



dezembro/2013
Ano VI - Número 22
Distribuição gratuita

Jornal do Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova

PALESTRA

'MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS'



Pág. 9

Escritores na Escola

Pág. 10



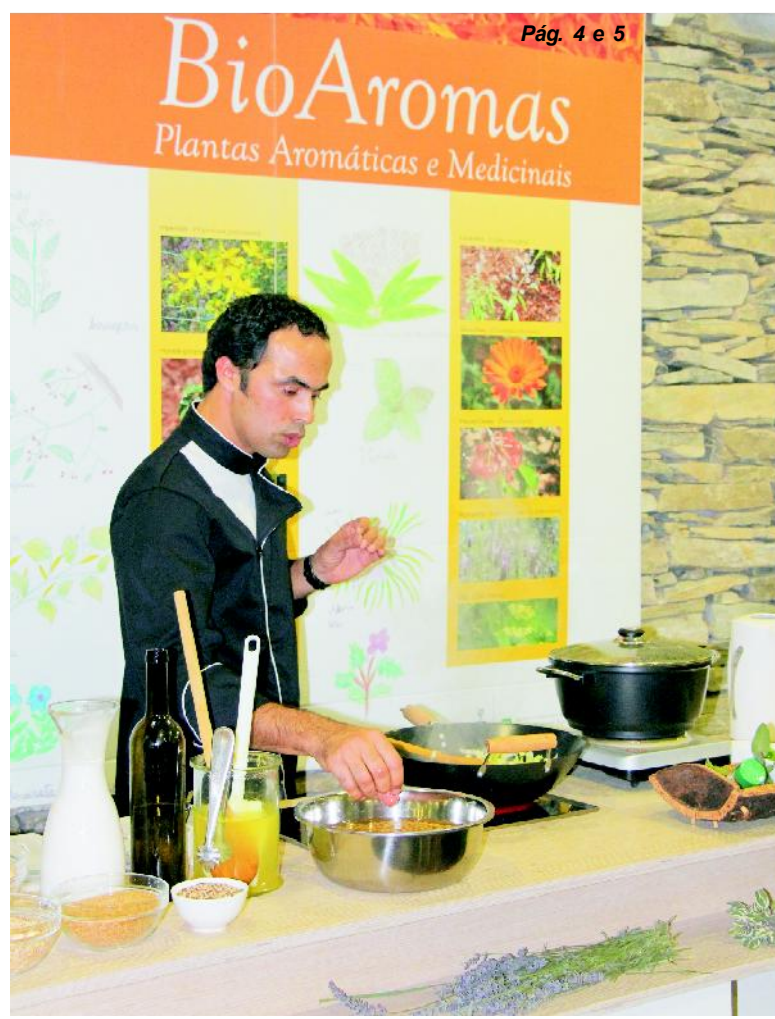
AINDA NESTA EDIÇÃO:

Oficina culinária	Pág.3
A dieta mediterrânica	Pág.6
Infeções sexualmente... ..	Pág.8
Jesus: Saldador e... ..	Pág.11
Cabaz de Natal	Pág.11
Festas de Natal	Pág.13 e 14
...em entrevista	Pág.16 a 18
Desporto Escolar	Pág.19
Matemática	Pág.20
Alfabetos	Pág.21

momento com...

O Chefe RUI LOPES

Pág. 4 e 5



O júbilo de 4 pesos

Pág. 24



Dia do Diploma

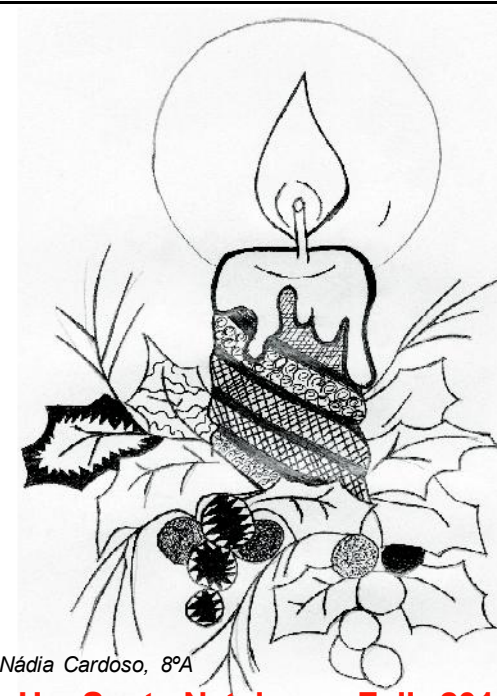
Pág. 14



CANTINHO DO PRÉ-ESCOLAR E DO 1º CICLO



Pág. 21 a 23



Nádia Cardoso, 8ªA

Um Santo Natal e um Feliz 2014!

Editorial

Prof. António Manuel Silva

O ano letivo começou, naturalmente, dentro dos prazos estabelecidos e o primeiro período cumpriu-se como era exepetável.

O NOVAGERAÇÃO, prossegue o seu percurso, ano VII, número 22, dando a conhecer e divulgando o que se vai fazendo no Agrupamento de Escolas do Concelho de Proença-a-Nova.

Antigos alunos marcam presença forte nesta edição através de entrevistas e desenvolvimento de ações em parceria com estruturas escolares. É o caso de Sandra Pires, João Paulo Catarino, João Lobo e do Chefe Rui Lopes. A realização de muitas atividades inseridas no Plano Anual (PAA) são objeto de notícias. Abriu-se uma nova rubrica destinada à produção literária original, "Alfabetos". O primeiro contributo é da professora Ana Monteiro. Fica lançado o desafio.

O NATAL, como não poderia deixar de ser, está em destaque. As Festas dos jardins de Infância e escolas básicas de Sobreira Formosa e de Proença-a-Nova e a já tradicional Ceia de Natal da comunidade escolar merecem relevo especial. Uma palavra de apreço aos professores que se jubilaram durante o ano letivo que terminou em 2013 tem de ficar neste registo através dos seus nomes: OLGA SANTOS, FRANCISCO CABRAL, OLÍVIA CARDOSO e ANTÓNIO GIL.

