



Ficha técnica:

Coordenadoras:

Prof.^a Ana Isabel Martins
Prof.^a Filomena Valentim

Redação:

Alunos inscritos no Clube de Jornalismo e professores do Agrupamento

Revisão de textos:

Prof.^a Ana Isabel Martins

Paginação:

Prof.^a Ana Isabel Martins

Propriedade:

Agrupamento de Escolas Alfredo da Silva
Rua Carlos Lopes,
Bairro da Tabaqueira
2635-209 Rio de Mouro
Tel.219156510
Fax 219156515
aealfredodasilva@gmail.com

Nesta edição:

- Aconteceu e gostámos! 2
- É Natal em Albarraque 4
- Ciência em ação 5
- Pais e filhos 6
- Em entrevista 8
- Tempos livres 9
- Passatempos de Natal 10
- Desporto 11
- Consultório clínico 12

CABAZES DE NATAL

Mais um ano, mais uma ajuda! A Escola Alfredo da Silva volta a organizar-se numa **mega operação** de distribuição de cabazes de Natal a algumas famílias de alunos da nossa Escola. Os nossos cabazes são elaborados pelas várias turmas que os enchem de muito amor e carinho pelo próximo.

Cada turma irá decorar o seu cabaz com muita **alegria e imaginação**, dando asas à criatividade para apoiar uma bela causa: **dar a quem não tem.**

Mariana Teixeira, 6.ºE



EDITORIAL

Exmos Leitores,

Hoje em dia, e num momento em que a economia é frágil e pouco credível, a **educação** tem de se assumir como o verdadeiro motor da sociedade. O progresso só é possível num modelo assente em valores que defendam a realização do homem, enquanto indivíduo, família e sociedade.

Pois bem, todos acreditamos que a escola e todos os seus intervenientes – comunidade educativa – têm aqui um papel fundamental porque, sendo a **família** o primeiro espaço de socialização, a escola é um espaço imprescindível como ponto de encontro entre o individual e o social, o local onde os nossos jovens vivem e assimilam os verdadeiros valores sociais, tais como a amizade, a liberdade, a autonomia, a cooperação, a solidariedade, o trabalho, a responsabilidade, a partilha...

A sociedade deve acreditar na escola como verdadeira fonte de **partilha** e transmissora de saber e de valores, para não correremos o sério risco de nunca encontrarmos um verdadeiro patamar, continuando em mudanças que pouco ou nada mudam a não ser a desconfiança e a insegurança de todos.

Termino com uma palavra de agradecimento e bem haja para todos aqueles que tornaram possível este nosso jornal.

Feliz Natal a todos!

Ana Martins



Super Leitor do Ano

Ganhará este **prémio** o aluno que mais e melhor tiver lido durante o ano letivo. Para concorrer basta fazer a requisição de livros para leitura domiciliária na **Biblioteca Escolar** e apresentar a **ficha de leitura** referente ao livro lido toda preenchida. O concurso decorre de 05 de outubro de 2015 a 30 de maio de 2016. **Boas leituras!**



ACONTECEU E GOSTÁMOS!

BANDEIRA VERDE

BANDEIRA VERDE DO ECO-ESCOLAS



"Trabalhamos todos unidos, para dar ao mundo mais esperança".

Em outubro foi convidada uma delegação de alunos e professores do Agrupamento de Escolas Alfredo da Silva a **Torres Vedras** para participar na cerimónia oficial de entrega dos **galardões** "Bandeiras Verdes", da Associação Bandeira Azul Europa, ABAE/FEE. A Escola foi galardoada com a Bandeira Verde pelo terceiro ano consecutivo, em reconhecimento do trabalho desenvolvido em **defesa do ambiente**.

A bandeira verde foi hasteada na escola sede do Agrupamento com programa próprio, contando com a participação da comunidade escolar e do **Clube de Música**.

Andreia Cabral, 8.ºC

HISTÓRIAS PARTILHADAS



As professoras Ana Martins e Filomena Valentim deslocaram-se, mais uma vez, à **Escola Básica Fernando Formigal de Moraes** para contar uma história: **Trinta por uma linha**, de António Torrado. Nesta semana, os alunos que assistiram à **sessão de contos** pertenciam ao 2.º e 4.º anos e ouviram e participaram animadamente, colaborando com as animadoras ao longo da narração da história.

