

FA ESCOLA ABERTA



Jornal da Escola Secundária/3 da Sé - Lamego

Número 8

Preço: 0,50 flores

Junho 2007

Direcção: Biblioteca/Mediateca

Publicação Trimestral

Descobrir MIGUEL TORGA



Aprender também pode ser divertido

As visitas de estudo quebram a rotina. São divertidas e interessantes e, por isso mesmo, atractivas.

A visita realizada pelos alunos das turmas D e C, respectivamente dos 8.º e 9.º anos, no passado dia 18 de Abril, acompanhados das professoras Lúcia Viegas (responsável pela Biblioteca/MEDIATECA), Maria Inês Gomes e Maria Amélia Bernardo (docentes de Língua Portuguesa) não foi excepção.

O primeiro lugar a ser visitado foi o Parque Florestal de Vila Real. Este é, sem dúvida, agradável, acolhedor e apaziguador de ansiedades e do stress.

Logo de seguida, deslocámo-nos ao Museu de Vila Real. Fomos recebidos por dois guias. Estes conduziram-nos através das secções de numismática e arqueologia. As informações adquiridas revelaram-se de grande interesse cultural. Ficámos a saber que na época dos romanos já havia moedas “falsas”. Eram fabricadas em bronze, com banho em ouro e prata. As verdadeiras eram em prata e ouro. No entanto, as primeiras eram consideradas autênticas em termos de cunhagem.

Ficámos ainda a saber que, na região de Vila Real, os vestígios pré-históricos são notórios. Referimos dois exemplos: o santuário de Panóias e numerosos indícios de antas.



Posteriormente, visitámos uma exposição referente aos “Meninos Gordos”. Tratava-se de dois irmãos, Ana e Mateus. Este, com 11 anos de idade, pesava 204 kg; a irmã, de 9 anos, pesava 120 kg. Naturais do Pie monte (Itália), em pleno séc. XIX, percorriam toda a Europa num carro de bois, cobertos com panos para não serem vistos pelas populações, pois eram exibidos em público, constituindo, assim, uma fonte de lucro. Os ceramistas da época, impressionados com estas crianças, retrataram-nas em várias peças. A recriação de algumas dessas obras forma uma exposição itinerante magnífica que visa colaborar na luta contra a obesidade infantil.

O almoço foi divertido e um bom pretexto para o convívio.

À tarde, já em S. Martinho de Anta, encontrámo-nos com o Sr. Padre Avelino,

amigo de Miguel Torga. Aquele guiou-nos numa visita a alguns marcos históricos do escritor: o exterior da casa onde viveu; o Largo do Eirô (onde observámos o tronco do negrilho já seco e o busto em homenagem a Miguel Torga); a escola frequentada pelo escritor; o Santuário de Nossa Senhora da Azinheira, espaço onde decorreu a acção do conto “Natal”.

O nosso companheiro revelou-se uma pessoa disponível, simpática, culta, eloquente e bem-disposta.

À medida que vários textos de Torga iam sendo lidos por alunos das turmas participantes, o grande amigo do escritor ia fazendo algumas reflexões: “Reunidos aprendemos mais, reunidos saboreamos mais”. Recordou, ainda, afirmações de Torga: “Quem me quiser conhecer que me leia, mas que me entenda!” e “Lá vai o diabo a cavalo no pai!”, a propósito do Dr. Mourão que passava de moto, a alta velocidade, na estrada frente à escola primária. O nosso companheiro apreciou a leitura dos poemas “Convite” e “A um negrilho”, para além de excertos retirados de “A criação do Mundo” e “Diário XVI”, referentes aos locais visitados, a episódios neles ocorridos e a si próprio.

Por fim, oferecemos-lhe uma pequena imagem de Nossa Senhora dos Remédios, como sinal da nossa gratidão.

Regressámos mais conhecedores e satisfeitos. O balanço é, portanto, muito positivo.

Por essa razão, gostaríamos de continuar a aprender, através de visitas de estudo.

Alunos e professora de Língua Portuguesa do 8.ºD



Agradecimento

A Equipa de trabalho da Biblioteca, reconhecendo que o Livro e a Leitura são fundamentais para o desenvolvimento intelectual e cívico dos indivíduos e de uma colectividade, agradece as ofertas efectuadas à Biblioteca da nossa Escola por parte de alguns membros da comunidade escolar.

Degrau a degrau...se constrói uma sociedade mais justa

“Amai-vos uns aos outros como eu vós amei...” Jesus Cristo transmitiu –nos, assim, uma das primeiras lições que nos mostram que o respeito pelos outros levaria a um mundo melhor.

Na nossa opinião o entendimento entre todos é fundamental para o bem da humanidade. Para chegar a esse ponto, é necessário fomentar a paz, a liberdade, o respeito e combater tudo o que incentive à violência, à discriminação e à desigualdade. É, portanto, indispensável compreender as culturas, os costumes e as tradições dos diferentes povos.

Em suma, a sociedade terá de aprender com os seus erros rumo a um mundo melhor. Esta evolução é como uma escada: é necessário subir degrau a degrau, com prudência. Caso contrário, a humanidade ficará cada vez mais ameaçada por si própria.

Alunos e Professora de Português do 10.º B



A Escola Secundária/3 da Sé promoveu Workshop "A Qualidade de Vida da Mulher"

especiais, tais como, jovens, idosos e mulheres pós-menopausicas, salientando a importância da existência de programas específicos para estes sectores da sociedade e de uma preocupação constante na elevação do seu índice de participação desportiva.

Para encerrar estes momentos de reflexão e debate, a Tuna de Estudantes da Escola Superior – Pólo de Lamego, tocou algumas músicas que encheram de alegria o Salão Nobre e surpreenderam todos os participantes.

Este workshop culminou com a apresentação do último livro do Dr. José Manuel Constantino, a cargo da Dr.ª Margarida José Duarte e do Prof. Doutor Antonino Pereira que em conjunto fizeram um retrato desta personalidade que a ambos influenciou nas suas formações académicas e que no país desenvolveu e ainda desenvolve um trabalho pioneiro no âmbito do Desporto nas Autarquias mostrando ser “um intelectual de combate”, com uma grande firmeza e uma grande independência de espírito.

No seu livro “ Geometria de Equívocos” J.M.Constantino, faz uma reflexão crítica da situação actual do Desporto em Portugal, que pretende contribuir para a discussão sobre o universo dos temas desportivos e numa linguagem clara, concisa, objectiva e muito bem definidos os vários conceitos, apresenta uma dialéctica entre as várias dicotomias possíveis entre o Desporto e a mulher, a saúde, as autarquias, o espectáculo desportivo, a política, as cidades, os espaços, a comunicação social, a Europa, etc.

Neste livro, o autor deixa bem claro que

“O Desporto precisa de ser menos um discurso e mais um investimento corporal de TODOS” e alerta para o grande desafio que se coloca à governação que terá de “ se adaptar a esta dinâmica plural e o de conseguir passar de um corpo de políticas que se dirigiam às necessidades colectivas de alguns para políticas que respondam às necessidades individuais de muitos”.

O Presidente da Câmara Municipal de Lamego, Eng. Francisco Lopes, fez questão de sublinhar que tem para com o Dr. José Manuel Constantino uma dívida de gratidão, pois aquando da sua campanha política aqui em Lamego, foi ele que se disponibilizou a ajudá-lo na Conferência sobre o Desporto e simbolicamente, ofereceu-lhe a chave da cidade de Lamego “ para voltar sempre que queira...”.

Todos estes gestos contribuíram para que fossem vividas emoções fortes, a tal ponto que o Dr. José Manuel Constantino não pôde ficar imune e afirmou que este dia seria um dia inesquecível para ele, pois teve surpresas sensacionais que o marcaram muito positivamente para toda a vida.

A organização agradece a todos os participantes a sua colaboração para que este Workshop fosse mais um momento excepcional de reflexão e debate, esperando que para a próxima iniciativa deste género apareçam mais professores de Educação Física e elementos dos Clubes desportivos desta cidade.

Pela Equipa Organizadora

Margarida José Duarte



No Ano Europeu da Igualdade de Oportunidades para todos, a Escola Secundária/3 da Sé, em parceria com a Câmara Municipal de Lamego e a Escola Superior de Educação – Pólo de Lamego (ESE), promoveu no passado dia 11 de Abril de 2007, um momento intenso de reflexão e debate sobre uma temática actual, pertinente e ao mesmo tempo fascinante para quem se interessa em actualizar os seus conhecimentos e ultrapassar os problemas actuais dos vários segmentos da nossa sociedade.

Tratou-se de uma iniciativa que procurou concretizar uma das linhas de actuação do Projecto Educativo da escola e insere-se na real preocupação na promoção da saúde dos seus alunos, funcionários e professores.