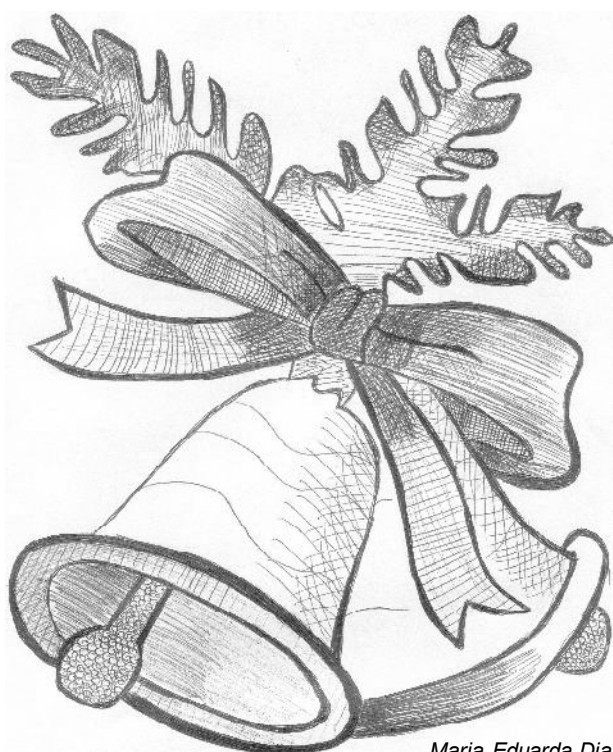
Aposentaram-se alguns docentes mas a Escola prossegue, perseguindo os seus objetivos de sempre, em permanente adaptação aos tempos e às realidades. Os jubilados deixaram palavras de incentivo e de ânimo aos que ficaram em exercício. Sábias palavras. Na verdade, hoje, nas escolas, respira-

se um ambiente de intranquilidade de muita incerteza. Os orçamentos são cada vez mais curtos, os recursos financeiros são escassos e grassa a desmotivação.

Contudo, talvez nem todos os problemas do sistema de ensino e da educação se resumam à materialidade. Reporta-nos a História que o rei D. Luís ameaçava pôr os infantes D. Carlos, futuro rei, e D. Afonso de castigo sempre que eles decidiam ir brincar para os telhados do palácio da Ajuda, depois de fugirem dos professores. Educação real.

Mudam-se os tempos e parece que se mudaram as vontades. Hoje, o normal é vermos os adultos, pais e professores, fazerem as vontades às crianças e aos jovens. Dir-se-ia que são eles os educadores. Ficamos com a sensação que os adultos têm medo do exercício da autoridade e as crianças e jovens percebendo-o "tornaram-se uma espécie de hitlerzinhos sem bigode" no dizer de Inês Teotónio Pereira.

A Escola, os pais e os professores devem estar atentos a estas atitudes. Às crianças e aos jovens não é preciso dar tudo, basta dar-lhes o essencial e a autoridade faz parte do essencial. Duvido que as crianças e os jovens se consigam autodisciplinar. Um conjunto de crianças e jovens sem a orientação dos adultos não se educa. Na melhor das hipóteses, brinca e perde o seu tempo. Não nos admiremos que, hoje, nos pareça que os nossos jovens se tornem adultos e independentes cada vez mais tarde e pareça que prolongam a infantilidade por demasiado tempo. Estejamos atentos. Na certeza de que, neste domínio, as mudanças não custam dinheiro.



Maria Eduarda Dias, 8ªA

PROF. DANIEL CATARNO FERNANDES (PROFESSOR APOSENTADO)

Temos mais 26 alunos no Ensino Superior



Após as duas primeiras fases do concurso de acesso ao ensino superior dos alunos da Escola Pedro da Fonseca de Proença-a-Nova, verificamos que apenas um aluno dos que se candidataram não conseguiu vaga, sendo colocados os restantes 26 alunos.

Da análise dos resultados, verificamos que a área com mais colocações continua a ser a da **Saúde** (Enfermagem, Ciências Farmacêuticas, Fisioterapia - 6 alunos), seguindo-se o **Direito** (4 alunos). Por seu lado, com 3 alunos, estão os cursos de **Economia/Gestão** e **Serviço Social**, e com 2 alunos os cursos de **Secretariado**, **Desporto** e **Informática**. Há ainda alunos que entraram em **Arqueologia**, **Línguas**, **Ensino Básico**, **Filosofia** e **Ciências Agrárias (Enologia)**. Por cidades, Lisboa vai receber 9 alunos, Coimbra 7, Castelo Branco 7, Vila Real, Covilhã e Évora 1 cada.

Para que conste e nossos leitores possam conhecer os novos universitários saídos dos bancos da Escola Pedro da Fonseca, com indicação de seus cursos, segue, pois, a lista nominativa:

Ana Catarina S. Francisco (*Ed. Básica - Coimbra*), Ana Lúcia Marques Xavier (*Ciências do Desporto - Coimbra*), Ana L. Balau Manso (*Enfermagem - C. Branco*), Ana Sofia Lopes Martins (*História e Arqueologia - Évora*), Beatriz Belo Morgado Duarte (*Enfermagem - Coimbra*), Catarina C. Silva (*Fisioterapia - C. Branco*), Catarina Ribeiro Mendonça (*Ciências*

Farmacêuticas - Lisboa), Cláudia Rodrigues Gonçalves (*Enfermagem - C. Branco*), Diana Esteves Rodrigues (*Serviço Social - Coimbra*), Diogo André Catarino (*Farmácia Biomédica - Coimbra*), Fábio Martins Fernandes (*Enologia - Vila Real*), Gabriel Antunes da Encarnação (*Línguas e Literatura - Lisboa*), Gabriel Marques Lopes (*Economia - Covilhã*), Hélder Ribeiro Lopes (*Engenharia Informática - Lisboa*), Inês da Silva Rodrigues (*Contabilidade e Gestão - Coimbra*), João Gabriel Gonçalves Batista (*Direito - Lisboa*), Lucas Cardoso Alves (*Direito - Lisboa*), Luís Filipe Cardoso Alves (*Secretariado - C. Branco*), Madalena Ribeiro Martins (*Filosofia - Lisboa*), Marcelo Dinis Antunes (*Eng.ª Informática - C. Branco*), Maria Miguel Saraiva Marques (*Direito - Lisboa*), Maria da Purificação Costa Alexandre (*Direito - Lisboa*), Paula Ribeiro Pitas (*Gestão - Lisboa*), Rafael Pereira Farinha (*Ciências do Desporto - Coimbra*), Tiago Trocato Lourenço (*Serviço Social - C. Branco*) e Vera Lúcia Alves Pires (*Serviço Social - C. Branco*).

Aos novos universitários os nossos parabéns, extensivos à Escola Pedro da Fonseca, sua direção e professores e, bem assim, às famílias destes jovens, com votos de um profícuo percurso académico superior, onde vai ser necessário muito trabalho e empenho, na certeza de que mais educação e formação abrirão, certamente, novos caminhos e oportunidades para um futuro melhor.



Farmácia RODA

Rua Padre Manuel Alves Catarino, 60-62
Telefone 274.672.593

PROENÇA-A-NOVA

PROJETO ESCOLAR PROMOVE OFICINA CULINÁRIA DE AROMAS E PALADARES

Prof. Paulo Santiago, com a colaboração dos elementos do Projeto Escolar BioAromas

Realizou-se no p.p. dia 8 de novembro no Centro Ciência Viva da Floresta (CCVF), localizado nas Moitas, próximo de Proença-a-Nova, entre as 17 e as 21.30 horas, a IV edição da oficina de cozinha ao vivo subordinada ao tema “A Utilização das Plantas Aromáticas e Mediciniais na Alimentação”. Tal como em anos anteriores, esta oficina foi dinamizada de novo pelo Chefe Rui Lopes, professor da Escola Profissional de Alcobaça, nosso conterrâneo e antigo aluno, a convite dos professores responsáveis pelo projeto BioAromas do Agrupamento de Escolas públicas de Proença-a-Nova, São Marçal e Eduardo Miguel. Esta iniciativa, promovida anualmente para assinalar o Dia Mundial da Alimentação, que se comemora desde 1981 no dia 16 de outubro, contou com a presença de aproximadamente 40 participantes, com a ajuda preciosa dos alunos e responsáveis pelo projeto BioAromas e com a colaboração dos técnicos e coordenadores do CCVF, em particular da Eng.^a Edite Fernandes e da Prof.^a Sónia Tomé.