Depois de ouvirem a história, as duas turmas foram redigir a **notícia da semana** para as professoras levarem para a escola sede e publicarem no Jornal *Entrelinhas*. Eis aqui a última notícia:



Este ano retomámos a requisição domiciliária que era algo que nós já estávamos à espera. Assim, todas as semanas vamos à Biblioteca e podemos escolher o livro que mais gostamos para requisitar e ler calmamente em casa. Desta forma, os nossos pais podem ajudar-nos e ficar a conhecer os nossos gostos literários.



*Adoramos requisitar livros, pois **quanto mais lemos, com mais sabedoria ficamos!***

Turma 4.º G

BIBLIOTECA ESCOLAR

"No início era a semente"

Exposição



A Biblioteca Escolar recebeu, em novembro, a exposição "No início era a semente", cedida pelo **Centro de Ciência Viva de Sintra**. Esta exposição contava a história de uma semente desde a sua formação até se tornar uma planta adulta.

O Agrupamento e toda a comunidade escolar agradecem ao Centro de Ciência Viva de Sintra por proporcionar, deste modo, a todos os nossos alunos, a visita e exploração desta exposição. Na verdade, vieram visitar a exposição 3 turmas do 1.º ciclo, 11 do 2.º ciclo e 7 do 3.º ciclo.

Toda a comunidade educativa foi convidada a participar nesta fantástica exposição/ viagem pela vida das plantas. Se ainda quiseres visualizar o vídeo, podes ir a <http://becrealbarraque.blogspot.pt/2015/11/no-principio-era-semente.html>

becrealbarraque.blogspot.pt

CLUBE AMIGOS-SEM-FRONTEIRAS

Campanha "entrega a tua manta por um sorriso"

O Clube amigos-sem-fronteiras estendeu mais uma vez a mão aos que precisam e, desta vez, és tu que podes ajudar a realizar um sonho, o sonho de quem não tem aquilo que tu tens: uma manta.

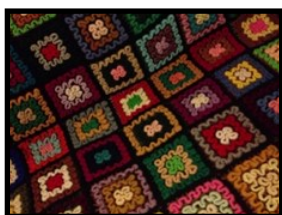
Entrega a tua manta no PBX e faz um **like** no **facebook** da **Associação de Pais** e no **facebook** do Clube amigos-sem-fronteiras.

Ajuda quem precisa! Tu tens, mas há outros que podem não ter.

Observem bem o nosso **cartaz** que foi gentilmente concebido pela professora **Elsa Rosa**.



⇒ "A felicidade repartida com o próximo, dura para sempre." – Taniguchi



"Nunca sabemos a força que temos, por isso a única alternativa é ser forte." – Johnny Depp

Mariana Teixeira, 6.ºE

QUADRO DE EXCELÊNCIA

Em outubro, teve lugar a cerimónia de entrega de diplomas aos alunos que se distinguiram pelos excelentes resultados escolares e comportamento durante o ano escolar 2014/2015.

O nosso Clube de música deliciou-nos, uma vez mais, com ótimas músicas.

A direção da escola, os pais, alguns antigos alunos da escola e duas das alunas premiadas deste ano partilharam connosco as suas impressões sobre a Escola e os momentos nela passados.

Houve também a entrega do diploma de Valores a um menino que se distinguiu pelas suas atitudes: o **Gabriel Costa**.

Parabéns aos premiados!



Ana Baltasar,
6.º E

PROJETO AMJ – Participar para decidir

É com grande satisfação que contamos, novamente, com a participação da Escola Básica Alfredo da Silva no projeto **Assembleia Municipal Jovem** que decorre ao longo do ano letivo 2015/2016. No ano anterior, as professoras **Maria D'Aires** e Liliana Jesuíno tiveram a seu cargo a coordenação do Projeto, desta vez a professora **Ana Martins** ficará com essa responsabilidade, contando com o apoio da turma **8.º B** que aceitou o desafio para participar na dinamização deste projeto. Esta atividade constitui-se como uma mais valia para os alunos participantes e que se constituem como um bom exemplo de cidadania e participação na vida em sociedade.

Na primeira sessão de Assembleia Municipal, durante a qual esta atividade foi apresentada a toda a comunidade educativa, estiveram presentes a coordenadora do projeto e o Encarregado de Educação e a respetiva educanda, Margarida Nunes.