O Salão Nobre encheu-se de participantes, estando presentes, professores dos vários grupos disciplinares da escola organizadora, a médica do Centro de Saúde que faz o apoio à escola, outros professores, alunos da ESE (curso de Recreação e Lazer), técnicas (os) da CML, psicólogos, ajudantes familiares e técnicos de diferentes instituições – Lar de Ferreirim, Lar da Santa Casa da Misericórdia de Lamego, APITIL e Centro Paroquial de Lalim.

A Prof. Doutora Mª Dolores Monteiro (professora da UTAD) e Dr. José Manuel Constantino (Presidente da OeirasViva) foram os prelectores convidados e falaram-nos de actividade física em populações

Actividades da Páscoa



Dia Mundial da Poesia - 21 de Março

A comemoração do dia mundial da poesia, que decorreu no auditório, teve como ponto alto a apresentação pela turma C do 8º ano, de um quadro vivo relacionado com a obra "O Mostrengo" do poeta e escritor Fernando Pessoa. A turma A do mesmo ano dramatizou uma pequena história onde um jardim servia de cenário. António Gedeão foi outra grande figura homenageada no meio

de tantos outros. As turmas acima referidas e a turma D do 8º ano empenharam-se marcadamente nesta actividade, chegando a memorizar todos os textos e apresentando também uma postura de algum à-vontade e responsabilidade. Os espectadores, como vem sendo hábito, mostraram o seu entusiasmo aplaudindo, brincando com os colegas e fazendo silêncio quando a acção o

exigia. Os diferentes fundos de ecrã que constituíram as diversas cenas dos trabalhos, foram bem adaptados aos textos, tal como o jogo de luzes, cujo efeito nos transportou a um jardim florido povoado de poesia.

A equipa da biblioteca parabeniza todos os intervenientes, agradecendo-lhes todo o empenho colocado nesta acção.



Projecto Sócrates/Comenius 1 - Visita dos Parceiros Europeus

No âmbito do projecto Comenius, recebemos, de 25 a 29 de Abril, a visita de todos os parceiros europeus para a reunião final do projecto. O objectivo principal era apresentar o resultado da pesquisa e do trabalho realizados durante todo o ano lectivo sobre as “Lendas e Histórias da minha Terra”, além da possibilidade de contacto real com os colegas estrangeiros que conhecíamos apenas através da Internet.

Concluimos que esta actividade foi indiscutivelmente enriquecedora, na medida em que nos deu a conhecer outras realidades de países e gentes que, connosco, fazem parte da União Europeia.

Durante a estadia dos nossos parceiros, sentimos que tínhamos muito a aprender relativamente a outros tipos de culturas e costumes.

Assim, para nós, esta iniciativa constituiu uma oportunidade única de aperfeiçoarmos o domínio da língua inglesa, para além de termos alargado o nosso leque de conhecimentos e trabalhado vários outros saberes: o saber ser, o saber estar e o saber fazer. Verificou-se uma reciprocidade interessante - tentámos sempre transmitir um sentimento de bem-estar e de hospitalidade que temos a certeza de ter sido entendido e apreciado pelos nossos colegas.

Explorámos a nossa terra e cultura, sentimos que, agora, valorizamos mais as histórias e belezas da nossa região (que orgulhosamente demos a conhecer) e os nossos hábitos.

Conseguimos dar a cada um uma visão do nosso quotidiano, o que provocou um encantamento que sabemos nunca será esquecido e será responsável pela

divulgação, em cada país, do Portugal que somos.

Em suma: crescemos numa dupla dimensão – como pessoas e como cidadãos da Europa e do mundo. Consideramos, portanto, que o balanço da actividade foi muito positivo.

O Grupo Comenius

**Ângelo, Ana Catarina, Andreia,
Joana, Eduardo - 10.º B**

Joana, Ana Soraia - 11.º C

Amílcar - 11.º D

Hugo, Paulo, Pedro - 12.º A



Intercâmbio com os parceiros Europeus - Visita a Aschaffenburg (Alemanha)



Gostaria de fazer referência a duas actividades realizadas neste ano lectivo: a visita dos parceiros alemães, polacos e dinamarqueses à nossa escola e a deslocação de um grupo, que eu integrei, à Alemanha. Da primeira, só tenho aspectos positivos a apontar. Todos os colegas foram muito bem educados, divertidos e transmitiram-nos diferentes aspectos da sua cultura. Demonstraram igualmente um grande gosto e admiração pela nossa. Dispuseram-se a fazer tudo o que nós sugerimos, dando sempre a sua opinião. Acolhi em minha casa colegas de todas as nacionalidades; assim, pessoalmente, a experiência foi ainda mais enriquecedora.

Relativamente à deslocação a Aschaffenburg, só ficaram boas recordações. Fui muito bem acolhida pela família que me alojou. Todos tentavam falar comigo, mesmo quando não sabiam muito bem como. Depareime com uma cultura e com hábitos totalmente diferentes dos meus e aos quais não estava habituada. Foi uma experiência ainda mais enriquecedora e motivante e que deixou uma grande vontade de repetir.

Joana Pereira – 10.º B

A visita à escola parceira alemã em Aschaffenburg foi de extrema importância para o grupo participante, pois pudemos verificar grandes diferenças a nível económico e cultural e que comprovam que a Alemanha é um país bastante desenvolvido. A mensagem que passo é a seguinte:

Participem neste tipo de projectos, conheçam outras culturas, mas o mais importante é trazerem para o nosso país ideias novas, de modo a que alguma coisa mude

Paulo Ricardo 12.º A

No âmbito do projecto Comenius 1 levamos a cabo actividades muito importantes para a nossa formação como cidadãos. Este ano a escola recebeu a visita de todos os parceiros para o encontro final e apresentação do trabalhos. A troca de culturas, a amizade que se estabeleceu entre nós e a facilidade com que se transpôs a barreira da língua foram fundamentais. Além disso, tive o privilégio de integrar o grupo que se deslocou a Aschaffenburg e conhecer outra cultura. Viver uma forma de estar diferente, tanto na escola como em casa, foi para mim muito enriquecedor. Com o projecto pudemos ir mais longe e alargar o nosso leque de conhecimentos.

Ana Catarina – 10.º B

No âmbito do projecto Comenius 1 foram desenvolvidas actividades que contribuíram muito para a minha formação global. Queria destacar a visita a Lamego dos parceiros polacos, alemães e dinamarqueses e a visita do grupo português a Aschaffenburg, Alemanha. A visita a Lamego reforçou a amizade que já se tinha vindo a desenvolver através de contactos pela Internet, ajudou a ultrapassar as barreiras da língua e proporcionou aos nossos parceiros uma visão da nossa realidade. A viagem a Aschaffenburg foi muito enriquecedora e, para mim, uma possibilidade única de conhecer outra cultura e viver outros hábitos e formas de estar na vida. Veio também reforçar a importância de ser cidadão europeu. Foi uma oportunidade única que todos devemos agarrar, pois a participação neste tipo de projectos contribui, sem sombra de dúvida, para a abertura de novos horizontes.

Amílcar Guedes – 11.º D

Clube de Voleibol



O desafio foi lançado e apareceram 75 inscrições para o Clube de Voleibol que começou a funcionar no 3º Período.

Os treinos decorreram às 3ª, 4ª e 5ª feiras e todo o grupo de Educação Física foi envolvido.

Pela 1ª vez esta Escola participou no Torneio do CTOE (ex-CIOE) com 3 equipas: 2 Masculinas e uma Feminina e apesar dos jogos terem sido muito difíceis, o ambiente que foi criado entre os atletas foi fabuloso e o fair-play uma constante....

Para o ano teremos que começar mais cedo para os resultados serem ainda melhores!!!!!!

PARABÉNS A TODOS OS PARTICIPANTES.



VOLEIBOL

Dia da Europa

Em 9 de Maio de 1950, Robert Schuman, Ministro dos Negócios Estrangeiros da França, apresentou uma proposta de criação de uma Europa comunitária organizada, requisito indispensável para a construção efectiva e duradoura de relações pacíficas no *Velho Continente*.

Esta proposta, conhecida como “Declaração Schuman”, é considerada o início daquilo que é hoje a União Europeia.

Assim, como tudo começou nesse dia, os Chefes de Estado e de Governo, reunidos na Cimeira de Milão de 1985, decidiram celebrar o 9 de Maio como “Dia da Europa”. Este dia torna-se, então, um símbolo europeu (Dia da Europa) que, conjuntamente com a Bandeira, o Hino e a Moeda Única (o Euro), constituem a identidade política e económica da União Europeia. O Dia da Europa é, assim, uma oportunidade para desenvolver actividades e festejos que aproximem a Europa Comunitária dos seus cidadãos e fortaleçam os laços que unem os seus povos.