A preparação da presente edição começou no início do ano letivo com a sua programação e os contactos necessários com vista à respetiva concretização. Seguiu-se a sua divulgação nas agendas culturais e endereços eletrónicos do Agrupamento de Escolas, Município e CCVF. Logo que os docentes responsáveis pelo projeto BioAromas receberam a lista dos ingredientes necessários à realização do evento, promoveram uma ida às compras com os alunos para os adquirirem e poderem encomendar os produtos frescos. No dia 7 deslocaram-se ao CCVF para montarem o painel identificativo do projeto e a exposição dos produtos manufaturados no projeto BioAromas. No dia 8 de manhã, quando o Chefe Rui Lopes chegou, professores e alunos deslocaram-se ao supermercado para comprar os produtos frescos. Depois convidaram o Chefe a almoçar no refeitório da Escola Pedro da Fonseca, refeição que muito apreciou pela variedade e qualidade da ementa. Foi um momento de convívio muito agradável. À tarde, a equipa de professores e alunos



deslocou-se ao CCVF onde começaram a preparar os alimentos e outros produtos destinados à confeção dos pratos a degustar no decurso da oficina culinária. Os primeiros destinaram-se à “Sopa de maçã reineta com caril e abóbora cabaça, coentros e salvia”. Em seguida, amassaram a farinha para o “Pão de batata e tomilho cabeçudo” cozido no forno a lenha. À medida que os participantes iam chegando, visitavam a exposição dos produtos BioAromas, o cantinho das ervas aromáticas do CCVF, viam o pão a ser cozido no forno de lenha ao ar livre e aprendiam a cultivar ervas aromáticas num recipiente criado para o efeito a partir de uma garrafa de água reciclada (atividade vulgarmente conhecida por cultivo de plantas em vaso). Os interessados comensais (apreciadores gastronómicos) aguardavam por uma tarde repleta de aromas e paladares em que pudessem aprender a confeccionar e por fim degustar um conjunto de alimentos condimentados com misturas de ervas aromáticas e especiarias diversas há muito utilizadas na gastronomia a nível mediterrânico e mundial. Desta vez, o Chefe Rui escolheu uma **ementa à base de ingredientes exclusivamente vegetais** em substituição de proteínas animais como a carne e o peixe. O objetivo desta ação prende-se com a divulgação de um tipo de **gastronomia alternativa** que pode ser simultaneamente benéfica para a saúde e para a economia familiar devido ao menor custo financeiro.

Com efeito, está cientificamente comprovado que os vegetais não representam ameaças significativas para a saúde nem para o coração devido à sua composição química e nutricional e que as ervas aromáticas são benéficas para a saúde pelo que podem ter propriedades desinfetantes e combater inclusivamente certas doenças do foro imunitário, digestivo, respiratório e cardiovascular.

O espaço escolhido para o

desenvolvimento desta oficina foi a zona de convívio e bar do CCVF, preparado e decorado com requinte, no qual o Chefe Rui começou por confeccionar um refogado designado por “**Korma Tofu com legumes e tomilho serpão**”, passando depois ao “**Chili de soja com coentros e orégãos**”, ao “**Empadão de legumes, especiarias, tomilho e orégãos**” que foi a alourar no forno de lenha e por fim às “**Lentilhas estufadas com linhaça e sésamo, aromatizadas com alecrim**”. Para acompanhar estes deliciosos pratos, cozinhou “**Bulgur**” que é um tipo de trigo de sêmola dura da família das gramíneas muito utilizado na gastronomia do médio oriente, norte de África e Turquia, “**Arroz integral com louro, tomilho e alecrim**”, “**Quiabos com molho de coco e tomilho limão**” e “**Trigo sarraceno salteado**”. Para sobremesa foi confeccionado “**Arroz doce com cardamomo, estrela de anis, casca de limão e laranja**” degustado com canela a gosto, e **quentinho**.

Na confeção desta saborosa ementa, as proteínas vegetais à base de **tofu** (preparado sedoso parecido com queijo produzido com leite de

consideradas como um **excelente substituto do sal** na alimentação. Recordamos que a Organização Mundial de Saúde (OMS) alertou recentemente para a necessidade de redução drástica do consumo diário de sal para menos de 5 gramas por pessoa, de forma a prevenir o aparecimento de doenças cardiovasculares.

Para Rui Lopes, a mudança de hábitos alimentares, o maior consumo de vegetais e a exploração de paladares é uma questão de opção pessoal que condiciona sobretudo o agregado familiar, fundamentada em hábitos higiénicos e motivos de saúde, a que a questão económica não deve ser alheada, sobretudo em altura de crise. Esta mudança alimentar deve ser gradual para o organismo, de forma a poder habituar-se sem se registarem processos de intolerância ou de rejeição.

Foi um final de tarde e início de noite muito agradável e pleno de novos saberes e de sabores.

Os dinamizadores agradecem a amizade, simpatia e profissionalismo do Chefe Rui, excelente comunicador e profissional muito atencioso para com



soja), **soja** (tipo de grão rico em proteínas), **seitan** (também conhecido como carne vegetal), **bulgur** (espécie de trigo), **sementes de linho**, **feijão frade**, **grão**, **lentilhas**, **arroz integral** e **trigo mourisco** foram as estrelas da noite, demonstrando que se podem confeccionar pratos requintados e saborosos sem recurso a ingredientes de origem animal, mais dispendiosos e arriscados para a saúde. Existe inclusivamente uma **lista de ervas aromáticas e afins**, homologada pela Direção-Geral de Saúde para consumo humano com propriedades terapêuticas, designadamente os coentros, a salsa, a hortelã e o manjerição entre outras, também

todos, em especial para com os alunos do projeto BioAromas, aos técnicos do CCVF envolvidos na realização desta iniciativa, ao amigo Luís Sequeira, funcionário municipal e enólogo em part-time, que presenteou os participantes com um néctar de uva bica muito apreciado e ao Município de Proença-a-Nova que participou na logística, na divulgação da iniciativa e disponibilizou o transporte.

Esta foi mais uma oportunidade conseguida para utilizar a visão, o olfacto e o paladar através da confeção e degustação de uma ementa rica em vegetais, temperada com especiarias e ervas aromáticas e medicinais pois “A boa mesa vem do coração”.



