



ESCOLA ABERTA



Jornal da Escola Secundária/3 da Sé - Lamego

Número 6

Preço: 0,50 flores

Dezembro 2006

Direcção: Biblioteca/Mediateca

Publicação Trimestral

Editorial

Vinte anos

O tempo passa depressa. Basta ver quão rapidamente chegámos ao final deste primeiro período... E, nesta vertigem, é fácil esquecer as coisas, as pessoas, os acontecimentos que povoam a nossa vida.

É por isso que as datas são importantes, marcos necessários para ajudar a nossa memória.

Lembro-me bem do dia em que visitei a escola. Era o meu primeiro ano de trabalho e tinha sido colocada na Escola Secundária da Sé (naquela altura não havia a “barra 3”). Era um ano importante, aquele, não apenas na minha história pessoal. A casa do Largo Dr. João de Almeida, que durante muitos anos tinha servido de instalações à Escola Comercial e Industrial e, depois, à Secundária, ia finalmente voltar para os donos. O novo edifício estava a ser construído em tempo *record*, mas não se percebia muito bem como viria a ser.

Porque se aproximava o início do ano lectivo, naquela tarde de final de Setembro os professores vieram ver como seria a nova escola. A luz do entardecer entrava pelas janelas, ainda sem vidros. Cheirava a novo, os carpinteiros colocavam as madeiras, havia a confusão que é habitual num grande espaço em obras. Lembro-me muito bem da luz de fim de tarde, do cheiro e da cor da madeira, da sensação de que tudo iria ficar muito bonito, mas demoraria a ser concluído.

Não demorou! A 17 de Novembro de 1986, ainda sem oficinas nem pavilhão gimnodesportivo, aconteceu a “Aula inaugural” e a escola começou a funcionar. Era muito bonita (ainda é!) e naqueles primeiros tempos todos nos esforçávamos por que o fosse ainda mais: cada turma trazia plantas para alindar a sua sala, no Dia Mundial da Árvore foram plantadas algumas das árvores que ainda hoje estão no jardim. E não esqueço o espanto dos alunos da noite, quando chegou a hora de Verão e finalmente conheceram a escola à luz do dia!

Vinte anos depois, é bom saber que à beleza do edifício se junta a alegria das pessoas que continuam a construir a Escola. Neste ano, vimos a nossa escola colocada num bom lugar em qualquer dos *rankings* publicados e com bons resultados a matemática nos exames nacionais de 12.º ano. E assinalámos os vinte anos da Escola com uma festa simples, mas onde a colaboração e o empenho de todos cimentou este modo novo, que temos vindo a aprender, de trabalhar juntos.

Uma escola é um lugar onde se está, a que se pertence e do qual se espera um insubstituível contributo para a formação pessoal. Mas é também um lugar de onde se parte – para outra escola, para o mercado de trabalho. Importa saber honrar o esforço dos que nos precederam. Importa marcar, com o trabalho e a originalidade de cada um, esta construção, sempre inacabada. Para vivermos de Esperança e de futuro.

Feliz Natal!

Dr.ª Cristina Teixeira

...Estamos a mudar...

Queremos tornar o jornal “Escola Aberta” mais dinâmico, mais cativante e mais fácil de manusear. Por isso, o próximo número trará alterações no formato e no grafismo. Até lá!



SUMÁRIO

Os vinte anos da Escola Secundária da Sé	2
Ação de Formação sobre Jornalismo Escolar	3
Projecto Latitude 60	4
Natal é tempo de Ler	5
Artigo “A Família”	7
Cine Clube da Sé.....	8
Regras de Ouro da Alimentação Saudável.....	9
Actividades de Natal	10

Destaque



Vinte anos atrás...

A ideia de um dia poderem ser construídas instalações próprias para o funcionamento da Escola Secundária da Sé, era considerada um “mito”, nos finais dos anos sessenta.

Instalada então no edifício da actual sede da Santa Casa da Misericórdia e tendo sido fundada com a denominação de Escola Industrial e Comercial de Lamego em 1967, só em Janeiro de 1968 se iniciaram as aulas, tendo uma das subscritoras destas linhas, entrado na equipa docente da Escola, antes da própria mobília!

Pouco a pouco, ao longo dos anos, foi a Escola crescendo até que, a partir da 2ª metade dos anos 70, estava a “reventar pelas costuras” de tal modo que, exceptuando a secretaria, a cantina e o gabinete do Conselho Directivo, só os poucos e exíguos quartos de banho escaparam à sua ocupação como salas de aula.

Além de muitas outras coisas, não dispúnhamos de reprografia nem de espaço suficiente para apresentar as nossas récitas de fim de ano, pelo que tínhamos de utilizar o Salão Apostólico, emprestado para o efeito.

Apesar da grande capacidade de resistência demonstrada, em diversas situações, professores, alunos e funcionários albergavam o sonho de uma nova “residência”.

Diz o velho ditado que “água mole em pedra dura, tanto dá até que fura”. Foi o que aconteceu. Os “choradinhos” e “cantocho” dos Conselhos Directivos e a vontade política do Presidente da Câmara de então, conseguiram o milagre tornando o sonho em realidade: em 1986 as obras da nova Escola Secundária da Sé foram ultimadas e o edifício inaugurado.

A mudança foi-se processando por etapas. Se é difícil a mudança de uma casa, mudar uma escola é bem mais complexo. E mudar as cabeças? Nem se fala!

Habitados como estávamos às nossas restritas instalações, aos *buraquitos* (por vezes buracões) que aqui e acolá surgiam inesperadamente, apesar de todos os avisos, ao *duche* gratuito no átrio da escola (quando chovia, convinha abrir o guarda-chuva), à *ventilação* natural nos corredores, átrio e tudo quanto era sítio. Também no gabinete do Conselho Directivo, por baixo da secretária, aos *cogumelos* cuja cultura se poderia ter tornado uma mina de ouro, não fora a falta de ambição e capacidade dos detentores do referido gabinete, habituados a todas estas “benesses”, dizíamos nós, sentimo-nos desamparados com tanto espaço na nova Escola, correndo o risco de nos perdermos, quando precisávamos de comunicar com alguém. Sentíamos que “a nossa família” se tinha desagregado e as lamentações de alguns funcionários saudosistas do velho “lar”, faziam-se ouvir de quando em vez.

Por outro lado, começávamos a sentir as regalias da existência de 1 reprografia, de 1 sala de professores condigna, de 1 sala dos funcionários, de laboratórios diferentes e bem equipados, de 1 biblioteca, de quartos de banho q.b., de 1 cantina espaçosa, de 1 sala para a telefonista, etc, etc, etc e até espaço para a apresentação de dramatizações de carácter pedagógico.

Foi com viva satisfação e muita emoção que assistimos e partilhámos da alegria da festa da comemoração dos 20 anos do novo edifício, ao ver a dinâmica da Escola com o empenhamento de professores, alunos e funcionários, dando-se as mãos como uma verdadeira família.

Parabéns aos professores, alunos e funcionários colaboradores num espectáculo que nos deixou boquiabertas e de coração enternecido.

Parabéns ao Conselho Executivo pelas suas realizações e pela óptima e simpática ideia de convidar professores e funcionários administrativos e auxiliares da “velha guarda”.

Muito e muito obrigadas pela amizade e lembrança do convite.

Parabéns à Escola!

Maria Hermínia Quintela e Celina Rebelo (professoras aposentadas)

Os 20 anos da Escola Secundária da Sé

P: O que pensas da festa dos 20 anos da escola da Sé?

R: Foi uma excelente ideia comemorar esta data, e muito imaginativa por parte dos organizadores.

P: O que achaste mais interessante na festa?

R: O mais interessante foi a passagem do filme que mostrou os primeiros 20 anos da escola e o que mudou desde esses tempos, e também a participação de antigos professores e funcionários.

P: Gostaste das actividades que tornaram a festa mais animada?

R: Gostei sobretudo da criatividade que se verificou da parte dos funcionários, alunos e professores que mostraram muito interesse e empenho no tipo de danças e acrobacias exibidas.

P: Como encaras a participação de antigos professores e funcionários?

R: Foi uma boa iniciativa convidar antigos professores e funcionários, que participaram na abertura desta escola há 20 anos, porque, penso eu, tiveram uma oportunidade de constatar o que é a escola de hoje e estabelecer comparações, levando consigo recordações que nunca mais esquecem.

Sugerimos que a escola comemore todos os anos o seu aniversário.

Turma 9º B

O Aniversário da Nossa Escola

Foi há vinte anos que se inaugurou o novo edifício da Escola Secundária da Sé.

E foi no passado dia dezassete de Novembro, de 2006, que a Escola Secundária da Sé comemorou os seus 20 anos de existência.

A festa começou por volta das 15 horas, não em honra do edifício, mas sim de todos aqueles que nele trabalham e trabalharam. Alguns alunos prepararam várias danças de Hip-Hop, ginástica, tocaram concertinas e bombos.