Foi comungando deste espírito que, no passado 9 de Maio, os alunos do 12ºB da nossa Escola, levaram a cabo um conjunto de actividades relacionadas com o “Dia da Europa”. Estas actividades traduziram-se na realização de uma exposição que teve lugar no átrio da Escola, onde foi afixada informação alusiva à criação e evolução histórica da União Europeia e onde também foram disponibilizados, para consulta por parte da comunidade educativa, os trabalhos realizados pelos alunos no âmbito das “questões europeias”.

Com esta iniciativa, deu-se divulgação aos trabalhos desenvolvidos ao longo de algumas aulas da Área de Projecto, pretendendo-se sensibilizar toda a comunidade educativa para a importância e para o significado deste dia, no sentido de que Portugal, sendo um dos países-membros da União Europeia, vai ter, a breve prazo, a seu cargo, a Presidência da União Europeia. A par desta actividade, os alunos da Escola Secundária/3 da Sé tiveram ainda a oportunidade de ouvir o Hino da Alegria, que foi reproduzido no intervalo das 10:30, no átrio da escola.

Foi um dia memorável, com a participação interessada de alunos e professores desta Escola que, mais uma vez, mostrou o seu dinamismo e a sua capacidade de envolver e enriquecer todos os actores da Comunidade Educativa.



Tempos Modernos

As diferenças, somos nós que as fazemos

Todos os dias nos deparamos com diversas situações que demonstram a falta de respeito para com os outros.

Decerto que o leitor concorda connosco e até pergunta: será infalível que assim seja? Porquê? Que é feito dos valores transmitidos pelos nossos pais? A sociedade está, como dizem alguns, irremediavelmente podre?

Falamos primeiro consigo, Sr. Condutor. Certamente não se esqueceu que, antes de ser um automobilista, é um peão! Mas... poucas vezes cede a passagem àqueles que atravessam a rua, utilizando a passadeira. Pelo contrário, muitas serão as ocasiões em que resmunga com quem se atravessa no “seu” caminho.

Não pensemos, porém, que a falta de respeito pelo “outro” se limita à estrada. E na escola? Evitamos agredir os nossos colegas, verbal e/ou fisicamente? Ouvimos os nossos professores e os funcionários? O espírito de entreajuda, esse... talvez esteja debilitado...

A importância dada ao estatuto económico das pessoas é também exemplo desta ausência de solidariedade e respeito. Vejamos a forma como são cumprimentados, atendidos em estabelecimentos comerciais e encarados pela sociedade em geral os indivíduos pertencentes às classes sociais mais favorecidas. E aqueles que menos têm, mas mais precisam da nossa atenção? Já reflectiu nestas situações? Parecem-lhe justas as diferenças verificadas?

Vejamos agora o caso dos nossos idosos. Tantas vezes nos passam ao lado! A nossa indiferença causa-lhes dor e aviva a certeza de estarem cada vez mais sós, no meio de tanta gente!

Mas estas não são as únicas formas que a discriminação assume. Pensemos no racismo e na xenofobia. Perante os alertas lançados, qual a reacção da sociedade? Muitos são os passivos. E nós? Já é positivo o facto de não marginalizarmos alguém por a cor da sua pele ser diferente. No entanto, que reacções temos perante estes problemas? Deixamos que continuem...

Sinceramente, pensamos que devemos reflectir profundamente para alterarmos os nossos comportamentos, tornando-nos mais intervenientes. E assim, unidos, estaremos a construir uma sociedade mais justa, tolerante e aberta às diferenças. Desta forma, todos seremos diferentes, todos todos seremos iguais.

*Alunos e professora de Português do 10.º ano
do Ensino Recorrente por Módulos Capitalizáveis*



Livros lê, livre serás

O livro serve para nos tornar mais qualquer coisa e mais tudo: para sonhar; para estudar, para colocar objectos em cima, disfarçar defeitos dos móveis, pesar na mochila, para alguém fazer boa figura, para enriquecer as editoras, os autores.

Parece uma gaveta, um tampo de uma mesa, uma casa, uma caixa com folhas.

Livros: três por mês; gostava de ter tempo para mais.

Feitos de papel, de papiro, de arroz, com cola, de madeira, plástico, ouro, prata, ferro, de borracha, com tinta, ouro, prata, bronze...

Haverá livros de vidro? Poderão chamar-se «lividros»?

Diz-se que alguns foram escritos com sangue... e nem sempre de animais... Sabe-se que neles foram usados diversos pigmentos naturais.

Fabricam-se nas editoras, grandes, pequenas, boas, más, marginais, e também em lojas artesanais. Os antigos eram manuscritos, depois apareceu Guttenberg e recentemente o ciberespaço.

Adquirem-se nas livrarias, simples, sofisticadas, virtuais, nos alfarrabistas, nas feiras do livro ...

Ler livros: nos tempos livres, nas aulas, quando estudamos, em horas de lazer, em locais silenciosos, com boa estabilidade, na praia, na piscina, no rio, no campo, na casa de banho, na sala, no quarto, na cozinha, no sótão, no carro, no avião, no autocarro, no comboio, no barco, na livraria, no centro comercial, no café, num restaurante, em bares, na biblioteca, no aeroporto, nas finanças, no cabeleireiro, no hospital, no lar de terceira idade, em certas lojas, dentro de um barco parado, numa rede, no sofá, na banheira, debaixo dos lençóis, num colchão de ar, na relva, no jardim, num local em que se esteja à vontade.

Numa livraria podemos encontrá-los arrumados em diferentes áreas / categorias: Poesia, Teatro, Ficção científica, Aventuras, Romance Histórico, Medicina, Direito; Informática, Arte, Desporto, Música, Decoração / Bricolage, Cinema, Dicionários e Enciclopédias, Viagens, Gastronomia, Mecânica, Novidades, Ensaio, etc.

Calhamaço, alfarrábio, infólio, cartapácio, tomo, volume, obra. De bolso, de bordo, de cabeceira, de notas, de ocorrências, de ponto, de protocolo, de honra, proibidos, apetecidos, censurados, desejados: há tantos tipos de livros! E há a Bíblia!

Leiam-se estes pensamentos sobre livros:

Um dos principais deveres do homem é cultivar a amizade dos livros.

Desconfio do homem de um só livro (Santo Agostinho)

Um livro deve ser o machado que quebra o mar gelado em nós (Franz Kafka)

Muitos homens iniciaram uma nova era na sua vida a partir da leitura de um livro. (Henry Thoreau)

Acontece com os livros o mesmo que com os homens: um pequeno grupo desempenha um grande papel. (Voltaire)

Os livros são o alimento da juventude. (Marcus Cícero)

O livro é um alimento. Alguns são provados, outros, devorados, mas pouquíssimos mastigados e digeridos. (Francis Bacon)

Os livros são como espelhos: olhando-os, descobrimos quem somos. (José Luís de Vilallonga)

Um livro é um mudo que fala, um surdo que responde, um cego que guia, um morto que vive. (Padre António Vieira)

Uma casa sem livros é como uma casa sem janelas. (Horace Mann)

A máquina tecnologicamente mais eficiente que um homem jamais inventou é o livro (Northorp Frye)

Não basta ler os livros úteis, é necessário estudá-los. (Thomas Atkinson)

Ler um livro é para o bom leitor conhecer a pessoa e o modo de pensar de alguém que lhe é estranho. É procurar compreendê-lo e, sempre que possível, fazer dele um amigo (Hermann Hesse)

Os leitores extraem dos livros, consoante o seu carácter, a exemplo da abelha ou da aranha que, do suco das flores retiram, uma o mel, a outra o veneno (Friedrich Nietzsche)

Agora, livro meu, vai, vai para onde o acaso te leve. (Paul Verlaine)

Um livro só vive enquanto tiver o poder de nos emocionar. (D. H. Lawrence)

De livro fechado, não sai letrado.

Um burro carregado de livros é um doutor.

Aquela pessoa é um livro aberto.

Tantos livros na estante. E acabo folheando o coração. (Eugénio Leandro)

Um livro é tudo porque foi durante milénios o meio mais seguro de preservar a memória da Humanidade.

O que se aprende com os livros e sobre os livros!

Catarina e Jéssica, 8.º C;

Sofia, 8.º B;

Christofe e Rafael, 9.º B.

Às Duas da Tarde

Às duas horas da tarde
Passeia-se no *shopping*
Mostra-se gente no *shopping*,
Namora-se no *shopping*,
Vêem – se montras... e montras
Observa-se e é-se observado,
Comenta-se e é-se comentado no *shopping*.
Às duas horas da tarde,
Vêem-se filmes no *shopping*,
Sorri-se e chora-se.
No Inverno é quentinho no *shopping*,
No verão é fresco no *shopping*.
Às duas horas da tarde,
No *shopping*, zangam-se comadres,
Fica-se frustrado com as verdades
E tira-se o carro do *shopping*.

