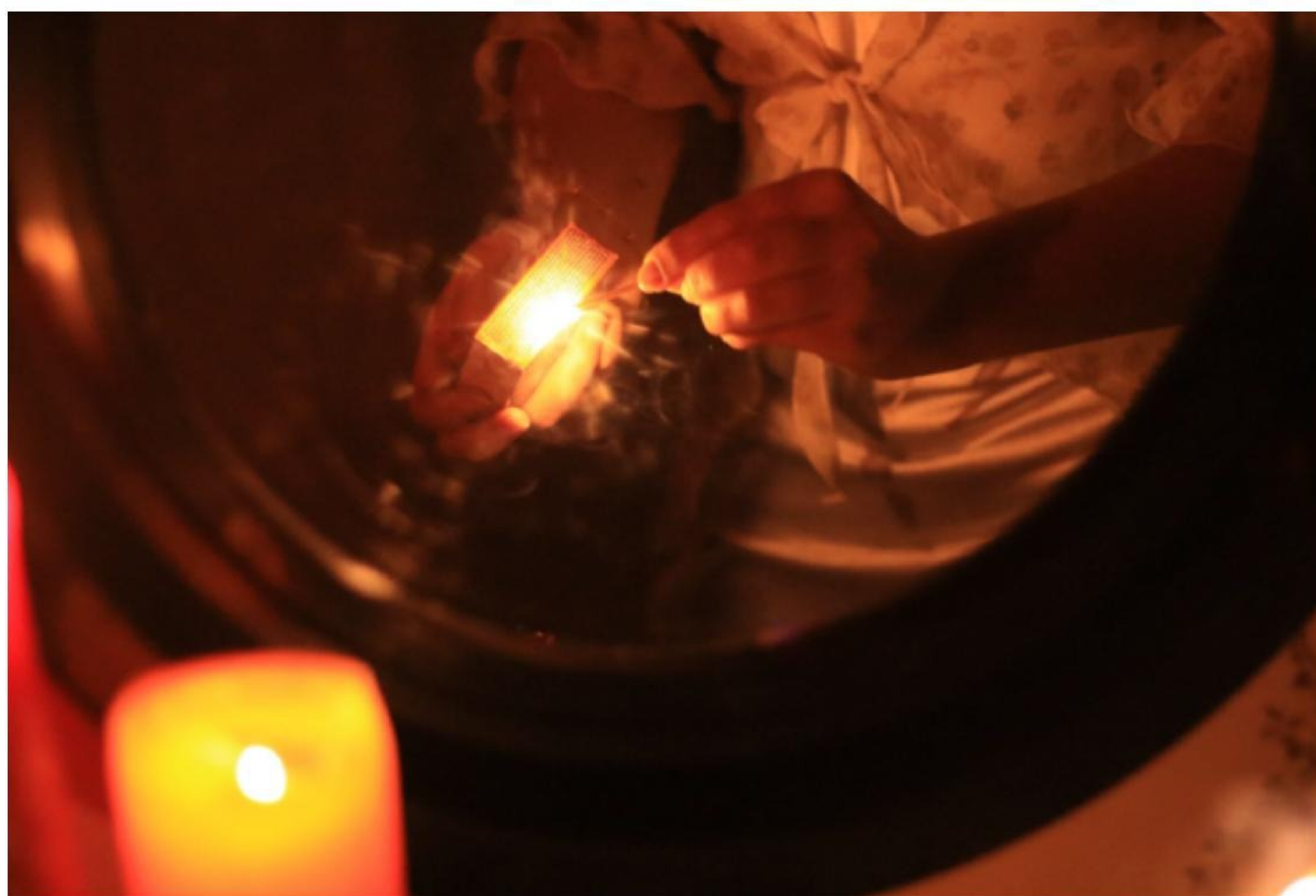
No âmbito da disciplina de Oficina das Artes e tendo como objetivo a comemoração do Dia da Arte, assinalado no dia 15 de Abril, os alunos foram convidados a abordar o tema “O espelho é testemunha”.

Dar-vos-emos a conhecer alguns desses trabalhos, que se encontram expostos junto ao bloco do Ensino Secundário, neste e nos próximos números do nosso Jornal.