Também professores e auxiliares entraram na festa com danças, o que nos agradou bastante. Foi uma festa bonita!

No final das actuações houve bolo e sumos para todas as turmas. Foi uma tarde de convívio muito agradável!.

*Os alunos do 7.ºE,
Ezequiel Guerra, n.º6 e Rúben Tiago, n.º16*



*Feliz Natal
e
Bom Ano Novo*

Coisas e Loisas

Halloween

Este ano, para mim, o Halloween teve outro significado!

Pela primeira vez empenhei-me na organização da celebração do Halloween. Eu e os meus colegas de turma trabalhámos muito, para ajudar na exposição de cartazes, abóboras decoradas, animais em pano, entre outras coisas! Adorei o dia do Halloween da nossa escola!

Micaela Oliveira 7.º E



Festa do Halloween

No dia 31 de Outubro comemorou-se o dia do Halloween. Apesar de, hoje em dia se comemorar este acontecimento em muitos lados, só há pouco mais de cinco ou seis décadas é que se comemora em Portugal. E assim foi na nossa escola...

Nós, com a ajuda da nossa professora de Português / Inglês, fizemos vários trabalhos com abóboras, tendo como personagens caretas de bruxas. Em cartolina fizemos vampiros, aranhas, morcegos, fantasmas, entre outras personagens horrendas. Com o algodão fizemos as teias.

Foi com esses trabalhos e com os de outras turmas que enfeitamos o átrio da nossa escola.

Foi um dia bonito e diferente dos outros!

Alunos do 7.ºE

Ezequiel Guerra, n.º 6 e Ruben Tiago n.º 16

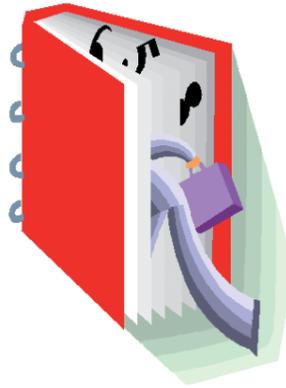
FEIRA DO LIVRO

Dando continuidade às anteriores edições da Feira do Livro na nossa escola, decorreu de 22 a 24 de Novembro a edição de 2006/2007. Mais uma vez foi grande a afluência de toda a comunidade escolar. Um agradecimento à inestimável colaboração da Livraria Lameg'Arte que apresentou um diversificado espólio de obras, destinado a sensibilizar e estimular a apetência pela **LEITURA**.



Comemoração do Dia das Bibliotecas Escolares - 24 de Outubro

Ler um



em 5 minutos:

SERÁ POSSÍVEL??

Acção de Formação sobre Jornalismo Escolar



No dia 14 de Novembro, pelas 17,30, realizou-se uma Acção de Formação no Auditório da Escola, sob a responsabilidade da colega Dr.ª Maria Filomena Teixeira.

A dinamizadora da acção começou por referir o mês da morte de Fernando Pessoa, Novembro, como ponto coincidente para o início da reunião, já que iria mostrar material de trabalho em que Fernando Pessoa, em 1902, muito jovem ainda, dava já indícios, em jornais por si

criados, da sua personalidade desdobrada: era director, redactor, administrador...

Mostrou depois a diferença que há entre Portugal, país onde não existe legislação já vigente.

De seguida informou de forma exaustiva os temas/rubricas que podem e devem ser tratados num jornal escolar.

Tinha também consigo jornais escolares de outros estabelecimentos de ensino, alguns excelentes do ponto de vista gráfico (Sátão, um dos casos) e salientou que, segundo o gráfico do Jornal Público, João Almeida, é imprescindível cuidar do aspecto de um jornal escolar. A propósito do jornal da nossa escola, "Escola Aberta", aconselhou repensar o seu formato.

Foram momentos de partilha e de enriquecimento pessoal/profissional.

Agradece-se a colaboração e entusiasmo da colega e esperam-se outras acções que possam motivar e agregar a comunidade educativa.

Maria João Oliveira
Maria João Madanelo

E porque a Escola é de todos...

- por que não escrever, opinar sobre o que dela sentimos?
- por que não noticiar os eventos escolares de que gostamos?
Assim... dá o teu contributo e escreve para o jornal da tua escola.

Vem Aí

- ❖ Actividades do Natal – Peça de Natal
- ❖ Alice Vieira vem à Escola – dia 25 de Janeiro
- ❖ Poemas de Amor – Um Livro para o dia de S. Valentim – dia 14 de Fevereiro
- ❖ O Dia da Poesia - 21 de Março

Imagina-te na situação que a seguir descrevemos.

Numa livraria ou numa biblioteca, dás de caras com um livro:



- O livro desperta-te interesse e ... pegas nele.
- Detecta três informações presentes na capa do livro.
- Não sabes se hás - de ler o livro e tens pouco tempo para tomar uma decisão. Nessa altura, fazes uma **PRÉ-LEITURA** do livro.

Talho Pimenta

De: Maria Helena Ferrador

Mercado Municipal

Loja 6



254 613 534

5100 LAMEGO

Coisas e Loisas

O Meu Testemunho

Antes de chegar à fase adulta, eu tinha comportamentos que não eram aceites pelos meus pais, nem pelos meus amigos.

Não tinha atitudes positivas e conscientes, porque era muito severa com as pessoas com quem convivia. Não me interessava ser alguém na vida, ter uma profissão, nem mesmo constituir família quando já tivesse a idade adequada. Perdi dois anos no sexto ano de escolaridade, devido a faltas de presença. Como muitos ainda pensam e eu também pensava, a escola de nada me servia.

Depois da escola (quando ia) chegava a casa, às vezes tarde, e não pegava nos livros para estudar nem para fazer os deveres. Preferia ir para a rua ter com os meus amigos. O problema é que os amigos eram más companhias, e, apesar do meu pai não gostar deles, eu continuava a falar-lhes.

Era mal-educada e indisciplinada. Respondia aos meus pais, o meu vocabulário era baseado nas asneiras que eram respostas a insultos, provocações e até mesmo faltas de respeito. Para essas situações usava a força física acabando por me arrepender dias mais tarde. Eu era assim.

Agora já sou responsável e dedicada aos estudos. Tudo mudou. Já me preocupo com os meus pais e com a minha vida futura.

Os meus pais gastavam dinheiro comigo e eu comecei por tomar conhecimento dos gastos. Para ajudar à mudança do meu comportamento, o meu pai teve um grande significado. Antes, ele era rígido e não dizia uma única palavra que nos permitisse o à vontade de lhe falar sem medos. Não compreendia as minhas revoltas... Mas, o meu pai foi fundamental. Ajudou, compreendeu, conversou comigo sobre assuntos da realidade e que passariam a fazer parte de mim.

As conversas sérias que agora temos são como veículo para o meu progresso na escola e vida social. A experiência que me transmitiu deu-me vários caminhos a seguir. Com esforço e máxima competência conseguirei alcançar um deles.

O orgulho que o meu pai agora tem de mim e dos meus resultados dão-me confiança para avançar. Enquanto eu estava preocupada com os meus caprichos e atitudes embirrentas, os outros jovens da minha idade passavam-me à frente, sem eu mesma ter essa noção.

Hoje, quero dizer aos jovens da minha idade que mudem o rumo das suas vidas, enquanto é tempo.
9.º Ano

FIXA!

Pré-Leitura: recolha de informação, num curto espaço de tempo, sobre um livro, necessária para responder às seguintes questões: “ De que trata o livro? “; “ Qual é a sua estrutura? “ ; “ Em quantas partes se divide? “.

Passos para realizar a pré-leitura de um livro:

- 1.º - Lê o título.
- 2.º - Lê o subtítulo (se o livro o apresentar).
- 3.º - Lê o prefácio (se houver). Destaca os motivos, as circunstâncias e os objectivos na origem da redacção da obra.
- 4.º - Lê o índice (ler o índice é tão importante como consultar um mapa antes de nos fazermos à estrada). Refere as partes que compõem a obra.

Prefácio: pequeno texto em que se expõem os motivos, circunstâncias e objectivos que estiveram na origem da redacção da obra.

Índice: listagem das partes em que se compõe uma obra, com indicação da página inicial respectiva, e por uma determinada ordem que pode ser a da paginação.

5.º - Na **contracapa**, lê o texto do editor que resume os pontos essenciais daquilo que é comunicado na obra. Na contracapa, podemos encontrar também um pequeno excerto da própria obra.

Identifica o conteúdo encontrado na contracapa da obra que tens nas tuas mãos.

6.º - Finalmente, folheia o livro e lê alguns parágrafos ou páginas ao calhas.

Agora, transcreve num pequeno excerto (4-5 linhas, no máximo).