Daniela, Liliana e Rute – 8.º C

Ler é Urgente

E A ESCOLA ABERTA

Um Inventário da Biblioteca



À maneira de Alexandre O'Neill

Um suporte com trinta cruzetas
Oito peças de roupa penduradas
Um caixote de lixo cheio de tretas
Um placard com fotografias variadas

Um aquecedor absolutamente desligado
Uma tomada muitíssimo vulgar
Um armário bem arrumado
Demasiados papéis a avisar

Um extintor bastante vermelho
Outro armário ali jornais
Quase nada aqui é velho
E também nada é demais

Ainda uma campainha de incêndio
Duas úteis janelas e uma porta
Um aluno distrai-se num compêndio
Uma fotografia um pouco torta

Na sala dita dos computadores
Onze alunos claramente a navegar
Uns procuram – dizem - amores
Outros parecem estar a trabalhar

Numa parede, um mapa de Portugal
Noutra uma pequena bandeira
Uma mesa simplesmente banal
Quatro quadros mesmo à beira

Três vasos com belas plantas
Um quadro de electricidade
Um aluno lento que às tantas
Mostra surpreendente capacidade.

Muitos livros em vinte estantes,
Trabalho de muitos autores.
Dez mesas, onze estudantes
Na secretária dois professores.

Uma única fotocopiadora
Manobrada pela funcionária.
As mochilas ficam lá fora,
Que esta é uma pequena área.

Alguns vasos com flores,
Uma aluna que está à seca,
Um ambiente com muitas cores:
Eis a nossa estimada biblioteca!

Daniela, Liliana e Rute – 8º C



Sopa de Letras - Férias do Verão

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

Rafael Fonseca, 9.º B
Cristofe Fonseca, 9.º B
Catarina, 8.º C



Latitude 60

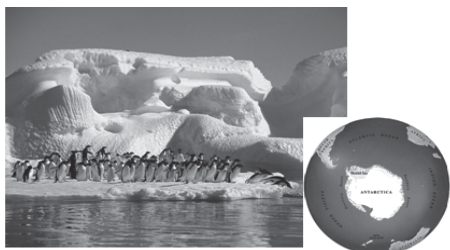
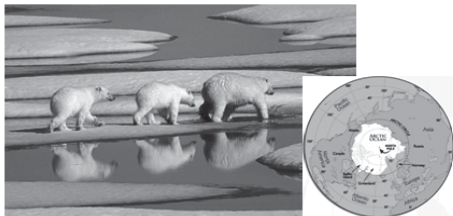
ESCOLA SECUNDARIA 3 DAS E - JAMEO

LATITUDE 60!



Educação para o Planeta
no
Ano Polar Internacional

2007 - 2009



Convívio Inter-Turmas



Escola Secundária/3 da Sé - Lamego representa Município de Lamego em Almeida - Vilar Formoso



A exemplo de anos anteriores, realizou-se no dia 7 de Junho de 2007, quinta-feira, feriado, Dia do Corpo de Deus, a VII Edição – Intercâmbio de Escolas da Raia, provas de atletismo, Estafeta e Grande Prémio: Portas de Almeida – Fronteira de Vilar Formoso, uma organização conjunta das Escolas EB 2,3/ S Dr. José Casimiro Matias, de Almeida e da Escola EB 2,3/ S de Vilar Formoso. Este ano, a madrinha foi a conhecida campeã nacional Inês Monteiro, na foto com Serafim Bastos (Cepões).

A participação na prova estava aberta a atletas federados e não federados, de ambos os sexos, quer em representação individual quer colectiva.

Para além do espírito da participação neste tipo de provas de atletismo, também os prémios constituíam uma importante aliciante. Desde vales de refeição em restaurantes da região, passando pelas tradicionais taças, troféus, medalhões e medalhas, até um “Prize Money” muitíssimo interessante a rondar os 2 mil euros.

A Estafeta e o Grande Prémio de Atletismo, numa distância aproximada de 16,5 km, com partida em Almeida, junto às Portas de S. Francisco e chegada na Fronteira de Vilar Formoso, apresentava um percurso pouco sinuoso e relativamente plano, integralmente feito na Estrada Nacional 332, a ligar aquelas duas localidades, com bom piso, em asfalto.

A manhã apresentava-se quente, e a ausência de vento com a presença de um sol abrasador, apesar da curta distância e do bom caminho a percorrer, adivinhava uma prova difícil para todos os atletas em ambas as variantes: Estafeta e Grande Prémio.

A Escola Secundária/ 3 da Sé, de Lamego, fez-se representar por onze atletas (duas equipas de Estafeta, cada uma com cinco atletas, e um atleta sénior para participar no Grande Prémio), orientados pelo Dr. António Miguel Simões, secretariado por Dany Machado e acompanhados pelo Dr. Orlando Marinho.

Serafim Bastos, em seniores, com o dorsal número 111, classificou-se em 13.º lugar, tendo feito o percurso de 16,5 km, em 1:03:45, com mais 14'21" do que o vencedor, António Salvador, atleta federado, dos Serviços Sociais da Câmara Municipal de Ovar.



Em Estafeta, a Escola Secundária/ 3 da Sé classificou-se em 5.º (equipa B), e 7.º (equipa A), lugares, com os tempos de 1:04:02 e 1:10:33, respectivamente.

A equipa B era constituída por Paulo Silvério, João Medeiros, Maurício Botelho, Nelson Teixeira e Luís Almeida, e a equipa A por Fábio Pereira, Rafael Pinto, Filipe Lima, Yuan Juan e Pedro Moreira. A equipa vencedora, representada pela Escola EB 2,3/ S de Vilar Formoso, gastou apenas 1:00:02.

No final da prova, depois de um merecido banho, nas instalações do Sporting Clube de Vilar Formoso, a organização brindou todos os participantes com um almoço convívio no Parque, situado junto da Ribeira, em Vilar Formoso, local onde também foram entregues os prémios.

Para a história desta primeira participação na VII Estafeta e Grande Prémio Portas de Almeida – Fronteira de Vilar Formoso da Escola Secundária/ 3 da Sé, de Lamego, fica aqui a foto da respectiva delegação bem como a freguesia a que cada elemento pertence. Em 2.º Plano: Maurício Botelho (Sé), Nelson Teixeira (Cepões), Fábio Pereira (Almacave), Paulo Silvério (Valdigem), Luís Almeida (Sé), Dany Machado (Penude), Pedro Moreira (Sé), Dr. Orlando Marinho, e em 1.º Plano: Yuan Juan (Sé), Filipe Lima (Cepões), Dr. António Miguel Simões, Serafim Bastos (Cepões), João Medeiros (Figueira), Rafael Pinto (Sé).

Resta-nos apenas agradecer a todas as entidades que tornaram esta participação possível, nomeadamente às freguesias do concelho de Lamego envolvidas: Almacave, Cepões, Figueira, Sé e Valdigem, e às câmaras municipais de Almeida, Vilar Formoso e Lamego, que asseguraram o transporte.

Um agradecimento muito especial aos responsáveis pela Associação Recreativa Cultural e Social de Aldeia de São Sebastião, que asseguraram a estadia e nos proporcionaram momentos inolvidáveis de actividades de lazer no seu “campus” com valências tão díspares como piscina, ténis, canoagem, pingue-pongue, entre outros, e que recomendamos vivamente uma visita.

A todos o nosso bem-haja.

Prof. Orlando Marinho,
Escola Secundária/ 3 da Sé

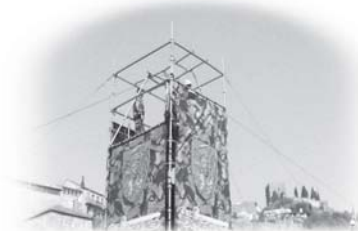
Uma aula de Ed. Física no Exterior

No dia 13 de Abril, sexta-feira, na aula de Ed. Física, a nossa turma do 7.º A teve uma aula diferente – uma aula radical, pois fomos às comemorações do Dia da Unidade, junto ao Museu de Lamego!

Fomos fazer escalada e slide: primeiro vesti equipamento apropriado e quando fui fazer escalada usei a regra dos três apoios...depois fiz slide e senti muita adrenalina!!!!

Eu tive um bocado de medo, quando tive de dar um salto ou um passo em frente, para começar o slide, mas compensou...aliás foi a parte que eu mais gostei!

Samanta Ferreira Xavier, n.º 22, 7.º A



A convite de uma ex-professora da nossa escola, Drª Manuela Gama, o Clube de Orientação e Pedestrianismo desta escola participou com alguns alunos do 11.º A, 7.º F e 9.º C, na 27.ª MARCHA JUVENIL DE MONTANHA, no dia 2 de Junho de 2007, em Fafe, organizada pelo Clube de Ar Livre da Esc. Básica de Canelas-Fafe.

O dia esteve maravilhoso e os participantes eram 2.500 de todas as escolas da DREN....

Houve tempo para caminhar, deliciarmos-nos com as paisagens, aprender os nomes da vegetação, pois estava muito bem sinalizada e até tempo para assar um chouriço, numa aldeia onde as pessoas nos acolheram super entusiasmadas por verem tanta juventude junta!!!!

