Nº 22
Maio de 2010
Jornal do Agrupamento de Escolas de Sabóia
Preço: 0,50 ecos

CARNAVAL EM SABÓIA 2010

EDITORIAL

Olá pessoal!

Cá estamos outra vez! Nesta edição vamos dar-vos a conhecer várias actividades divertidas que ocorreram durante este 2º período.

Temos reportagens super interessantes, artigos sobre acontecimentos recentes que afectaram o mundo, vários passatempos para resolverem.

Vem connosco nesta nova aventura!

O Clube de Jornalismo

ÍNDICE

Acontece 2
Biblioteca 10
A Palavra 12
Desporto 13
Curiosidades 15
Eco-Escolas 16
Brigada da Saúde 18
Passatempos 20
Notícias do 1º Ciclo e J. I. .. 23

À descoberta de bonelli

No âmbito do trabalho desenvolvido pela turma do 8º ano na disciplina de Área de Projecto, subordinado ao tema da protecção do ambiente, mais concretamente, a conservação de algumas espécies ameaçadas em território nacional, foi feita uma saída de campo com os alunos. O objectivo principal era a hipotética mas possível observação de uma Águia de Bonelli. Levou-se também a intenção de aprofundar conhecimentos sobre outros tipos de fauna e flora, existentes no percurso demarcado.

Para além do docente João Quaresma (docente de Área Projecto do 8ºano) e da docente coordenadora do clube dos Cientistas Ambientais, Rosália Ribeiro, o passeio contou com a colaboração de Raquel Alcaria, Técnica de Educação Ambiental do Projecto Life, que preparou actividades didácticas para o evento, e nos guiou durante o percurso pedestre.

No final, devido a variados factores (climatéricos etc.), não foi possível observar a Águia de bonelli, mas foi, sem sombra de dúvida, uma saída rica em experiências e aprendizagens.

O sismo do Chile

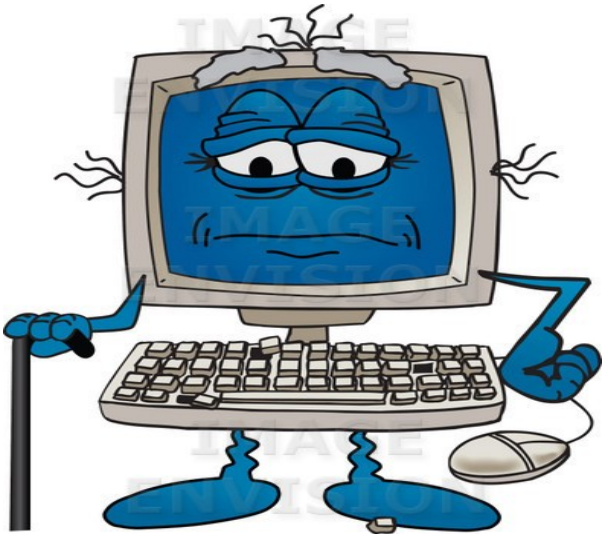
O sismo do Chile , que ocorreu no dia 27 de Fevereiro de 2010 às 03h34 (06h34 hora portuguesa) ao longo da costa da Região de Maule no Chile durou cerca de um minuto, de magnitude 8.8 na escala de Richter. foi sentido em Santiago a 352 quilómetros de distância.

Segundo o Instituto Geológico dos Estados Unidos, "o sismo que abalou a costa chilena libertou entre 500 a 1000 vezes mais energia do que o que abalou o Haiti em Janeiro". O epicentro do sismo foi no mar da região de Maule, aproximadamente 8 km a oeste de Curanipe e 115 km a norte-nordeste da segunda maior cidade do Chile, Concepción. Sismologistas estimam que o terramoto tenha sido tão poderoso que o sismo teria encurtado a duração do dia em 1,26 micro segundos e deslocado o eixo terrestre em 8 cm. O terramoto também causou seichas que ocorreram no Lago Pontchartrain ao norte de Nova Orleães, Estados Unidos, localizadas a cerca de 7 600 km do epicentro do terramoto.

"É de lá deles"

"É de lá deles", uma frase que ouvi proferida por pais e avós referindo-se às frequentes falhas no sinal da emissora da RTP. Sempre que havia um problema, ou era da fraca antena, que era preciso reorientar, ou então era "de lá deles", ou seja, um problema que vinha do exterior e cuja resolução era da competência da empresa pública de televisão, estávamos na 1ª metade da década de 80, no concelho de Odemira.
Curiosamente, quase 30 anos depois, sou obrigado a dar esta infeliz resposta ("é de lá deles") aos alunos da Eb23 de Sabóia. Pois a nova rede de internet, instalada ao abrigo do plano tecnológico, supostamente ultra rápida, não só é lenta como está cheia de restrições incompreensíveis (quase parecidas à censura). Não é surpresa que o descontentamento seja comum a professores e alunos.

Prof. João Quaresma



A escola rural

Muitas vezes, em Portugal, quando pensamos em escola rural, imaginamos logo aquelas escolas do tempo do Estado Novo, no topo de uma colina, meio degradada, meio abandonada. Os nossos governantes ajudam a esta imagem dando a entender que as crianças que frequentam estas escolas correm risco de exclusão, simplesmente por não se encontrarem dentro dos centros urbanos. Preferem fecha-las e obrigar as crianças e jovens a deslocarem-se (muitas vezes em condições precárias) todos para a mesma escola, como se aí estivesse a solução para todos os problemas de aprendizagem. Que mal será esse, o das escolas rurais, que leva a que os responsáveis máximos da educação a estarem ávidos de as fechar? Será pelo contacto privilegiado com a natureza? Será pela proximidade da escola à casa de quem a frequenta? Será por se verificar menos bullying? Ou será porque ao invés de estarem sujeitos à uniformização, estas crianças e jovens possuem o direito de pensar sob uma perspectiva diferente, com uma experiência diferente?

Prof. João Quaresma

CARNAVAL EM SABÓIA 2010

No dia 12 de Fevereiro, miúdos e graúdos quiseram disfarçar-se para o desfile de Carnaval em Sabóia. O desfile teve lugar dentro do Pavilhão da Junta de Freguesia de Sabóia, uma vez que a chuva não permitiu que se realizasse nas ruas da freguesia.