Latitude 60



A nossa Escola participa no Latitude 60!
Informa-te em: <http://anopolar.no.sapo.pt/latitude60/index.html>

Objectivo:

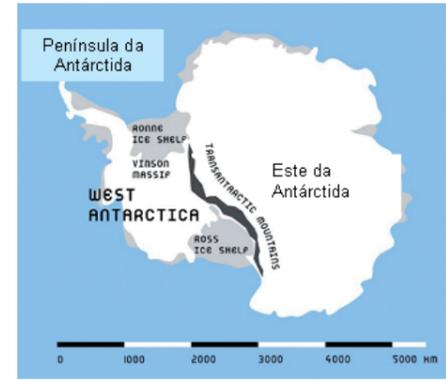
Sensibilizar os jovens para o que se passa no Ártico e na Antártica ao nível das mudanças do clima, na criosfera, nos ecossistemas, nos hábitos de vida dos povos polares e as consequências que estas regiões têm para o resto da Terra e mesmo para Portugal.

Vantagens em participar no LATITUDE 60:

Relação privilegiada com o Comité Português para o Ano Polar Internacional, de contactos com cientistas polares portugueses e de materiais educativos e actividades que vão ser desenvolvidas no âmbito do API.

Actividades previstas no âmbito das comemorações do Ano Polar Internacional:

- Pergunte a um cientista polar. Perguntas e respostas directamente para cientistas na Antártida e no Ártico sobre temas polares;
- Palestras por cientistas polares nas escolas;
- Apresentações em powerpoint gratuitas sobre temáticas polares;
- Bases de dados de fotografias polares comentadas on-line;
- Plataforma de e-learning para os participantes;
- Exposições;
- Concursos;
- Peça de teatro;
- Pacotes de material didáctico para diferentes níveis de ensino;
- Acesso a página na Internet com materiais didácticos;
- Participação no Fórum do Ano Polar para Jovens do Ensino Básico e Secundário (Março de 2008);
- Semana nacional das regiões polares (1ª semana de Março de 2007);
- Portugal na Última Glaciação: Sessões de campo na Serra da Estrela;
- Apoio científico-pedagógico;



Propostas de Actividades da nossa Escola

- * Actividades de divulgação;
- * Construção de um placard com informação rotativa sobre as regiões polares;
- * Elaboração de dossiers temáticos sobre as áreas polares (trabalhos de alunos, trabalhos de área de projecto, e/ou trabalhos de professores) – para ficarem na biblioteca/mediateca;
- * Realização de trabalhos de pesquisa (área de projecto (7º A), Geografia e outras disciplinas que possam aderir ao projecto);
- * Exposição dos trabalhos realizados;
- * Elaboração / Realização de jogos de orientação na Antártida e no Ártico (Clube de Orientação e Pedestrianismo);
- * Semana temática sobre as áreas polares – Clube de Cinema – Março de 2007;
- * Publicação de trabalhos: no jornal da escola, página da Internet da Escola...
- * Outras (construção de maquetes, mascote, puzzles, etc)



Grupo de Geografia

O NAMORO

Eu namoro	Eu pisquei o olho	<i>Eu comprometer-me-ei</i>
Tu curtes	Tu apertaste com ela	<i>Tu terás uma sogra</i>
Ele ama	Ele gostou dela	<i>Ela atirar-se-á a ele</i>
Nós andamos	Nós beijámo-nos	<i>Nós abraçar-nos-emos</i>
Vós adorais-vos	Vós casastes-vos	<i>Vós sentireis saudades</i>
<i>Eles tocam-se</i>	<i>Eles deram a mão</i>	<i>Eles serão felizes para sempre</i>

Este texto é dedicado às meninas e aos meninos de quem gostamos especialmente.

COMER

Eu como	Eu engoli	<i>Eu manducarei</i>
Tu petiskas	Tu provaste	<i>Tu ratarás</i>
Ele trinca	Ele saboreou	<i>Ele rilhará</i>
Nós papamos	Nós demos ao dente	<i>Nós trituraremos</i>
Vós mastigais	Vós devorastes	<i>Vós chupareis</i>
<i>Eles debicam</i>	<i>Eles lamberam-se</i>	<i>Eles alimentar-se-ão</i>

7.º E

J
o
s
o
m
o
r
o

S
o
m
o
r
o

Ler é Urgente

Natal é tempo de ler

Natal é tempo de frio, tempo de ficar em casa. Em vez de ficares todo o dia a olhar para a ver televisão até te aborreceres, pega num daqueles livros que está há muito tempo à tua espera na estante à espera de ser lido. Ou vai a uma biblioteca – à da Escola, à Municipal – leva um livro para casa e lê-o. E se achas que «ler é maçada», vai escolhendo até encontrares o autor ou a história de que gostas. Há tantos autores e ainda muito mais livros, que será difícil não encontrares algum que te agrade. Se gostares da história, aproveita e lê para a tua família. Ler para os outros é partilhar. E Natal é tempo de dar aos outros. E por falar em Natal, se os teus pais puderem, pede-lhes para incluírem um livro nos presentes que te vão dar. É uma maneira de começares a tua biblioteca ou de a enriqueceres.

Contos

Se és daqueles que gostam de ler textos pouco extensos, não importa agora porquê, escolhe contos. Contos soltos ou reunidos em livro. Um conto é um texto mais curto, tem uma história que se segue facilmente, lê-se num canto e num enquanto qualquer.

E já reparaste que os há aos montes? Contos fantásticos, populares, tradicionais, do imprevisto, da montanha, brevíssimos, sobre animais, casos do dia-a-dia, coisas do outro lado do espelho e do outro mundo...

E quando a conversa está mole, quando está tudo calado sem saber o que dizer, quando queres impressionar uma pessoa que te interessa conquistar, conta um conto que leste uma vez.

Romances

Achas que são apenas histórias de amor. E que isso é «coisa de mulher». Bom, o romance é um subgénero narrativo muito difícil de definir em breves palavras, por isso é melhor seres tu a descobrir.

Então pega num e lê-o. Pode ser policial, de terror, de aventuras, de amor, histórico, de ficção científica. Tens de decidir se queres rir à gargalhada, ficar inquieto, surpreendido, escandalizado, pensativo, apaixonado e imagina... curado. Isso mesmo. Nos Estados Unidos perguntaram ao actor inglês Hugh Grant se ele fez terapia depois de passar por um mau momento na sua vida. Ele respondeu: «Em Inglaterra não vamos ao psiquiatra, lemos romances.» E o que há num romance? Tanta gente, tantos mundos, tanta coisa... quieta, adormecida, muda, se não lês.

E tu aí ainda deprimido, a transpirar enfado, a consumir telelixo, a ouvir banalidades de gente

parva, de gente parda, a manter o cérebro em banho-maria, onde provavelmente nem sequer bóiam leves e lentos pensamentos.

Muscula esses neurónios, agita essa massa cinzenta, que um dia te há-de fazer falta ter activa.

Se o livro que começaste te aborrece, insiste. Se continuares a bocejar, escolhe outro. Os livros não se zangam connosco. Não precisas de lhe dar satisfações.

Então, o que é que falta dizer para te convencer? Aquelas coisas sobre o valor de ler e do conhecimento? Isso é muito batido, mas é uma verdade incontornável. Não creio que lá no fundo não acredites nisso. Bem sabes que sem o conhecimento o nosso mundo com liberdade, telemóveis, medicamentos, computadores, jeans, aviões, shoppings, escola, Leonardo da Vinci e Bill Gates, Einstein e Camões só foi possível - só é possível - porque houve, porque os livros existem.



Eis algumas sugestões para umas férias de natal mais produtivas:

1. Para alunos do Terceiro Ciclo o Ensino Básico

Contos de Natal
 Contos tradicionais da Rússia
 Contos dos irmãos Grimm
 ANDRESEN, Breyner, Sophia de Mello, Contos Exemplares
 ASIMOV, Isaac, Contos do Futuro Próximo
 BARROS, João, A Odisseia de Homero
 CRISTIE, Agatha, Morte entre as Ruínas, O Natal de Poirot
 DAFOE, Robinson Crusoe
 DICKENS, Charles, O Cântico de Natal
 Ferreira, José Gomes, Aventuras de João sem Medo
 GALVÃO, Henrique, Kurica
 KIPLING, RUDYARD, o Livro da Selva
 LE FANU, JOHN, Contos Fantásticos
 LONDON, Jack, Colmilhos Brancos
 PENNAC, Daniel, Cão Cabeçudo
 RIBEIRO, Auilino, O Romance da Raposa
 SCOTT, Walter, Ivanhoe
 SEPÚLVEDA, Luís, História de uma Gaivota e do Gato que a Ensinou a Voar
 Stevenson, Robert, A Ilha do Tesouro
 SWIFT, Jonatan, As Viagens de Gulliver
 VIEIRA, Alice, Todos os livros

2. Para alunos do Ensino Secundário

CARVALHO, Mário, *Casos do Beco das Sardinheiras seguido Conde de Jano*
 _____, *Fabulário*
 _____, *Contos Vagabundos*
 _____, *Fantasia para dois Coronéis e uma Piscina*
 GERSÃO, Teolinda, *Contos de Ver e Andar*
 GOMES, Luísa Costa, *Treze Contos de Sobressalto*
 SARAMAGO, José, *Ensaio sobre a Cegueira*