No final houve a entrega dos diplomas e regressámos muito satisfeitos por termos convivido com a natureza.

André César Ferreira, 7.º F

Acontecimentos Históricos no Douro na era da fotografia



A Escola Secundária/ 3 da Sé é a primeira escola a acolher a exposição de fotografia intitulada “Acontecimentos Históricos no Douro na era da fotografia,” da Associação AI – Arquivo da Imagem. A exposição foi inaugurada no dia 4 do corrente mês e irá encerrar no próximo dia 22 de Junho, coincidindo igualmente com o terminus das actividades escolares no presente ano lectivo.

Depois de ter passado, com grande êxito, no que refere ao número de visitantes, pelos municípios do Peso da Régua, Santa Marta de Penaguião, Lamego e Vila Real, chegou agora a vez de uma comunidade escolar inteira poder apreciar sete temas históricos relevantes para a Região do Douro, na área dos quatro municípios referidos.

A “Questão do Douro”, despoletada em 1915 pelo Tratado do Comércio e estritamente relacionada com o comércio do vinho do Porto.

A “Festa da Árvore”, iniciativa do Jornal “O Século” de Lisboa, tinha como objectivo a plantação massiva de árvores de norte a sul do País. Em Lamego, em 1914, os jovens das escolas plantaram centenas de árvores um pouco por todo o lado.

A “Monarquia do Norte”, uma derradeira tentativa de restauração da Monarquia, liderada por Paiva Couceiro, e com predomínio geográfico no norte de Portugal, daí o nome.

Em 1913, a Região do Douro assistiu à “invasão” de um conjunto de excêntricos com as suas máquinas - “A 90 à Hora”, era uma espécie de “rally” ou talvez o seu precursor.

“As Festas Religiosas”, desde a Nossa Senhora dos Remédios, em Lamego, passando pela Nossa Senhora do Socorro, no Peso da Régua, até à Senhora do Viso, em Santa Marta de Penaguião e a Festa dos Pucarinhos, em Vila Real.

“As Presidenciais de 1958”, onde inevitavelmente se foca a figura do ilustre General Humberto Delgado, mais conhecido por “O General Sem Medo.”

A exposição termina com a visita, em Abril de 1965, à Região do Douro, do presidente da república, Américo Tomás. Uma visita devidamente preparada pela máquina da propaganda, como era apanágio do regime ditatorial de então. Este tema apenas se encontra no pequeno filme inédito, de cerca de 20 minutos, que o AI – Arquivo da Imagem realizou e preparou para apresentar nas inaugurações.

A utilização das imagens agora expostas só foi possível graças ao uso da informática, e de aturada pesquisa em jornais, revistas, folhetos..., uma vez que muitos dos originais não se sabe do seu paradeiro, presume-se que estejam irremediavelmente perdidos.

Todos aqueles que tiverem ainda ou tiveram a oportunidade de ver esta exposição, devem, acima de tudo, para além de apreciar a fotografia, naquilo que a qualidade o permitir, apreciar a fotografia como um documento histórico, que marcou uma época e uma região.

O professor Orlando Marinho gostaria de agradecer às pessoas que tornaram esta exposição uma realidade na Escola Secundária/ 3, da Sé, manifestando desta forma uma enorme sensibilidade e interesse por questões históricas relevantes na



Região do Douro, contribuindo assim para o enriquecimento cultural e histórico dos alunos sobre uma área geográfica onde habitam e que nem sempre conhecem o seu passado, mesmo que recente.

Orlando Marinho

Escola e Família

Participação numa aula de Formação Cívica



No dia 22 de Janeiro de 2007, participei numa aula de Formação Cívica, da turma C, do 7.º ano, iniciativa integrada no projecto curricular de turma. O objectivo era dialogar com os alunos sobre a importância de um bom comportamento na escola.

Foi muito gratificante ter a oportunidade de conversar com os vinte e cinco alunos da turma sobre como se devem comportar dentro da sala de aula. Também recomendei que estudassem mais para virem a ter uma boa vida, quando forem maiores e puderem escolher uma profissão decente.

Fiquei contente com o 7.º C pela sua atenção, participação e colaboração.

A Encarregada de Educação de Educação
Maria Felicidade Gonçalves

NOTA: Acho que os outros encarregados de educação devem fazer o mesmo.

Na Escola também se Aprende



Vem esta reflexão a propósito de duas situações completamente distintas, mas porque convivemos com as duas, provocam em nós sensações contrárias que nos fazem parar para pensar ainda mais sobre o papel e a importância que a escola exerce sobre as nossas crianças e jovens a médio e longo prazo.

Há já algum tempo que temos vindo a observar alguns cartazes que mostram figuras públicas, bem sucedidas em algumas profissões que dizem “eu não concluí os estudos”. Ficamos com a ideia que se faz a apologia da improvisação, da “escola da vida”, valorizando outras formas de aprender em detrimento de uma escola organizada, de um ensino sistematizado e programado.

Pensamos que a escola não é o único local onde se aprende e que à escola ainda não são dadas todas as ferramentas para rentabilizar as capacidades dos alunos, mas cremos que é aqui que os alunos devem aprender, é aqui que os alunos devem adquirir conhecimentos e competências que em mais lado algum poderão adquirir, de forma tão sólida e tão segura. Não descuramos contudo as experiências vividas noutros contextos; todas são enriquecedoras, mas na escola, o factor risco é menor, porque há programação, há objectivos definidos e metas delineadas, mesmo que essas metas nos pareçam irrealis e que muitas vezes estejam algo distantes e que façam esmorecer alunos e pais menos perseverantes, mas existe realmente um sistema educativo, que embora imperfeito, consegue fazer mais pelas crianças e jovens do que qualquer outra “escola”, mais virtual ou mais real.

Nós também duvidamos. Também questionamos o nosso papel enquanto professores e

também educadores, educadores sim, porque, é nossa opinião de que não há formação sem educação.

Muitas vezes observamos atitudes ou comportamentos que nos fazem pensar se realmente conseguimos transmitir a mensagem aos alunos. Não raras vezes isso nos acontece e nos deixa

abatidos por não vermos o nosso trabalho transformado em “obra feita”.

Mas há momentos de glória que nos fazem bem, que nos renovam energias e nos dão alento para continuarmos a ser quem somos e a fazer o que é da nossa competência e responsabilidade mas também a empenhar-nos numa tarefa que contém muito de paixão e de emoção, porque trabalhamos com pessoas, pequenas ou grandes.

São estes momentos, como aconteceram recentemente durante o Torneio de Voleibol do CTOE, que mostram algum do nosso multifacetado trabalho e nos mostram que a nossa dedicação e empenho valeram a pena.

A participação da nossa escola no torneio envolveu três equipas, duas masculinas e uma feminina. Os resultados foram-nos sendo desfavoráveis, pois jogámos contra equipas organizadas, com treinos regulares. Mas foi gratificante receber os elogios de muitos treinadores, árbitros e público atento aos nossos jogos. Saber que os resultados foram alcançados apenas pelo trabalho desenvolvido nas aulas, é motivo de orgulho e motivador para novos desafios. Quando os nossos alunos vestem o equipamento da escola, é toda a comunidade educativa que ali está representada, e por isso, a responsabilidade é muita, o desafio é grande, e foi tudo isso que os nossos alunos fizeram, representando de forma digna a nossa escola, não só pela questão técnica, mas sobretudo pela simpatia e *fair play* espalhado pelo torneio.

Cremos firmemente que ainda vale a pena terminar os estudos.

Professor Jorge Reis

Montra de Oportunidades divulga percursos de educação



Milhares de jovens tomaram, pela primeira vez, conhecimento da oferta formativa (cursos de nível superior, profissionais e de educação) disponibilizada pelos estabelecimentos de ensino de vários pontos do país, durante a I Montra de Oportunidades do Município de Lamego, realizada a 12 e 13 de Abril último. Esta iniciativa, de características inéditas na região, foi organizada pela Câmara Municipal de Lamego, tendo como principal objectivo a apresentação de propostas de formação por parte dos actores locais na área do ensino e da formação e a avaliação do seu impacto no público-alvo. A adesão e o interesse manifestado pelos jovens indicam que estes objectivos foram plenamente alcançados.

Ao longo de dois dias, a Escola de Hotelaria e Turismo de Lamego acolheu um leque diversificado de actividades realizadas no âmbito da Montra de Oportunidades: simpósios, workshops e exposições de orientação vocacional, dinamizadas por mais de uma dezena de instituições de ensino. Em simultâneo, a Câmara de Lamego procurou incentivar o interesse dos jovens por novas temáticas que neste momento registam um significativo desenvolvimento no nosso país, nomeadamente as tecnologias de informação, energias renováveis e turismo. Os simpósios, por exemplo, conseguiram despertar um elevado interesse por parte do público presente, que escutou atentamente os especialistas de cada área, dada a relevância e actualidade dos debates realizados.