O CHEFE RUI LOPES

Entrevista conduzida pelo Prof. Paulo Santiago

Nova Geração (NG) – Onde nasceu, viveu, com quem viveu e onde estudou até atingir a idade adulta?

Rui Lopes (RL) – Nasci em Lisboa no frio mês de dezembro de 76. Vim morar para a Maljoga de Proença-a-Nova com pouco mais de 6 meses, onde permaneci até aos 18 anos com os meus pais e os meus seis irmãos. Fiz a 4ª classe na Escola Primária do Vergão, para onde me deslocava a pé ou de boleia. Tenho, até hoje, um carinho especial por aquela aldeia, pelos amigos e por todos quantos nos acolhiam à lareira (a mim, ao meu irmão Tó Zé, ao Abílio, à Fernanda e à Manuela, companheiros durante os



dois primeiros anos de escola) enquanto esperávamos por uma boleia ou que a chuva parasse. Quando só fiquei eu, oriundo da Maljoga, ia de bicicleta (no verão) ou a pé a maior parte dos dias. Sozinho, claro está, ou com o Putchi, um lindo cachorro amarelo que algumas vezes me fazia companhia até meio caminho. Era o tempo de ir guardar as cabras quando se chegava a casa, fazer umas cópias, tabuadas e desenhos para os quais tinha pouco jeito. Cantava-se a tabuada, enquanto as cabras ruminavam a erva, e construíam-se composições ensaiadas em sonhos de infância. Do 5º ao 6º ano estudei na Sertã, ficando alojado na residência de estudantes. Depois, segui os estudos no Seminário de Alcains, durante dois anos, tendo recebido uma formação humanista que me há-de acompanhar para todo o sempre. Regressei à terra para concluir o 9º ano de escolaridade na Escola Secundária de Proença-a-Nova. Do 10º ao 12º ano frequentei um Curso Profissional de Técnicos Administrativos, com um rico e completo plano de estudos, que era lecionado por vários professores da escola e por técnicos especializados que vinham de vários sítios do distrito de Castelo Branco. Desta formação

faço muitas vezes a comparação com as Licenciaturas pós-Bolonha. Foi uma formação base para a vida, fundamental para o meu sucesso nos múltiplos projetos em que tenho estado envolvido, nomeadamente nas empresas, enquanto gestor e consultor.

NG – Como nasceu e cresceu o seu gosto pelas artes culinárias?

RL – Muito simples: tenho três irmãos mais velhos e três mais novos; todos tinham que ajudar lá em casa e havia tarefas mais ou menos fixas; uns ajudavam o meu pai, que era Peixeiro, outros tomavam conta dos mais novos, outros ajudavam nas tarefas da horta. Como eu não gostava muito de horta, ao contrário do que acontece hoje, ficava na cozinha a ajudar a minha mãe. O curioso é que, muitas vezes a minha mãe separava tudo na pedra da cozinha dentro de taças, explicava como se fazia, deixava tudo em sequência e eu ia cozinhando enquanto tirava dúvidas pela janela da cozinha, que dava de frente para a horta. Como era um puto, havia um banco de madeira, um mocho, sobre o qual me empoleirava para chegar ao fogão e à janela. Foi de uma necessidade de entreaajuda familiar que surgiu o gosto pela arte culinária. Quando cozinhei autonomamente para outras pessoas, que não os de lá de casa, teria uns 13 anos, estava em Almeirim a passar 3 meses de trabalho na “campanha do tomate”, cozinhava para mais uns oito ou nove cachopos. Eu cozinhava, eles lavavam e arrumavam sob minha orientação, todos pagavam e éramos muito amigos. Assim nasceu a vontade de ter uma vida profissional ligada à restauração, e mais tarde à cozinha.

NG – Como é a sua rotina diária a nível profissional?

RL – Faço consultoria de gestão em restauração e sou formador da mesma área na Escola Profissional de Alcobaca. Não é fácil conciliar estas duas atividades, mas é importante que assim seja. Acordo um pouco antes das 7h e às 8h já estou a sair de casa, com um bom pequeno-almoço tomado. Ou vou para a escola, onde começo as aulas às 8.30h e termino às 16.20h, ou vou para as instalações de algum dos clientes onde exerço atividade de consultoria. Com alguma frequência dou formação a profissionais à noite, principalmente na área da Tecnologia Alimentar, mas também em cozinha.

NG – O que lhe dá mais satisfação fazer atualmente?

RL – Trabalhar para os outros, contribuir para o bem estar das pessoas e para a sua qualidade de vida. Num sentido mais concreto, gosto muito de ensinar os meus alunos, porque gosto dos jovens, e também gosto de estar próximo da terceira idade, junto de quem tenho

desenvolvido uma atividade muito gratificante sob o ponto de vista pessoal e profissional porque sinto que quem fornece a alimentação tem um papel decisivo no seu bem-estar emocional e físico.

NG – Sabemos que também é professor. Que disciplinas leciona e quantos alunos tem?

RL – Leciono as disciplinas de: Tecnologia Alimentar, Serviços de Cozinha/Pastelaria, Restaurante/Bar e Nutrição em Técnicas de Produção Alimentar. Neste momento, entre escola e outras ações de formação, tenho cerca de 40 alunos.

NG – Como sente a atividade hoteleira e a restauração em particular neste momento em Portugal?

RL – Se olharmos para os resultados da faturação e do número de camas vendidas, os resultados até são animadores. Em alguns casos, nem parece que estamos no coração de uma crise económica e financeira. E isto não acontece só na hotelaria mas também na restauração, apesar de terem encerrado bastantes estabelecimentos. Este momento menos bom também ajuda a fazer uma depuração do mercado, de quem está com uma postura menos correta, com pior saúde financeira, e de quem está pouco focado num negócio que requer bastantes conhecimentos e muita atenção.

NG – Como nasceu a parceria entre si e o projeto BioAromas?

RL – Nasceu da amizade entre as pessoas, e pela disponibilidade de fazermos coisas bonitas, bem feitas, com muito carinho, para e com os alunos. Este trabalho do BioAromas devia ser a máxima da educação em Portugal: ensinar e integrar. Coisa que não se faz, a não ser nestes projetos de gente muito dedicada. A escola de hoje pouco ou quase nada integra. O que aquela equipa fantástica faz com