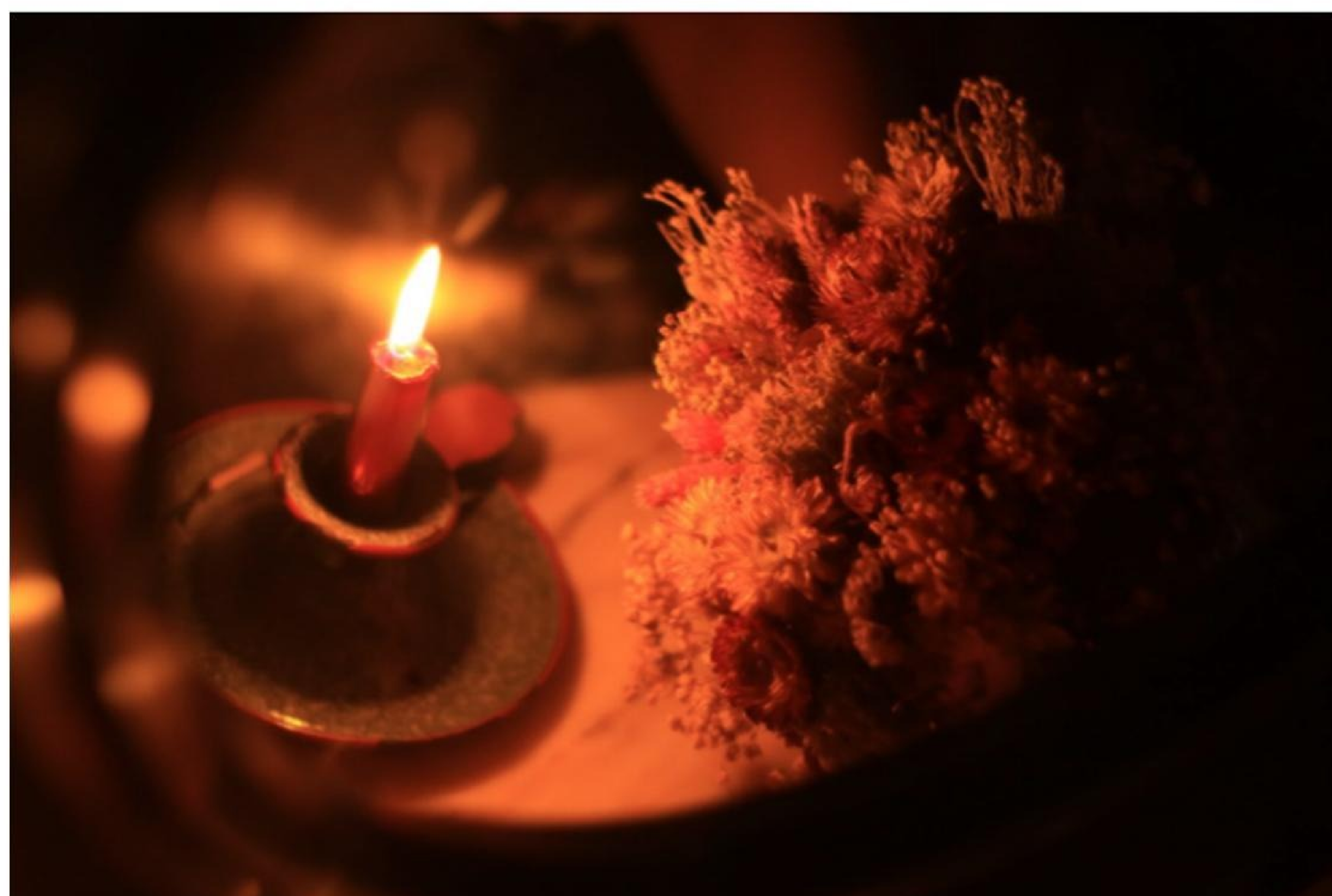
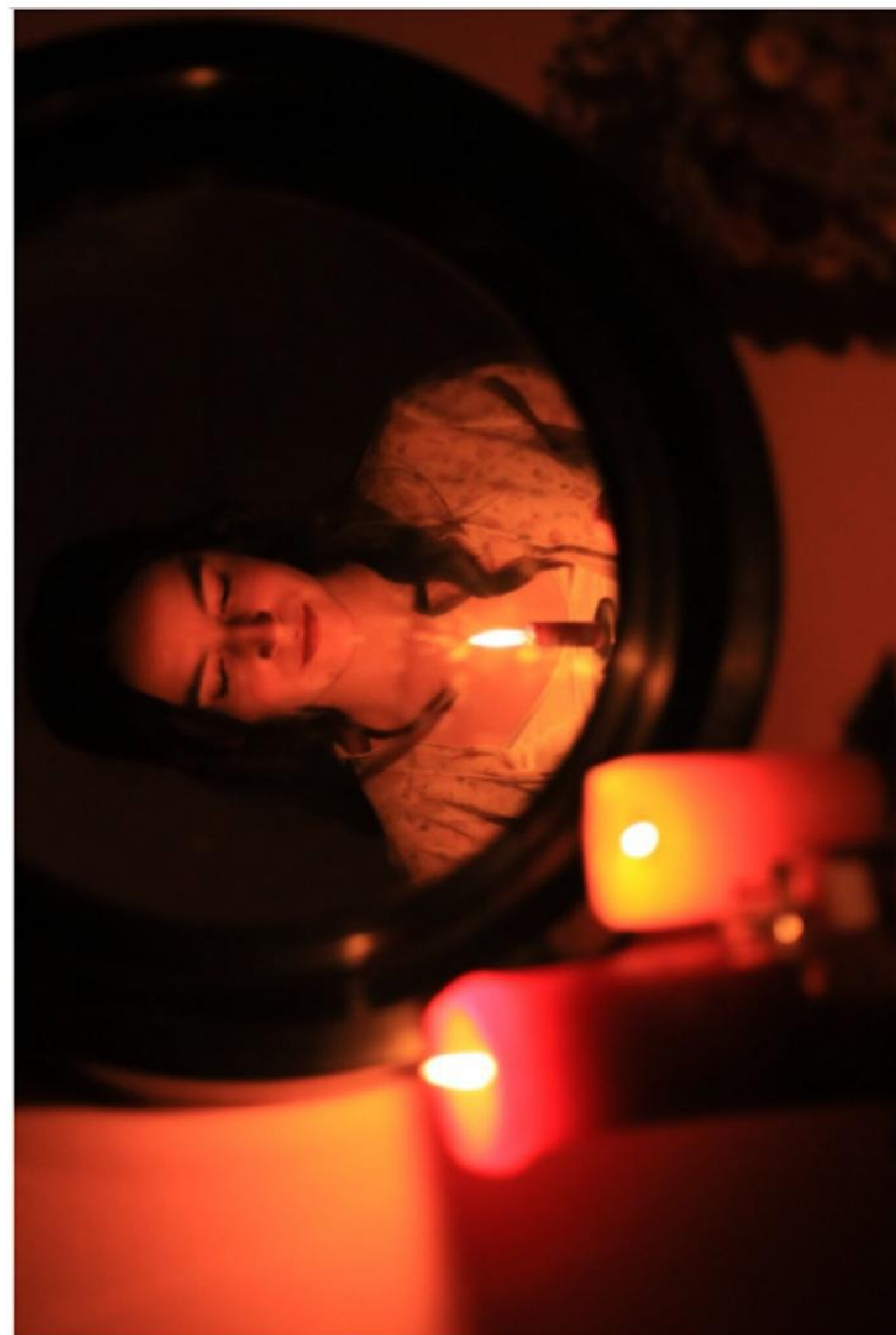


## "À LUZ DE VELAS"

- JACINTA VIANA, 12ºD







À LUZ DAS VELAS,  
SURGEM GESTOS,  
ATMOSFERAS...



MIRIAN SANTOS, 12º D

# DE OTHERSIDE



HÁ SEMPRE UM LADO DE NÓS QUE TEMOS MEDO DE MOSTRAR. A CULPA, A ANSIEDADE E A ANGÚSTIA FARÃO SEMPRE PARTE DE NÓS. A PARTIR DO ESPELHO, CONSEGUIMOS VER O

**NOSSO REFLEXO.**





É inevitável estar em frente de um espelho e não nos conseguirmos ver. Assim como é inevitável fingir que está tudo bem. Ao olhar para o espelho, facilmente nos apercebemos que o nosso sorriso é falso e as lágrimas verdadeiras. Dois lados de nós que são tóxicos ao ponto de nos fazerem sentir que não somos ninguém.



# Super atletas

## Entrevista a **Beatriz Pequeno**

**Entrevista:** Márcio França

**Redação:** Joana Lourenço; Francisca Rodrigues



**Como é que tu deste os primeiros passos no atletismo? Foi uma escolha tua? Foi algum treinador ou professor de educação física? Família?**

Eu andava no ballet até entrar para o 5º ano. No 5º ano, participei no corta-mato escolar e gostei imenso da prova. Foi uma paixão. Fiquei em sétimo lugar e depois consegui ir aos distritais porque houve raparigas que desistiram e não quiseram ir. O facto da minha mãe e da minha madrinha também terem sido atletas ajudou-me a enveredar pelos caminhos delas e, por isso, neste momento, estou no mesmo clube onde elas estiveram e estou a ser treinada pelo mesmo treinador que as treinou a elas.