A nossa Escola também esteve presente, onde tivemos oportunidade de divulgar o que de melhor fazemos assim como dar a conhecer a toda a comunidade a oferta curricular existente para o ano lectivo de 2007-2008..



3 DM



3 Dias Magníficos...

... pois transportaram-nos para um mundo enigmático;

3 Dias Mágicos...

... fizeram-nos pensar, reflectir, imaginar...

3 Dias Maravilhosos...

... transfiguraram a nossa realidade.

Enfim...

... foram, simplesmente, **3 Dias da Matemática**.

Apesar de algum “esforço”, no fim só tivemos recompensas. Aprendemos novos e variados métodos de resolver problemas, divertimo-nos na resolução de actividades, ...

Os números são importantes no nosso dia-a-dia. Vivemos e convivemos com eles.

Vive a Matemática a brincar... diverte-te, aprende e cresce!!

3DM foi uma boa iniciativa, aliás muito boa. Devia ser mais vezes repetida, para as pessoas aprenderem a comunicar e a conviver com o “bicho-de-sete-cabeças”...

... a MATEMÁTICA!

É importante, para ti, saber encará-la de frente. Ser-te-á muito útil na tua vida futura! Se brincaremos com a Matemática e se aproveitares as oportunidades que a escola te propõe aprenderás coisas novas e ficarás por ela fascinado!

Trabalho elaborado pelas alunas do 11.º A:
Rosana Oliveira, Daniela Ferreira, Mónica Marques e Vanessa Silva



Em Busca de um dia diferente ...



No dia 27 de Abril, as turmas do 12º ano partiram em busca de um dia diferente, numa viagem à antiguidade e ao ambiente.

A partida teve lugar por volta das 6h30m, na nossa escola, com chegada, ao mesmo local, pelas 24h.

A viagem constou de uma visita ao Convento de Mafra, durante a manhã, com início às 11h, tendo a duração de, aproximadamente, 3 horas. Esta visita foi muito gratificante, uma vez que, agora, podemos ter uma imagem mais nítida sobre a obra “Memorial do Convento” e os seus fundamentos históricos. Nesta visita, fomos acompanhados por um guia que nos levou à basílica, aos aposentos do Rei e à parte exterior do Convento.

Durante o percurso no interior do palácio pudemos inferir de todo o esforço necessário para a construção deste edifício, por parte dos trabalhadores, e as condições a que estes se tiveram de submeter, de modo a cumprir os caprichos de um Rei absolutista.

De seguida, partimos para Óbidos, logo após o almoço.

Aqui, fomos confrontados com um espírito tipicamente medieval, muito agradável e acolhedor, com uma imagem de fundo que nos permitiu constatar uma Natureza preservada e bem cuidada. Na vila de Óbidos tivemos oportunidade de percorrer as muralhas, visitar a parte exterior do Castelo e a própria vila, cercada por essas muralhas. Esta vila tem um grande património histórico-cultural e é um importante marco na nossa História Nacional. Para além disso, é muito agradável visitá-la e os seus habitantes recebem os turistas com muito apressso.

Por volta das 18h30m, partimos de regresso a casa.

No geral, todos os alunos e professores se divertiram bastante, e apesar do enorme cansaço que nos importunava, nenhum de nós se deixou vencer por ele.

Foi um dia diferente e digno de ser lembrado para sempre.

A turma do 12.ºA



Uma Vida Sem Tabaco



O consumo de tabaco é prejudicial para os fumadores activos e fumadores passivos. Se fosse possível motivar todas as pessoas que fumam a abandonar o hábito tabágico e as pessoas não fumadoras a não se iniciarem nesse comportamento nocivo para a saúde, teríamos uma população cada vez mais saudável e a longo prazo no mundo não haveriam mortes provocadas pelo tabaco. Deixar de fumar é fundamental. Não é fácil. Muitos já o tentaram fazer e não conseguiram. Há duas condições fundamentais para se ter êxito. O fumador tem de ter uma grande força de vontade, estar muito motivado e ter consciência da decisão que pretende tomar e é necessário haver apoios no âmbito dos serviços de saúde, nomeadamente consultas de cessação tabágica.

Há muitas razões para se deixar de fumar. As pessoas jovens e não só, gostam de se sentir em boa forma física. O tabaco prejudica esse desejo de bem estar físico e mesmo psíquico e social. A prática regular de exercício físico como nadar, correr, caminhar e dançar é indispensável para uma vida equilibrada e saudável e é uma boa alternativa aos hábitos tabágicos. Hoje ninguém tem dúvidas que o consumo de tabaco é responsável por uma elevada morbimortalidade nas populações e por um grande sofrimento. A consciência desta realidade é um forte motivo para se deixar de fumar. O tabaco é uma droga poderosa, cria dependência e escravidão. A libertação desta ditadura dá ao fumador uma sensação de liberdade, de auto domínio, de poder individual e de conquista sendo um forte motivo para deixar de fumar. Ao deixar de fumar também se poupa/ganha dinheiro. Deixa-se de comprar os cigarros, fósforos, isqueiros, cinzeiros, boquilhas, charutos e não se fazem despesas em doenças provocadas pelo consumo dos produtos do tabaco. Há ainda outros motivos para se deixar de fumar. O fumador liberta-se do cheiro do tabaco, deixa de ter os dedos e as mãos amareladas, recupera os sentidos do

gosto e do olfacto e deixa de ter conflitos com os não fumadores.

Os ganhos em saúde são enormes e ao tornar-se um ex-fumador vai viver mais anos e com mais qualidade de vida. Tomada a decisão de deixar de fumar é fundamental que o fumador e a equipa de saúde elaboram um plano de acção conducente a se obter o máximo êxito possível, ou seja, não mais voltar a fumar. Além da terapêutica farmacológica e do apoio psicológico é fundamental criar um programa de exercício físico e de alimentação fraccionada e equilibrada. O apoio da família, amigos, colegas e de um ambiente liberto do fumo de tabaco também são cruciais para se deixar e fumar.

A motivação pessoal, o saber e empenhamento da equipa de saúde e um ambiente sócio-familiar e laboral positivo são as traves mestras na libertação do fumador contra a tirania do tabaco.

A Coordenação Distrital do Programa de Prevenção e Desabitação Tabágica Subregião de Saúde de Viseu

Curso Tecnológico de Administração

Desde o ano lectivo de 2004/2005 ao ano lectivo de 2006/2007 funcionou, na Escola Secundária/3 da Sé, o Curso Tecnológico de Administração. De acordo com a legislação que regulamenta estes cursos, o Decreto-Lei nº 74/2004 de 26 de Março e a Portaria 550-A/2004 de 21 de Maio, o plano de estudos integra uma componente de formação prática em contexto de trabalho. Esta formação iniciou-se no presente ano lectivo no dia 2 de Janeiro e terminou no dia 31 de Março.

Atendendo a que a área de especificação escolhida foi de contabilidade, os alunos foram distribuídos por diversos Gabinetes de Contabilidade existentes na cidade.

É de salientar o alto nível de desempenho destes alunos traduzido na avaliação atribuída pelos monitores de estágio.

A avaliação atribuída foi excelente em termos de aquisição de novos conhecimentos, qualidade na execução das tarefas, participação, colaboração, interesse, sentido de responsabilidade e autonomia no exercício das funções propostas.

Para os alunos, o estágio foi uma boa vivência em situação real, proporcionando uma formação particularmente prática e concreta, facilitadora do desenvolvimento de competências adequadas ao exercício de profissões enquadradas no domínio técnico-contabilístico.

Aos alunos que concluírem o curso com aproveitamento será atribuído um certificado de qualificação profissional de nível 3 e um diploma de conclusão do nível secundário.

A Directora do curso



Portugal e a Transição para a Democracia



Ao 25 de Abril de 1974 sucede a ruptura revolucionária, abrindo-se depois um complexo processo de transição para a democracia parlamentar.

Foram dois anos de luta até à aprovação da nova Constituição política em 1976.

O processo revolucionário põe em causa a descolonização e o modelo de sociedade e de regime

político.

Foram estas algumas das vertentes abordadas pelos alunos das turmas do 9º ano do ensino básico, que com rigor, criatividade e alguma paciência, elaboraram um conjunto de cartazes, selos, jogos didácticos, cravos de papel, inquéritos e ainda a história curiosa que fez do CRAVO o símbolo da revolução.

Neste produto final procurou mostrar-se um passado a muitos dos seus intervenientes, que não tiveram a possibilidade de vivenciar estes acontecimentos. Esta exposição esteve patente, em simultâneo, na nossa escola e na Câmara Municipal de Lamego, que teve a gentileza de convidar as escolas do concelho a participar, com os seus trabalhos nesta efeméride.