Mesmo assim, todos se divertiram e festejaram o Carnaval com alegria e boa disposição.

CARNAVAL EM SABÓIA 2010

Visita de Estudo dos alunos do 9º ano

"Auto da Barca do Inferno" e Exposição "Sem Rede"

No dia 2 de Março fizemos uma visita de estudo a Lisboa.
Todos nós gostámos bastante de assistir, no espaço do Mosteiro dos Jerónimos, ao "Auto da Barca do Inferno", numa encenação muito dinâmica, actual e divertida.
No Museu Berardo, esperava-nos a exposição da artista plástica Joana de Vasconcelos "Sem Rede". Muito original e surpreendente …
Gostámos muito de almoçar fora achámos que a visita foi muito bem organizada e esperamos repetir mais algumas visitas.

A professora

A Visita de Estudo decorreu acima das expectativas. O facto de o público não estar sentado e de haver uma interacção entre estes e os actores despertou o interesse e curiosidade dos alunos e dos transeuntes que passeavam pelos corredores. De referir a beleza e grandiosidade do edifício onde decorreu a peça que cativou os alunos desde o início, que associado à representação da peça de teatro motivou ainda mais os espectadores.
As expressões dos alunos transmitiam a sua satisfação ao apreciarem esta representação de teatro foi surpreendente, havendo alguns, suponho, que não se importariam de assumir o papel de uma personagem na actuação. Aliás, tenho a referir que os alunos, ao início, mostraram-se um pouco cépticos ao facto de irem assistir a "mais uma peça de teatro", como alguns disseram. No fim da peça, no meio dos risos e de emoções várias que este público jovem demonstrou, pediram-me para ver mais uma vez a mesma representação da parte da tarde, não havendo essa possibilidade sugeriram que fossem mais uma vez numa Visita de Estudo a Lisboa para ver a mesma peça representada pelos mesmos actores.
A nível de aprendizagem, após a representação, fiz-lhes perguntas sobre partes da obra "Auto da Barca do Inferno" à qual eles responderam (espaço, tempo, acção, cómico, personagens) prontamente e com entusiasmo, pelo que sugeriram a possível representação da mesma por eles.

Vanda Guerreiro

Espectadores surpreendidos com o trabalho dos actores

A Equipa PTE

Olá Malta, com certeza já ouviram a palavra EQUIPA PTE. Quero explicar com poucas palavras o que é. A Equipa PTE faz parte do Plano tecnológico Educativo). O plano PTE começa com os elementos no governo e na administração regional. Eles criam lá regras, leis e directrizes. Tudo isso tem de ser desenvolvido e aplicado para que a comunidade escolar tenha acesso ao mundo informático e internet. Na nossa escola a equipa PTE é constituída pelos Sr. Director J.M. Ribeiro, Prof. João Quaresma, Prof. Carla Silva, Prof. Isabel Correia, A Dª. Maria Rosário Pereira e Sr. Martin Rodrigues Viegas. Os membros mais activos são o Prof. João e o Sr. Martin porque trabalham mais directamente com os alunos, professores e pessoal não docente e os PC's da escola. As Professoras Isabel e Prof. Carla têm também um papel importante em criar a página de internet e a plataforma MOODLE. O Sr. Director e A Dª Maria Rosário trabalham invisíveis para os alunos nos seus gabinetes a tratar da parte burocrática inerente ao PTE.

Com certeza já reparaste que na Sala 6 existem alguns computadores desmontados - sabes porquê? Chegou o Electrão e é claro que nós também vamos contribuir. Assim resolvemos verificar os computadores velhos da biblioteca e da Sala 6, que trabalhavam muito lentamente ou, às vezes, nem trabalhavam. Começamos então a prepararalos para a reciclagem.

1º Passo reciclagem interna - placas da rede, placas de som, memórias e discos rígidos, para arranjar problemas físicos com os computadores existentes;

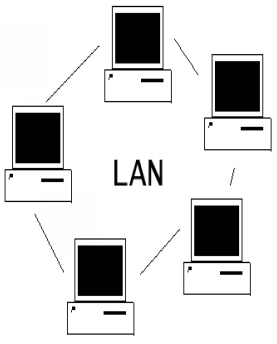
2º Passo: reciclagem externa = Escola ELECTRÃO, que tratam o lixo electrónico em forma de extrair a cobre e prata dos fios e placas, borracha, plástico;

Num próximo artigo vou escrever como podes aproveitar algumas peças velhas de um computador, e como podes montar e/ou modificar um computador – claro um desktop (computador de secretária) - os portáteis só podem ser modificados em sentido de software, mas no hardware a sua manutenção é restrita aos técnicos muito especializados.

Martin Rodrigues Viegas - Reprografia

Dia da Lanzada

No 3º período, em data a definir, a sala 6 (sala de TIC), será espaço de "lanzada". Este termo designa o jogo em rede LAN (local Area Network) com vários computadores.



Esta é uma iniciativa da equipa PTE e todos podem participar, podes informar-te junto do prof. João Quaresma ou do Sr. Martin.

SEGURANÇA ESCOLAR

Durante este ano lectivo, no âmbito da Segurança Escolar, realizaram-se dois exercícios de evacuação na Escola Básica 2,3 de Sabóia, com a participação da comunidade escolar, Bombeiros Voluntários de Odemira, Escola Segura e Protecção Civil de Odemira. O primeiro exercício, sobre incêndio, realizou-se no decorrer do 1º Período, no dia 10 de Novembro e o segundo exercício, sobre sismo, realizou-se no 2º Período, no dia 19 de Março. Estes exercícios de simulação/ evacuação têm como objectivo criar rotinas e avaliar a eficácia do plano de prevenção e emergência da escola, de forma a melhorar/corrigir possíveis falhas nos referidos planos e nas atitudes dos seus intervenientes.

Com o propósito de assegurar um correcto desempenho da comunidade escolar face a situações de emergência, foram dinamizadas, pela Protecção Civil de Odemira, na Escola Básica 2,3 de Sabóia, sessões de sensibilização de "Noções de Segurança na Escola" para todas as turmas de 2º e 3º Ciclos, pessoal docente e não docente e uma sessão para a comunidade.