**O atletismo engloba uma imensidão de provas e a Bea é uma atleta vocacionada para as provas de resistência. Desta forma, imaginamos que um treino deve ser muito mais difícil do que uma competição, deve ser um grande sofrimento. Como é que tu lidas com este sofrimento?**

Os treinos realmente são puxados, mas acho que passa por chegar ao final do treino e sentir aquela realização pessoal de saber que se fez mais um treino e que se trabalhou para melhorar. Na época dos corta-matos é uma coisa doida, porque são provas muito duras e os treinos são bastante difíceis. Mas o sacrifício faz parte e é o segredo para a vitória.



### **BEATRIZ PEQUENO**

**LOCALIDADE:** VERGAS

**IDADE:** 15 ANOS

**ANO:** 10º

**CLUBE:** GRECAS, VAGOS

**MODALIDADE DESPORTIVA:** ATLETISMO

**ANOS DE PRÁTICA:** 5 ANOS



**Quanto ao tema da pressão imposta sobre um atleta de alto nível quer seja por parte dos treinadores, dos pais ou mesmo do próprio atleta, qual é a tua experiência face a este?"**

Por parte dos meus pais e dos treinadores não sinto essa pressão exagerada, claro que estes querem sempre o melhor para mim, querem que alcance os melhores resultados e que esteja constantemente a evoluir. Esta pressão encontra-se concentrada em mim e quando ambiciono resultados que não consigo concretizar fico frustrada porque começo a pensar que faço o trabalho todo e mais algum e depois não consigo refleti-lo nos meus resultados.

**Como é que um atleta de alto rendimento consegue conciliar a vida desportiva com a vida estudantil? Como é que geres o teu tempo e quais são as tuas rotinas?**

Não é uma tarefa fácil é preciso uma grande capacidade de organização e empenho. Considero que o segredo é a vontade de estar sempre presente tanto nos momentos escolares como desportivos e de dar sempre o meu melhor em qualquer um deles. Treino todos os dias. Depois das aulas tenho um momento de estudo, seguidamente vou treinar e após o treino ainda estudo mais um pouco.

**Como é que lidas com o sucesso e com o insucesso?**

Para mim, tudo se centra no trabalho. Nós antes de termos o sucesso temos de nos esforçar muito e cometer muitas falhas com as quais vamos aprendendo a lidar á medida que as vamos vivenciando. Esta é outra das coisas que se aprende com o Desporto.



**Dentro desta modalidade que é o atletismo, qual é a tua prova preferida?**

Até agora, ainda não consegui selecionar nenhuma em concreto, mas aquela em que obtenho melhores resultados é a prova dos 1500 metros.

**A nível federado, o que é que já conseguiste alcançar?**

Eu consegui ir ao "Olimpic Jovem" e ficar em 6º lugar a nível nacional na prova dos 1000 metros, fui, também, este ano,

qualificada para os campeonatos nacionais de pista coberta, ou seja, consegui fazer mínimos para lá estar, e tenho conseguido ir a alguns nacionais. O meu objetivo é ir sempre melhorado a minha marca e, neste momento, anseio fazer 5 minutos na prova dos 1500 metros em pista, na qual a minha melhor marca é 5,07 minutos.



**Como é a tua agenda de provas? Como é que são distribuídas? Existem alturas com mais competições?**

As provas são todos os fins de semanas, apenas no mês de agosto fazemos uma paragem. Durante o resto do ano as provas são distribuídas pelos fins de semanas, tendo competições, a maior parte das vezes, ao sábado e ao domingo.



**Faz-nos um balanço dos resultados que já obtiveste nos campeonatos escolares nos quais estás integrada desde o teu 5º ano a representar a nossa escola.**

Tenho conseguido, desde o meu 5º ano, ir ao corta-mato distrital. No primeiro ano não consegui ir aos nacionais e fiquei em 14º lugar. Depois, no segundo ano, fiquei em 7º lugar. A partir desse ano, consegui sempre apurar-me para os nacionais e até tenho conseguido boas marcas e tenho cumprido os meus objetivos. A nível nacional é muito difícil ficar entre as três melhores, é coisa que nunca consegui e o importante é melhorar e superar as nossas conquistas antigas. Não é só a medalha que importa, neste caso, o mais importante são os nossos objetivos pessoais.

**Bea, queria agora que desses o teu testemunho enquanto atleta-estudante que organiza o seu tempo tão bem para ajudar a mudar as mentalidades dos jovens e dos pais que pensam que as atividades desportivas extracurriculares podem prejudicar os filhos na carreira escolar.**



Não consigo compreender estes pensamentos. Eu já vivo o desporto, não como um hobby, mas como um trabalho assim como a escola é um trabalho para mim. Acho que essas pessoas deviam tentar encontrar algum desporto alguma modalidade que as ajudasse e incentivasse a melhorar a sua forma física e a deixar um pouco de lado as tecnologias que usadas exageradamente só prejudicam a nossa saúde. O desporto ensina-nos a viver.

**Bea, gostaria de saber se, enquanto atleta, tens alguma referência, por exemplo um qualquer desportista, um parente, um artista ou outra personalidade na qual te baseias e focas na tua vida. Qual ou quais são elas e porque é que optaste por ela(s)?**

Eu acho que todos os atletas que se encontrem envolvidos num campeonato a nível nacional e que tenham um bom currículo escolar para mim já são exemplos incríveis, porque evidenciam que é possível conciliar estas duas vertentes da nossa vida e se eles conseguem eu também serei capaz de alcançar esse patamar. Agora mencionando um nome em particular, admiro imenso a Mariana Machado, porque está a seguir as pisadas da mãe e porque está a conseguir ótimos resultados desde muito nova e consegue estar a tirar medicina, o que é um exemplo extraordinário. Por exemplo, existe muita gente que estuda medicina e não tem mais nenhuma atividade extracurricular e não consegue ter sucesso com os estudos.



**Sabemos que os pais também têm um papel fundamental na vida desportiva dos jovens, pois sem eles os adolescentes não conseguem sobreviver no mundo desportivo. Precisam de pais com mentalidade aberta e que sejam o pilar dos filhos. Qual é a tua perspetiva e o teu exemplo?**

Os meus pais sempre me disseram que tinha de conciliar o atletismo e a escola, caso contrário não podia praticar desporto. Isto tudo por vontade própria porque sem iniciativa própria ninguém consegue. Nem eu.



## REFLEXÃO

## SOBRE MIM

texto produzido para a disciplina de português...

Atualmente, sou uma aluna do 8º. ano do Colégio Diocesano da Nossa Senhora da Apresentação. Já estou no colégio há quatro anos e não só desenvolvi o meu conhecimento como, também, desenvolvi a minha personalidade. Descobri que tenho facilidade em captar informação, sou persistente e participativa. Porém, também surgiram dificuldades, ao longo do tempo, como a minha concentração e nervosismo.