Embora a nossa escola fosse a única a responder ao convite formulado pela autarquia, sabemos ter sido apreciada a exposição pelo público presente, e ainda por todos os que a visitaram até ao dia 2 de Maio.



Não pode o grupo de docentes da disciplina de História deixar de manifestar a sua satisfação aos alunos que colaboraram dedicadamente nestes trabalhos.

O Grupo Disciplinar de História

Participem, caramba

A participação é um elemento chave na vida democrática, nos partidos políticos, nas cooperativas, nas associações humanitárias... nas ESCOLAS, etc. A participação empenhada faz de nós cidadãos de corpo inteiro, usufruir de plena cidadania. Pelo contrário, o alheamento do que se passa em redor, faz de nós espectadores passivos das mudanças, ou da falta delas. Não é, no entanto, fácil o cidadão comum participar e ter voz activa.

São variadíssimas as razões/obstáculos para que tal suceda. A centralização decisória vem-nos logo à ideia como o obstáculo primeiro; o receio de se expor publicamente; a ausência de motivação e o comodismo instalado, são igualmente causas desse afastamento dos cidadãos da vida pública.

Falemos do primeiro obstáculo - a centralização; a falta de autonomia, que isso acarreta, desmotiva os dirigentes de vários níveis. Estes, por sua vez, têm dificuldade de abrir mão de parte dessa autonomia, delegando. Aqui chegados, outra questão se coloca. Será que a (pouca) autonomia é bem utilizada? Ou a falta de imaginação e o receio de a ultrapassar paralisa os serviços e impede a inovação? E a delegação de poderes e competências não seria uma forma de descentralização executiva, útil para as organizações e um incentivo para a participação?

A participação, a diferentes níveis, envolve em si potenciais conflitos, porque coloca em presença interesses de grupo, de indivíduos e variadas perspectivas de gestão desses interesses. Para uma intervenção

capaz, seria necessário reunir algumas condições:

- uma política de informação
- uma estrutura que garanta o processo de participação
- uma formação para a participação
- métodos de trabalho conducentes à participação.

Um sistema de comunicação e informação rápidos, em vários sentidos, dentro das instituições, ligando os vários sectores e entre as estruturas periféricas e centrais.

Maior selectividade no processo de escolha/eleição dos responsáveis de direcção, a sua representatividade, o poder de decisão, a natureza da autoridade que exercem, etc.

A introdução de métodos nas organizações, que proporcionassem correctas experiências de participação na gestão das Escolas.

A formação em gestão democrática pressupõe o desenvolvimento de capacidade de diagnóstico, programação, realização, coordenação e de avaliação. Estas competências adquirem-se e fomentam-se ao longo da vida. “Aprende-se a participar, participando”, e isso pressupõe um processo de educação/formação contínuo.

Sendo disponibilizadas certas condições de participação como projectos-piloto, experiências pedagógicas e campanhas temporárias, por exemplo, levariam, com o tempo, ao hábito da intervenção pública nos mais variados fóruns.

Pensando nas estruturas existentes nas nossas Escolas - a sua dimensão, o nível de ensino, a imagem tradicional de gestão como mera actividade administrativa, o desenvolvimento das competências de

participação e o estilo de liderança das escolas e a percepção que cada gestor tem do seu papel na organização – percebe-se a dificuldade e o tempo que esta situação levará a corrigir.

Se ao contrário, as organizações/escolas forem e, são muitas vezes, geridas por líderes que usam o poder e a autoridade com bom senso; Que utilizam eficazmente os métodos e os meios ao seu dispor e são portadores de competências relacionais [os recursos mais valiosos das organizações são as pessoas], caminharemos no bom sentido.

A tomada de consciência, destas situações, pelos gestores e líderes, permite que tenhamos alguma esperança em dias melhores.

A vós: alunos, pais, docentes, auxiliares, administrativos e operários, deixo o meu alerta

Participem .. caramba!

Francisco Sousa

PS: Este artigo, escrito há vários meses, mantém apesar disso, toda a actualidade. Não por mérito próprio, mas por motivos circunstanciais. Então não é, que apesar de nos ter saído na rifa (sem termos jogado) um agrupamento em cima da hora, de não terem ouvido os órgãos da Escola (Assembleia de Escola, Conselho Pedagógico, Executivo e Pais) a nossa participação/indignação foi diminuta? “Consummatum est”, pois.

Bibliografia (GEP- M. Educação, Revista Dirigir)

A Madrinha do 25 de Abril

A um soldado que queria um cigarro, ofereceu - lhe Celeste Martins, na manhã de 25 de Abril de 1974, um cravo. O militar enfeitou a arma. Foi o baptismo da mais pacífica das revoluções portuguesas.

Baixinha e saltitante, enfiada numa roupa primaveril, cinco centímetros de tacões acrescentados à altura, entra calmamente no edifício Franjinhas, ali na esquina da Castilho. São sete da manhã. No armazém do self-service onde Celeste trabalha, dúzias de cravos vermelhos e brancos aguardam a hora de serem distribuídos pela clientela feminina da casa que naquele dia comemora o seu primeiro aniversário.

Mas os planos da festa, a oferta de flores às senhoras e do cálice de “Porto” aos cavalheiros, goraram-se. O restaurante à cautela não abriu, algo de inusitado acontecia em Lisboa que acordara estremunhada com as notícias do exército na rua e a “Grândola” de Zeca Afonso sempre a passar na rádio, tudo aquilo cheirava a esturro. Ah, os cravos, tanto dinheiro gasto, pelo que o gerente convida os empregados a levarem-nos, evitando que definhassem amarfanhados no caixote do lixo.

Acabam, afinal, gloriosamente associados a uma revolução caída do céu. Abraçada ao seu ramalhão de cravos, Celeste Martins desce de metropolitano até ao Rossio onde estranhos movimentos de tropas anunciam a revolta.

O gerente aconselhará o pessoal a ir para casa. Celeste ignora o conselho. Quer saber o que se passa. Sem saber porquê, sente uma alegria inexplicável a invadir-lhe o coração que, feito um louco, pula em ritmo desgovernado.

“Os militares pareciam simpáticos. Sorriam para a gente. Um deles pediu-me um cigarro. Eu não tinha cigarros...Dei-lhe um cravo e ele meteu-o no cano da espingarda fiquei tão contente...” Horas depois, já no Largo do Carmo, Celeste distribuiu os cravos que lhe restam. O sinal propaga-se. Há mais gente à procura de cravos.

Estava criado o emblema do 25 de Abril de 1974.

**Fonte: “Tempo Livre”- Edição Inatel
N.º 94-Abril 1999**



Viver o Sol com Saúde



O Sol é indispensável à Vida. A sua luminosidade gera alegria de viver. Sol e Saúde devem ser, cada vez mais, duas faces da mesma moeda. Desfrutar dos raios solares é agradável, mas deve usar-se de conta, peso e medida, sob pena de o corpo correr riscos desnecessários.

Os adeptos incondicionais de um corpo bronzeado aproveitam cada raio de sol, por mais ténue que seja, para se e exporem. Um corpo bronzeado é, para muitos, um corpo saudável, todavia, o bronzeado pode iludir e, por trás dele, podem esconder-se algumas marcas nocivas de uma exposição excessiva e desprotegida aos raios solares.

Todos sabemos que precisamos do sol para crescer, que ele ajuda a sintetizar a vitamina D que contribui para o desenvolvimento ósseo.

Porém, este é um efeito que se consegue com escassos minutos ao ar livre, o que, na infância a altura da radiação solar em que esta função da radiação solar é mais importante – se obtém sem grande esforço.

Muita gente não sabe ainda distinguir entre exposição solar benéfica e exposição solar excessiva perniciososa. A luz do Sol é composta de raios com comprimento de onda e energia variáveis.

O perigo advém de um certo tipo de raios solares, os ultravioleta. Deles entram em contacto com a nossa pele dois tipos – os UVA e os UVB, embora haja ainda um terceiro tipo, os UVC, mas, por serem completamente absorvidos pelo azoto e oxigénio da atmosfera não atingem a superfície terrestre. Quanto ao UVA não são filtrados, pelo que todos eles chegam até nós.

Os UVB são cada vez menos absorvidos pela camada de ozono, uma vez que ela está a ficar menos espessa nalgumas regiões do Mundo.

Os ultravioletas (UVA e UVB) representam apenas uma pequena parte dos raios solares e são os responsáveis pelos danos que o Sol causa na nossa pele.

Há alturas do dia em que a radiação é mais intensa, aumentando o risco; ao meio-dia, quando o Sol está mais alto no horizonte, os ultravioletas incidem mais a pique, por oposição ao que acontece ao início da manhã e ao fim da tarde, em que o caminho até à terra é mais oblíquo, o que suaviza a intensidade da radiação. Por outro lado, a intensidade da radiação ultravioleta é maior

nos meses de Verão. Daí a necessidade de reforçar a protecção nesta época do ano.