 CALVINO, Italo, *O Visconde Cortado ao Meio*
 _____, *O Cavaleiro Inexistente*
 _____, *Marcovaldo*
 _____, *Cosmicómicas*
 CAMPOS, Fernando, *A Esmeralda Perdida*
 _____, *A Casa do Pó*
 CAMUS, Albert, *A Peste*
 CERVANTES, Miguel, *Dom Quixote*
 CHANG, Jung, *Cisnes Selvagens*
 CORTÁZAR, Júlio, *Histórias de Cronópios e Famas*
 ECO, Umberto, *Baudolino*
 FUENTES, Carlos, *A Fronteira de Vidro*
 GALÁN, Juan Eslava, *Em Busca do Unicórnio*
 GÓGOL, Nikolai, *O Nariz*
 HEMINGWAY, Ernest, *Adeus às Armas*
 LUGONES, Leopoldo, *Os Cavalos de Abdera*
 MÁRQUEZ, Gabriel García, *Cem Anos de Solidão*
 MELLO, João de, *Antologia do Conto Português*
 PUCHKINE, *Quatro Contos*
 QUEIRÓS, Eça, *O Crime do Padre Amaro*
 _____, *Contos*
 SÜSKIND, Patrick, *O Perfume*
 TCHEKOV, Anton, *Contos*
 WILDE, Oscar, *O Príncipe Feliz*



TOP + DAS LEITURAS

2006 / 2007 - 1º Período

A Obra + Lida	O Autor + Requisitado	O Género Preferido	O Melhor Leitor	O Ano que + Lê
<i>O Diário de Sofia</i>	Alice Vieira	Aventura	Jessica Pereira 8º C	7º Ano
<i>Aventuras dos Cinco</i>	Maria Teresa Maia Gonzalez	Ficção	Sandra Carvalho 11º B	9º Ano
<i>Buffy, a Caçadora de Vampiros</i>	Sofia Afonso	Histórias Infantis	Marisa Costa 9º	8º Ano
<i>Hansel e Gretel</i>	Enid Blyton	Romance	Flávia Laranjeira 11º	11º Ano
		Maravilhoso	Luís Morais 7º	10º Ano

Também podes (e deves) ter lugar nesta tabela. Basta que te interesses pela leitura, requisites livros na Biblioteca/Mediateca e depois de os leres preenchas a respectiva ficha.

HISTÓRIAS DE LEITURAS

Numa das primeiras aulas de Língua Portuguesa do 8.º C, leu-se o texto incluso no manual escolar, intitulado «Perfil de um leitor» de António Mega Ferreira, cuja personagem principal é Alberto Manguel e a sua paixão pelos livros.

Dias depois, a professora de Língua Portuguesa foi a um encontro em Lisboa sobre Bibliotecas Escolares. O convidado de honra do encontro era Alberto Manguel. O escritor argentino, agora naturalizado canadiano, autor de, entre os outros, *Uma História da Leitura*, livro indispensável a quem tem a paixão de ler.

Confrontada com a coincidência, a professora contou-a ao escritor e pediu-lhe que redigisse um apelo à leitura dirigido aos alunos das Escola da Sé de Lamego. Muito simpaticamente, Manguel acedeu. Eis as suas palavras:

«Oxalá descubram depressa (se não descobrirem já) que o livro é um excelente instrumento de rebeldia. Na página, o leitor é livre de ver o mundo de forma diferente, para reinventá-lo, fazê-lo seu. São vocês os mestres.»

(Texto manuscrito do autor e foto)

LER PARA QUÊ?

Para...

...sonhar e voar no pensamento.
 ... conhecer aquilo que nem imaginamos que possa existir.
 ... ser mais criativo.
 ... apreender o mundo.
 ... saber o que os outros pensam.
 ... conhecer o passado e o futuro.
 ... melhorar a compreensão dos textos.
 ... descobrir outro modo de falar.
 ... ter melhor e mais ampla imaginação.
 ... melhor escrever.
 ... descobrir palavras novas.
 ... aprender, enriquecer-se e conhecer.
 ... sonhar com o mundo.
 ... nos sentirmos melhor.
 ... conhecer melhor as pessoas que nos rodeiam.
 ... partilhar ideias.

8.º C, Setembro de 2006

Viver com o Silêncio



O silêncio é muito importante na nossa vida de adolescentes. Sem ele não poderíamos viver porque a vida só se sente no silêncio e não no meio do barulho. Em algumas situações, precisamos tanto do silêncio que se o não houver fica por fazer muito daquilo que é importante para a nossa vida: quando estamos na sala de aula, a estudar em nossa casa ou a fazer um teste, sem o silêncio é impossível concentrarmo-nos; quando estamos na biblioteca, se não houver silêncio não poderemos fazer as investigações que os professores nos pedem; quando estamos numa igreja, temos que fazer silêncio para podermos meditar sobre o que acreditamos; quando alguém nos fala, é preciso calarmos-nos, fazer silêncio, para que haja comunicação.

Na nossa opinião, fazer silêncio e viver com o silêncio, na nossa sociedade, é quase impossível porque as pessoas preferem viver no meio do barulho, da confusão e aos berros. Há momentos para tudo. Também nos faz bem ir a uma discoteca, a uma festa onde haja boa música e se possa falar abertamente, conviver e descontraír. Mas não podemos deixar que a nossa vida se passe só no meio dos barulhos que nos distraem e nos enlouquecem. É bom procurar momentos de refúgio e de solidão para pensarmos na nossa vida, reflectirmos sobre os nossos projectos e rever os nossos comportamentos. Achamos que o silêncio é uma virtude.

O silêncio pode ser considerado também como uma linguagem. Podemos comunicar com os outros sem sequer abrir a boca. Basta um olhar, um gesto ou um sorriso para dizer muita coisa bonita a alguém.

A escola é também um local onde podemos aprender uns com os outros, nos transportes escolares, na sala de aula, na biblioteca e no átrio, que o silêncio é muito importante para crescermos como pessoas educadas que querem ser alguém na vida.

Aprende a viver também com o silêncio e não te arrependers.

Bruna e Carla - 9.º B

Uma viagem à roda do meu nome

Num Agosto muito quente o rapaz de Louredo aventurou-se numa viagem à roda do meu nome, *Flor de Mel*. Viajou para ver se descobria o significado de tão belo nome. Achava-o doce como *chocolate à chuva*.

Depois de ter andado por bibliotecas públicas e livrarias, em cidades grandes e pequenas, procurou um lugar onde pudesse descansar. Como fazia muito calor, procurou a frescura de uma margem do rio. Avistou *um fio de fumo* e decidiu segui-lo, por curiosidade. Aproximou-se e quando lá chegou viu que era a *casa das bengalas* acerca da qual havia lido.

A porta estava entreaberta e ele entrou...

Havia bengalas por todo o lado e uma pequena porta também em forma de bengala, situada no fundo da sala. Era uma porta estranha e, como ele era muito curioso entrou. Ficou muito espantado ao ver tantos livros de formas invulgares e com cores de encantar. Só podia ser uma *biblioteca mágica*.

Pegou em vários livros de que lia frases aqui e ali, páginas inteiras. A determinada altura, já muito cansado mas ainda muito entusiasmado, viu um livro isolado numa prateleira. Nem queria acreditar no que estava por debaixo dos seus olhos. O título do livro era *Flor de Mel*. Começou a lê-lo. No fim, adormeceu cansado, mas feliz por ter encontrado a razão do meu nome.

Rute Oliveira, Daniela Fonseca, 8.º C

SONHAR e PARTILHAR

Estava frio e escuro. Lá fora, só havia neve, árvores desnudadas, animais a fugirem da chuva, uma imensa esperança e, de certo modo, alegria!

Era noite de Natal...

Numa casa, algures no fundo da vila, um menino estava sentado, a olhar para a janela, à espera de ver o tão desejado Pai Natal.

Enquanto olhava para uma estrela muito brilhante, começou a fechar os olhos... Estava com sono... Adormeceu!

Começou a sonhar...

No seu sonho, havia muitos meninos e meninas...

Todos estavam sentados numa sala. Uns queriam ser ricos, outros queriam ser famosos, outros nem queriam perder tempo...

- Eu gostava de ser rico! - dizia um.

- Do que eu gostava mesmo era de ter muitos brinquedos! - dizia outro.

- Eu gostava de ser muito famosa. - ia sonhando outra...

- Eu queria ter muitas empregadas para não fazer nada! - exclamava uma menina.

- Eu desejava ter muitas casas e tantos guarda-costas que nunca precisasse de ter medo. - baluciava um rapaz, nervoso.

- Eu queria ter dinheiro, a ponto de nunca precisar de trabalhar!

Todos estes meninos só sonhavam com bens materiais, com coisas desnecessárias!

De repente, entraram na sala duas crianças com um sorriso muito lindo, mas com roupas rotas e comidas pela traça.

