

EA

ESCOLA ABERTA



Jornal da Escola Secundária/3 da Sé - Lamego

Número 3

Preço: 0,50 flores

Dezembro 2005

Direcção: Biblioteca/Mediateca

Publicação Trimestral

BOAS VINDAS

“Encontraste-me num dia no caminho

Em procura de quê, nem eu o sei.

- Bom dia, companheiro - te sondei

Que a jornada é maior indo sozinho

É longe, é muito longe, há muito espinho!

Paraste a repousar, eu descansei...

Na venda em que poisaste, também poisei

Bebemos cada um do mesmo vinho”.

“A Clespidra” - Camilo Pessanha

Foi exactamente este espírito de partilha e união que norteou o convívio de professores e o magusto da Escola.

Foi exactamente este espírito de confraternização que nos levou, através do serpenteado comboio, à descoberta da Igreja das Chagas, do Museu de Lamego e do Santuário dos Remédios, naufragando, depois, no néctar duriense.

Com Novembro, chegaram as deliciosas bôlas, o estalar das castanhas e “bebemos cada um do mesmo vinho”, incentivando-se, assim, o estreitar de relações e sã convivência entre os vários elementos da Comunidade Educativa.

A Organização



BOAS FESTAS

SUMÁRIO

Apocalipse em Lisboa	2
O Padre António Vieira visto pelos alunos	3
O que precisa saber sobre a gripe aviária	4
Alimentação e Saúde	5
O meu clube é a minha escola	6
Mulheres de coragem	6
Programa Sócrates - Acção Coménius 1	7
A Andragogia em ambiente de reclusão	7

NÓS, POR CÁ

APOCALIPSE EM LISBOA



No âmbito das comemorações que decorrem este ano por todo o país, chegou a vez de também vos recordar o dia 1 de Novembro de 1755, data em que tudo ruiu, para nunca mais voltar a ser igual. Certamente todos já perceberam que me refiro ao Grande Terramoto de Lisboa que, não tendo sido o único ao longo da nossa história, foi aquele que atingiu maior magnitude e, por consequência, maior destruição implicou nas áreas sujeitas às suas ondas de choque, alterando a configuração da cidade de Lisboa.

Portugal fica situado numa zona sísmica. Por isso tem sofrido vários abalos ao longo da história, o primeiro dos quais aconteceu em 1147, data em que D. Afonso Henriques conquistou Lisboa aos mouros. Ignora-se se houve vítimas e estragos materiais. A partir de então, só se voltou a falar de abalos no *séc. XIV*, e, desta feita, não foram poucos os registados.

Em 1321 verificaram-se três abalos em três horas. Vários edifícios ficaram destruídos, incluindo a capela-mor da Sé de Lisboa. No *séc. XV*, ou não aconteceram sismos, ou não chegaram até nós informações sobre o assunto, pois a única referência conhecida respeita a um abalo de poucos segundos, em 1404. Já o *séc. XVI* foi terrível! Em 1504 sabemos que se verificaram abalos tão fortes que destruíram populações inteiras. Em 1512 o Tejo galgou Lisboa e inundou a sua parte baixa.

Em 1513 a tragédia abateu-se sobre todo o país. Houve dois grandes tremores, que causaram muitas vítimas, não apenas por causa dos desmoronamentos, mas também em consequência da peste que dizimou a população.

O cronista Garcia de Resende deixou o seguinte relato: “Primeiro um raio, depois um trovão e logo a terra abalada e sacudida, parecendo que o mundo se destina para não haver mais mundo. Foi rápido. Obra de um credo”.

Durante este ano houve abalos tão fortes que rasgaram crateras no solo, por onde emanavam jactos de água e areia com cheiro a enxofre. As pessoas viviam em perfeito sobressalto, receando que as casas lhes caíssem em cima, dormindo pelas ruas em tendas improvisadas.

O *séc. XVIII* começou mal. Em 1722 o Algarve foi sacudido violentamente. Mas o mais pavoroso, e a respeito do qual possuímos maior quantidade de informação, foi o terramoto de 1755. Segundo os cientistas da actualidade o epicentro situou-se no mar, a sul do Algarve, e a intensidade do sismo terá sido de oito, na escala de Richter.

O primeiro abalo começou pelas nove e quarenta, durando entre seis e sete minutos, com pequenos intervalos em que aparentava ir parar.

Devido à violência do sismo, muitos edifícios se desmoronaram rapidamente e a terra abriu fendas, donde brotavam vapores sulfúreos. As nuvens de poeira que se levantaram com as derrocadas toldaram o sol, quase sufocando os sobreviventes. Irromperam incêndios por todos os lados.

As águas do rio Tejo desceram tanto que o fundo ficou a descoberto numa enorme extensão, mas logo de seguida começaram a encapelar. Às dez

horas houve outro abalo e chegou o “*tsunami*”, de grandes proporções, que actualmente se supõe ter atingido 20 metros de altura, fazendo submergir o porto e o centro da cidade. Nas áreas que não foram afectadas pelo “*tsunami*”, o fogo alastrou, e os incêndios perduraram por cerca de cinco dias.

O Terramoto de Lisboa teve enorme impacto político e socio-económico na sociedade portuguesa do *Século XVIII*, dando origem aos primeiros estudos científicos sobre o efeito de um terramoto numa área alargada, marcando assim o nascimento da moderna *sismologia*. O acontecimento foi largamente discutido pelos filósofos iluministas, como foi o caso de *Voltaire*, inspirando desenvolvimentos significativos no domínio da *teodiceia* e da filosofia do *sublime*.

Este texto, bem como a pequena exposição que tiveram a oportunidade de apreciar na Biblioteca, representam a evocação da nossa escola a tão trágico acontecimento, que marcou a História de Portugal.

Dr.ª Lúcia Viegas

ESTUDO ACOMPANHADO

Os alunos elaboraram um pequeno texto narrativo, utilizando apenas palavras começadas pela letra *D*.

Dois dias depois do Daniel destruir duas dentaduras do dentista, decidiu dizer de repente, deixando os dentes desmontados:

-DETESTO DENTISTAS!!!!

Depois do dito, desapareceu, deixando os dentes desajustados.

Dois dentes desapareceram, deixando o Daniel desdentado.