Durante as aulas, sempre tento manter o foco e a concentração no máximo. Nunca os consigo manter totalmente, já que me distraio facilmente, o que não é sinónimo de desinteresse pela matéria (ou disciplina) mas, sim, devido à minha amigável e boa relação que estabeleço com os meus colegas. Não diria que é apenas com eles que tenho uma boa relação. Com familiares e, até mesmo, com professores gosto de estabelecer uma relação educada onde mostro ter respeito em relação ao "outro". Em casa é, provavelmente, onde mais aprendo. É onde organizo ideias e estudo de forma a excluir qualquer tipo de dúvida. Mas, nem sempre tenho vontade de o fazer.

E, quando isso acontece, pratico alguma atividade para relaxar, como ténis, vólei ou, até mesmo, passo o tempo a cozinhar.

Para melhorar as minhas atitudes e aprendizagens na sala de aula, aumentar a minha concentração seria a solução perfeita. Desta forma, iria conseguir atingir melhores resultados e, conseqüentemente, aumentar o meu conhecimento. Mas, a escola não é o único sítio onde aprendo. Em casa, por exemplo, sempre peço ajuda ao meu irmão com a matéria para verificar se o meu raciocínio está correto, ou não. Por isso, diria que ele é um dos meus ajudantes principais. Com a ajuda dele, consigo sempre atingir melhores resultados, o que aumenta a minha autoconfiança e desenvolve as minhas capacidades.

Sim, diria que sou feliz na escola e em casa. Quer dizer, passo tempo com quem gosto e divirto-me! Melhor do que isso é impossível!



**LEONOR, 8º B**



O NOSSO  
**projeto  
eTwinning**


***Kamishibai plurilingue*** é conhecido  
além-fronteiras!



**PEQUENA NARRATIVA DE VIAGEM  
PELO VALE DE AOSTA, EM ITÁLIA**

prof. Ana Paula Cardoso



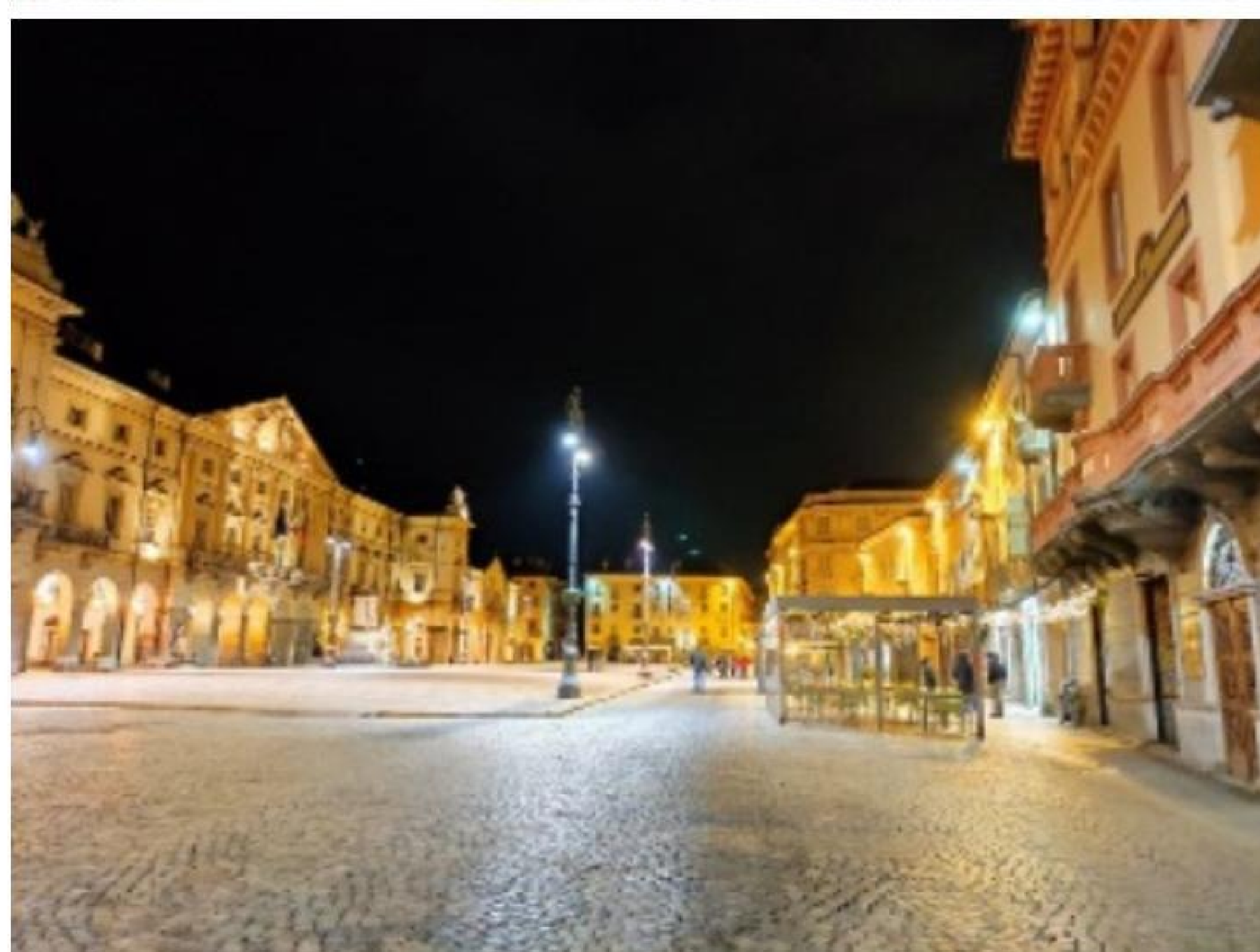
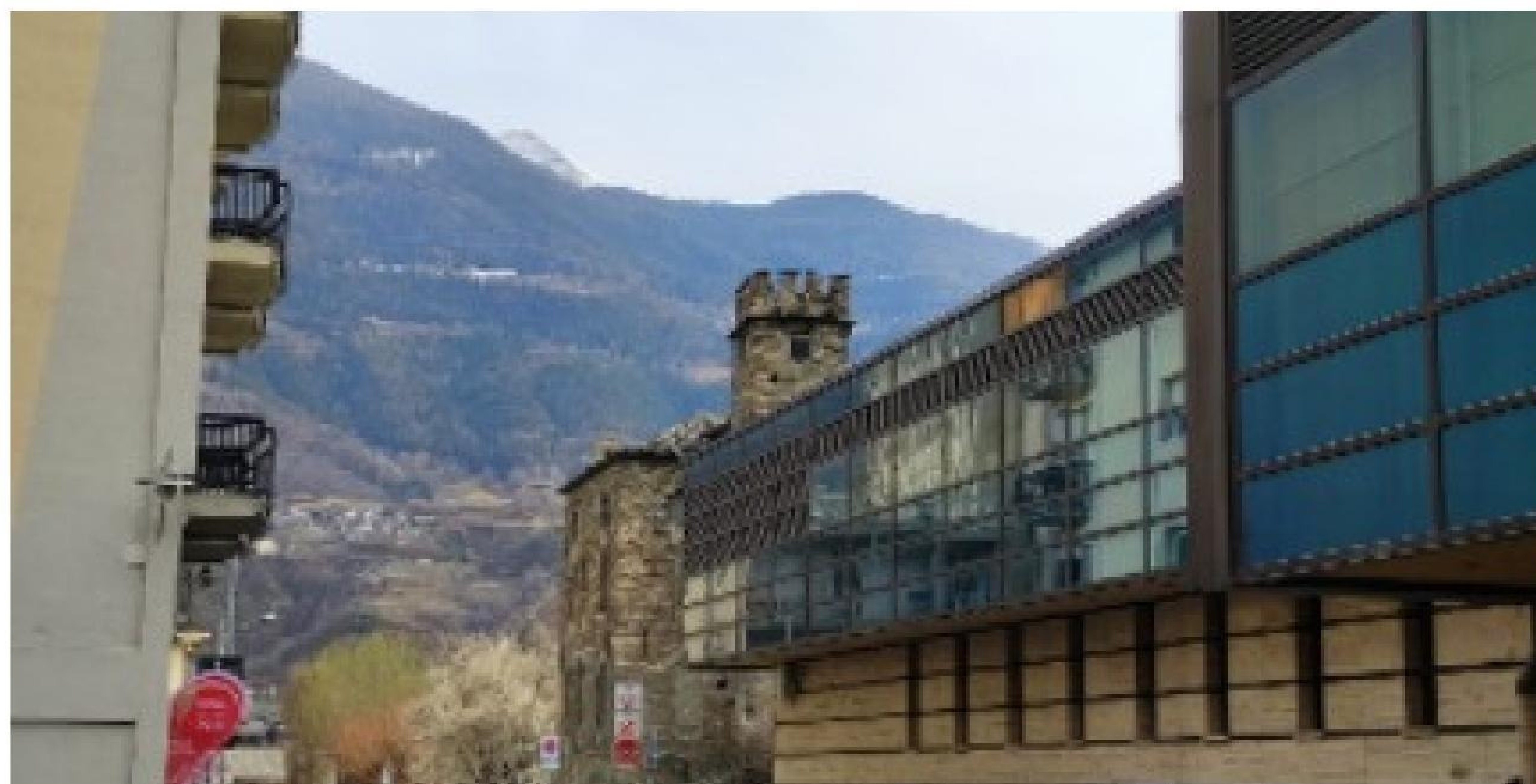
 Nos dias 14, 15 e 16 de março, decorreram na cidade de Aosta, em Itália, as Jornadas de Formação "Le kamishibai plurilingue, du projet à sa réalisation", no âmbito do projeto Erasmus+ Kamilala, um projeto de inclusão social através da abertura a todas as línguas.