- Nós somos pobres, mas temos um sonho...

- Sermos felizes. - disse o outro menino.

- É certo que tudo o que vocês desejam é importante, mas... aprendam a sonhar!

- Há coisas tão bonitas à nossa volta: a amizade...

- O amor! - exclamou um rapaz que entrara na sala.

- A natureza! - disse outro moço que entrara também na sala.

- Há coisas tão maravilhosas no Mundo e nós só pensamos em bens materiais!

Novamente entrou outra criança na sala e disse:

- Vamos deixar de pensar só em nós, deixarmo-nos de egoísmo e futilidades! Será que, se partilharmos o que temos, se pensarmos mais nos outros, não seremos mais felizes?!

- Lembrem-se daqueles que nada ou pouco têm para comer ou vestir, principalmente no Natal, uma época de tanta ternura e que devia ser de paz e alegria para todos!

- Lembrem-se dos que precisam de nós! - diziam todos em coro, de mãos dadas.

Subitamente, ao som de um sino que batia as doze badaladas, ... o menino acordou!

Olhou para o lado e tinha muitos presentes junto da árvore de Natal!

Em vez de os abrir, lembrou-se do seu sonho!

Lembrou-se de como é importante partilhar com as pessoas que têm pouco e chamou pelo pai.

- Papá! Papá!!!

O pai, que estava na sala conversando com os amigos, foi ver o que o filho queria e, quando chegou junto dele, este perguntou-lhe:

- Amanhã podemos ir ao hospital visitar os meninos que não têm família?

- Claro que sim, meu querido. - respondeu o pai.

- E posso levar-lhes alguns dos meus presentes?

- Podes, mas de certeza que não os queres?

- De certeza, pai. Sabes, sonhei com muitos meninos que me deram uma grande lição: devemos também pensar nos outros e partilhar com eles! Existe um gesto muito bonito: a partilha!

Vânia Alexandra Roque - 8.º D



A MINHA ESCOLA HOJE

今天的学校

Cheguei a Portugal quando tinha nove anos. Não sabia nada de Língua Portuguesa e nem sequer conhecia uma letra do alfabeto. Para mim, era tudo um outro mundo, um mundo desconhecido.

Comecei a estudar na 2ª classe. Logo no ano seguinte, passei para o quinto ano e acabei o sexto na Escola Preparatória Diogo Cão, em Vila Real. Depois, matriculei-me na escola que ficava mais perto da minha casa, a Escola Secundária de S. Pedro. Era uma boa escola e tinha condições para o ensino. Tudo correu bem até a 9º ano. Mas este foi o pior ano da minha vida: nunca imaginei que iria reprovar! Nessa altura, o meu pai quis matricular-me numa das escolas de Lamego, mas eu não aceitei a proposta e consegui continuar a estudar em Vila Real. Dois anos se passaram num instante e não consegui concluir o 9º ano de escolaridade. Finalmente, chegou o tempo de mudar de ideias e de escola. Acabei por concordar com a proposta do meu pai. Depois de ter corrido várias escolas de Lamego, decidi matricular-me, finalmente, na Escola Secundária da Sé, mesmo na última semana de férias, apesar de não ter assim grande vontade.

No primeiro dia de aulas, dia da apresentação dos alunos, nunca imaginei que iria ser tão bem recebido pelos professores e colegas. Depois de várias semanas de aula, apesar de ainda a não conhecer totalmente bem, a Escola da Sé sempre me deixou uma boa imagem. Para mim, a ESS é uma escola onde nada falta aos alunos: existe um espaço de convívio excelente; tem um bar e cantina onde se vê boa organização na maneira como funcionam; os professores e funcionários são pessoas muito simpáticas, atenciosas e amigas; tem um pavilhão de desporto impecável. O ambiente também é muito agradável e alegre, temos zonas verdes bem tratadas à volta da escola que está mesmo bem localizada na cidade. Até ao momento, estou satisfeítissimo com a escola da Sé. É uma escola excelente ou até a melhor de Portugal. Eu até já disse para mim próprio: "esta é minha escola, não vou mudar mais."

Esta escola dá o melhor aos seus alunos. Espero conseguir concluir o 9º ano e seguir em frente sempre na Escola Secundária da Sé, em Lamego.

Yuan Ruan - 9.º B, n.º 28

Dias de Chuva



Olho pela janela do meu quarto.

Que maçada, está a chover!

Que vou fazer? Está a chover!

Já sei! Vou ligar a televisão.

Bolas! Não está a dar nada que preste.

Vou buscar um livro:

Primeira página, segunda, terceira, quarta, quinta...

Oh! Já não me apetece ler mais!

Vou ligar o computador. Vou fazer o "Labirinto".

Ainda não estou suficientemente ocupada.

Para passar este dia de chuva.

Penso:

Vou jogar voleibol sozinha.

Cinco minutos depois...

Desisto!

Jogar voleibol sozinha não dá gozo!

E agora?

De repente, lembro-me:

Vou subir e descer escadas.

Uma, duas, três vezes... mais vezes... muitas vezes...

Pratico exercício físico.

Pratico, pratico, pratico,

Chega! Basta!

Olho novamente pela janela.

Continua a chover.

Que chatice!

Entretanto, uma ideia luminosa!

Lá por estar a chover, posso ir dar uma volta!

E lá fui eu.

Eu e o meu guarda-chuva aberto...

Micaela Oliveira 7.º E

Ler é Urgente

A Família

A **família** é a coisa mais importante do mundo. É a **família** quem nos ajuda nas dificuldades da vida, nos faz rir quando temos vontade de chorar, nos guia quando não sabemos que caminho escolher. Enfim, a **família** é quem nos faz lutar para termos um bom futuro; sem ela, não éramos ninguém.

Felicidade
Amor
Muita alegria
Imensa confiança
Liberdade
Intenso carinho
Amizade

A palavra **família** lembra-nos dois sentimentos muito importantes: **a Felicidade e o Carinho.**

A **família** é formada por laços muito fortes e ninguém consegue separá-los porque ninguém consegue separar laços de **Felicidade e Carinho.**



O rapaz que sonhava ser feliz...

Quando eu era rapaz,
Sonhava poder sonhar,
Sonhar que tinha um lar,
E uma família p'ra me amar.

E agora que sou grande,
Ouço uma voz que me diz
Que quem não tem família,
Não pode ser feliz.

Maria...

Era uma vez uma menina chamada Maria. Vivía num orfanato, pois os pais tinham morrido num acidente de viação. Maria não tinha ninguém que tomasse conta dela.

Era noite de Natal e Maria não conseguia dormir. Só pensava na promessa que tinha feito à mãe: ser feliz. Não estava a conseguir cumprir a sua promessa, visto não ter amigos, nem família, nem sequer um único animal de estimação!...

Foi então que, de repente, uma coisa muito brilhante encheu o quarto de luz. Maria olhou para o céu, onde viu o rosto de sua mãe, e pediu vários desejos: amigos para brincar, uma família para a amar, um animal para acarinhar; enfim, pediu que **fosse feliz.**

Subitamente, Maria acordou e viu que tudo aquilo não tinha passado de um sonho, um lindo sonho!

No dia seguinte, Maria, como por milagre, tinha sido adoptada por uma família que a amava, tinha muitos amigos e um animal de estimação. **Era feliz!**

Sentia-se a rapariga mais alegre do mundo - tinha concretizado a promessa feita à mãe.

Adriana, João Nuno e Marta Catarina - 8.ºD

Ler é Urgente

No clube de leitura da Escola da Sé, o *Palavras Vivas*, lê-se. Lê-se em casa e/ou na escola. Em casa lê-se o que se escolheu na biblioteca sob a orientação dos professores dinamizadores do clube; na escola lêem-se textos de modo divertido. Divertido porque inesperado, divertido porque encenado, porque participado de modo totalmente voluntário. Um texto pode ser lido com a máxima velocidade possível, a gaguejar, a acentuar determinadas palavras, a imitar um relator de futebol... só para dar alguns exemplos.

O clube funciona segundas, terças e quintas-feiras das 12h e 20m às 13h e 10m na sala D5 e às sextas-feiras à mesma hora, na Biblioteca.

Aparece. Há dezenas de textos à espera das tuas emoções. Não percas a maravilhosa aventura de ler. Embarca nela o mais cedo possível, pois **ler é urgente.**

O Rio Balsemão

- Após a leitura do poema «O rio da minha aldeia» de Fernando Pessoa – Alberto Caeiro

O Douro é mais belo do que o rio que corre pela minha cidade.

Mas o Douro não é mais belo do que o rio que corre pela minha cidade.

Porque o Douro não é o rio que corre pela minha cidade.

O Douro tem grandes barcos que transportam turistas de todas as nacionalidades pelo país dentro.

E navega nele ainda

A memória dos pequenos barcos a remos

E dos rabelos carregados de vinho fino.

O Douro desce de Espanha

E o Douro entra no mar no Porto.