O diacho do dentista deixou os dentes desconjuntados

*Trabalho realizado por:
Fábio Carvalho 9º D nº10*

Dia Internacional da Biblioteca Escolar

O Dia Internacional da Biblioteca Escolar comemorou-se este ano no dia 22 de Novembro, em simultâneo, com a nossa Feira do Livro.

Para tal actividade, os alunos, elaboraram algumas frases onde perspectivaram a sua visão de biblioteca, a saber:

“Lugar onde se pode imaginar, encantar e pasmar com os Livros”

Filipe Daniel Teles - nº 9, 7º E

“A Biblioteca é uma imensa nuvem que nos leva a lugares lindos e agradáveis”

Vânia Alexandra Roque – nº 27, 7ºE

Na Nossa Sociedade...

Vamos todos dar as mãos,
Ajudar sem preconceitos,
Amigos com ou sem defeitos,
Todos somos irmãos.
Às vezes é com tristeza
E com muita desilusão,
Que há falta de compreensão
Entre nós e a natureza.
Nesta nossa sociedade,
Neste mundo em degradação,
Onde não há integração
Devemos mostrar solidariedade.
Onde o Desprezo não tem lugar
Todos merecem companhia
Seja noite, seja dia
Todos devemos amar.

9ºD

*Ana Margarida, nº 3
Delfina Pereira, nº 7
Fernando Lourenço, nº 11
Soraia Santos, nº 24*

Já Passou

Feira do Livro



Comemoração do dia 1 de Novembro de 1755



DIZER ... CRIAR

O Padre António Vieira visto pelos alunos



Os alunos das turmas A, B, C e D do 11º ano, no âmbito do estudo do grande escritor Pe. António Vieira e no sentido de dar satisfação à actividade “A Personalidade do Mês” que a Biblioteca se propôs desenvolver ao longo do ano, fizeram uma redacção actualizada de um dos seus sermões, muito pouco conhecido, “O Sermão da Terceira Dominga da Quaresma”. Neste sermão, o Pe. António Vieira abordou um tema social, em que censurou asperamente a acumulação de empregos. Dele deixamos a seguinte passagem:

“Suposto, pois, que há confissões, que merecem ser confessadas, bem será que desçamos com a nossa admiração a fazer um exame particular delas, para que cada um conheça melhor os defeitos das suas. E para que o exame se acomode ao auditório, não será das consciências de todos os estados, senão só dos que tem o Estado à sua conta. Os Teólogos morais reduzem ordinariamente este modo de exame a sete títulos: *quem, o que, onde, com que auxílios, porque, como, quando?* A mesma ordem seguiremos.

Quem sou eu? Isto se deve perguntar a si mesmo um Ministro. Eu sou um Desembargador da casa da suplicação, dos Agravos do Paço, sou um Procurador da Coroa, sou um Regedor da Justiça, sou um Conselheiro d’Estado, de Guerra, do Ultramar, sou um Presidente de Câmara, sou um Secretário d’Estado, sou um Deputado, sou um Bispo... Bem está, já temos o ofício: mas o meu escrúpulo, ou a minha admiração, não está no ofício, senão no *um*. Tendes um só desses ofícios, ou tendes muitos? Há sujeitos na nossa Corte que têm lugar em três ou quatro tribunais; que têm quatro, que têm seis, que têm oito, que têm dez ofícios. Este ministro universal não pergunto, como vive, nem quando vive? Não pergunto, como acode a suas obrigações, nem quando acode a elas?

[...]

Não era cristão Platão e mandava na sua “Republica” que nenhum oficial pudesse aprender duas artes. E a razão que dava era: porque nenhum homem pode fazer bem dois ofícios. Se a capacidade humana é tão limitada que para fazer este Barrete são necessários oito homens de artes e ofícios diferentes: um que crie a lã, outro que a tosque, outro que a carde, outro que a fie, outro que a teça, outra que a tinja, outro que a coza, e outro que a corte e a cosa; se nas cidades bem ordenadas o oficial que molda o ouro não pode lavrar a prata, se o que lavra a prata não pode bater o ferro, se o que bate o ferro não pode fundir o cobre, se o que funde o cobre não pode moldar o



chumbo, nem tornear o estanho: no governo dos homens que são metais com uso da razão, no governo dos homens que é a arte das artes, como se hão-de juntar em um só homem, ou se hão-de confundir nele tantos ofícios? Se um mestre com carta de examinação dá má conta de um ofício mecânico, um homem (que muitas vezes não chegou a ser obreiro) como há-de dar conta de tantos ofícios políticos?

[...]

Tinha já Moisés muitos anos do povo, muitas cãs e muita experiência, tornou a fazer outra proposta a Deus (...) “Eu Senhor não posso só com o peso do governo deste povo. E quando Vossa Divina Majestade não for servido de me aliviar, peço e protesto a Vossa Divina Majestade me tire a vida e receberei nisso muito grande mercê”. Não pediu o ofício para toda a vida nem para muitas vidas; senão que lhe tirasse a vida, só para não ter o ofício: e com muita razão porque melhor é perder o ofício e a vida que reter o ofício e perder a consciência. E que fez Deus neste caso? Mandou a Moisés que escolhesse setenta anciãos dos mais prudentes e autorizados do povo (...). Eis aqui quem era aquele homem que se escusou do ofício. De maneira que um homem vale por setenta homens não se atreve a servir um só ofício? E vós, que vos fará Deus muita mercê, que sejais um homem, atreveis-vos a servir setenta ofícios? Não louvo nem condeno: Admiro-me com as turbas: *Et admirata sunt turba*.

Os alunos do 11.º ano – Turmas A, B, C e D

A nova aventura no BTT



A nova aventura no BTT
A ocupação dos tempos livres, foi sempre uma preocupação do homem moderno. Os horários e até a própria mudança da hora no Outono e na Primavera tiveram como preocupação principal o aumento do tempo pós laboral. Desta forma, os trabalhadores podem dedicar-se

ao lazer, à cultura ou ao desporto. Embora não totalmente desprovida de intenções economicistas e políticas, gerou um conjunto de condições favoráveis ao aparecimento de novas formas de ocupação dos tempos livres, entre as quais se inclui o desporto, seja nas suas vertentes formais, informais ou não formais. Embora os desportos ditos formais tenham aumentado no número de aderentes, surgiu um novo conceito de desporto que muitos apelidam de radicais, que na sua essência pouco ou nada têm de radical, mas que adquiriram este cognome talvez pela adrenalina que pode produzir ou pela vertigem que algumas actividades provocam. Em todos eles haverá algum risco, mas que pode ser minimizado se forem tomadas as devidas precauções, quer em termos de segurança activa, quer em termos de segurança passiva.