A convite da Universidade de Aveiro, mais especificamente da professora Rosa Faneca, fiz parte da comitiva portuguesa.

A associação Dulala (Paris), a equipa de investigação CIDTFF da Universidade de Aveiro, a equipa de Pluralité da Universidade Aristóteles de Salónica (Grécia), a Região Autónoma do Vale de Aosta (Itália), bem como a equipa de investigação EXPERICE da Universidade de Paris 8 são parceiros deste projeto.







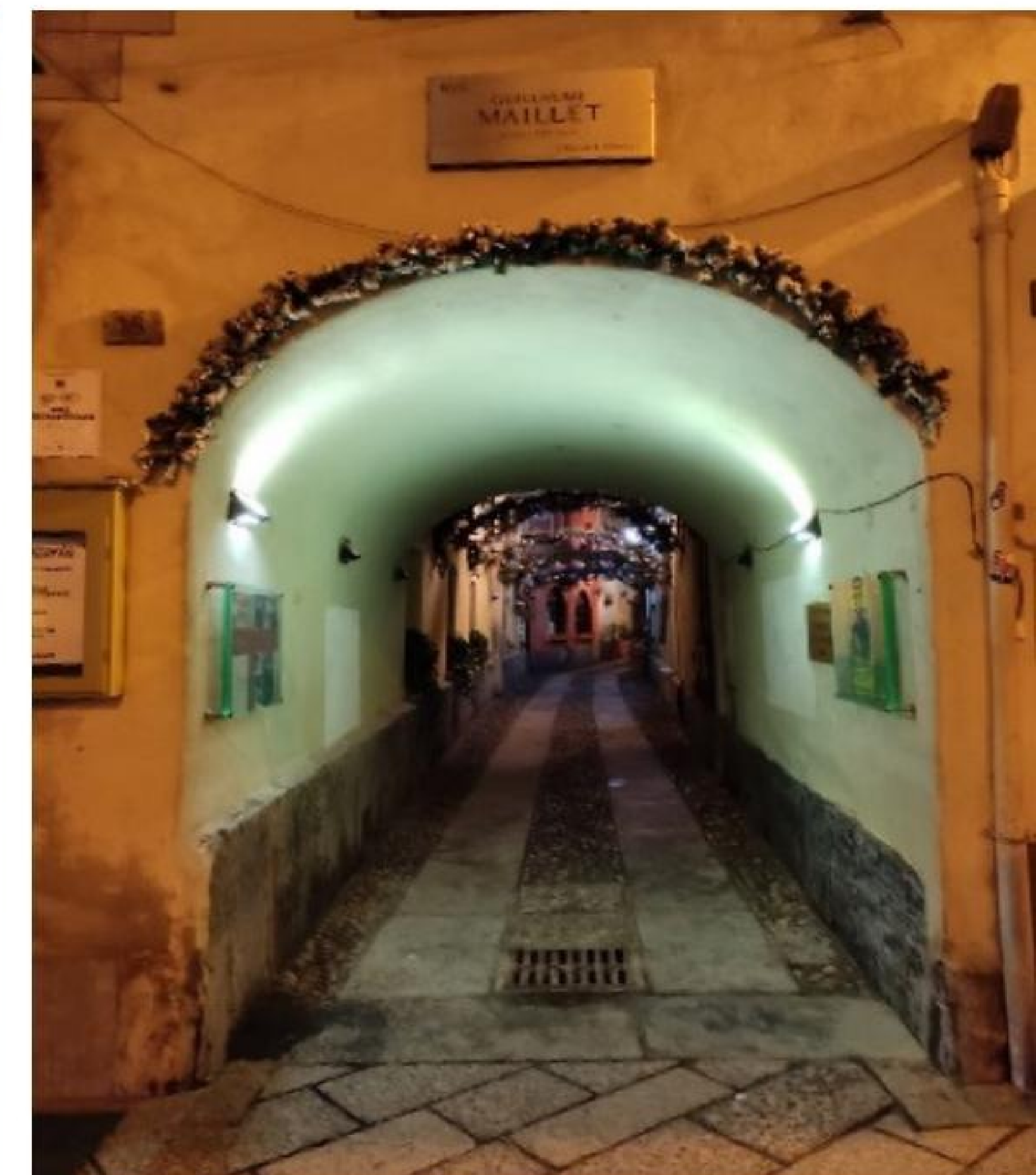
A primeira grande surpresa foi a beleza natural daquela pequena cidade de 34 000 habitantes, construída num vale dos Alpes e rodeada por magníficos picos nevados. À distância temporal de cerca de uma hora, a norte, fica a fronteira com a Suíça, a oeste, com a França.