Toda a gente sabe isso

Mas poucos portugueses sabem que o rio da minha cidade

Se chama Balsemão

E que desagua na margem esquerda do Varosa,

E que vem da serra do Montemuro, no lugar do Rossão

E por isso, porque pertence a menos gente,

É mais livre e maior o rio da minha cidade.

Pelo Douro vai-se para o Porto

Para além do Douro há o mar com os seus medos e maravilhas

Do Douro vêm-se vinhas opulentas, casas apalaçadas,
Muitos socalcos que inspiram artistas.

Mas poucos pensaram nas encostas do rio da minha cidade

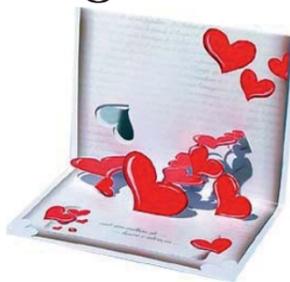
O rio da minha cidade não faz pensar em quase nada.

Quem está ao pé dele está só ao pede.

Mas eu penso nele, olho-o e escrevo sobre ele.

Rute e Daniela, 8.º C

Minha gatinha linda



Eu amo, mas às vezes fujo àquilo que sinto. Dou à sola sem hesitar. Sinto que minto sem vergonha e penso desmentir a mentira que disse, voltando a mentir. Preciso de força e coragem para não o voltar a fazer. Como o amor é um sentimento verdadeiro, prometo, então, a mim próprio que nunca mais voltarei a mentir. Contudo, na realidade, não consigo manter a promessa. Isto pesa na minha consciência.

Nestas minhas breves palavras, tento confessar-te o meu arrependimento e todo o meu amor incondicional por ti. Desculpa-me e paga-me um café... docinho.

Eu retribuir-te-ei com uma surpresa.

Despeço-me, esperando que a tua resposta seja afirmativa.

AMOOOOOOOOO-TEEEEEEEEEE...

Diogo

P.S. – Não te esqueças da carteira (cheia de dinheiro).

Alunos do 9.º A

Natal em Inglês

Escola Secundária/3 da Sé – Lamego
Quinta da Cerca
5100 Lamego Portugal

4th December, 2006

Dear Santa Claus,

We are twenty-three students who are studying Sciences and Technologies in Escola Secundária/3 da Sé, a school located in Lamego, a very beautiful city in the North of Portugal. We are in the 10th year, a very important one because our future depends on the results we will have this year.

We have decided to write to you since we are concerned with the people around us. We are undergoing hard times. On the one hand, the society we live in is *materialistic* and *competitive*. Nevertheless, there are many people who still do not have money to buy essentials. On the other hand, people do not live in *peace*, in peace with themselves and with the others. As a result, they feel *lonely* and *sad* because they do not have a family and friends to help them and give them support when they need. We think that nowadays it is important to have someone that listens to us and talks with us.

For all these reasons, we would like you to «spread» PEACE, HARMONY, LOVE, UNDERSTANDING and FRIENDSHIP in our Community.

Yours faithfully,
The students from the 10th year, class A

Escola Secundária/3 da Sé – Lamego
Quinta da Cerca
5100 Lamego Portugal

4 de Dezembro de 2006

Querido Pai Natal,

Somos vinte e três alunos da área de Ciências e Tecnologias, que estudam na Escola Secundária/3 da Sé, na cidade de Lamego, uma cidade muito bonita, localizada no Norte de Portugal. Frequentamos o 10.º ano de escolaridade, um ano muito importante porque o nosso futuro depende dos resultados que alcançarmos.

Decidimos escrever-lhe por estarmos preocupados com as pessoas que nos rodeiam. Vivemos tempos difíceis. Por um lado, a sociedade em que vivemos é *materialista* e *competitiva*. No entanto, muitas pessoas ainda não têm dinheiro para comprar os chamados bens essenciais. Por outro lado, não se vive em *paz*, em paz consigo próprio e com os outros. Como tal, as pessoas sentem-se *sós* e *tristes* por não terem uma família e amigos que as ajudem e que as apoiem quando precisam. Pensamos que, nos dias que correm, é importante ter alguém que nos escute e fale connosco.

Por estes motivos, gostaríamos que “espalhasse” PAZ, HARMONIA, AMOR, COMPREENSÃO, e AMIZADE na nossa Comunidade.

Atenciosamente,
Os alunos do 10.º ano, turma A

Coisas de Ver, Pensar e Andar



ATENÇÃO PLAQUETE,...ACÇÃO!

Com a intenção de sensibilizar os jovens para a importância das imagens na vida moderna e promover o desenvolvimento do seu espírito crítico, da sua criatividade e do gosto pela expressão audiovisual, um conjunto de professores da Escola Secundária da Sé fundou este ano lectivo o Cine Clube - Sé. Trata-se de uma iniciativa, que pretende apresentar aos alunos dos vários níveis de ensino (3º ciclo e secundário), um programa pedagógico que procurará ir ao encontro dos interesses dos diferentes currículos. Assim, para além de sensibilizar para a cultura audiovisual, que o cinema representa, esta iniciativa visa conciliar a vertente pedagógica com o carácter curricular das diversas disciplinas. Dentro deste contexto, no final de cada projecção, são promovidos debates em que, para além dos professores “residentes” participam, por vezes, outros docentes.

Mas é também objectivo deste clube a produção de pequenos projectos cinematográficos, desenvolvidos pelos alunos, contribuindo assim, na medida das nossas possibilidades, para o surgimento, quiçá, de novos talentos. Para tal, ao longo do segundo período, é nosso propósito convidar técnicos de cinema que venham expor as suas experiências, falar da história do cinema, da sua linguagem técnica, das diferentes cinematografias, por forma a abrir, ao público-alvo novos horizontes, que lhes permitam, aos poucos, desmontar a linguagem do audiovisual. E o mais importante é que, o que aprenderem em relação ao cinema, possa ser aplicado também à televisão, formando assim críticos selectivos dos produtos que diariamente lhes são oferecidos, a maioria dos quais de fraca qualidade.

E há ainda outra grande vantagem. É que, para a grande maioria dos nossos alunos, esta iniciativa constitui a oportunidade única de verem cinema, porque nas suas freguesias e lugares não há salas para o efeito. Para esses, que vivem no isolamento e estão longe de toda e qualquer forma de cultura, é de extrema importância verem filmes que lhes são inacessíveis e poderem partilhar com outros a análise dos mesmos. Esse é talvez o nosso maior propósito e ... acreditem, fazemo-lo com todo o carinho e empenho. De todos, sem excepção, esperamos que se mantenha o mesmo entusiasmo, respeito e afectividade com que acolheram esta iniciativa.

Do “Cantor de Jazz”, à “Vida é Bela”, passando pela “Serenata à chuva”, queremos, **com todos**, ser o “Cinema Paraíso”.

Mário Guerra

CLUBE DE FILOSOFIA

O Clube de Filosofia é um projecto de reflexão e de confronto de ideias que a nossa Escola oferece aos seus alunos.

De entre várias propostas/projectos de ocupação de tempos escolares, este Clube é para a comunidade escolar, particularmente para os alunos, mais uma oportunidade de se encontrarem para trocar ideias e expor as opiniões sobre os mais diversos temas da actualidade. O dia a dia traz-nos, através dos canais de comunicação, uma quantidade de notícias e de temáticas que devem ser vistas e lidas com pensamento crítico.

Deste modo, o Clube de Filosofia tem como objectivos:

- Desenvolver uma cultura de autonomia, de investigação e trabalho disciplinado;
- Incutir a ideia de Escola como espaço privilegiado de reflexão, de actividade e criatividade cultural;
- Estimular o espírito analítico e crítico dos alunos;
- Trabalhar a relação de comunicação, compreensão e valorização do outro;
- Criar espaços de diálogo/debate, a partir de temas/problemas actuais;
- Apelar para a necessidade da criação de uma cultura transdisciplinar, contribuindo para a sua efectivação.

Para que se alcancem estes objectivos, e como suporte à reflexão e ao debate, recorre à projecção de filmes/documentários; à recolha e selecção e material pertinente e à organização de debates sobre temas transversais.

O Clube funciona no horário das 12.25 às 13.15 horas, nos dias de Segunda e Sexta Feiras, com orientação dos Professores do grupo de Filosofia.

Para que estes objectivos sejam alcançados é fundamental a participação dos alunos nesta iniciativa. Traz os assuntos que gostarias de ver tratados. Aparece e entra na discussão. Todos ficaremos a ganhar com a troca de ideias.

O grupo disciplinar de Filosofia

Projectos

Programa Sócrates / Projecto Comenius 1 – Parcerias entre escolas Intercâmbio com a escola Maria-Ward-Schule, Aschaffenburg, Alemanha

No âmbito do Programa Sócrates/ Comenius 1, que está já no seu terceiro ano de funcionamento, recebemos, de 1 a 5 de Novembro, a visita dos parceiros alemães. Quatro alunas e um professor viveram o nosso quotidiano na escola, na cidade e em nossas casas. O objectivo era inseri-los nos hábitos diários e todos sentíamos que seria complicado integrá-los numa cultura totalmente diferente. Contudo, a participação nas nossas actividades foi excelente e integraram-se perfeitamente no nosso ambiente cultural.