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

Número de Emergência - 112
Bombeiros Voluntários de Odemira - Tel: 283 320 800
Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Milfontes - Tel: 283 996 620
GNR - Tel:283 322 171
Protecção Civil - Tel: 283 300 000/Telem: 961 620 622

ACONTECE

Para minimizar os riscos face às catástrofes naturais (sismos, inundações, tempestades, incêndios, acidentes tecnológicos ou ecológicos) devemos conhecer as medidas de prevenção para nossa segurança e dos outros.

Dedica alguns minutos na leitura de algumas dessas medidas de prevenção/ protecção, pois poderão salvar-te!

Patrícia Pais (Delegada da Segurança)

Se vives numa zona sísmica ... o que fazer!

- Aprende a desligar a água, o gás e a electricidade.
- Coloca os objectos mais pesados nas prateleiras mais baixas das estantes.
- Não deixes os brinquedos espalhados nos corredores e saídas.
- Cuidado com os vidros! Não coloques a cama junto de janelas.
- Em casa tem sempre à mão rádio e lanterna, com pilhas de reserva, e uma caixinha de primeiros socorros.
- Diz aos teus familiares para terem em casa:
  - um extintor;
  - os medicamentos mais necessários;
  - reservas de água e comida (enlatada e embalada).

Inundações cuidado

Evacuação

Podes ter que sair de casa e ir com a tua família para um lugar mais seguro. Fica tranquilo. Se tal acontecer é para vossa segurança.

Faz o que a família ou os Bombeiros te pedirem. Agasalha-te e leva a mochila que preparaste. Regressa a casa só quando te disserem que não há perigo.

- Fica atento às recomendações transmitidas pela rádio e televisão.
- Não ocupes o telefone, excepto em caso de emergência.

Sabes o que fazer se te deparares com fumo ou chamas?

- Em caso de incêndio nunca utilizes os elevadores. Vai pelas escadas.
- Se houver fumo anda agachado ou de gatas; perto do chão respiras melhor. Se puderes protege a boca com um pano, de preferência húmido, e respira através dele.
- Se uma **porta** estiver **quente** não a abras, pode haver fogo ou fumo intenso do outro lado.

- Mesmo que esteja **fria** abre-a com cuidado, pois pode ser necessário fechá-la rapidamente. Podes encontrar chamas ou fumo a impedir a passagem. **Procura outra sa da**.
- Tenta descer, em vez ires para os andares superiores, porque o fogo tem tendência a subir.
- Se tiveres que assinalar a tua presença dirige-te para uma janela, ou outro local de onde possas ser visto, grita e acena com algo bem visível (ex.: uma peça de roupa).
- E se as **roupas** forem atingidas pelas chamas?
  - Não corras.
  - Deita-te no chão e rola até as chamas se apagarem.

A regra é

1º Parar **2º Deitar** **3º Rolar**

Campo ou montanha

Passear em segurança

Gostas de passear no campo ou na montanha, no Verão ou no Inverno? Então, aprende a conhecer e respeitar as medidas de segurança. Toma precauções mesmo que os percursos sejam curtos e te pareçam fáceis. Os acidentes podem acontecer! Transmite aos teus familiares e amigos as recomendações que te damos.

COLABORA...
a protecção começa em ti.

1. Estuda o percurso Prevê as dificuldades

- Estuda bem o percurso e escolhe-o de acordo com a tua preparação física e conhecimentos técnicos.
- Pensa nas dificuldades que podes encontrar. A noite e o nevoeiro escondem obstáculos. A chuva e a neve podem tornar os caminhos diferentes e mais difíceis. Durante uma trovoada os relâmpagos podem ser perigosos.
- Se tiveres telemóvel, confirma o estado da bateria.

2. O tempo pode mudar subitamente

- Antes de partir informa-te das previsões meteorológicas.
- Não vás se houver suspeita de mau tempo.

3. Nunca vás sozinho

- Podes perder-te.
- Em caso de acidente não há quem chame por socorro.
- Vai acompanhado, pelo menos com 2 pessoas.

4. Diz a alguém para onde vais

- Diz a um familiar ou amigo qual é o teu percurso e a hora aproximada de regresso. Se o grupo se perder, ou alguém ficar ferido, é mais fácil serem encontrados.
- Quando chegares não te esqueças de avisar.

5. Vai bem equipado

- Transporta o que for necessário, de preferência numa mochila, mas evita excesso de peso.
- **Cal ado:** Usa sapatos ou botas com solas antiderrapantes. Sandálias e chinelos não são adequados.
- **Vestu rio:** Na montanha o tempo pode mudar subitamente. Leva agasalhos e impermeável.

Não esqueças o boné, protector solar, óculos de sol, uma caixinha de primeiros socorros e um apito.

6. Leva água e alimentos

- É importante que leves muita água. A que encontras pelo caminho, mesmo que te pareça limpa, pode não ser boa para beber.
- Os alimentos devem ser leves mas açucarados (energéticos). Também se recomenda fruta.

7. Desconfia dos declives

- Não te aproximes destes locais, podes escorregar e cair num precipício. Atenção! Podem estar encobertos pela vegetação ou pela neve.

ACTIVIDADES E NOVIDADES

Ao longo do segundo período a Biblioteca voltou a entrar em acção com várias actividades, concursos e novidades.

No dia doze de Fevereiro comemorou-se na Biblioteca o *Dia de São Valentim e da Amizade*, em articulação com o departamento de Línguas. Neste âmbito, foi feita uma exposição de lenços tradicionais, uma exposição de mensagens e fotografias, captando momentos de amizade, recolha e distribuição de cartas com mensagens de amor e amizade (decoradas na Biblioteca) e uma exposição de livros da Biblioteca, relacionados com a temática a comemorar.