Também a altitude e a latitude (distância de um ponto à linha do Equador) e o índice de poluição, condicionam a intensidade da radiação solar: assim, quanto mais alto e mais perto do Equador se está maior é o risco. É que à medida que a altitude aumenta diminui o espaço entre a atmosfera e o nosso corpo, pelo que os raios percorrem um caminho mais curto até nos tocarem, fazendo-o com maior intensidade.

Por outro lado, no Equador, o Sol está mais alto no Céu, com os raios a descenderem numa linha recta até nós.

O risco está sempre presente. A exposição solar nunca é completamente benigna, mas os seus perigos podem ser minimizados se forem adoptadas as necessárias e adequadas medidas de protecção. E o primeiro órgão a proteger é a pele, pois esta vai aumentando a espessura da sua camada córnea, sob a acção da radiação ultravioleta.

As células que fabricam a melanina, o pigmento castanho da pele, activam-se e a pele começa a bronzear-se. O bronzeamento juntamente com o espessamento confere à pele uma certa protecção contra os malefícios do Sol, mas apenas durante um certo período de tempo. Uma dose demasiada intensa de UVB provoca cancro da pele, de que o melanoma é o mais perigoso.

A consequência menos visível da exposição excessiva ao Sol é o envelhecimento da pele, que deixa de ser macia para criar rugas.

Mais imediatos e flagrantes são outros efeitos da acção dos raios solares: as queimaduras ou escaldões.

O excesso de exposição solar interfere com a capacidade do organismo se refrescar, a temperatura corporal aumenta exponencialmente, a transpiração deixa de ser suficiente para manter o equilíbrio.

Resultado: a pele fica vermelha, dolorosa e muito quente. O que há a fazer é permanecer num local fresco, humedecendo o corpo e ingerindo bastantes líquidos.

A radiação interfere ainda com o ADN – a estrutura molecular que armazena o código genético de cada pessoa – fazendo com que haja mutações. O cancro cutâneo resulta, precisamente deste processo, e os números apontam para um crescendo de casos.

PROTEGER é a palavra de ordem a cada Verão. O que passa pelo uso de protector solar, o melhor amigo da pele perante o sol. Mas não um protector qualquer: há que escolher um adequado ao fototipo, ou seja, à cor da pele, dos olhos e do cabelo. É que cada fototipo corresponde uma sensibilidade diferente à exposição solar, exigindo protecção diferente. A norma que se considera

para calcular o Índice de Protecção Solar (IPS) estabelece uma escala gradativa, em que a maior necessidade de protecção é das pessoas de pele clara, olhos azuis e cabelos louros e menor necessidade está associada a pessoas de pele morena, olhos e cabelos castanhos. Contudo não há fototipo que dispense protecção porque ninguém é imune às consequências da exposição solar.

Naturalmente que pessoas mais sensíveis à radiação solar, com as crianças, requerem uma protecção acrescida.

Deve aplicar correctamente o protector solar, para dele retirar o máximo benefício. Assim, há que aplicá-lo meia hora antes da exposição prevista ao Sol e há que ser generoso na aplicação, cobrindo toda a superfície corporal que vai estar exposta.

Esta primeira aplicação deve ser renovada regularmente, na medida em que os banhos de mar e o contacto com a areia vão desgastando a camada inicial.

Proteger é, no que toca à saúde, sinónimo de prevenir. O que, perante o Sol, passa – além do uso de protector solar – por outros pequenos grandes gestos como:

- * Evitar as horas de maior incidência da radiação solar, das 11 às 16 horas;
- * Ingerir líquidos regularmente e com abundância, para evitar o risco de desidratação;
- * Usar vestuário leve, de cores claras e materiais naturais;
- * Proteger os olhos com óculos cujas lentes tenham protecção anti-UV;
- * Usar chapéu de abas largas quando ao sol.

Dr.ª Filomena Viegas
Centro de Saúde de Lamego



Ler é Urgente

EA ESCOLA ABERTA

Do Autoritarismo à Democracia

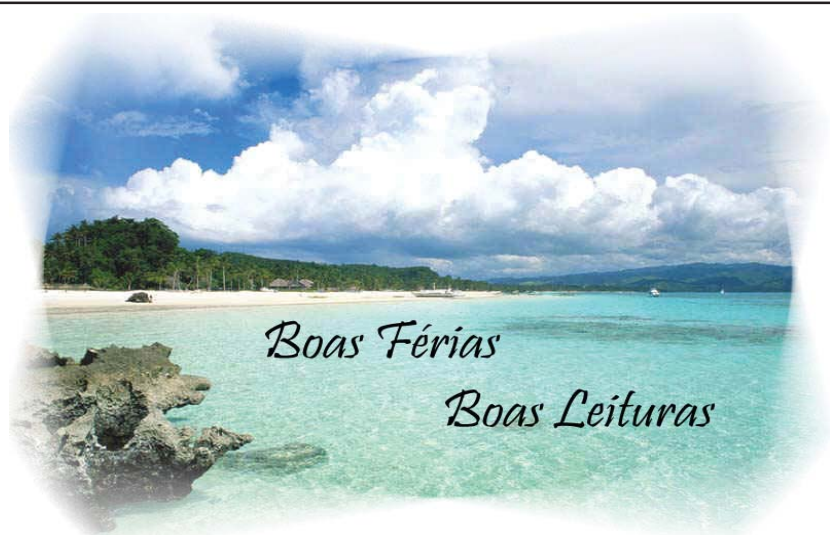
Sopa de Letras

Descobre nas colunas horizontais e verticais, respectivamente, quatro nomes de movimentos de libertação colonial em África e de organizações da vida política interna (1945-1974).

B	F	P	H	A	Q	C	P	G	D	B	L
<u>O</u>	M	B	T	G	V	N	I	T	A	E	G
D	A	R	Q	E	<u>O</u>	H	D	D	B	C	A
E	C	V	C	T	F	R	E	L	I	M	<u>O</u>
G	<u>O</u>	J	P	B	A	S	N	F	E	J	H
B	L	T	<u>O</u>	X	F	B	L	A	H	A	M
F	H	A	R	N	E	D	C	<u>O</u>	F	<u>O</u>	V
D	N	S	C	V	F	H	E	S	M	Q	D
G	E	D	V	Q	T	<u>O</u>	A	T	E	<u>O</u>	B
S	C	B	M	P	L	A	R	L	P	C	M
H	J	P	F	X	R	S	H	F	D	Q	D
A	M	F	A	Q	G	B	P	A	I	G	C

Identifica agora, entre as oito palavras-chave, as que correspondem:

- 1 – Sigla do Movimento das Forças Armadas ____
- 2 – O mais antigo movimento angolano a iniciar a luta armada contra a presença portuguesa em Angola _____
- 3 – Movimento que aglutinou as diversas correntes de oposição ao estado Novo em 1945 ____
- 4 – Sigla da Frente de Libertação de Moçambique _____
- 5 – Organismo que em 1969 sucedeu à PIDE, por decisão de Marcelo Caetano ____



Boas Férias

Boas Leituras

Sumário

Aprender também pode ser divertido	2
Degrau a degrau...se constrói uma sociedade mais justa	3
A Escola Secundária/3 da Sé promoveu Workshop	3
Actividades da Páscoa	4
Dia Mundial da Poesia - 21 de Março	4
Projecto Sócrates/Comenius - Visista dos parceiros Europeus	5
Intercâmbio com os parceiros Europeus	6
Clube de Voleibol	6
Dia da Europa	7
Tempos Modernos	7
Livros Lês, livre serás	8
Um Inventário da Biblioteca	9
Latitude 60	10
Convívio Inter-Turmas	10
Uma aula de Educação Física no exterior	11
Escola Sec./3 da Sé representa Município de Lamego no distrito da Guarda ...	11
Acontecimentos Históricos no Douro na era da fotografia	12
Escola e Família - Testemunho de Encarregada de Educação	12
Na Escola também se aprende	13
Montra de Oportunidades	13
3 Dias da Matemática	14
Em busca de um dia diferente	14
Uma Vida sem tabaco	15
Curso Tecnológico de Administração	15
Portugal e a transição para a Democracia	16
Participem, caramba	16
A Madrinha do 25 de Abril	17
Viver o Sol com Saúde	18
Do Autoritarismo à Democracia	19

Ficha Técnica:

Propriedade:

Esc. Sec. /3 da Sé – Lamego

Quinta da Cerca

5100-104 Lamego

Tlf – 254 600 280

Fax – 254 615 049

E-mail

esec3se.lamego@mail.telepac.pt

Edição:

Escola Aberta

2.ª edição 2006/2007

Coordenação:

Equipa da Biblioteca e

Clube de Leitura

Composição Gráfica:

Paulo Coelho

Escola Aberta Online:

<http://esslamego.prof2000.pt>

Tiragem:

200 exemplares

Impressão:

Tipografia Voz de Lamego

ESCOLA ABERTA