Mostrámos-lhes a cidade e seus monumentos, a região do Douro, num passeio até ao Pinhão, e os bares, onde passámos bons momentos. Ficaram com uma ideia de como nós, jovens de uma pequena cidade do interior, passamos os tempos livres.

Da escola ficou uma impressão positiva, principalmente da relação estabelecida entre professores e alunos. Acharam o espaço simpático e o ambiente de trabalho acolhedor.

Os alunos que acolheram colegas em casa viveram uma experiência muito gratificante. Partilhar a casa, os hábitos pessoais, foi uma experiência diferente e enriquecedora.

Finalmente, temos de referir a questão da comunicação. É claro que o conhecimento da língua inglesa e a fluência das nossas colegas são muito superiores aos nossos. Contudo não foi uma barreira e tentámos comunicar da melhor forma possível. Compreendemos que damos pouca importância à aprendizagem das línguas estrangeiras, principalmente do inglês, que é, neste caso, uma ferramenta essencial. Por isso, sentimos necessidade de investir mais neste aspecto da nossa formação.

Da visita ficou uma enorme vontade de conhecermos mais, outros povos, outras culturas. É assim que aprendemos, que damos valor ao que nos rodeia e crescemos como cidadãos mais cultos e abertos.



O Grupo Comenius
Ana Catarina, Andreia, Ângelo, Joana, Eduardo – 10.º B
Maurício, Rosana – 11.º A
Ana Soraia, Joana, Ricardina – 11.º C
Amílcar – 11.º D
Hugo, Paulo, Pedro – 12.º A



A Proposta... “A Rádio Escola”

Do currículo do 12º ano consta, pela primeira vez neste ano lectivo, uma nova disciplina: Área de Projecto. O nosso director de turma, Dr. Licínio Costa, pôs em discussão a proposta da formação de uma rádio escola, ideia que foi de imediato aceite por todos os alunos do 12ºD. De facto, sentimos que um rádio é importante para o desenvolvimento da nossa escola e para a relação e convívio entre alunos.

O projecto foi elaborado e levado a Conselho Pedagógico assim como à Assembleia de Escola. Com a criação da rádio escola pretende-se:

- * Criar um ambiente escolar saudável, agradável e harmonioso em cada emissão;
- * Tornar os intervalos em tempo de descanso e de convívio;
- * Informar a Comunidade Escolar sobre eventos escolares e extra-escolares;
- * Incentivar toda a comunidade escolar a participar activamente na programação da Rádio Escola;
- * Estabelecer um bom relacionamento entre a Rádio Escola e toda a comunidade escolar;
- * Encarar a Rádio Escola como forma de expressão ao dispor de toda a comunidade escolar;
- * Estimular todos os alunos a participarem activamente em todas as actividades lectivas;
- * Proporcionar debate de ideias;
- * Informar a comunidade educativa em relação ao nosso mundo;
- * Ouvir as preocupações da comunidade escolar.

E pronto! Estas são as ideias, que ficam à espera da colaboração de Todos.

Ah! A rádio escola vai para o ar todos os dias no intervalo grande e na hora do almoço. Sempre que possível, estaremos no ar!

A turma do 12ºD

Falar a Sério

Regras de Ouro da Alimentação Saudável



Alimentação e boa saúde não são difíceis de conciliar desde que se respeitem algumas regras simples para escolher, combinar e cozinhar alimentos e para satisfazer na medida certa as necessidades nutricionais ao longo da vida.

A alimentação saudável é uma forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias.

Por meio de uma complexa actividade digestiva o organismo transforma os alimentos e aproveita deles a totalidade disponibilizável dos nutrientes, todos imprescindíveis para que funcione, construa, mantenha e refaça as suas estruturas e para que promova os actos da vida de relação.

Sabemos hoje que a natureza da alimentação disponível durante as fases do ciclo da vida nas quais se processa o crescimento e a maturação biológica assume grande importância para a saúde e bem-estar de crianças e adolescentes e para os adultos que eles virão a ser.

Em termos práticos, o propósito da alimentação saudável nestas idades é:

- Possibilitar o desenvolvimento máximo consentido pelas características genéticas: cerebral, ósseo, estatural, etc.

- Incrementar a capacidade de resposta imune para reduzir a susceptibilidade a doenças infecciosas e outras.

- Beneficiar a capacidade mental, favorecer a atenção e contribuir para aptidões escolares e diferenciação profissional.

- Impedir o arranque de doenças metabólicas, degenerativas e outras nomeadamente as mais directamente ligadas com o estado nutricional resultante de excesso: obesidade, diabetes tipo 2, dislipidemias, hipercalcemia, hipertensão, aterosclerose, calculose renal, carcinomas, obstipação, calculose biliar, alergias e doença dental.

- Educar para uma alimentação saudável ao longo do dia.

Existe uma dúzia de cuidados simples que se estivermos atentos, nos proporcionam muita mais saúde.

- **Viva o primeiro-almoço!**

Pela sua qualidade e quantidade interfere no rendimento da manhã, no crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, no bem-estar do aparelho digestivo, e, em geral, na saúde.

Que nunca falte; que seja agradável e variado, nutricionalmente completo e equilibrado, e tomado na primeira hora.

- **Não passar mais de 3 horas e meia sem comer.**

Quando a manhã é longa, merendar a meio para manter viva a atenção, precisos os gestos, activo o intelecto e não se sentir grande apetite para o almoço.

Da boa conjugação de um primeiro almoço com uma merenda matinal, resulta assinalável melhoria da atenção e do comportamento intelectual e emocional de estudantes.

A meio da tarde, merendar também. E nunca deixar de ceiar, sobretudo quando o jantar for cedo ou escasso. Uma ceia ligeira ao deitar melhora o sono e promove a manutenção nocturna de bons níveis de actividade orgânica.

- **Não esquecer o leite**

Leite ou seus substitutos – iogurte, queijo e requeijão – são importantíssimos para todas as idades.

Recordemos que uma alimentação com boa quantidade, nem a menos nem a mais, de lactínios e boa insolação são indispensáveis para o pleno desenvolvimento do esqueleto. O património ósseo atinge o máximo geneticamente programado, cerca dos 24 anos, desde que tenha havido consumo satisfatório destes preciosos fornecedores de cálcio na infância e adolescência e bom aprovisionamento ou adequada formação de vitamina D.

Ossos desenvolvidos e bem calcificados resistem muito melhor à inevitável involução (osteoporose) que os vai fragilizar, pouco a pouco, no decurso do resto da vida, e, no caso das mulheres, sobretudo depois da menopausa.

Construir ossos saudáveis até aos primeiros anos da adultícia e mantê-los resistentes para o resto da vida exige leite e hortaliças de folha.

Frutos e produtos hortícolas são riquíssimos de nutrientes activadores e reguladores, dos quais precisamos de quantidades apreciáveis. Daí o interesse por grandes pratadas de sopas de hortaliças ao almoço e jantar, por cozinhados em que elas abundam e por fruta madura duas ou três vezes por dia.

Acrescem serem os produtos hortícolas muito ricos de substâncias que interferem favoravelmente no balanço do colesterol e na prevenção de muitos cancros, nomeadamente nos do intestino grosso.

Produtos hortícolas e frutos são, no conjunto, pouco energéticos

- **Cortar às gorduras e escolhê-las bem**

Restringir decididamente o gasto de óleos e gorduras para tempero e cozinha. Preferir alimentos engordurados, sobretudo produtos de salsicharia e carnes gordas.

Cortar a sério nas gorduras para confecção culinária e não deixar frigar. Frite-se somente em dias especiais e escolha-se para o efeito óleo de amendoim, azeite ou banha.

Fuja-se de salsicharia gorda, pastas de fígado, margarinas e cremes para barrar o pão, carnes gordas e chocolates.

A alimentação gorda propicia obesidade e doenças metabólicas (diabetes do adulto, alterações do colesterol, etc.) e degenerativas (aterosclerose, cancros, etc) e favorece doenças da vesícula biliar e de outros órgãos digestivos.

- **Bebidas alcoólicas só na medida justa**

Qualquer porção de álcool molesta crianças e adolescentes porque afecta profundamente a maturação do organismo e, em particular, do sistema nervoso. Em consequência, diminui as resistências, prejudica o crescimento e desenvolvimento, restringe a capacidade intelectual e altera o comportamento afectivo. Por isto, a ingestão de álcool é proibida a grávidas, aleitantes, crianças e adolescentes. Adultos saudáveis podem beber pequenas porções no decurso ou no fim de refeições. Estômago cheio atrasa e reduz a possibilidade de o álcool atingir níveis prejudiciais no sangue. Níveis sanguíneos elevados resultam de consumos ainda que moderados mas com o estômago vazio, e de todos os consumos elevados mesmo às refeições.