aqueles miúdos é nobre, muito nobre mesmo. Trabalhar com e para aqueles jovens, tem de ser acima de tudo uma obra de afetos, de entrega, de total abnegação. Eu só podia dizer que “sim” ao Miguel, à São e aqueles miúdos cheios de sorrisos. Nunca coloquei outra possibilidade. Considero notável o desenvolvimento dos miúdos que têm estado comigo desde a 1ª edição. O Hugo e o André, que nas últimas 2 edições estiveram sempre ao meu lado, estão aptos a ir para o mercado de trabalho numa cozinha, numa fábrica, num jardim a plantar flores... talvez... O André dava para ir para uma cozinha, para começar como ajudante de cozinheiro e um dia chegaria a cozinheiro. O Hugo teve uma evolução fabulosa: este ano, eu só precisava explicar uma vez a tarefa, a seguir ele apresentava o que tinha feito, e bem feito, e perguntava o que ia fazer a seguir. Considero que o trabalho dos professores junto destes jovens tem sido muito bem feito, com persistência, muita dedicação, muita entrega, mas acima de tudo, muita paixão pelo que se faz. O Miguel e a São têm esse dom da paixão pelo trabalho que desenvolvem. Esta gente precisa de ajuda. Precisam que eu e que outros lhes dêem as mãos, que os ajudem a levar este projeto para a frente. Precisamos de uma escola e de uma sociedade muito mais inclusiva, mais dedicada aos jovens, que acredite neles, mas que esteja disposta a trabalhar para eles, a ensiná-los, encaminhá-los e integrá-los. O projeto BioAromas precisa da sociedade, porque a sociedade precisa do BioAromas. Este dualismo de papéis devia responsabilizar-nos a todos para estarmos mais atentos ao problema da educação especial. Ainda hoje se escondem crianças diferentes. Que sociedade de tecnologia é a nossa, que esconde o que tem vergonha de ajudar



momento com... O Chefe Rui Lopes (continuação)



e até de aceitar? O BioAromas é um projeto muito nobre e depois mexe com uma coisa que eu amo muito, a culinária de raiz, onde entram as ervas aromáticas. É por tudo isto, amigo.

NG – Ao longo destas quatro edições da oficina de cozinha ao vivo, qual foi a receita que lhe deu mais gozo confeccionar?

RL – Gostei muito de umas migas que fiz na primeira edição: umas “Migas de Cubeira”. São da nossa região, Vila Velha de Ródão. Temperei com poejo fresco, que uma professora da escola tinha trazido, deliciosas! Nunca tinha feito, mas já as tinha lido num livro de Maria de Lurdes Modesto. Tinha que experimentar. E marcaram-me imenso pelo contraste de aromas e pela textura. Curioso, porque é um prato de aproveitamento, coisa barata, mas deliciosa! A cozinha é assim, não precisa ser cara para ser boa, precisa ser bemfeita, com sabedoria, respeito e... muito carinho!

NG – E qual foi a receita da edição deste ano?

RL – Eu sou um fã de “Chilli”. E o “Chilli de soja” que fiz não estava muito longe daquele que normalmente faço com novilho picado. Também gostei muito do “Pão de batata e tomilho cabeçudo” e do “Arroz doce com cardamomo, canela e casca de laranja”.

NG – Qual é o seu prato favorito (ao nível do paladar)?

RL – Sou um fã da “Chanfana” feita pela minha mãe, do meu “Leitão assado” em forno a lenha na Maljoga e de cavalas ou sardas de várias formas. Adoro legumes, crus ou cozidos. Até de feijão-frade sou fã. É engraçado, porque no seminário nem o cheiro suportava. Tive de o ver cozinhar em lume de chão muitas vezes num tarro de barro alentejano, e de sentir aquele perfume de cebola e cravinho a invadir-me os sentidos, para hoje ser a minha leguminosa mais saborosa.

NG – Qual é o prato que gosta mais de confeccionar?

RL – Gosto muito de trabalhar com peixe, pela delicadeza, subtilidade e todo o cuidado que requer para que não se perca o seu valor nutricional e organolético.

NG – Na sua atividade profissional

participa em concursos ou faz propostas para a criação de especialidades gastronómicas regionais com o objetivo de divulgar determinadas regiões ou concelhos?

RL – Sim, já o fiz em alguns momentos, nomeadamente em Coimbra, Figueira da Foz, Montemor-o-Velho, concelhos aonde tenho desenvolvido trabalho de formação e consultoria. Em Proença-a-Nova também participei em várias iniciativas desse género, quer na qualidade de Chef de cozinha, num workshop de cozinha em que integrei bastantes produtos das três Beiras. Também com a Associação da Maljoga, nas feiras organizadas pela Câmara Municipal. É uma missão que assumo, esta de promover a gastronomia local, e recuperar as memórias de outros tempos.

NG – Gostaria de promover um concurso gastronómico para uma grande audiência a nível nacional?

RL – Não sei se seria para uma grande audiência, mas gostaria de fazer um trabalho gastronómico para TV, sim. Já tenho pensado nisso e até já escrevi algumas coisas acerca de como o gostaria de fazer.

NG – O que o liga presentemente à Maljoga de Proença-a-Nova?

RL – Apaixonado pela minha terra, os meus pais, a minha avó linda com 92 anos, os amigos e a Associação da Maljoga, à qual presido na Direção desde há 4 anos.

NG – O que gostaria de ver concretizado na sua terra?

RL – Já estamos a concretizar. A Maljoga é uma pequena aldeia, com apenas 16 moradores permanentes, e mais uns 12 que estão em temporadas. Nas épocas festivas, deve albergar entre 50 e 80 pessoas, entre habitantes e convidados. Quando assumi os destinos da associação pela primeira vez, tínhamos menos de meia dezena de milhares de euros, uma sede da associação a precisar de obras urgentes e uma dinâmica associativa centrada em 3 ou 4 convívios anuais para os sócios. Hoje, a Maljoga é conhecida e visitada por gente de vários sítios do país, amigos dos amigos, familiares dos familiares... enfim, gente boa que vem participar nos nossos

eventos, que têm sempre atividades de culinária, pedi-papper's, jogos tradicionais, contato com a população local, visitas a sítios de interesse do concelho, caminhadas nos percursos pedestres oficiais do Concelho, entre outras atividades em que todos ajudam e participam. As aldeias do interior precisam de dinâmica, precisam de vida nova. E é preciso fazer coisas para as crianças, para os jovens, e integrar os mais velhos, os idosos, os que lá habitam. É preciso fazer coisas que preservem o património material e imaterial das nossas aldeias, que ajudem a fazer a transição das velhas para as novas gerações com a grande harmonia.

Na Maljoga estamos a fazer isso, com meios próprios e o apoio do Município e da Junta de Freguesia. Queremos ver agora recuperada a calçada da rua principal, porque já tratámos do forno comunitário e do moínho de água. Queremos recuperar os fontanários e colocá-los ao serviço de quem precisa e de quem nos visita. Queremos marcar um percurso pedestre, que permita dar a conhecer parte do património natural lindíssimo em volta da Maljoga, que possibilite a observação da avifauna autóctone, de lontras, aves que outrora existiram em grande quantidade e agora estão a regressar. Queremos colocar a descoberto e identificar edificações de influência e construção românica que existem junto à ribeira. Queremos tratar de atribuir nomes às ruas, e aos estradões da aldeia. Há muita coisa para fazer, e acima de tudo, há vontade.



NG – Gostaria de voltar um dia?