De entre as novas actividades físicas desportivas o BTT tem fidelizado milhares de praticantes e junta por vezes várias centenas de “betetistas”, em passeios por trilhos de montanha, onde novos e menos novos se passeiam, cada um a seu ritmo, mas que propiciam a novas amizades, a trocas de experiências e promovem regiões e culturas e a prática desportiva de forma efectiva, salutar e ecológica.

Esta recente vertente do ciclismo exige do praticante uma relativa condição física e uma técnica razoável para se poderem transpor alguns obstáculos mais ou menos sinuosos ou íngremes. Contudo, como o objectivo é o passeio, o

praticante pode adaptar o seu ritmo à sua preparação física e se se fizer acompanhar de uma máquina fotográfica, poderá guardar em álbum, paisagens únicas.

Esta modalidade desportiva, estando ao alcance de quase todos, obriga ao cumprimento de algumas regras, sob pena de poder traduzir-se em algum desprazer ou mesmo sacrifício.

Em primeiro lugar, tal como se escolhe o número adequado dos sapatos que usamos, comprar uma bicicleta exige a mesma preocupação, que passa também pelo ajuste da altura do selim e do guiador. Usar material adequado é também importante, mas o que maior importância tem é o capacete que pode salvar uma vida em caso de queda. As luvas também ajudam na protecção das mãos em caso de queda e ajudam a manter as mãos quentes nos dias mais frios. Uns óculos adequados também ajudam, pois protegem da poeira, da lama, dos mosquitos, e até de algum ramo.

Quando utilizamos a bicicleta em circuitos urbanos ou rodoviários devemos ter presente que não temos prioridade em quase nenhuma das situações e, quanto mais visibilidade tivermos, mais seguros estaremos, pelo que devemos usar vestuário claro e se possível retro-reflector.

Em montanha, devemos acrescentar algum material extra, como câmaras-de-ar, bomba, água e alguns alimentos e, regra número um: nunca andar sozinho. Aqui, existem outras preocupações que não devem ser descuradas, que passam pelo respeito pelos autóctones, pelos trilhos existentes, pelas culturas agrícolas e, principalmente, nunca deixar lixo pelo caminho. Os detritos produzidos devem ser transportados para casa e aí dar-lhes o destino respectivo.

Se pensas pedir uma bicicleta ao Menino Jesus, toma estas regras em consideração e fala com um professor de Educação Física que te dará alguns conselhos úteis.

Boas pedaladas no novo ano.

Prof. Jorge Reis

FALAR A SÉRIO

O que precisa saber sobre a gripe aviária (Peste Aviária)



A gripe aviária é uma doença das aves causada por um vírus, que foi identificada pela 1ª vez na Itália há mais de 100 anos, desde então ocorreram casos em vários países, mais recentemente na Holanda, Bélgica, Chile, EUA, Canadá, vários países asiáticos, dentre os quais a China, o Japão, a Tailândia, as Filipinas, Vietname e recentemente no Casaquistão e na Rússia.

Não existe esta doença em Portugal, nem existem registos de que a doença tenha ocorrido na avicultura portuguesa.

As aves doentes manifestam, apatia marcada, dificuldades respiratórias, corpo em bola, penas eriçadas associados à queda da produção (ovos) e elevada mortalidade.

A principal via de transmissão do vírus influenza para as aves, são as aves migratórias e pessoas que tiveram contacto directo com aves infectadas, através da roupa, calçado, mãos ou pele. Estas pessoas podem disseminar o vírus entre as aves.

É baixo o risco do homem contrair esta doença pois até ao momento, só ocorreram casos em pessoas que tiveram contacto directo com aves doentes. Não foi comprovado qualquer caso de contaminação através do consumo de carne de aves e ovos, pelo que a via alimentar não é uma via de transmissão.

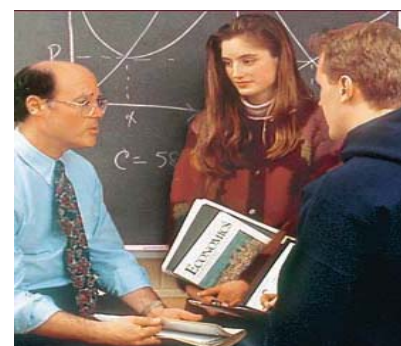
É muito remota a hipótese desta doença poder chegar a Portugal. Porém, o Ministério da Agricultura, Desenvolvimento Rural, e Pescas, adoptou por rotina uma série de medidas para evitar a entrada da gripe aviária no território nacional, como por exemplo:

- Proíbe a importação de aves e seus produtos de quaisquer países onde ocorra a doença;
 - Fiscaliza os pontos de entrada (portos, aeroportos e postos de fronteira);
 - Realiza exames em aves migradoras e nas explorações avícolas;
 - Divulga informações para o sector avícola e à população sobre a doença;
 - Mantém um sistema de vigilância activo para atender a qualquer suspeita da doença;
 - Difunde informação sobre a doença com vista ao envolvimento de todos os intervenientes, da cadeia produtiva na vigilância;
 - Actualiza os profissionais ligados à avicultura através de acções de formação.
- Para evitar a introdução da gripe aviária em Portugal, devemos tomar algumas atitudes;
- Evitar visitas a países onde a doença está a ocorrer;
 - Não trazer alimentos de origem animal de nenhum país.
 - De forma alguma, as pessoas devem trazer alimentos de origem animal de qualquer país;
 - Evitar a entrada de pessoas nos aviários e proibir o acesso de pessoas estranhas à actividade;
 - Aquando de qualquer suspeita da doença é muito importante que esta seja imediatamente comunicada ao serviço Regional ou Municipal.
 - Divulgar estas informações a todas as pessoas ligadas ao sector, para que todos possam contribuir para a protecção da avicultura portuguesa.
- Reforçar medidas gerais de Higiene:
- Efectuar a limpeza das camas, das penas e dos restos de cascas dos ovos;
 - Devem ser removidos do galinheiro os estrumes e as poeiras;
 - Aquando da entrada de aves para o novo povoamento, deve ser feita uma limpeza ao local;
 - Todos os galinheiros devem estar vedados lateral e superiormente, de forma a impedir a entrada de animais domésticos e selvagem;

- O alimento e a bebida das aves devem estar num local coberto, de modo a impedir que as aves migratórias os ingiram.