O Dia da Mulher foi comemorado com uma exposição de biografias/ fotografias de escritoras portuguesas na

Biblioteca, destacando o papel por elas desempenhado na defesa da igualdade da mulher perante a sociedade. As professoras Sónia Pinto e Gabriela Souto ajudaram nesta actividade, elaborando o cartaz principal da exposição. Foram ainda elaborados postais com um poema de Fernando Pessoa pela educadora Ana Paula Dias, as auxiliares de

acção educativa, Fernanda Guerreiro e Cesaltina Guerreiro, pela professora bibliotecária e alguns alunos que foram frequentando a biblioteca. Os postais foram entregues às docentes e auxiliares de acção educativa ao longo do dia.

Relativamente à comemoração do Dia da Poesia, a Biblioteca promoveu um concurso de poemas, que integrassem também a comemoração do Dia da Floresta e o Dia da Primavera. A professora recebeu poemas de cinquenta e um alunos e de cinco docentes.

Ainda no âmbito da comemoração do Dia da Poesia, algumas monitoras da Biblioteca, a professora bibliotecária e a professora Fátima Fernandes prepararam uma actividade de declamação de poemas e uma pequena exposição da biografia de António Aleixo, apresentada no Lar de Idosos de Sabóia, no dia vinte e quatro de Março. O grupo referido foi acompanhado também pela educadora Ana Paula Dias que ficou encarregue das fotografias e filmagens. A actividade decorreu de forma bastante satisfatória, uma vez que a adesão das pessoas que frequentam o lar foi muito positiva e animada: os idosos ouviram os poemas e de seguida, motivados pelas monitoras e professoras, declamaram quadras e versos que sabiam.

A montagem final das filmagens será posteriormente divulgada.

No âmbito da comemoração do centenário da República, encontra-se exposta na Biblioteca uma árvore explicativa da implantação da república, elaborada pela turma do 6º A na aula de História e Geografia de Portugal, com a docente Sara Soares.

Relativamente às actividades que decorrem ao longo do ano e que visam incutir o gosto pela leitura, desde os mais novos aos mais velhos, a Biblioteca continua a desenvolver o projecto "Ler em Família".

A docente Fátima Fernandes continua a desenvolver a actividade "O Autor do Mês", tendo seleccionado os escritores Michel Tuornier, Marguerite Yourcenar e Maria Teresa Gonzalez.

A Biblioteca tem desenvolvido ainda, mensalmente, vários concursos – jogos de observação, palavras difíceis e adivinhas. Tem sido feita e divulgada mensalmente a estatística das participações e dos vencedores.

O docente António Aurélio tem continuado a promover filmes novos da Biblioteca.

Foram promovidos os filmes *Marley e Eu*; *Carros*; *Uma Noite no Museu II*; *Os Fura Casamentos*; *Monstros vs Aliens* e *Zathura*.

A educadora Ana Paula Dias, elemento da equipa da Biblioteca, tem continuado a desenvolver o "Baú dos Livros" no pré-escolar.

A professora bibliotecária convida-vos a visitarem o Blogue da Biblioteca – www.bibsaboia.blogspot.com – para verem e comentarem os nossos artigos. Têm sido divulgadas as actividades da BE, assim como arquivos de sites de várias áreas temáticas a serem consultados pela comunidade educativa e acesso a guiões de trabalho e métodos de estudo.

Previstas para o 3º período estão ainda muitas actividades, relacionadas com a Semana da Leitura, a Feira do Livro, o 25 de Abril e muitas outras. De salientar também os concursos nos quais poderão participar, tais como por exemplo, o concurso do Logótipo da Biblioteca

Dia da Poesia

Dia 21 de Março foi Dia da Poesia. Quisemo-lo assinalar com uma menção a uma poetiza contemporânea de destaque e aproveitámos também para dar voz à poesia popular.

Exílio

Sophia de Mello Breyner Andresen

Quando a pátria que temos não a temos

Perdida por silêncio e por renúncia

Até a voz do mar se torna exílio

E a luz que nos rodeia é como grades

Liberdade

Aqui nesta praia onde
Não há nenhum vestígio de impureza,
Aqui onde há somente
Ondas tombando ininterruptamente,
Puro espaço e lúcida unidade,
Aqui o tempo apaixonadamente
Encontra a própria liberdade.

Sophia de Mello Breyner Andresen

13

Ler é estimulante. Tal como as pessoas, os livros podem ser intrigantes, melancólicos, assustadores, e por vezes, complicados. Os livros partilham sentimentos e pensamentos, feitios e interesses. Os livros colocam-nos em outros tempos, outros lugares, outras culturas. Os livros colocam-nos em situações e dilemas que nós nunca poderíamos imaginar que encontrássemos. Os livros ajudam-nos a sonhar, fazem-nos pensar. http://citador.weblog.com.pt/arquivo/007928.html

DESPORTO

Corta Mato

Realizou-se no passado dia vinte e três de Fevereiro, em Castro Verde, a edição anual do corta mato distrital do Desporto Escolar. A nossa escola esteve mais uma vez representado por dezasseis alunos, coordenados pelos professores de Educação Física.

Num dia não muito favorável à prática do atletismo, os nossos bravos atletas deram o seu máximo, num terreno bastante enlameado, o que em muito dificultou a realização da prova. De destacar a aluna Luzie Fraustein da turma 5º B, que realizou uma excelente prova obtendo o 3º lugar no escalão de Infantis. Aqui ficam algumas fotos deste memorável dia.

Prof. Luís Guerreiro

DESPORTO

BASQUETEBOL 3x3

A nossa escola esteve presente na actividade basquetebol Compal Air3x 3 no dia 5 de Março, realizado no sede de concelho, em Odemira. Estiveram presentes neste evento escola de todo o Baixo Alentejo e Alentejo Litoral. Num dia de grande convívio desportivo, a nossa escola fez-se representar com cinco equipas, quer de masculinos, quer de femininos. De registar a presença da equipa constituída pelo Mauro, Odin e Miguel do 9º ano na final da categoria de Iniciados Masculinos. Não conseguiram ganhar, mas a sua presença na final, é só por si, já um importante feito a registar.

CURIOSIDADES Do Desporto

Sabias que:

O primeiro livro de regras de basquetebol foi publicado a 15 de Janeiro de 1852

Lili de Alvarez foi a primeira mulher a usar calções no torneio de ténis de Wimbledon, em 1931

Gertrude Ederle era ainda uma adolescente quando atravessou a nado o Canal da Mancha, em 6 de Agosto de 1926. Nesta travessia , ela bateu um recorde de velocidade que era detido por um homem.