RL – Hei-de voltar, nem que seja para terminar os meus dias a ler um bom livro ao som de uma peça de Tchaikovski, Gustav Mahler ou Antonin Dvorak (meus compositores de paixão), enquanto o sol se deita sob o leito da Ribeira da Isna e o forno a lenha ganha a cor do fogo e o cheiro a urze e esteva, para delicadamente acolher um repasto que à mesa acolhe amigos intemporais a celebrar a vida comum bom vinho da terra. É bonito de pensar, mas fazer, vai saber melhor ainda. O que mais conta para mim não é o que alcanço mas o caminho que percorro para o alcançar. Por acaso já tenho definido onde vou fazer a minha casa: é num

sítio paradisíaco.

NG – Chegámos ao fim desta entrevista. Existe alguma pergunta que gostaria que lhe tivéssemos feito?

RL – Não perguntaram como vejo hoje Proença-a-Nova, passados quase 20 anos. Vejo com pena de não ter assistido a algumas transformações positivas. Vejo um concelho que não ficou na sombra de uma herança pesada, de muitos anos a bater na mesma ideia de coitadinhos do interior. O concelho soube sair da sua zona de conforto e tem sabido gerir bem os seus recursos mas pode e deve fazer bem melhor. O concelho tem organizado iniciativas que promovem as tradições e a cultura local, tem investido na requalificação de algumas áreas importantes, tem apostado no investimento de empresas, dá apoio ao comércio, ao ensino, ao associativismo, aos jovens universitários, e isso é muito positivo. As pessoas têm de estar sempre em primeiro lugar, e parece-me que isso vai sendo conseguido com algum sucesso. Sem a nossa história, sem as nossas raízes, sem uma ligação temporal, ficamos pobres, muito pobres. As muitas centenas de pessoas de fora, que já trouxemos até à Maljoga com a Associação, que depois levamos a passear pelo concelho, ficam maravilhadas com a paisagem, com as ribeiras, com o Centro de Ciência Viva, com os parques eólicos, com o Museu da Sobreira. Querem sempre regressar, repetem vários eventos no ano. Isto é um reflexo do que se tem feito. E é

muito bom!

NG – Tivemos muito gosto na concretização desta entrevista. Contamos consigo para desenvolver em breve novos projetos no Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova. Desejamos-lhe as maiores felicidades. Um grande abraço e bem-haja pela sua colaboração. Até breve.

RL – Eu é que agradeço o convite, a oportunidade de colaborar com o BioAromas, com a São e o Miguel, amigos para todo o sempre. Agradeço ao Paulo Santiago, amigo e companheiro dos “torricados”, a partilha que me possibilitou com esta entrevista. Bem-haja e um grande abraço a todos. Até breve!

A DIETA MEDITERRÂNICA

1. O que é?

A Dieta Mediterrânica é um conjunto de procedimentos enraizados nos povos europeus que habitam próximo do Mar Mediterrâneo ao nível dos hábitos alimentares e comportamentais, que proporcionam aos seus praticantes saúde e bem estar, provocam nas comunidades envolvidas um sentimento de pertença e constituem um importante legado para as gerações vindouras.

O termo “dieta” deriva da palavra grega *diaita* que significa “estilo de vida equilibrado”, sugerindo ser mais do que um simples regime nutricional. Combina a diversidade de ingredientes locais com formas de cozinhar próprias e a prática de exercício físico diário moderado, associado ao clima ameno e à presença frequente do sol, características importantes daquela região geográfica.

O regime alimentar milenar da Dieta Mediterrânica foi reconhecido em 1993 pela OMS (Organização Mundial de Saúde) pelo alto valor nutricional e preventivo ao nível da sanidade física e mental. Caracteriza-se pela abundância de alimentos de origem vegetal tais como o **pão** (integral, de trigo, milho, centeio, mistura, etc.), os **cereais** (trigo, milho, centeio, cevada, aveia, etc.), o **arroz** (selvagem, integral, carolino, agulha, etc.), as **massas alimentícias** (esparguete, macarrão, massinha meada, etc.), os **produtos hortícolas** (hortaliças e legumes tais como a abóbora, alface, alho-francês, brócolos, cenoura, couve, couve-flor, espinafres, feijão-verde, nabo, tomate, etc.), a **fruta fresca** (maçã, pêra, laranja, pêssego, uva, banana, melancia, melão, marmelo, etc.), o **azeite** (a utilizar com moderação como principal fonte de gordura), os **frutos oleaginosos e secos** (amêndoas, amendoins, avelãs, nozes, passas de uva, pinhões e tâmaras), as **sementes** (de sésamo e linhaça) e as **azeitonas**, as **ervas aromáticas** (coentros, hortelã, manjerona, salsa, tomilho, etc.), as **especiarias** (açafrão, canela, cravinho, etc.), a **cebola** e o **alho**, os **laticínios** (leite, queijo e iogurte), a **carne** (de bovino, caprino, ovino, suíno, coelho e aves diversas), o **peixe gordo** (arenque, atum, cavala, salmão, sarda, sardinha, etc.) e o **peixe magro** (abrótea, bacalhau, carapau, corvina, garoupa, pargo, etc.), os **ovos** (de codorniz, galinha, pato e outras aves de capoeira), as **leguminosas secas** (chícharo, ervilha, fava, feijão branco, feijão frade, feijão manteiga, grão-de-bico, lentilhas, etc.), os **doces** (doçaria tradicional e conventual, compotas e licores) e o **vinho** (estes dois últimos degustados e digeridos com muita parcimónia).

Para além do consumo moderado destes bens alimentares, a dieta



mediterrânica também assenta na prática de outros conceitos fundamentais tais como: a **atividade física regular e moderada** (benéfica para a saúde com a realização diária de exercícios simples por um período de pelo menos 30 minutos diários), o **descanso adequado** (aproximadamente 8 horas diárias para fortalecimento do sistema imunológico, libertação de hormonas, consolidação da memória e relaxamento muscular), a **convivência à mesa** (para fomentar o bem-estar), a **atividade culinária** em família ou com amigos promovendo o **consumo moderado de sal** (para prevenir a hipertensão arterial), a **redução das gorduras** (com a utilização de ervas aromáticas e especiarias) e a **ingestão de água** e outros líquidos não açucarados (como as infusões de ervas diversas para hidratação corporal e regularização de fluidos).

A Dieta Mediterrânica é, em suma, sinónimo de “sabedoria, tradição, cultura, identidade, partilha, convívio e festa”.

2. A Pirâmide da Dieta Mediterrânica para que serve?

Em 1994, o Diretor do Departamento de Nutrição da Universidade de Harvard, Doutor Walter Willet, em colaboração com outros investigadores, o Departamento Europeu da OMS (Organização Mundial de Saúde) e a Oldways Preservation (ONG ligada ao estudo e promoção de hábitos alimentares saudáveis), apresentaram pela primeira vez a Pirâmide da Dieta Mediterrânica que representa os grupos de alimentos a consumir e as porções diárias recomendadas, de forma a reduzir o risco de doença cardiovasculares.

Esta nova pirâmide apresenta na sua base os alimentos a consumir diariamente em maior quantidade e, nas camadas superiores, os alimentos que devem ser consumidos com maior moderação, reservando-os para ocasiões festivas ou excecionais.