Drª Filomena Viegas
Delegada de Saúde

SER PROFESSOR



O papel dos senhores professores, por vezes, é um bocado complicado e difícil, mas as pessoas que estão fora não reparam.

Eu, pessoalmente, não gostava de ser professora, porque penso que é muita responsabilidade, muito *stress*, acho que não dava para mim. Além disso, se fosse professora seria só para a disciplina de Matemática.

Como não gostaria de ser professora, vou-me basear em certos modos que os senhores professores usam. Por exemplo: alguns falam, falam, falam e não explicam nada da matéria; há outros que explicam a matéria em dois ou cinco minutos e põem-nos a fazer exercícios o resto da aula. São exemplos, entre outros que podia citar, mas demoraria imenso tempo a escrever, e penso que não são necessários.

Mas, se fosse professora, eu gostaria de dar as aulas de uma maneira que pusesse os alunos à vontade comigo, porque penso que se um professor puser os alunos à vontade, se for simpático, talvez os alunos aprendam e estejam mais atentos à aula e interessam-se muito mais (isto acontece comigo), sendo uma vantagem para o professor e para os alunos. Também não passaria uma aula toda a dar matéria; por exemplo, dava os primeiros quarenta e cinco minutos e os restantes podiam ser ocupados com exercícios sobre a matéria, tirar dúvidas etc. E antes de dar testes, mais ao menos uma semana, daria uma aula para rever toda a matéria e tirar as dúvidas, entre outras medidas, claro, porque com a experiência de trabalho vão-se adquirindo novos métodos de ensino.

Concluindo, acho que o professor deve ser simpático, com algum humor, para que as aulas não sejam monótonas. Deve explicar bem e, se puder, dar aulas-extra para aqueles alunos que tenham mais dificuldades.

Ricardina Correia, 10.ºC

Regresso à Infância



Lembro a minha infância com os meus colegas, fazendo-nos brilhar os olhos e por vezes fazendo correr lágrimas no rosto com saudades de tudo o que fizemos na nossa escolinha.

Vou para o quarto recordar sozinha, fecho os olhos e começo a sonhar que passo junto ao pátio onde brincava ao elástico, ao lencinho, ao ringue, às matutólas, entre outros. Recordo-me também das casas de banho e a única imagem que me aparece, mesmo com a porta fechada, é o local onde as meninas colocavam os pés, pois não se usava, naquela escola, uma única sanita para os alunos. Mesmo assim, eu adorava aquele sítio!

Talvez por isso decidi recordar tudo o que vivi lá, salas, pátio, casas de banho, enfim.

Acordo finalmente do meu sonho. Hoje, quando observo a minha antiga escola, reparo em tudo o que ficou quieto e em tudo o que moveu. Reparo que o pátio onde nos divertíamos com os brinquedos arranjados por nós fica parado, sem qualquer utilidade, a não ser quando chove para fazer de guarda-chuva; as casas de banho são modernas, com muito luxo. As gerações vão mudando para pouco melhor.

Tento ver da melhor maneira todas as alterações em relação ao tempo em que eu andava naquela escola, mas é tudo muito esquisito, é tudo diferente. Cheguei à conclusão de que é melhor continuar o sonho.

Cátia Mª Castro Pereira 10.ºC Nº 28

CANNABIS



A Cannabis não é uma droga benigna, pelo que devemos reconhecer os seus perigos potenciais.

Se se fizer um inquérito ao público em geral em qualquer país europeu e se perguntar quais são os maiores problemas ou ameaças à sociedade, o abuso de substâncias psicoactivas (especialmente as drogas ilícitas) aparecerá num dos primeiros lugares da lista. Isto é de esperar, dada a procura elevada e continuada destas substâncias e os danos potenciais que a utilização poderá causar, ao indivíduo e à sociedade. É do conhecimento geral que é o contexto social e cultural de uma sociedade que determina a forma como o consumo, o abuso e a dependência das substâncias evoluirá.

Os Canabinoides são usados desde, pelo menos, 2.700 AC, sendo compostos derivados da planta *Cannabis Sativa*. O componente activo THC (delta – 9 – tetra – hidrocannabinol) causa alterações fisiológicas e psicológicas, sendo os efeitos predominantes a euforia e alteração do nível de consciência. É o facto de esta substância psicoactiva afectar o sistema nervoso central (SNC), e de ser usada mais intensamente no final da adolescência, quando o cérebro e o sistema reprodutor ainda estão em formação, que gera preocupações legítimas.

Ainda que haja uma grande aceitação social e seja usada, quase como droga recreativa, por todos os estratos da sociedade, a *cannabis* é uma substância ilegal. A elevada prevalência de consumo, particularmente entre os mais jovens, torna-a alvo de combate ao tráfico e ao consumo, a nível nacional e mundial, fazendo parte das drogas mais amplamente consumidas.

O THC provém da planta da Marijuana, constituída pelas folhas secas, enquanto o haxixe e outras fontes mais potentes são

constituídas pela resina obtida das flores da planta. A droga pode ser fumada, comida e, raramente, injectada.

Os principais efeitos do THC produzem-se no cérebro, no sistema cardiovascular e nos pulmões. As alterações de humor dependem da quantidade ingerida, do ambiente em que é tomada e do objectivo pretendido, não esquecendo a forma como é administrada e o grau de pureza, que varia entre 0,5 % e 10%. Para além da euforia, provoca sonolência, fome, perda de noção real do tempo e perda parcial do sentido crítico, défice de aptidão para desempenho de tarefas e redução do comportamento social, assim como problemas agudos de memória. **A intoxicação moderada** pode estar associada ao aumento de agressividade, alucinações visuais acompanhadas por ideias delirantes paranoides, confusão, desorientação e pânico.