Curiosidades do desporto por João Quaresma

CURIOSIDADES

Objectos em Órbita

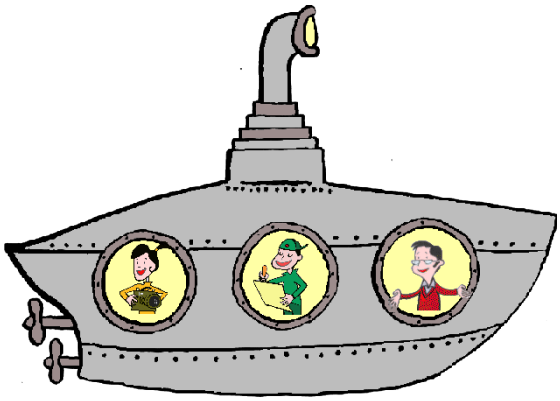
Sabias que, em orbita, um objecto minúsculo como uma simples lasca de tinta seca é suficiente, ao colidir, para abrir um enorme buraco no casco de um vai e vem espacial?

Democracia Participada

Sabias que, na democracia Portuguesa apesar de haver quase 9 milhões de eleitores, os governos eleitos (mesmo com maioria absoluta) contam com menos de 3 milhões de votos.

"Submarino ao fundo"

Sabias que o dinheiro gasto pelo estado Português nos "famosos" submarinos seria suficiente para construir uma rede de hospitais totalmente nova?



Corpo humano

Sabias que o nariz e as orelhas nunca param de crescer, mesmo quando atingimos a idade adulta?

Portugal no Japão

Sabias que, em **1543**, os Portugueses chegaram à ilha de Tanegashima, sendo os primeiros europeus a estabelecerem contacto com o Japão. Durante o século XVI foi grande a influência portuguesa neste país.

Curiosidades por João Quaresma

PROJECTO RIOS

O CLUBE DOS CIENTISTAS AMBIENTAIS ADOPTOU DOIS TROÇOS DO RIO MIRA NA ZONA DE SANTA CLARA – O "TROÇO DA ALDEIA" E O "TROÇO DA PONTE VELHA".
NO PASSADO DIA 20 DE FEVEREIRO UM GRUPO DE ALUNOS DO CLUBE DOS CIENTISTAS AMBIENTAIS FOI FAZER O RECONHECIMENTO DESSES TROÇOS, PARTICIPAR NA APRESENTAÇÃO PÚBLICA DO PROJECTO "MIRA-CLARA" E RECEBER O KIT, QUE NOS PERMITIRÁ ESTUDAR E CONHECER MELHOR O RIO, DAS MÃOS DA COORDENADORA NACIONAL DO PROJECTO RIOS. A LILIANA RELATA A SEGUIR AS AVENTURAS DESSE DIA!

Adopte um troço de um rio!

MiraClara projectorios

Como já deves ter lido no artigo anterior, o Clube dos Cientistas Ambientais participou na1ª saída de campo no âmbito do Projecto RIOS, que decorreu a 20 de Fevereiro de 2010.

Logo pela manhã, assim que chegámos à pacata aldeia de Santa-Clara-à-Velha, foram horas de apresentações. Todos nos apresentámos: professores, alunos e entidades envolventes no projecto. Durante a manhã fomos conhecer os dois troços do rio Mira escolhidos. Analisámos nos dois troços, desta vez apenas só através da sua observação e discussão da análise feita: a cor da sua água (se indicaria indícios poluentes ou não), a sua flora, a sua fauna, os esgotos que corriam para o 1º troço de rio escolhido, os impactos ecológicos que a ponte com as passadeiras junto ao açude do 1º troço causam, o património existente no 2º troço (Ponte Romana) e uma suposta "obra de arte" colocada junto a esse mesmo troço por uma artista com o intuito de criar locais de descanso e de observação da Ponte Romana. Depois de um óptimo almoço que pudemos usufruir, fomos até à Casa do Povo, onde decorreu uma apresentação em relação à parte mais teórica do Projecto RIOS; depois da apresentação foram entregues os KITS de apoio ao projecto que estamos a desenvolver, que incluem manuais de apoio, objectos de para analisar os troços escolhidos (lupas, fitas de PH, etc.), entre outros materiais que nos irão auxiliar na análise dos troços do rio escolhidos. Terminámos com a apresentação de fotografias antigas e presentes dos mesmos troços ribeirinhos.

Esta foi apenas a nossa primeira experiência no projecto RIOS, mas tudo aponta para uma cooperação e entreajuda de todos para a renovação e protecção dos troços escolhidos. Podemos assim, através deste projecto ajudar o ambiente, e ajudar também a criar um mundo melhor, pois é através de gestos como este que tornamos este local um local mais agradável para viver.

Liliana Pacheco/7ºA

O Ambiente será sempre a nossa causa!

Mais um período que chegou ao fim e mais actividades o Clube dos Cientistas Ambientais dinamizou. As actividades que realizámos neste período passaram pelo 1º Encontro Eco-Escolas do agrupamento, realizado na quarta-feira, 24 de Março, em que os alunos do 1ºCiclo e Pré-Escolar participaram em variadas actividades experimentais. Outra das actividades em que colaborámos foi na exposição relativa ao dia da árvore e da água, patente na escola na semana de 22 a 26 de Março. Não nos podemos esquecer do placar da Biodiversidade que é actualizado quinzenalmente com informação sobre espécies que fazem parte da Biodiversidade do nosso planeta.

Continuámos a cultivar a nossa horta, e a construção do galinheiro que em breve estará pronto. Para sinalizar a campanha "Limpar Portugal", os alunos do clube participaram numa operação de limpeza dos espaços envolventes do recinto escolar. Já temos o nosso aquário pronto a receber os seus inquilinos, para breve teremos novos vizinhos. Também temos feito jardinagem, com a plantação de flores da época em vaso para embelezar o espaço escolar, é só aguardar que eles floresçam. Ainda realizámos a recolha de óleos alimentares e rolhas de cortiça. Temos continuado a organizar as Eco-Feiras e caminhadas campestres, bem como a plantação de sobreiros. Durante o decorrer do período foi feita a campanha de sensibilização para a Escola Electrão, que em breve estará em acção. Contamos com o teu contributo!