Portanto, beber sempre pouco.

- **Temer o Sal**

Abuso de sal propicia hipertensão arterial e os terríveis ataques cerebrais, enxaqueca, celulite, varizes e outras doenças veno-capilares. Correlaciona-se também com a prevalência de cancro de estômago.

Indica uma culinária grosseira que desconhece a utilização sábia de ervas e especiarias. Recear alimentos industrializados, sobretudo salsicharia e queijos, quase sempre demasiado salgados.

- **Abençoado pão**

Para o homem, amido é o mais favorável dos hidratos de carbono. Por isso, interessa inverter a tendência "civilizada" para comer menos pão e, no geral, menos farináceos e passar a dar a estes alimentos a importância devida em alimentação saudável.

Os alimentos fornecedores de amido-cereais, tubérculos e leguminosas secas-deve contribuir com 30% do peso dos alimentos de cada dia.

Ricos, saborosos e fáceis de digerir, não merecem ser considerados engordantes. De facto, alimentação doce e engordurada, álcool e escassez de produtos hortícolas, e vida sedentária é que facilita engordar. Pão com queijo? Menos calórico do que croquetes ou rissóis. Arroz? Engorda muito menos do que batatas fritas.

Reduzir deliberadamente o uso de açúcar, sem esquecer que refrigerantes e néctares empacotados podem contê-lo com abundância insuspeitada.

- **Alimentação completa, equilibrada e variada**

Observe a Roda dos Alimentos e atente nas suas mensagens: A alimentação será **completa** quando utilizar diariamente alimentos de todos os grupos; **equilibrada**, quando diariamente respeitar a proporção relativa entre os grupos; e **rica**, quando ao longo do dia, da semana e do mês mais variar de alimentos dentro de cada grupo.

- **Não comer demais nem de menos**

A quantidade de comida, depois de cumpridas as condições de equilíbrio e variedade, deve ajustar-se às necessidades de cada um, diferentes conforme idade, sexo, actividade muscular, clima e características biológicas.

Apetite e saciedade deveram regular automaticamente natureza e quantidade de comida a ingerir.

No entanto, há pessoas que quando sujeitas a tensões emocionais têm alterações daqueles mecanismos reguladores, o que leva a comer acima ou abaixo do preciso.

O leque de alimentos ao dispor e as torções de escolha induzidas pela promoção consumista dificulta reconhecer se come na medida justa e se o faz equilibradamente.

Em consequência, obesidade, magreza com desnutrição e anorexia nervosa coexistem nas sociedades de consumo.

- **Água às pipas**

Devem beber-se quantidades liberais de água potável, tisanas e outras bebidas desprovidas de calorias, minerais e acções farmacológicas.

Às crianças deve ser fornecida toda a água que peçam; não

será demais. Deve insistir-se com os idosos para que bebam; a sua pouca sede é enganadora. Os adultos beneficiarão se beberem mais água do que o habitual; por exemplo, torna-se mais fácil defecar, serão mais raras as infecções urinárias, será menor o cansaço em tempo quente.

Água pura, água com limão, tisanas e infusões, refrescos sem açúcar são também boas alternativas a bebidas alcoólicas e refrigerantes doces.

- **Mastigar bem e não só**

Comer com calma, sem gritarias, em ambiente agradável e repousante, com os pés debaixo da mesa. Mastigar e ensalivar cuidadosamente tudo o que se come ou bebe, até água.

Comer com prazer, gastronomicamente.

Dr.ª Filomena Viegas - Delegada de Saúde

NOTÍCIA DE SÃO PAULO

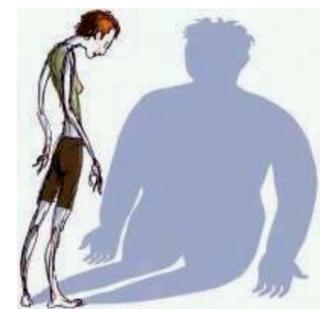


A morte por anorexia da modelo Ana Carolina Reston, de 21 anos, na semana passada, e da estudante de moda Carla Casalle continua causando polémica no mundo da moda.

Na Itália, o debate sobre a saúde das modelos já tinha sido iniciado depois que o governo passou a cogitar a ideia de seguir o exemplo da Espanha. Em Setembro, organizadores da Semana de Moda de Madrid proibiram que modelos com IMC(Índice de Massa Corporal) menor que 18kg/m2 participassem dos desfiles.

A ex-miss universo Lupita Jones e coordenadora do concurso "Nossa Beleza México" afirmou que jovens com problemas de anorexia e bulimia não são aceites na competição. Segundo ela, o concurso quer promover a imagem de jovens sadias e positivas.

As participantes "precisam ser saudáveis, porque entrarão numa rotina muito pesada", acrescentou.



<http://www.estado.com.br/ultimas/cidades/noticias/2006/nov/21/191.htm>

Olmar
Rua Bartolomeu Dias, 211
Zona Industrial do Orreiro
S. João da Madeira
256 880 390

Passatempos

Que livro é este?

Os grupos de palavras que encontras em baixo resultam de uma codificação de títulos de livros existentes na biblioteca feita por alunos do **Clube de Leitura**. Eles substituíram as palavras dos títulos originais por sinónimos ou palavras afins, isto é, com um sentido equivalente.

Tu só terás de descobrir que títulos foram codificados e apresentá-los na Biblioteca Escolar com o teu nome e turma. O aluno que mais títulos originais da lista conseguir descodificar receberá um prémio.

Dica: consulta o Dicionário de Sinónimos.

N.º	Título codificado
1	Uma menina no território dos encantos
2	O Alcácer do infante barrigudo.
3	O petiz que adorara ler
4	A despedida-de-verão, o delfim e a guia.
5	A Ave inflamada
6	Um gume de indício nos extremos do oceano
7	O globo será esférico
8	O circuito em torno do planeta em 11 semanas e meia.
9	Um poder para dois manos
10	A balsa
11	O movimento diário em Roma
12	Peregrinação ao núcleo do mundo
13	Ceifei as mechas
14	Bonina de doçura
15	Digressão em giro do meu designativo

E já agora que descobriste títulos que te são familiares porque já os viste na Biblioteca, escolhe um livro e lê-o.

Passatempo – sopa de letras

Descobre o nome de 12 autores de literatura portuguesa e estrangeira

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



E **A** **ESCOLA**
ABERTA

Curiosidades

A Biblioteca Agradecida

Tendo chegado ao nosso conhecimento que a Biblioteca Municipal de Lamego dispunha de colecções de livros repetidas no seu espólio, decidimos candidatar-nos a algumas dessas obras, pelo que oficiámos à Câmara Municipal de Lamego na pessoa da Ex.ª Sr.ª Vereadora da Cultura Dr.ª Teresa Santos, a vontade da biblioteca da escola ser contemplada com algumas dessas obras.

Na sequência deste ofício, para o qual tivemos a melhor receptividade por parte da Câmara Municipal, foi-nos oferecido cerca de 50 livros, que muito enriquecem o património da escola, gesto que muito reconhecidamente agradecemos, deixando, desde já, a nossa candidatura a novas ofertas.

A Equipa da Biblioteca

Actividades de Natal

Vai decorrer, no dia 14, no Auditório, a apresentação de “Uma história... um sonho... uma realização”. Será feita, pelos alunos do 8.º D, uma dramatização que tem por base um texto da autoria de Vânia Roque, uma aluna da turma, e uma adaptação de um conto, *Um menino chamado Menino*, de Álvaro Magalhães.

Trata-se de um projecto desenvolvido nas Oficinas de leitura, escrita, partilha, sonho e palavras amigas, em articulação com Área de Projecto. Para além dos alunos, estão envolvidas as professoras Amélia Bernardo e Maria Hermínia Oliveira.

Escola Secundária/3 da Sé - Lamego entre as cinquenta melhores Escolas do Ranking Nacional

Segundo a fonte “Jornal de Noticias” de 21 de Outubro, a Escola Secundária/3 da Sé - Lamego ocupa o 32.º lugar no Ranking Nacional das 607 escolas do ensino público e privado do nosso país.

Aparece, igualmente, como a melhor classificada dentro do Distrito de Viseu e a segunda a nível nacional com o menor desequilíbrio entre a classificação final de disciplina (CFD) no final do ano lectivo e a classificação de exame (CE) a nível nacional.

Este estabelecimento de ensino é frequentado, na sua maioria, por alunos oriundos das freguesias mais rurais e desfavorecidas do concelho. Os nossos parabéns aos alunos e à comunidade educativa da Escola da Sé - Lamego.



*Feliz Natal
e
Bom Ano Novo*



Escola Secundária/3 da Sé - Lamego
Quinta da Cerca
5100-104 Lamego
Tel.: 254 600280
Fax: 254 615079
esec3se.lamego@mail.telepac.pt
www.prof2000.pt/users/esslamego