Érica Fonseca, 8.º C



É NATAL EM ALBARRAQUE

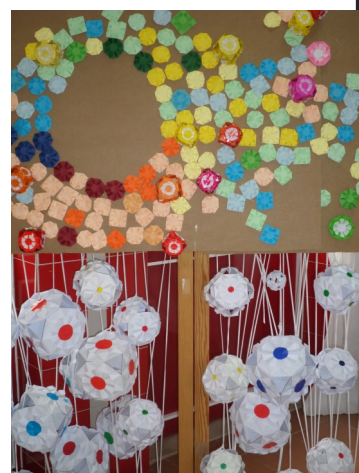


A nossa escola foi inundada pelo **espírito natalício**!

Por diferentes espaços da Escola estão expostos vários **trabalhos** que espelham a quadra festiva que atravessamos.

A particularidade dos trabalhos é que são feitos a partir de **materiais reciclados**, nomeadamente rolos de papel higiénico, embalagens de cartão, troncos de árvore ou papel de jornal. Os professores do Grupo de **Educação Visual** do 2.º 3.º ciclos estão de parabéns pela originalidade destas composições artísticas, assim como os seus alunos que se esforçaram por corresponder ao desafio.

Em **exposição** no P.B.X. podem-se encontrar estes trabalhos alusivos a esta quadra festiva e que irão servir de **pano de fundo** aos imensos **cabazes de Natal** que as turmas executaram com os seus diretores de turma.



EM ARTICULAÇÃO...

Nas aulas de **Português**, os alunos do 9.º ano leram e analisaram um dos contos de **Eça de Queirós**, «**A Aia**»; mais tarde, em **Educação Visual**, os professores trabalharam a caracterização dos espaços físicos interiores e exteriores descritos ao longo da narrativa. Como resultado dessa partilha de saberes, cada aluno ilustrou um cubo de cartolina com a descrição de um espaço presente na obra em análise. A professora Elsa Rosa reuniu todos os trabalhos realizados e colocou-os em forma de **pirâmide natalícia**, tal como se pode visualizar na imagem da direita.

Filipe Irra, 9.º D



1.º PRÉMIO



EDUCAÇÃO ESPECIAL CONCURSO EXPRESSÃO PLÁSTICA «INCLUSÃO»

Em **exposição** encontram-se os trabalhos realizados pelos alunos de Educação Especial que deram asas à sua **criatividade** e realizaram bonitas ilustrações que vos deixamos aqui. A entrega de **prémios** do concurso foi feita pelo júri principal, a aluna **Catarina Caetano, 7.º D**.

Inês Sousa, 8.º F

2.º PRÉMIO



EXPERIÊNCIA



ENCHER UM BALÃO

Certamente já enche um balão, soprando para dentro dele. Mas, nesta experiência, vamos encher um balão **sem soprar** ...

Reagentes:

- ☐ Vinagre
- ☐ Bicarbonato de sódio (compra-se nos supermercados)

Material:

- ☐ 1 garrafa de vidro com gargalo estreito
- ☐ 1 balão pequeno
- ☐ 1 colher (de chá)
- ☐ 1 chávena (de café)

Procedimento:

- ☐ Encher o balão com 4 colheres de bicarbonato de sódio. Usar o funil para esta tarefa ser mais fácil;
- ☐ Encher a garrafa com duas chávenas de vinagre;
- ☐ Esticar a ponta do balão e colocá-la à volta do gargalo da garrafa (cuidado para não cair bicarbonato de sódio dentro da garrafa);
- ☐ Endireitar o balão rapidamente, de modo a que o bicarbonato caia no vinagre;
- ☐ Observar o que acontece.

O que acontece:

Quando se mistura o bicarbonato com o vinagre, forma-se uma espuma e o balão começa a encher. Isto acontece, porque o bicarbonato de sódio e o vinagre reagem um com o outro e libertam um gás. Esse gás é o dióxido de carbono, o mesmo que faz as bolhinhas nas bebidas gaseificadas. Nesta experiência, este gás é o responsável por encher o balão.

Quando duas substâncias colocadas em conjunto formam outra substância diferente, diz-se que ocorreu uma REAÇÃO QUÍMICA.

Clube de Ciência em Ação

Sabias que...?



Quando nós poluímos o ambiente e deitamos lixo para o chão, nunca pensamos nas consequências...

- ☐ Sabias que uma **lata de alumínio** pode demorar entre 100 a 500 anos a degradar-se?
- ☐ Sabias que uma **garrafa de vidro** pode nunca chegar a desaparecer do meio ambiente?