Em 2010 a Fundação Dieta Mediterrânica, com sede em Barcelona, propôs as recomendações que descrevemos anteriormente para a população adulta e um padrão dietético mediterrâneo com as seguintes características:

- consumo mínimo diário de seis copos de água e/ou infusões;

- 3 refeições diárias principais (pequeno-almoço, almoço e jantar) intercaladas com pequenos lanches, de modo a não estar mais de 3,5 horas sem comer;

- consumo a cada refeição principal de 1 a 2 porções de pão, massa, arroz ou cereais (de preferência integrais), 2 porções de produtos hortícolas e 1 a 2 porções de fruta variada (em cores, texturas e sabores);

- consumo moderado de azeite de oliva (como fonte principal de gordura), vinho (apenas às refeições e quando as crenças sociais o permitem), ervas aromáticas e especiarias (em substituição do sal e da gordura);

- consumo diário recomendado de 1 a 2 porções de azeitonas, nozes e sementes e 2 porções de laticínios (preferencialmente magros);

- consumo semanal recomendado de 2 porções de peixe, 2 porções de carnes brancas, 2 a 4 porções de ovos e 2 porções de leguminosas secas;

- consumo semanal recomendado de 3 porções de batatas, 2 porções de carnes vermelhas e 1 porção de carnes processadas;

- consumo semanal máximo de 2 porções de doces.

3. Como surgiu o conceito de Dieta Mediterrânica?

Surgiu no final da década de 50 do século XX, por iniciativa do cientista norte-americano e professor da Universidade de Saúde Pública do Minnesota, Doutor Ancel Keys, a partir do “Estudo dos Sete Países”, projeto desenvolvido entre 1958 e 1970, no qual foram analisados 12.763 homens de meia-idade, aleatoriamente seleccionados em diversas áreas rurais de sete países (Estados Unidos, Japão, Itália, Grécia, Holanda, Finlândia e Jugoslávia), com o objetivo de compreender a inexplicável epidemia de doenças cardiovasculares nos Estados Unidos no período pós-guerra, por contraposição à baixa incidência dessas doenças em europeus mal nutridos. Apenas foram estudados homens porque as doenças cardíacas eram à época mais raras entre as mulheres e a realizar-se no terreno, esses estudos teriam sido considerados invasivos (à privacidade e intimidade pessoais).

4. Como se processou a candidatura da Dieta Mediterrânica

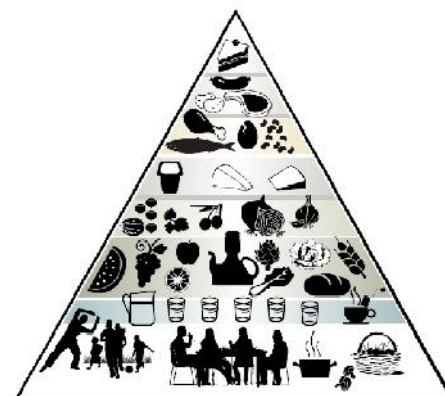
a Património Cultural Imaterial da Humanidade?

Em 2007, o Comité Científico da Fundação da Dieta Mediterrânica elaborou uma Declaração com o objetivo de candidatar pela primeira vez aquele regime alimentar a Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura). Em 2010, a dieta mediterrânica foi aceite pela UNESCO, durante uma reunião do Comité Intergovernamental, em Nairobi, no Quênia, para integrar a lista classificada das tradições culturais relevantes a nível mundial. Na altura, apenas quatro países se tinham associado aquela pretensão: Espanha, Marrocos, Itália e Grécia. Dois anos depois, Portugal junta-se à Croácia e ao Chipre para apresentarem uma candidatura conjunta, renovada e mais abrangente, de forma a poderem também associar-se ao reconhecimento daquela “forma de estar e de viver” típica do sul da Europa como Património Cultural Imaterial da Humanidade e partilharem um conceito plurinacional entre povos vizinhos com tradições semelhantes.

Desta forma, Portugal assistiu no passado dia 4 de Dezembro de 2013 em Baku, capital do Azerbaijão, à reclassificação da Dieta Mediterrânica como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, numa reunião onde participaram mais de um milhão de delegados em representação de 116 países, depois do “fado” também ter sido recentemente reconhecido por aquele organismo. A candidatura portuguesa foi liderada desta feita pela Câmara Municipal de Tavira, que coordenou “com sucesso, todo o processo da candidatura conjunta dos sete países durante os últimos dois anos e meio” de acordo com o seu Presidente.

5. Conclusão

Está na hora de começar a interessar-se mais pela sua saúde e bem-estar. Olhe por si e pela sua qualidade de vida. Comece a praticar a Dieta Mediterrânica. Cumpra a nova Pirâmide Alimentar.



“A Pirâmide da Dieta Mediterrânica: Um estilo de vida para os dias de hoje”
Fonte: Fundación Dieta Mediterránea. 2010

ANDAKATU VAI À ESCOLA

No dia 24 de outubro realizou-se, na nossa escola, para todos os alunos de 5º e 7º anos a atividade “Andakatu” do Museu de Mação. Esta atividade, promovida pelo Departamento de Ciências Sociais e Humanas, partiu da iniciativa do grupo de História e contou com a participação de todos.

Pretendeu-se motivar os alunos, dentro de uma

perspetiva de experimentação lúdica e pedagógica, para os conteúdos programáticos referentes à Pré-História. Ao longo da sessão os alunos ponderam ver como se produzem pequenos artefactos, como se faz fogo, ou como se cria tinta a partir de pigmentos naturais, e tantas outras informações.

Mas, mais palavras para quê?



Materials utilizados na Pré-História



Talhe da pedra



Pinturas rupestres



Alunos do 5º ano na atividade

À Cozinha com... O Chefe Rui Lopes

RECEITA PARA O PRATO PRINCIPAL:

Chili de soja
com coentros e orégãos



Ingredientes:

2 Alho picado, 1 Cebola grande picada, 1 kg de tomate triturado, ou polpa tomate, 1 folha de louro, q.b de vinho branco, 0,250 gr de soja texturizada demolhada e escorrida, Sal e pimenta preta, Orégãos secos, Malagueta seca, Coentro fresco, q.b. de azeite, q.b. queijo parmesão ou idêntico ralado.

Preparação:

Comece por refogar os alhos e a cebola picados em azeite. Adicione uma folha de louro e envolva. Junte a soja depois de demolhada por 1,5 minutos em água bem quente e um pouco de vinagre branco. Deixe estufar um pouco, até perder a maioria da água e fique com o tacho teco. Refresque de seguida com um pouco de vinho branco. Junte depois o tomate triturado ou a polpa, e adicione também a soja. Adicione os orégãos generosamente. Deixe levantar fervura. Adicione 1 malagueta pequena. Tempere com sal e pimenta preta. Deixe cozinhar por cerca de meia hora em lume fraco. Sirva com arroz basmati, couscous ou esparguete, e guarneça com coentros picados e orégãos, e o queijo ralado generosamente.