A intoxicação pode ainda gerar alterações fisiológicas, como estremecimentos, ligeira descida da temperatura, redução da força e equilíbrio musculares, diminuição da coordenação motora, boca seca e olhos injectados, náuseas, dores de cabeça e descida moderada da tensão arterial.

O uso crónico provoca a diminuição do diâmetro dos brônquios, piorando as dificuldades respiratórias e, ao aumentar a frequência cardíaca, constitui um perigo acrescido para indivíduos com doença cardíaca prévia. A nível cerebral, pode observar-se um estado psicótico temporário, que, caso não regrida, pode indicar perturbação psiquiátrica anterior, parecendo que a marijuana piora os problemas psicóticos pré-existentes, como a esquizofrenia.

Tendo em conta o défice de discernimento, da aptidão para avaliar o tempo e as distâncias, e a diminuição de desempenho motor provocados pelo seu consumo, sinais que podem surgir entre os primeiros 20 – 30 minutos, existe uma forte evidência de que o consumo de *cannabis* faz diminuir a capacidade de condução. Este défice pode prolongar-se até 8 horas após a ingestão, podendo resultar em acidentes mortais para o próprio e/ou terceiros.

Dr.ª Filomena Viegas
Delegada de Saúde

Alimentação e Saúde



Para tentarmos responder ao novo desafio colocado à escola e aos professores e porque somos uma escola atenta e preocupada em trabalhar todas as dimensões (ecológica, psicossocial, curricular, comunitária e organizacional), não podíamos deixar de integrar uma temática de Educação para a Saúde tão importante como a Educação Alimentar.

Os professores, em particular, mas também os auxiliares de acção educativa e cada um de nós, todos podemos ser Promotores de Saúde. De acordo com a definição da Carta de Ottawa, a Promoção da Saúde é o “processo que visa criar as condições que permitam aos indivíduos e aos grupos controlar a sua saúde e a dos grupos onde se inserem e agir sobre os factores que a influenciam” (Bol. Of Sanit Panam, 1987:77).

Assim, neste contexto, surgiu o projecto **“Alimentação e Saúde”**, com os seguintes objectivos:

- dinamizar o refeitório com o intuito de o tornar num espaço de sociabilidade,
- promover entre os alunos um ambiente agradável no espaço do refeitório,
- sensibilizar a comunidade discente para a partilha, a solidariedade e a amizade,
- mostrar as formas mais correctas de se estar à mesa na hora das refeições,
- demonstrar atitudes de respeito para com os colegas, funcionários e professores.

Estamos, ainda, numa fase inicial, mas penso que já todos se aperceberam de algumas acções decorrentes desta iniciativa.

Aceitamos sugestões e possíveis participações de toda a comunidade educativa.

Gratos pela colaboração.
Vamos dando notícias ...

Um elemento envolvido!

O Meu Clube é a Minha Escola

A nossa escola, situada que está, entre árvores de fruto e espaços verdes faz admirar quem passa, mas principalmente quem a visita. Desde logo, surpreende toda a envolvente, por onde se passeiam os alunos durante os intervalos ou outros tempos livres. É nestes tempos que se pretendem livres que os alunos procuram ocupações e elas aparecem, seja em brincadeiras anárquicas ou jogos mais ou menos formais. Nos espaços desportivos convivem por vezes duas ou três modalidades desportivas diferentes, sem que, pelo menos aparentemente haja discórdia entre os intervenientes.

Falar em tempos livres parece-me contudo uma contradição, principalmente se estamos a falar de jovens pois esse tempo não existe ou se existe, algo não estará a correr bem no processo de socialização e desenvolvimento dos jovens em causa. O tempo livre é para deixar de o ser imediatamente após o seu início. Imediatamente deverá ser ocupado com qualquer tipo de actividade, não contemplação ou inactividade. É fundamental que os jovens brinquem porque são estas brincadeiras, as que estes preferem chamar jogos, que ajudam à socialização, ao contacto com o outro, ao reconhecimento do espaço físico, ideológico, intelectual. Normalmente, preferem os chamados jogos informais ou não formais. Outros porém procuram os jogos formais e inscrevem-se em clubes, grupos, associações, como acontece com o Clube do Desporto Escolar, onde voluntariamente se inscreveram quase cem alunos,



que com frequência se reúnem nas instalações desportivas e treinam sob a orientação de professores. Nestes treinos, os alunos aprendem a jogar Voleibol ou Basquetebol, enriquecendo assim o seu reportório motor, a sua cultura desportiva e estão a cimentar os alicerces de uma vida mais saudável e provavelmente mais livre. Aprendem também a respeitar os adversários ocasionais de competição e a cooperar com os companheiros de grupo. É neste convívio saudável que floresce o Desporto Escolar na nossa escola, onde rapazes e raparigas treinam ao mesmo tempo, sem que as diferenças, se as há, se façam notar. A competição lá virá a seu tempo e pretende ser mais um momento que deve contribuir para a formação do desportista, mas sobretudo do jovem, da pessoa que suporta o praticante. É fundamental a competição, não como uma meta, mas como um meio, e mais um recurso que o

treinador deverá utilizar em proveito da pessoa e não do estatuto ou do sucesso material.

No Desporto Escolar cabem todos os jovens, independentemente das suas habilidades ou inabilidades. Todos têm um lugar privilegiado e simultaneamente uma grande responsabilidade, que é representar a sua escola, que é também o seu clube e isso não está ao alcance de todos. Esta responsabilidade cabe apenas àqueles que se identificam com a escola e a reconhecem como sua.

Quem não “coube” nos escalões do Desporto Escolar pode ajudar com tarefas muito importantes e sérias com a função de árbitros ou cronometristas que tão boa conta deram no ano transacto. Os outros, aqueles que também não querem tempos livres depressa abordaram os professores de Educação Física e criaram um grupo de dança e assim, enquanto uns treinam Voleibol, outros, que são outras, ensaiam umas coreografias para surpreenderem a nossa comunidade lá para o final do período.