Calcorrear diariamente as ruas da cidade, de uma sessão de formação para outra, foi quase uma viagem no tempo: do século XXI até à época romana, do edifício moderno da Biblioteca regional Bruno Salvadori à beleza clássica do Hôtel de Ville e à riqueza histórica do Arco de Augusto ou da Porta Pretoria.

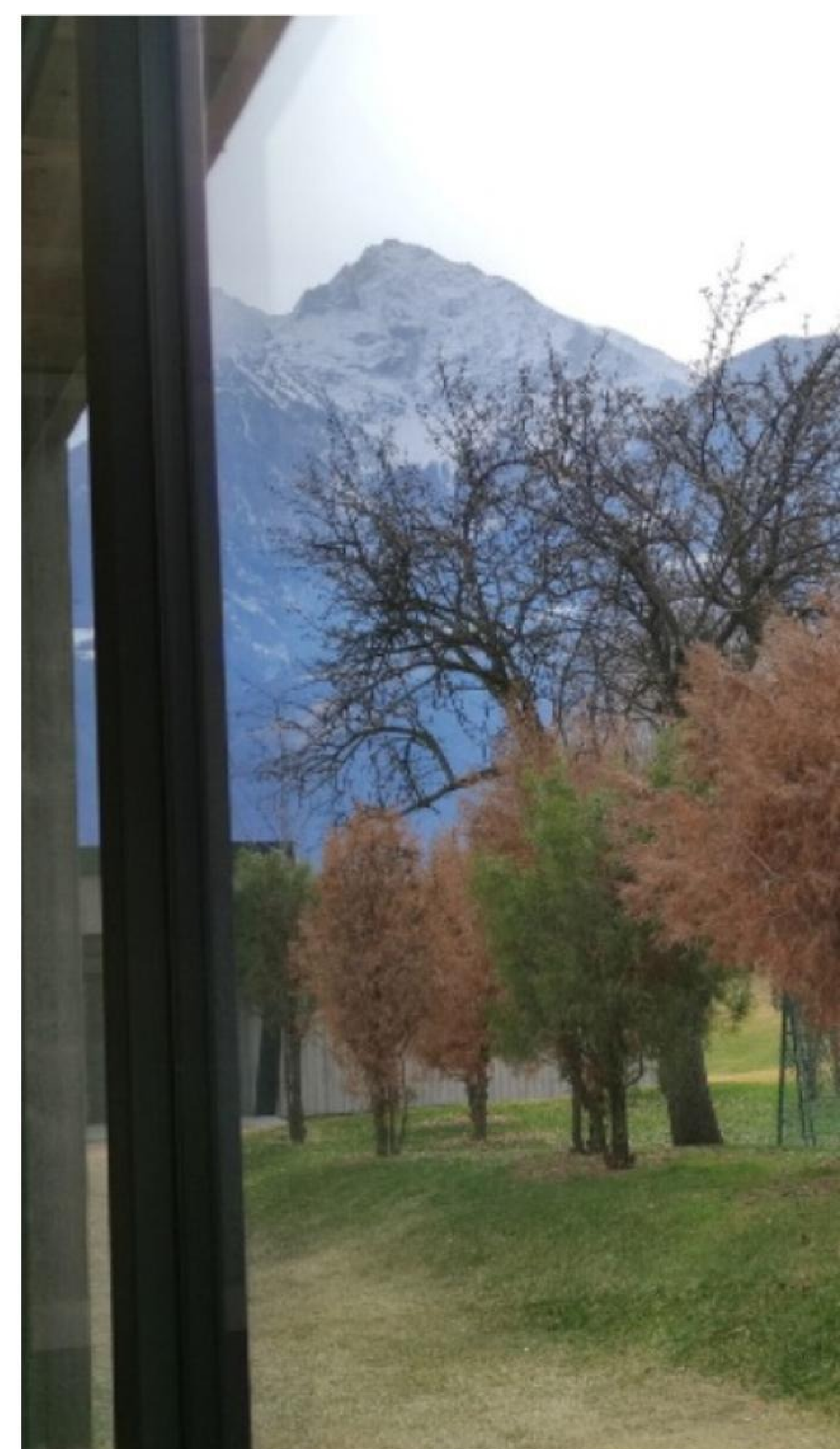
Em cada esquina, o meu olhar era atraído por alguma curiosidade: a esplanada simpática com cobertores quentinhos para as horas mais frias, os caixotes de flores alpinas ou amores-perfeitos coloridos, as esculturas de madeira, o chocolate e o “shot” de água sempre a acompanhar o espresso, os túneis pitorescos que ligam as ruas principais umas às outras, as luzes de Natal ainda presentes...







Foi um prazer poder conhecer pessoalmente duas das colegas de projeto com quem trabalho na plataforma eTwinning há cerca de seis meses: as professoras Efi Kalamakidou, da Grécia, e Barbara Ratto, de Itália. Um dos momentos mais emocionantes foi a visita à escola da professora Barbara e o pequeno convívio com alguns dos seus colegas e com os seus alunos, aqueles que só conhecia dos vídeos de apresentação ou das videochamadas que fizemos.





Juntas, tivemos o privilégio de divulgar o nosso projeto pioneiro a estudantes, professores, investigadores e formadores de vários países. Durante cerca de uma hora pudemos demonstrar como estamos a utilizar ferramentas digitais para recriar o velhinho Kamishibai, em colaboração com outros professores e alunos europeus da comunidade eTwinning.

A receção não poderia ter sido melhor! Foram muitas as questões sobre o funcionamento da plataforma eTwinning e o trabalho colaborativo entre professoras e estudantes de vários países europeus.

Também foram marcantes os elogios acerca da quantidade e qualidade do trabalho desenvolvido, das partilhas linguísticas e culturais, das ferramentas digitais utilizadas, do trabalho colaborativo em contexto de pedagogia de projeto.