Ao poluir o ambiente estamos a prejudicar várias espécies de seres vivos, incluindo a nossa! Por exemplo:

- ☐ As **gaivotas** podem morrer se ingerirem algum tipo de plástico.
- ☐ 1L de **óleo** usado pode contaminar 1.000.000L de água.

*Por todas estas razões, procura sempre **reciclar e não poluir** o ambiente.*



RECENSÃO em família

«Foi uma tarde de domingo em que, como normalmente, ligámos o computador à televisão e vimos um filme.

A *Família Bélier* foi uma recomendação da prof. **Filomena Valentim**, e verificou-se ser um filme muito agradável de se ver, com uma história atual sobre o **amor pela família**, mas acima de tudo o amor da família pela felicidade dos filhos.»

Paulo David, E.E.

A professora Filomena Valentim desafiou os alunos do **8.º F** e respetivos **encarregados de educação** a dar a sua opinião sobre o filme *A família Bélier*. Podem, agora, ler alguns dos **testemunhos** recolhidos.

«Adorei este filme, porque é muito divertido e ainda nos consegue demonstrar que há pessoas que não têm a vida tão facilitada como nós!»

Sofia Elisiário, 8.ºF

«Gostei muito do filme *A Família Bélier*; é realmente uma bela e verdadeira história de vida familiar, de quem partilha as dificuldades do dia a dia e as suas alegrias.

Eu, em particular, revejo-me na cena da despedida, tanto na canção como à porta de casa. É realmente o que acontece com quem tem de partir para ter uma **oportunidade de vida melhor!**»

Mª Helena Pereira da Silva, E.E.

«O filme fala do quotidiano de uma família, que seria igual a todas as outras se não fossem surdos-mudos, à exceção de Paula, a filha que serve de elo de ligação dos pais e irmão com o resto da comunidade, uma miúda que, em plena puberdade, quase que abdica dos seus sonhos em prol da estabilidade familiar. Porém, tanto ela como os pais acabam por perceber que a jovem tem de ter o seu próprio espaço, viver a sua própria vida e aproveitar o que esta lhe oferece, nomeadamente o **dom de cantar**.

Foi uma tarde de domingo muito bem passada que, além de divertida, deu para refletir que por vezes a vida nos põe à prova perante certas limitações, e que o importante é conseguirmos transpor essas adversidades em **busca de um sonho**.

Uma experiência a repetir...»

Célia Costa, E.E.

«A *Família Bélier* foi de facto uma agradável companhia neste fim de semana.

Gostei muito do filme, principalmente porque retrata a vivência de uma jovem bastante diferente do que estamos habituados.

O que retive deste filme foi, fundamentalmente, que a **força de vontade** e a **união familiar** são essenciais para superar as dificuldades que vão surgindo.»

Ana Maria Medeiro, E.E.

«A *Família Bélier* mostra-nos que, quando há **amor** e sentido de família, os **problemas** continuam a existir mas tornam-se muito mais leves!»

Cecília Lopes, E.E.

«Gostei muito do filme, pois a história é muito bonita.

É um filme para se ver em família, já que demonstra o que acontece a todos os pais: o momento da vida em que os **filhos saem de casa**.»

Beatriz David, 8.ºF

«Este filme foi muito giro e exemplar, pois mostra que podemos ser felizes, mesmo tendo problemas ou **deficiências físicas**.»

Guilherme Silva, 8.ºF

«É um filme muito bom, uma história muito bonita!»

Alexandre Hilário, 8.ºF

«O filme é **educativo** e divertido!»

Cátia Costa, 8.ºF

«O meu filho sorriu enquanto eu chorava a ouvir a música "**Je vole**", e disse-me que o filme o fez pensar naquilo que provavelmente só pensaria em adulto: como deve ser difícil para os pais ver os filhos **seguirem a sua viagem**...

O filme e o momento passado com o meu filho deixaram-me em **estado de graça**.

Foi ma-ra-vi-lho-so: o filme, a música e a companhia.

Estarei sempre a olhar para ti!

Je t'aime mon fils!»

Filomena Afonso, E.E.

Pais desesperados



As professoras de **Português**, Ana Martins, de **Francês**, Filomena Valentim, e de **Educação para a Cidadania**, Lurdes Nogueira, da turma **8.º B**, pediram aos alunos que assistissem com os seus Encarregados de Educação à série televisiva *Pais Desesperados* que está em exibição na RTP 2, ao final da tarde. Quisemos partilhar convosco alguns excertos dos seus comentários, por isso aqui ficam os registos.