Lá mais para a frente, mas já em Janeiro poderá chegar a tua vez de sentir a adrenalina da competição ao participares no Corta-mato Escolar. Não te esqueças de treinar, e já agora, lembra-te que tens ótimas condições para o fazeres, basta percorreres as veredas do pomar. É por aí que tens de correr no dia do Corta mato.

Prof. Jorge Reis

Mulheres de Coragem

“As maiores coisas do mundo e as mais belas não podem ser vistas, nem sequer tocadas. Devem ser sentidas com o coração”.

No passado mês de Outubro vimos um filme sobre a vida de Helen Keller que não podemos deixar de vos contar.



Nascida a 27 de Junho de 1880 em Alamamba – EUA, Helen Keller desenvolveu uma febre aos 18 meses de idade, tendo ficado em consequência disso **cega, surda e muda**.

Esta criança foi crescendo como uma selvagem, num universo escuro e silencioso, sendo excluída do mundo.

Em 3 de Março de 1887, Anne Sullivan aceitou o desafio de a educar. Esta professora de apenas 20 anos de idade, fora cega em criança e entendia perfeitamente o estado, quase selvagem, da sua aluna. Teve de percorrer um longo caminho até a conquistar afectivamente. Posteriormente, e utilizando o sentido do tacto, escrevia as palavras na mão de Helen, tentando dar-lhe a conhecer o mundo que a rodeava.

Em pouco tempo, Helen Keller dominava o alfabeto Braille, demonstrando uma incrível facilidade em escrever e ler. Sentiu, finalmente, que as portas do seu mundo se tinham aberto, já não vivia na escuridão e na solidão. O seu esforço e a dedicação da sua professora deram frutos.

Mais tarde, com a orientação de Anne, matriculou-se no Instituto Horace Mann para surdos, depois na escola Wright-Humasson Oral de Nova York. Aos dez anos, aprendeu a falar para dizer: “Alguns dias conseguirei tirar um curso numa Faculdade”, o que de facto viria a acontecer. Em 1904

formou-se em Filosofia, sendo a primeira surda-cega a completar um curso universitário. Recebeu o prémio *Destaque a Aluno*. Dominava as línguas de francês, inglês e alemão. Tornou-se educadora, escritora e advogada de cegos.

Com a sua professora percorreu 35 países dos cinco continentes, promovendo campanhas para melhorar a situação dos deficientes visuais e auditivos.

Em 1902, fez a sua estreia na literatura escrevendo a sua autobiografia: “*A História da Minha Vida*”. A partir de então, não parou de escrever.

De 1924 até à sua morte foi membro “staff” de *American Foundation for the Blind*, onde pode trabalhar pelo bem-estar das pessoas cegas e surdas-cegas.

Numa palestra, alguém lhe perguntou o que gostaria de ver, por apenas cinco minutos, se Deus lhe desse visão. Helen respondeu: “*As flores, o pôr-do-sol e o rosto de uma criança*”.

Algumas semanas antes de completar 88 anos faleceu. As suas cinzas foram colocadas ao lado das de Anne Sullivan. O seu espírito perdurará enquanto o homem poder ler as histórias contadas sobre a Helen Keller, pois mostrou ao mundo que não existem limitações para a coragem e a fé. Por tudo isto, os seus amigos consideravam-na como a *primeira mulher de coragem do mundo*.

Valeu a pena ver o filme!



Ricardina. Clube de Filosofia



Lembro a minha infância, sempre na casa dos meus avós. Vivendo o dia-a-dia bastante contente, com coisas boas, com muito carinho tanto da parte deles, como da minha tia mais nova, que também lá vivia Mas, faltava algo... Algo, de que eu só podia usufruir um certo período de tempo, que era a presença dos meus pais. Fiquei desde muito pequena com os meus avós para que os meus pais pudessem emigrar e, mais tarde, me proporcionarem um futuro melhor, desde que eu o queira aproveitar.

Talvez por isso, decidi tentar ir mais além e usufruir daquilo que eles me proporcionam. Assim vou andando... Tenho um medo e um sonho; o meu maior medo é desiludi-los e o meu maior sonho é concretizar-me a todos os níveis.

Acordo finalmente do meu sonho. Hoje orgulho-me de tudo o que tenho vivido e essencialmente dos meus pais, que passaram momentos bons, mas também maus, só para nos verem um dia, a mim e ao meu irmão, da melhor maneira possível.

Pouco melhor. Tento ver o futuro e receio não ter as mesmas forças que Eles tiveram...

Soraia Marli Silva Correia N.º 24 10º C

COISAS e LOISAS

Programa Sócrates – Acção Comenius 1 “Como Ser Um Cidadão Europeu: da minha região para a Europa”

O Programa Comenius vai entrar no segundo ano!

É um projecto de parceria que envolve três escolas europeias – “Silkeborg Gymnasium”, em Silkeborg/Dinamarca, “Maria-Ward Schule”, em Aschaffenburg/Alemanha e Liceum Ogólnokształcące, em Rzeszow/Polónia.

Para preparar o ano lectivo 2005/2006 as professoras responsáveis, Cristina Teixeira e Maria José Alvelos deslocaram-se a Aschaffenburg, de 24 a 27 de Setembro, para um primeiro encontro.

O programa desta reunião incidia sobre dois aspectos fundamentais: a programação das actividades para o ano lectivo 2005/2006, com visita a locais relacionados com o tema, e a planificação do ano lectivo 2006/2007, com vista à candidatura conjunta ao 3º ano do projecto.

O Domingo, dia 25.09, foi dedicado a visitas a locais que serão abordados e trabalhados pela escola parceira alemã. Nos dias seguintes, fez-se a planificação mais pormenorizada das actividades a desenvolver no presente ano lectivo e preparou-se a candidatura conjunta ao 3º ano.

O grupo de alunos e professores envolvidos irá trabalhar, em cada escola, o tema “Água” (o rio que percorre a minha região), e seu aproveitamento para diferentes finalidades. Este ano, cada escola criará um CD interactivo através do qual apresentará o seu trabalho, durante os intercâmbios de alunos, em Abril de 2006. Nessa altura, os alunos dinamarqueses visitarão a Alemanha e os Portugueses e Alemães deslocar-se-ão à Polónia.