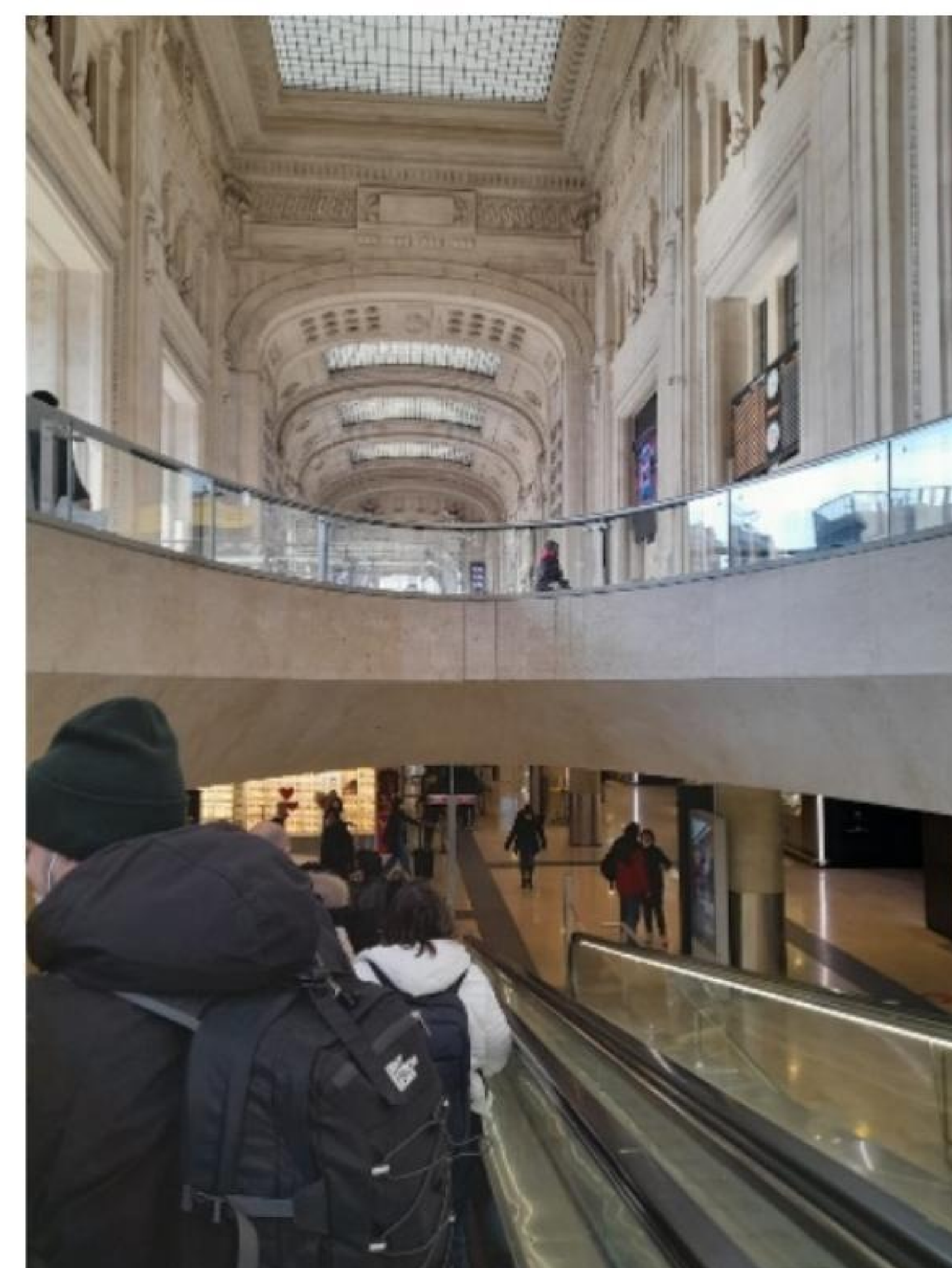
No final da sessão de apresentação, gravamos uma pequena entrevista para a associação Dulala e fomos convidadas a participar nas jornadas de disseminação de projetos plurilingues, em Paris, no próximo mês de julho.

Momentos inesquecíveis!

Algumas horas de sono e lá apanhámos um autocarro de Aosta até Milão. Ainda atravessámos parte da cidade de metro, antes de chegar ao aeroporto.



A estação central do metro de Milão (um edifício magnífico!) foi a única lembrança negativa desta jornada. Duas colegas da comitiva portuguesa foram assaltadas, na viagem de ida, sem que nenhum de nós se apercebesse. Profissionais, explicou a polícia!



Depois destes momentos emocionantes...regresso à rotina.

E o trabalho continua...



# Clube dos $\pi$ 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

### As pérolas

Numa mesa estão 10 sacos com uma quantidade variada de pérolas.

Sendo que desses 10 sacos, 1 deles contém 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.



DESAFIO DE FEVEREIRO

**Solução do desafio da edição anterior.**

Com três cortes apenas, divide o queijo em oito partes iguais.