Este ano lectivo o Clube dos Cientistas Ambientais decidiu abraçar o desafio do Projecto Rios, associando-se ao Projecto MiraClara que podes ficar a conhecer melhor se leres o artigo relativo à nossa primeira saída de campo.

O Clube dos Cientistas Ambientais.

Parlamento dos Jovens

Coordenação de Promoção para a Saúde
Participação no Programa Parlamento dos Jovens 2010

As turmas do terceiro ciclo participaram, igualmente, no Programa Parlamento dos Jovens 2010, cujo tema é "Educação Sexual". Nestas turmas, em aulas de Formação Cívica, Estudo Acompanhado e Área de Projecto, assim como nas aulas de Ciências Naturais, no caso do 9ºano, os alunos constituíram-se em grupo e elaboraram várias propostas de projecto de recomendações relacionados com o tema que, posteriormente, foram apresentados e debatidos a nível da turma. Subsequentemente a este debate, foram eleitas, de entre todos os projectos, as três melhores medidas, que vieram a integrar o projecto de recomendação de cada turma. Este *modus operandus* garantiu a participação generalizada por parte de todos os alunos destas turmas, de uma forma concertada e orientada.

Após a fase de debate a nível da turma, cada turma apresentou a sua lista e respectivas propostas de medidas num debate geral, em que estiveram presentes todas as turmas do 3º ciclo. Findo o debate, iniciou-se a campanha eleitoral e, subsequentemente, as eleições onde se verificou uma participação de 92% dos eleitores da escola. Destas eleições resultou a eleição de 23 alunos para a Sessão Escolar. Esta decorreu no dia 21 de Janeiro, onde foi patente uma participação activa e dinâmica dos alunos, na consecução dos seus objectivos. Nesta Sessão, foi promovido o debate das propostas de cada turma no sentido de se elaborar um único projecto de recomendações e foram eleitos os deputados Maurício Ramos (6 votos), Patrícia Costa (5 votos) e Sandra Correia (3 votos) como deputados efectivos e a aluna Ana Peixeiro (2 votos) como deputada suplente, para a Sessão Distrital para representar a escola na Sessão Distrital e defender o projecto de recomendações.

No dia 15 de Março, os nossos 3 deputados participaram na Sessão Distrital de uma forma tão entusiástica e empenhada, que a nossa escola foi uma das duas eleitas (de entre onze) para representar o Ciclo Eleitoral de Beja, na Sessão Nacional que decorrerá nos dias 24 e 25 de Maio, na Assembleia da República. O Maurício e a Patrícia serão, juntamente com mais 2 alunos da escola de Ourique, os representantes de Beja nessa sessão e terão a árdua tarefa de defender o projecto de recomendações aprovado na Sessão Distrital. A Sandra será a nossa repórter de serviço, pelo que não percam a edição do jornal Ecos do 3ºperíodo para ficarem a saber como é que se portaram os nossos dignos representantes!

Alimentação Regular

É inquestionável que a qualidade dos alimentos a ser ingerida deva ser observada: Uma dieta equilibrada no que tange à quantidade de gorduras, carboidratos, proteínas, minerais, fibras e vitaminas é ideal. O que poucas pessoas sabem, entretanto, é que a quantidade de refeições por dia também é muito importante para o sucesso de um regime dietético. O ideal é que hajam 05 a 06 refeições por dia (na dependência da quantidade de horas em vigília de cada um), ou seja, que nos alimentemos a cada 2 horas (no máximo 3), valendo ressaltar que tal conduta não engorda (Pelo contrário, emagrece). Como? Tomemos o exemplo de um camelo, que irá alimentar-se para após enfrentar dias ou mesmo semanas sem novamente nutrir-se ou ingerir líquidos. Seu organismo está adaptado para, a cada "refeição", acumular o máximo possível de nutrientes e energia (sobretudo sob a forma de gordura), já visando suprir-se durante os longos períodos de jejum que enfrentará.

Um pequeno detalhe, porém: Não somos camelos! Se o organismo humano percebe poucas refeições diárias, a cada uma delas tentará acumular o máximo possível de nutrientes e energia, já visando o jejum rotineiro que enfrenta. E o estoque de energia é principalmente constituído por gordura; desta forma quem aumenta muito o tempo entre suas refeições, a médio e a longo prazo engorda, ao contrário do que se imagina. As dietas com baixas calorias que não levam em consideração o número de refeições diárias e o tempo entre elas forçam o organismo a obter rapidamente energia de outras formas, sobretudo "quebrando" fibras musculares, o que ocasiona a chamada perda de "massa magra"; tal perda de massa muscular causa uma falsa ilusão de perda saudável de peso mas, logo após a dieta, a pessoa tende a recuperar o peso perdido só que na forma de depósitos gordurosos.

E como alimentar-se de 2 em 2 horas pode ajudar a emagrecer? É simples. Se o organismo percebe que não tem necessidade de acumular energia em grande quantidade, produz menor quantidade de gordura.

Mas o acúmulo de gordura (com franco potencial de levar à obesidade com o tempo) não é o único problema dos maus hábitos alimentares supracitados: a queda no nível da glicose sangüínea (que ocorre no jejum) entre as refeições pode gerar tontura, falta de concentração, dormências pelo corpo e até desmaios.

Por tudo isto conclui-se facilmente que é fundamental nunca passar mais de 3 horas sem ingerir algum tipo de alimento.

Retirado de: http://www.copacabanarunners.net/habitos-saudaveis.html

Algumas Novidades para o 3º período:

Vai estar em funcionamento durante o 3º período o gabinete de apoio ao aluno… Fica atento!

Já ouviste falar no projecto “Amizades coloridas”?… todos os alunos a partir dos 12 anos poderão participar. No início do 3º período terás novidades!

rá decorrer no decurso do 3º período um rastreio à obesidade promovido pelo Centro de Saúde de Odemira.

PASSATEMPOS

DESCOBRE COMO SE DIZEM AS SEGUINTES PALAVRAS EM INGLÊS FAZENDO CORRESPONDER AS COORDENADAS DA TABELA.