É de salientar o excelente trabalho desenvolvido em conjunto e a forma como todos os parceiros se envolvem no projecto. Já anteriormente verificámos como é importante, hoje em dia, estar em contacto com outras culturas, trocar ideias e diferentes pontos de vista e, fundamentalmente, ser capaz de entender que é possível conviver numa Europa multicultural. Este projecto dá, sobretudo aos alunos, uma oportunidade única de alargarem os seus horizontes e compreenderem que o seu próprio mundo pode ser mais interessante e enriquecedor quando passam as fronteiras da sua escola, região e país. Lamentamos, contudo, que a maioria dos alunos do ensino secundário não mostre interesse por este tipo de actividade. Ficamos, por isso, limitados a um pequeno grupo de “privilegiados” que não dá o seu tempo como perdido. Pelo contrário – sente-se mais enriquecido pelos contactos estabelecidos e pelo trabalho que desenvolve para levar a sua terra além fronteiras.

As professoras responsáveis
Cristina Teixeira
Maria José Alvelos

A Andragogia em ambiente de reclusão



Migrar do ensino clássico para os novos enfoques andragógicos é, no mínimo, trabalhoso (ninguém disse que era fácil...!).

O corpo docente envolvido nesta migração precisa ser bem preparado, inclusive através de programas andragógicos, pois afinal, são adultos em aprendizagem. Este deverá estar consciente dos efeitos da reclusão e dos problemas daí decorrentes, saber enfrentá-los com naturalidade, adoptar métodos e aplicar estratégias/actividades que estimulem estes alunos para serem motivados para as actividades escolares. Só desta forma, se criarão condições que permitam a esta população adquirir competências facilitadoras de uma reintegração bem sucedida.

A idade adulta traz a independência. O

indivíduo acumula experiências de vida, aprende com os próprios erros, apercebe-se daquilo que não sabe e o quanto este desconhecimento lhe faz falta, analisa criticamente cada informação que recebe, classificando-a como útil ou inútil. Os adultos vivem a realidade do dia-a-dia. Estão sempre propensos a aprender algo que contribua para as suas actividades profissionais ou para resolver problemas reais.

A par da actividade educativa, é pedido a estes alunos que se integrem em espaços de convivência, de animação, de aprender, de comemoração ...

A exemplo do sucedido em anos transactos, comemorou-se, no dia 12 de Novembro p.p., o S. Martinho, nas instalações do EPRL, com um conjunto de actividades culturais das quais se destacaram, a leitura expressiva de quadras alusivas ao S. Martinho, actividade desenvolvida no âmbito da disciplina não curricular “Expressão Dramática”, seguindo-se uma sessão muito animada de karaoke, onde participaram activamente alunos, reclusos e elementos femininos do corpo docente da Escola Associada.

A assistir, esteve uma plateia muito ruidosa e bem disposta. A tarde terminou com um repasto abundante e gostoso, incluindo as apetitosas castanhas assadas. Fiquemos a aguardar novas comemorações que, pela amostra, se prevê sejam prometedoras!

A Coordenadora Pedagógica da Escola Associada

Maria José Gonçalves da Santa de Sousa

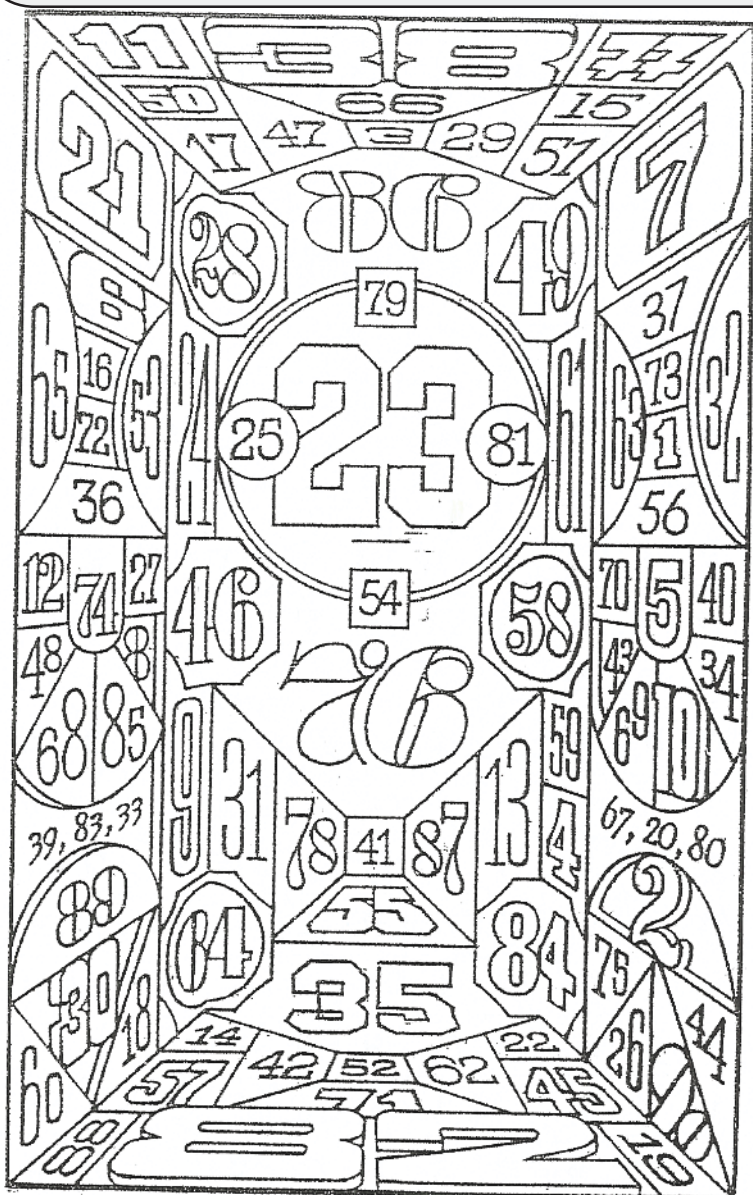
Soluções Sudoku Mini

4	2	6	1	5	3
3	1	5	4	2	6
2	5	4	3	6	1
1	6	3	2	4	5
5	3	2	6	1	4
6	4	1	5	3	2
3	6	2	4	1	5
5	1	4	2	6	3
6	2	5	1	3	4
4	3	1	6	5	2
1	4	3	5	2	6
2	5	6	3	4	1

PASSATEMPOS / CURIOSIDADES

Descobre os números

Quem consegue encontrar primeiro os números de 1 a 45?