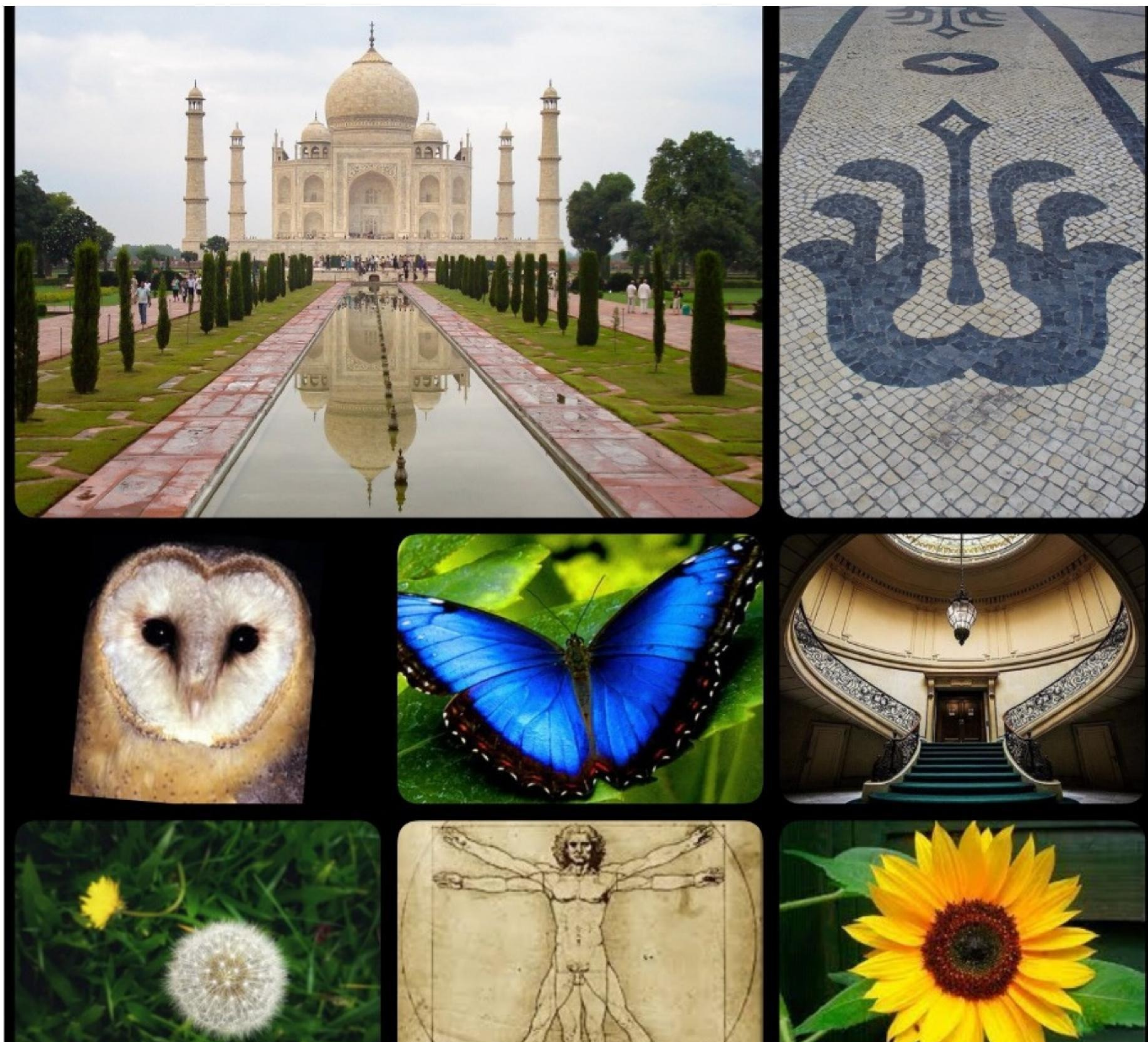
Vencedores: Kevin Verdadeiro 5.º D; Ariana Serôdio 6.º A; Mafalda Santos 6.º A; Renato Rocha 6.º A; Gabriel Faneca 6.º B; Lara Simões 6.º B; Lara Regalado 6.º B; Simão Carvalho 6.º B; Rafael Simões 6.º B; Rodrigo Seixeiro 6.º B; Carolina Marques 8.º B; Daniela Almas 8.º B; Leonor Tomásio 8.º B; Daniela Portugal 8.º C; Alice Domingues 8.º D; André Távora 8.º D; António Neto 8.º D; Christiano Pereira 8.º D; David Doutor 8.º D; Gonçalo Pandeirada 8.º D; Leonellys Neves 8.º D; Leonor Dinis 8.º D; Leonor Ramos 8.º D; Leonor Santos 8.º D; Martim Simões 8.º D; Vera Novo 8.º D; Anamar Marques 10.º D; Íris Matias 10.º D; Margarida Oliveira 10.º D; Vitória Domingues 10.º D





## SABIAS QUE...

As simetrias estão por todos os lugares. Basta olharmos ao nosso redor para perceber que elas nos cercam. Além da sua beleza, têm também muitas funções que por vezes nem nos apercebemos. A natureza esconde números, equações e proporções que podem ser desvendados por qualquer pessoa que tenha curiosidade. Como referiu o físico Richard Feynman, “o conhecimento da ciência apenas enriquece a empolgação, o mistério e a admiração” da natureza.





propostos pelos alunos do 9ºC e do 9ºD

# postais de Páscoa

EM FRANCÊS





*Joyeuses Pâques!!*

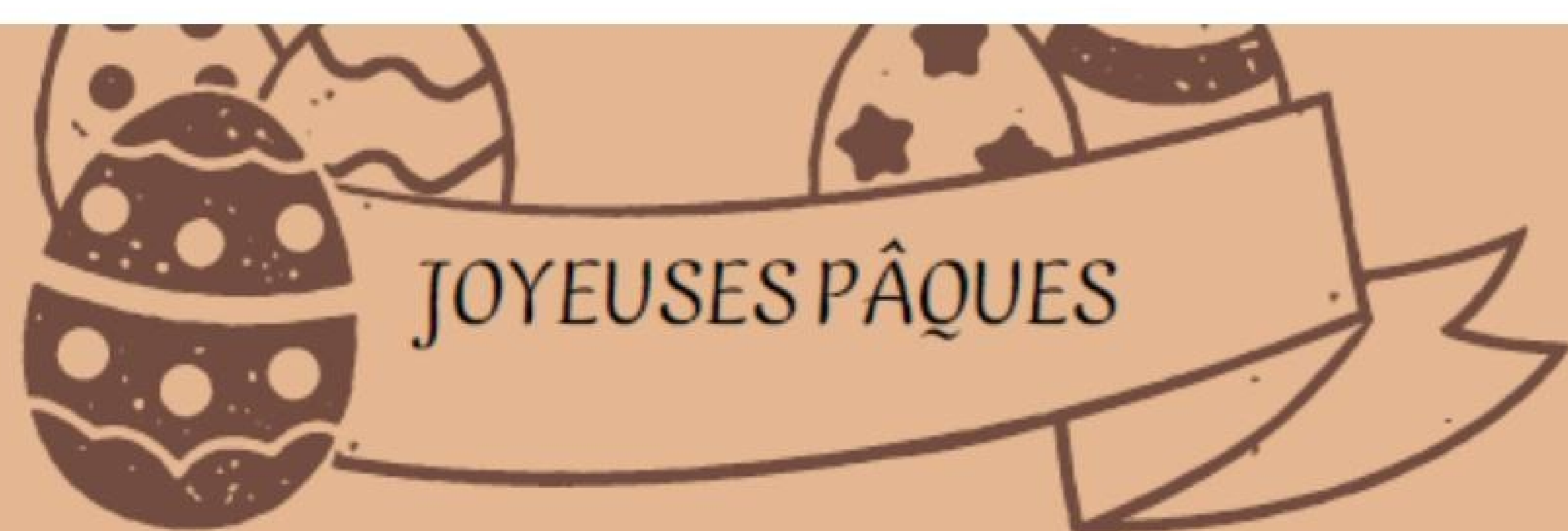
*Les amandes sont  
bonnes, mais les œufs  
sont meilleurs.*



**Joyeuses Pâques ! Le lapin  
vous attend et moi aussi.**







*La convivialité c'est bien  
mais les œufs c'est mieux*



**Mange beaucoup  
mais pas trop!**

**Et n'oublie pas ta  
famille!**

**Bonnes Pâques**  
et laisse des œufs pour  
moi!



**N'oublie pas que  
Pâques ne concerne pas  
seulement les lapins.  
Vis avec ta famille et  
souviens-toi du  
miracle de Christ.**

**JOYEUSES PÂQUES**





# Joyeuses Pâques

Je vous souhaite,  
ainsi qu'à tous  
les membres de  
votre famille,  
d'excellentes  
Pâques !



Profitez de Pâques  
pour faire la paix  
avec le monde et  
avec votre  
spiritualité.



# Bonnes Pâques