	A	B	C	D
1	A	E	I	O
2	G	T	C	N
3	D	Y	B	L
4	R	W	L	H

MESA

B2	A1	C3	D3	B1

CADEIRA

C2	D4	A1	C1	A4

JANELA

B4	C1	D2	A3	D1	B4

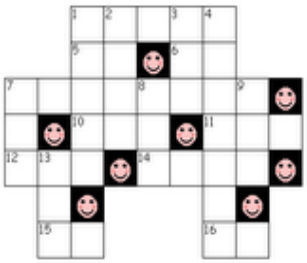
OLHO

B1	B3	B1

PERNA

D3	B1	A2

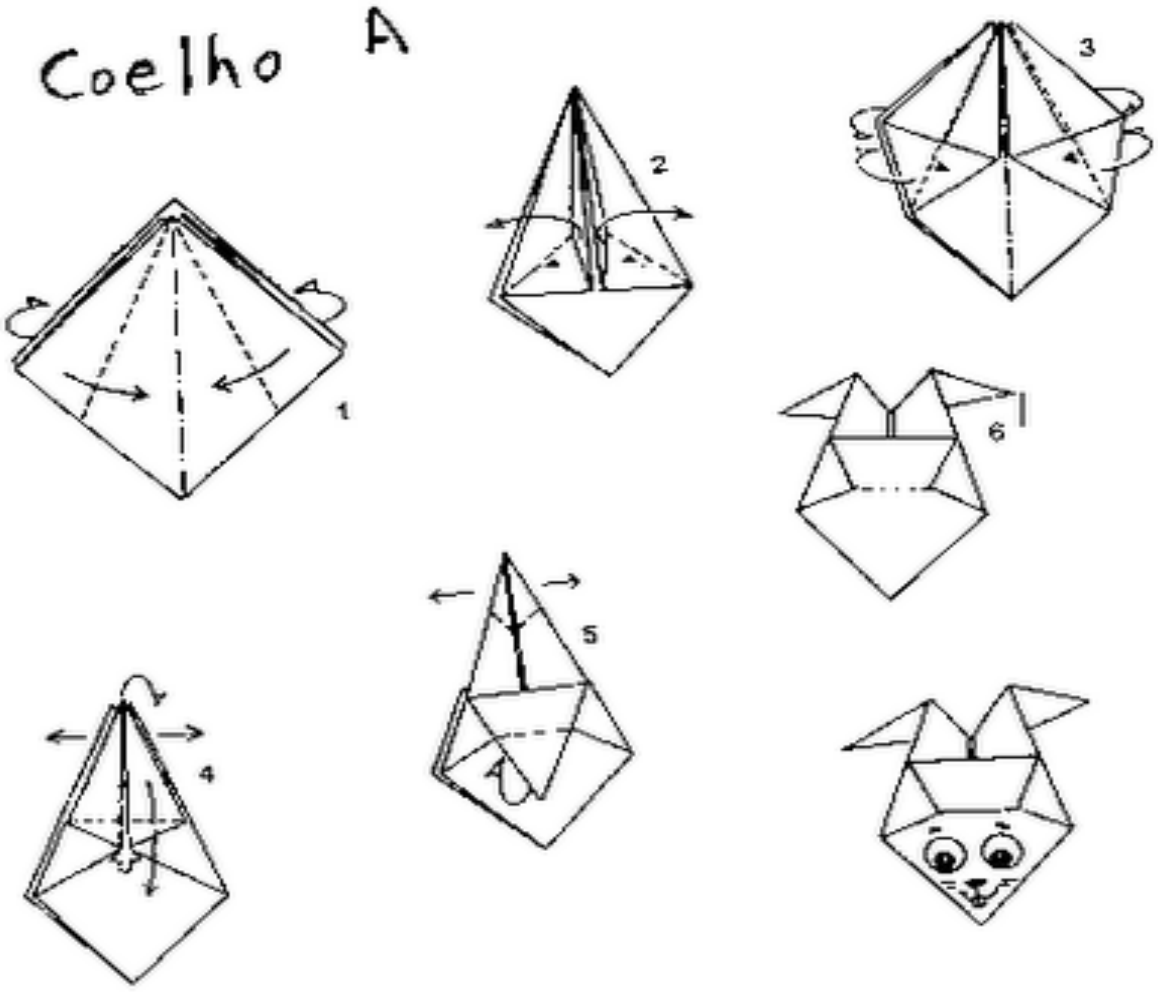
Palavras Cruzadas Júnior - 13
Por: Paulo Freixinho



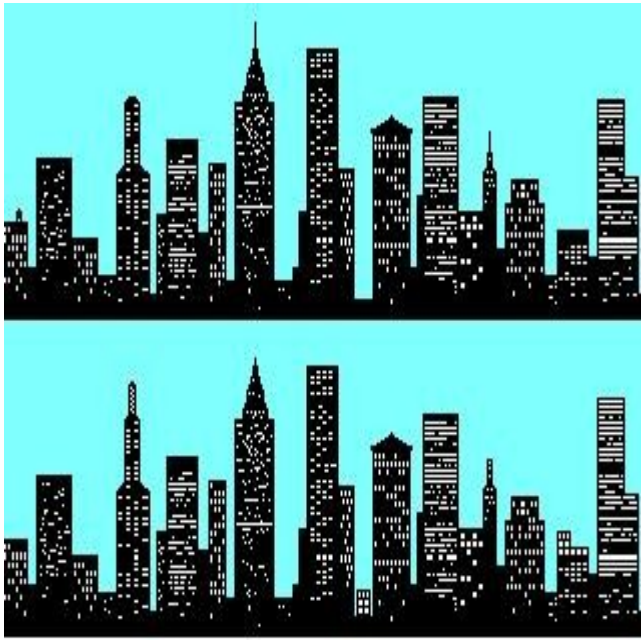
HORIZONTAIS:
1- Sinónimo de AUTOMÓVEL.
5- Abreviatura de Hectolitro.
6- Pronome pessoal que designa a primeira pessoa do singular.
7- Recipiente em que se serve o leite, à mesa.
10- Cor predominante.
11- O número três em numeração romana.
12- Caminho numa povoação.
14- Qualquer coisa onde se deseja acertar.
15- Um pneu furado perde...
16- Nome da sétima nota musical.