É preciso um olhar clínico para encontrar as palavras escondidas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	C	V	F	G	O	P	E	R	A	Ç	Ã	O	V	B	G	H	Y	T	U	L
2	C	T	B	M	H	O	G	H	D	T	G	C	M	G	H	J	R	T	E	A
3	F	R	G	O	K	L	B	N	I	R	G	T	E	V	G	U	V	B	N	D
4	C	I	J	L	R	I	C	F	Ç	B	N	M	N	H	J	B	T	F	D	O
5	J	Ã	C	U	B	G	D	E	Ã	H	G	E	O	M	E	T	R	I	A	C
6	Ã	N	G	U	L	O	M	J	O	R	F	G	R	J	D	R	V	C	X	Z
7	Q	G	V	N	W	N	A	J	E	R	T	L	A	D	E	A	T	G	V	B
8	T	U	V	Ã	B	O	N	M	J	K	U	I	P	A	R	C	E	L	A	E
9	V	L	N	M	J	T	Y	R	F	G	H	U	J	D	J	Ç	G	H	L	R
10	C	O	D	F	M	U	L	T	I	P	L	I	C	A	Ç	Ã	O	V	O	Y
11	M	J	K	U	R	N	Q	W	A	J	X	C	A	B	H	O	Y	T	R	F
12	A	J	D	F	R	I	B	V	G	H	R	H	L	V	T	U	I	O	P	O
13	I	O	P	L	J	V	D	Q	A	D	E	H	C	D	N	H	J	U	I	T
14	O	L	A	L	G	E	B	R	A	H	C	D	U	O	R	T	E	H	J	N
15	R	E	T	G	H	R	V	F	D	J	T	H	L	B	N	G	M	Q	Z	E
16	C	V	B	H	J	J	J	K	I	U	A	G	O	C	D	E	U	G	D	M
17	N	U	M	E	R	O	W	J	X	Z	J	V	G	F	T	R	L	N	J	G
18	C	V	F	G	T	Y	U	K	L	I	N	M	J	O	T	N	O	P	H	E
19	V	F	G	E	Q	U	A	Ç	Ã	O	V	B	R	T	A	X	V	B	N	J
20	C	V	F	R	A	J	D	E	N	H	J	U	I	K	L	O	Ç	P	Q	A
21	J	U	P	E	R	F	I	C	I	E	G	B	D	I	V	I	J	Ã	O	L

grau de dificuldade ●●○○○

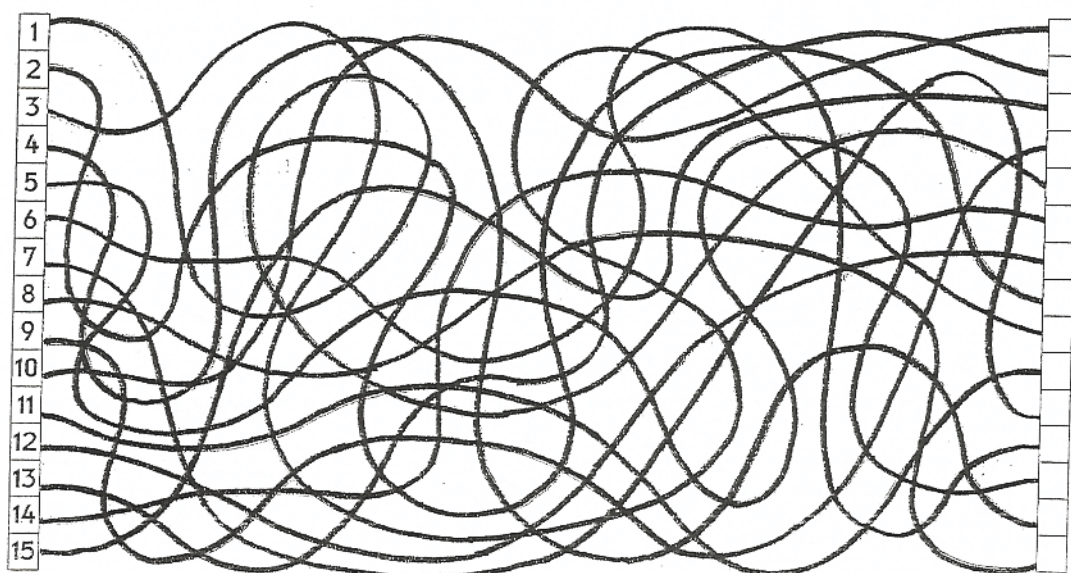
Procure em todas as sentenças, excluindo na diagonal, estas 24 palavras relacionadas com matemática:

ADICÃO	DIVÃO	MAIOR	OPERAÇÃO	RECTA	TRIÂNGULO
ÁLGEBRA	EQUAÇÃO	MENOR	PARCELA	SEGMENTO	UNIVERSO
ÂNGULO	GEOMETRIA	MULTIPLICAÇÃO	POLIGONO	SUBTRACÇÃO	VALOR
CÁLCULO	LADO	NÚMERO	PONTO	SUPERFÍCIE	VOLUME

Encruzilhada

Tenta seguir com os olhos (e não com um lápis ou um dedo), o mais rapidamente possível, cada uma das linhas do desenho abaixo indicado.

Ao acabar de seguir uma linha, aponta, na casa vazia à direita, o número dessa linha. Depois, verifica com a ajuda do lápis.



SUDOKU MINI

Preencha as casas vazias com algarismos de 1 a 6 de forma a que o mesmo número não se repita em cada linha, coluna e quadrado

	6				
			2		3
		5			4
4			6		
1		3			
				4	

4	2				
		5	4		
					1
1					
		2	6		
				3	2

E A ESCOLA ABERTA



Escola Secundária/3 da Sé - Lamego
Quinta da Cerca
5100 Lamego
Tel.: 254 600280
Fax: 254 615079
esec3se.lamego@mail.telepac.pt
www.prof2000.pt/users/esslamego