«Uma série interessante que descreve a relação entre duas famílias amigas com humor e discussão sobre temas atuais e importantes do nosso dia a dia, tais como a **educação**, a **escola** ou o **ambiente**.»

Pedro Reis, E.E.

«Na minha opinião, a série retrata a dificuldade em **educar os filhos** numa realidade vivida por todos os pais. No entanto, posso-vos dizer que jamais colocaria "sanitas secas" em minha casa.»

Ana Carvalho, E.E.

«Fazendo-nos lembrar sempre que apesar dos atritos normais, o **conceito de família** passa sempre pela **coesão** de todos os seus elementos. Considero a série muito didática.»

Elsa Ribeirinho, E.E.

«O **namoro da filha** torna-se de tal forma preocupante e absorvente que se esquecem por completo do concurso e acabam por perdê-lo para a família Bouley.»

Guilherme Barbeiro, E.E.

«Na minha opinião, esta série é muito interessante, pois informa-nos sobre temas do nosso dia a dia e para os quais procuramos obter respostas. Adorei esta série.»

*Gabriela Neves,
8.º B.*

«Este episódio abordava o relacionamento de uma jovem com um homem mais velho e um **concurso de ecologia** que servia para alertar as famílias sobre as mudanças de hábitos diários no consumo de energias, contudo as famílias Bouley e Lepic tornaram a situação muito competitiva, o que não foi saudável para melhorar os hábitos...Concluo que **nem sempre a competição é saudável**; devemos fazê-la para nos sentirmos bem e não para agradar aos outros e também aprendi que **o amor não escolhe idade**.»

Joana Roque, 8.º B

«Esta série parece-me de grande qualidade e **muito realista**. Faz-nos **ver ao espelho** enquanto pais e rever o que foi o nosso papel como filhos.

Os dois temas apresentados neste episódio são muito pertinentes pois cruzam-se com algumas das nossas preocupações atuais: o dever de contribuir para um **mundo sustentável** e o peso que o racional e o emocional devem ter na "escolha" de com quem nos relacionamos amorosamente.»

Filipe Neves,

E.E.

«Este episódio alerta-nos para a importância de **medidas ecológicas** que se podem adotar para preservar o nosso planeta, não devendo esperar nada em troca. Os concursos deste género também podem ser importantes para **despertar consciências**.»

Carlos Melo e Rita Melo,

E.E.

«A série mostra a realidade de 2 famílias completamente distintas: os Lepic, conservadores e moralistas e os Bouley, liberais e defensores do diálogo na educação. No entanto, em ambas as famílias existe um **choque de gerações**, pois todos falham em alguns aspetos relativamente à educação dos filhos.»

Carolina Sousa,

8.º B,

«Considero que a série a que assisti tem um **conteúdo educativo**, apesar das reações dos pais da Soline serem um pouco exageradas. Sei que a preocupação dos pais é fundamental para a nossa vida, mas tendo em conta que o problema é vivido por uma rapariga maior de idade, ela tem o **direito** de poder viver a sua vida como quiser.»

Constança Vieira,

8.º B



Em entrevista

O *Entrelinhas* descobriu que a professora de E.M.R.C., Ana Bento, publicou recentemente o seu primeiro **livro de poesia**, por isso decidiu entrevistar a autora. Aqui fica o registo da entrevista e um excerto do seu livro **UM OLHAR SOBRE O MUNDO**.

Entrelinhas—Lançou recentemente o livro da sua autoria chamado Um olhar sobre o mundo. A que se deve este título?

Ana Bento- *O livro tem este título para que os professores olhem para o mundo de uma forma diferente e possam transmitir aos alunos essa atitude de vida.*

Entrelinhas—O livro está relacionado com o facto de ser professora de E.M.R.C.?

Ana Bento- *Sim, está.*

Entrelinhas—Se não fosse professora de Educação Moral Religiosa e Católica, gostava de ser poetisa?

Ana Bento- *Gostava muito, mas serei eternamente poetisa, porque adoro escrever.*

Entrelinhas—O livro foi escrito em algum momento específico da sua vida?

Ana Bento- *Não, foi escrito ao longo da minha vida.*

Entrelinhas—Onde se inspirou para escrever os seus poemas?