VERTICAIS:
1- O mamífero mais rápido do mundo.
2- Antónimo de BAIXO.
3- O pai do príncipe.
4- Fabricante ou vendedor de objectos de ourivesaria.
7- O livro serve para...
8- Ave semelhante à avestruz.
9- Antigo preceptor de príncipes.
13- Baga da videira.

Solicite as Soluções deste passatempo em:
http://palavrascruzadas-paulofreixinho.blogspot.com



Encontra as diferenças



Entre a imagem superior e a inferior existem sete diferenças. Descobre-as.

Sopa de Letras

Estão aqui 24 nomes de rios portugueses. Descobre-os. Para ajuda, consulta a lista.

PALAVRAS

Almançor - Guadiana - Grândola - Mondego - Sorraia - Xarrama - Rabagão - Cávado - Zêzere - Águeda - Arunca - Pônsul - Pranto - Vouga - Homem - Caima - Tejo - Lima - Sado - Alva - Dão - Ave - Tua - Côa

L	U	A	M	A	R	R	A	X	R	P
I	M	R	A	B	A	G	A	O	V	O
M	Z	E	Z	E	R	E	C	G	S	N
A	C	N	U	R	A	N	A	U	O	S
A	L	O	D	N	A	R	G	A	R	U
V	A	H	O	M	E	M	D	D	R	L
E	S	A	L	V	A	A	M	I	A	C
C	A	A	A	G	U	E	D	A	I	T
O	D	A	V	A	C	A	S	N	A	E
A	O	G	E	D	N	O	M	A	U	J
A	G	U	O	V	P	R	A	N	T	O

Para amantes do Futsal e de dança:

A turma do 9ºA, para angariar fundos para a viagem de finalistas, resolveu realizar um Torneio de Futsal no dia 29 de Maio com inicio às 15 horas.

O torneio será realizado no campo externo da Escola Básica 2,3 de Sabóia. Se estás interessado forma uma equipa com limite de 12 elementos e inscreve-te para o contacto 961886182 / 927025003 ou para o e-mail saboia9a@hotmail.com. As inscrições estarão abertas até dia 22 de Maio e o preço de inscrição é de dois euros por pessoa. A organização não se responsabiliza por qualquer eventual acidente, tendo a equipa vencedora direito a prémio, que será entregue durante ao baile. O baile realizar-se-á às 21:30 horas do mesmo dia, com Fábio Santos no Pavilhão da Junta de Freguesia de Sabóia. Esperamos por ti !

EB1 DE PEREIRAS-GARE

Escola segura

No dia 14 de Fevereiro os senhores guardas da Escola Segura vieram à nossa escola falar da segurança e nós gostámos muito de os ouvir a falar sobre os sinais dos peões e dos veículos. O Tomás não gostou nada de ouvir a parte em que estavam a falar sobre ele a andar de bicicleta.

Daniela e Tomás

1º Encontro Eco-escolas

No dia 24 de Março fomos a Sabóia para o primeiro encontro Eco-escolas e fizemos as oficinas:

- Reciclar é preciso
- A gincana da natureza
- O puzzle do ciclo da água
- Ciência divertida

Da parte da tarde plantámos uma árvore e cantámos o hino de Portugal.
Nós gostámos muito de tudo.

Tomás

Sons da escola

No dia 1 de Março fomos a Sabóia ouvir uns senhores a tocar órgão e saxofone. Um saxofone era baixo e o outro saxofone era alto. Eles tocaram músicas de um compositor que se chamava Beethoven e também de Bach e Mozart. Tocaram músicas muito bonitas. Nós e os nossos colegas ouvimos as músicas dos compositores.

Céline e Marco

J.I. DE SABÓIA

FEITO COM MUITO AMOR

PARA O PAI

FIZEMOS LICOR

PARA A MÃE UM SAQUINHO

FEITO COM MUITO AMOR

Agenda para o 3º período

- Semana da Leitura /Feira do Livro (19 a 23 de Abril)
- Comemoração do 25 de Abril (Abril)
- Visita de Estudo ao Oceanário – Pré-Escolar (Abril)
- Comemoração do Dia Internacional do Livro Infantil – pré-escolar e 1º Ciclo (21, 22 e 23 de Abril)
- Comemoração do Dia da Terra (22 de Abril)
- Comemoração do Dia da Mãe - Pré-escolar e 1º Ciclo (30 de Abril)
- Prova de Aventura (28 de Abril)
- Torneio de Tiro ao Alvo (Abril)
- Planetário Móvel (19 de Abril)
- Provas de aferição (5 e 7 de Maio)
- Comemoração do "Mês do Coração" (Maio)
- Visita de estudo ao Zmar - Pré-escolar/1º Ciclo (Maio)
- Comemoração do *Dia da Europa* (9 de Maio)
- Comemoração do *Dia da Espiga* – 1º ciclo (Maio)
- Comemoração do *Dia da Criança* – Pré-escolar e 1º Ciclo (1 de Junho)
- Dia do Ambiente e Dia Eco-Escolas (4 de Junho)
- Exames Nacionais – 9º ano (16 e 18 de Junho)
- Marcha Popular (última semana de aulas)
- Semana Cultural – com actividades de todos os ciclos e departamentos (última semana de aulas)

Ficha Técnica

Responsáveis pela Edição:
- Clube de Jornalismo
- Departamento de Línguas
- Equipa PTE

Impressão:
- Reprografia da EB 2,3 de Sabóia

Colaboradores:
- Turmas: 5ºA, 5ºB, 6ºA, 7ºA, 8ºA, 9ºA
- Director José Ribeiro
- Professores(as) Gabriela Souto, Luís Guerreir- Rosália Ribeiro, Carla Silva, António Aurélio, Sónia Pinto, Fá-tima Fernandes, João Quaresma, Vanda Guer-reiro, Vanda Ribeiro, educadora Amélia Pais e assistentes operacionais Martin Viegas e Augusto Encarnação.

Tiragem:
- 200 exemplares / Maio 2010