Ana Bento- *Baseei-me em mim própria, e no meu próprio percurso de vida.*

Entrelinhas—Que temas aborda no livro?

Ana Bento- *O livro fala sobre todos os valores morais que deviam de existir em todos os seres humanos, e que tornariam, certamente, o mundo melhor.*

Entrelinhas—Quanto tempo demorou a escrever o livro?

Ana Bento- *Cerca de dois anos, mas, na verdade, foi escrito ao longo do tempo.*

Entrelinhas—Qual o significado deste livro para si?

Ana Bento- *Foi muito importante publicá-lo. Este livro é o tesouro da minha vida.*

Constança Vieira,
8.ºB



Palavras Eternas

Palavras eternas e sábias
Escritas na areia pelo Sol
Onde, para desvendar cada letra,
Pedi ao mar serenidade
E o mar pelas letras passou
E com elas brincou e dançou
Na mansidão não as apagou
E no aconchego da minha alma
Li as palavras eternas.
Vai e faz o mesmo! Ama o teu próximo.

Ana Bento

CIBERNAUTAS



–“Como é que são elas pessoal!?” Era o que diria o nosso caro Miguel Luz ao começar uma conversa connosco. Como já se devem ter apercebido, e se acompanham o jornal *Entrelinhas*, já sabem que nesta edição vou falar do **youtuber Miguel Luz**. Ele começou a fazer vídeos



com um amigo aos 10 anos, entretanto o seu amigo desistiu, mas ele continuou a produzir vídeos até aos dias de hoje (17 anos). Trata-se de um dos **youtuber** mais conhecidos em Portugal e já conseguiu chegar a outros países como o Brasil e a Angola. Todos os seus vídeos nos seus dois canais são cómicos. Ele tem ainda algumas paródias musicais onde representa vários **problemas** vividos pelos **adolescentes** de hoje em dia, a que o Miguel também não é exceção.

Anda no 12.º ano e sempre foi um aluno exemplar com notas também excelentes. Apesar de ter um canal, e sendo minimamente famoso, nunca deixou que isso o impedisse de estudar.

Agora que estamos muito próximo do Natal, eu vou aconselhar-vos um vídeo realizado por ele sobre os **“problemas do Natal”** cujo **link** é:

https://www.youtube.com/watch?v=9ak_B1cItbU

Garanto-vos que vão dar umas grandes risadas! Mas não vejam só esse vídeo, pois ele tem outros e bastante bons também.

Feliz Natal, boas festas e bom ano novo!

Gabriela Neves,

8.ºB



Prof.ª Helenita França

Problema Matemático



O Manuel, a Sara e o Pedro estavam a fazer duas árvores de Natal quando viram que tinham só 2 fitas decorativas e 8 bolas e, na verdade, eles tinham de utilizar 2 fitas em cada árvore e 4 bolas de Natal.

Como fizeram para pôr as fitas nas árvores?

Solução:

$$\begin{array}{l} \text{fitas} \\ \text{o nº de fitas em} \\ \text{cada árvore} \end{array} : \begin{array}{l} 2 \\ 2 \end{array} = \begin{array}{l} 4 \\ 0,5 \end{array} \leftarrow \begin{array}{l} \text{cortar as duas} \\ \text{fitas ao meio} \end{array}$$

Paulo Silva,
6.º E



MANUALIDADES

Aqui ficam três **sugestões natalícias** bem fáceis e pouco dispendiosas para executar em casa.



Navidad Handmade y lowcost

Prof.ª
Elsa Rosa

CULINÁRIA

Coscorões Estaladiços (receita da minha avó)

Ingredientes:

- 500g de farinha
- 175g de margarina
- 150g de vinho do Porto branco
- 100g de água
- 1/2 colher de chá de fermento
- Óleo para fritar
- Açúcar e canela para polvilhar

Preparação:

- Colocar no copo a farinha, o fermento e a margarina e misturar bem.
- Quando a massa estiver bem misturada, adiciona-se vinho e a água e volta-se a misturar. Mistura-se durante, aproximadamente, 3 minutos.
- Estende-se a massa com o rolo sobre uma bancada previamente enfarinhada; corta-se a massa em retângulos e faz-se dois cortes no centro.
- Frita-se em óleo bem quente até alourarem de ambos os lados, escorre-se e polvilha-se com açúcar e canela. Bom apetite!



Matilde Ribeiro, 8.º B

CORTA-MATO

O corta-mato escolar do Agrupamento de Escolas Alfredo da Silva decorreu no passado mês de novembro com a presença dos alunos dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos do nosso agrupamento. Pelo **sétimo ano** consecutivo, houve um **aumento do número de participantes**. Este ano, pela primeira vez, registou-se um número bastante significativo de **lesionados**. A ambulância e os enfermeiros destacados não tiveram mãos a medir, por isso tivemos de colocar cadeiras à porta da viatura para os pacientes recuperarem as forças.

No final da competição, distribuíram-se as medalhas aos vencedores e todos os participantes puderam receber uma sandes e um sumo.

Os primeiros seis classificados dos vários escalões irão representar a escola no **corta-mato distrital**, que terá lugar em **fevereiro de 2016**, na Base aérea n.º 1 de Sintra.



Assim, as classificações do 2.º e 3.º ciclos foram as seguintes:

INFANTIS A FEMININOS:

1.º lugar - Rita Gonçalves, 5.º G

INFANTIS A MASCULINOS

1.º lugar - Aury Russo, 5.º B

INFANTIS B FEMININOS

1.º lugar - Susana Puga, 6.º B

INFANTIS B MASCULINOS:

1.º lugar - Martim Ferreira, 7.º E

INICIADOS FEMININOS

1.º lugar - Cátia Costa, 8.º F

INICIADOS MASCULINOS:

1.º lugar - Diogo Cerqueira, 9.º A

JUVENIS FEMININOS

1.º lugar - Cristina Silva, 9.º D

JUVENIS MASCULINOS

1.º lugar - Luís Catela, 9.º E

JUNIORES MASCULINOS

1.º lugar - Filipe Irra, 9.º D



Filipe Irra,
9.º D



Nutrição:



SAÚDE

Este mês vamos falar acerca de um tema que é muito interessante: **como ficar em forma no Natal.**

Todos nós temos um grande problema, escusas de o negar, pois sempre que chega a esta época temos a tendência de engordar, mas nós estamos aqui para te dar algumas dicas para prevenires esse pequeno grande problema; podemos atravessá-lo sem deixar de ter um Natal feliz.

- ⇒ Primeiro, na tua **ceia de Natal** não podem faltar vegetais feitos de várias formas, também não precisas de quebrar a tradição, podes comer bacalhau com couves temperado com azeite e alho.
- ⇒ Segundo, bebe sumo com **moderação**, no caso dos mais velhos, também se aplica ao vinho.
- ⇒ Terceiro, escolhe o teu **doce preferido**, mas não abuses! Come apenas uma taça.
- ⇒ Quarto, diverte-te com a tua família ao máximo mas lembra-te de uma coisa: tem um **Natal saudável** para que no ano novo possas conseguir entrar no teu melhor fato.
- ⇒ Quinto, aproveitem a vida no que ela tem de mais saudável e não se vão arrepender.

Cátia Lima e
Nuno Santos, 8.º B



ATIVIDADE

Gabinete de informação e apoio ao aluno (articulação Escola/Centro de Saúde)

FUNCIONAMENTO

O gabinete funcionará nas primeiras terças-feiras de cada mês, entre as 10h00m e as 13h10m, no Gabinete 2 e será assegurado pela Enfermeira de Saúde Escolar, **Felicidade Valente**.

Garantindo a confidencialidade, poderão ser expostos assuntos pessoais/privados, nomeadamente, violência, toxicodependência, saúde, distúrbios alimentares ou sexualidade.

INSCRIÇÕES

Os alunos interessados e por **iniciativa própria** inscrever-se-ão antecipadamente para o atendimento, na **BE-CRE**.

OBJETIVOS

- Contribuir para melhorar a autoestima;
- Promover o autoconhecimento;
- Promover a autoconfiança;
- Aprender a lidar com as suas limitações;
- Aprender a lidar com a frustração;
- Contribuir para o autocontrolo da ansiedade;
- Promover o respeito por si, vinculado ao respeito pelo outro;
- Contribuir para hábitos de vida saudáveis;
- Desenvolver os conhecimentos relativamente a questões de saúde e sexualidade;
- Contribuir para o conhecimento dos seus direitos;
- Contribuir para a tomada de decisões responsáveis e conscientes;
- Promover a adoção de comportamentos de redução de risco.

EQUIPA PESS