RECEITA PARA O ACOMPANHAMENTO:

Empadão de legumes e soja
com tomilho limão



Ingredientes:

600g batata, descascada e cortadas ao meio, 2 c sopa manteiga, 225 gr alho francês juliana, 450 gr cenoura em rodela fina, 2 dentes alho esmagado, 225 gr cogumelos laminados (frescos), 200 gr courgete, ½ pimento vermelho juliana, ½ pimento amarelo juliana, 450 gr brócolo, 200 gr de soja granulada demolhada (em água a ferver com vinagre branco por 1,5 m., colocar de novo numa taça 1 de soja para 2 de água morna), sal, pimenta preta, tomilho limão, 50gr farinha trigo, 50 gr manteiga, 100 gr miolo de pão duro, 50 gramas de queijo ralado, 1 c. Sopa de tomilho limão, 1 c. Chá mostarda em pó.

Preparação:

Coza as batatas por 15 minutos, até estarem macias e reserve. Lamine posteriormente em rodela. Junte no mesmo caldo os brócolos em florícolas e deixe cozinhar sem ser demasiado. Derreta a manteiga, junte o alho francês e o pimento V. e deixe suar. Junte a cenoura e deixe estufar um pouco. Adicione os cogumelos, a soja e as folhas de tomilho limão. Deixe apurar um pouco. Tempere os legumes de pouco sal e pimenta preta. Coloque os legumes num tabuleiro de forno, disponha a batata em rodela. Misture a manteiga à farinha com a ponta dos dedos. Adicione o miolo de pão e o queijo ralado, a mostarda e o tomilho. Espalhe esta mistura sobre os legumes e leve a forno a 200º por 20 minutos.

JORNADAS EUROPEIAS
DO PATRIMÓNIO

LUGARES e MEMÓRIAS

Quantas vezes os aromas nos avivam a memória e nos fazem recordar pessoas, tempos ou lugares?

Quantas vezes os aromas nos despertam e nos elevam a estados de espírito serenos, estimulantes ou nostálgicos?

Foi nesta viagem no tempo que o BioAromas desejou que os participantes embarcassem, através da realização de uma infusão única e deliciosa, repleta de boas memórias.



Para assinalar o dia das Jornadas Europeias do Património “Lugares e Memórias” o Projeto Escola BioAromas foi convidado pela Câmara Municipal a participar. Marcamos presença com várias atividades e uma exposição dos nossos produtos.

Os participantes foram convidados a dar asas à sua memória sobre os aromas, elaborando um saquinho com a sua própria mistura de ervas secas “O Chá das minhas Memórias” que levaram como brinde para casa juntamente com dois marcadores (um sobre a descrição de uma planta aromática e o outro com uma mézinha).

Na escrita criativa “Até onde me levam os aromas...” criaram frases sobre as suas memórias e lugares.

As atividades culminaram com a degustação de um lanche cheio de aromas, doces e salgados, não faltando a nossa chágria fresca e deliciosa...

Os pais, professores e a arquiteta Isabel foram muito criativos: havia o célebre pão de carqueja, quiche com aroma de tomilho, pão d’avó com orégãos, folhados de carne com tomilho, bola de carne com alecrim, queijos, azeitonas e tomate cereja com orégãos, bolo de chocolate com hortelã pimenta, tarte de maravilha, tarte de lúcia lima, torta de laranja, bolachinhas aromáticas.

Foi um fim de tarde muito quente onde o convívio, os aromas e a partilha de segredos nos transportaram para lugares e pessoas das nossas memórias...

INFEÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Ana Cardoso e Sara Martins, 8ºB

No dia 4 de dezembro, os alunos das turmas do 8ºB e 8ºC participaram numa palestra no âmbito do Projeto de Educação Sexual e em articulação com a CPCJ: "As IST" (Infeções Sexualmente Transmissíveis).

A palestra foi apresentada por uma professora do Instituto Politécnico da Guarda, Maria Hermínia Barbosa, acompanhada por uma aluna que a auxiliou nas demonstrações, a Maria.

A professora começou por nos perguntar o que é que nós entendíamos por sexualidade e, seguidamente, explicou-nos ela própria que todos nós somos seres sexuados e que todos temos sexualidade.

Através de um PowerPoint e de algumas imagens apresentou-nos algumas doenças sexualmente transmissíveis, como a gonorreia, o HPV (cancro do colo do útero) e uma das doenças mais conhecidas, a SIDA.

Ensinou-nos a dizer NÃO quando é necessário e que só devemos ter relações sexuais quando estamos realmente preparados. Em seguida, fez uma demonstração de como se usam os preservativos, tanto nos rapazes como nas raparigas.

Para finalizar questionaram-nos sobre quem era a pessoa mais importante da nossa vida e, através de um espelho onde refletia a nossa pessoa, descobrimos que a pessoa mais importante da nossa vida somos nós próprios.



“Dia Mundial do Animal”

BIOAROMAS VISITA UM ESPAÇO QUE CONTEMPLA PLANTAS E ANIMAIS



No dia quatro de outubro os alunos do Projeto Escola BioAromas comemoraram o dia do animal. Foram até Castelo Branco no autocarro gentilmente cedido pela Camara Municipal de Proença-a-Nova. O primeiro local a ser visitado foi a Escola da APPACDM onde fomos recebidos pela Dra. Filomena Vitório que tinha preparado para nós uma atividade de escalada no ginásio das instalações.

Depois das explicações dadas pelo monitor e de devidamente equipados, os corajosos subiram sem medo.

De seguida, fomos para a Quinta da Carapalha onde o engenheiro Fernandes nos recebeu e nos acompanhou numa visita guiada.

Começamos pelo lago dos gansos, patos e peixes, onde um colaborador pescava carpas.

Seguimos para a plantação de amoreiras francesas onde pudemos observar a diferença das

amoreiras regionais.

Na quinta, vimos ovelhas e cabras muito mansinhas. Na capoeira, observamos codornizes e a diferença entre os ovos de galinha e os de codorniz.

Visitámos a estufa, que tem uma bancada de enraizamento e também algumas plantas aromáticas (mãe).

Por toda a quinta observamos várias PAM – Plantas Aromáticas e Medicinais e ficamos a saber que produzem especialmente a camomila e o dente de leão.

Desencamisamos espigas de milho para dar a duas burras que fazem parte do Projeto asinoterapia (a Linda e a Russa). A Russa, que está grávida, recebeu mimos de pão duro.

Paramos na fonte de St. António onde tiramos a fotografia de grupo no banco dos namorados.

Carregados com folhas de amoreira, dirigimo-nos ao pavilhão dos bichos da seda, onde 60.000 bichinhos esfomeados nos esperavam.

Tratados os bichos da seda fomos nós almoçar.

Da parte da tarde visitamos a carpintaria e a sala de têxteis.

No Centro Sericícola foi-nos dada a explicação de como retirar artesanalmente fios de seda do casulo, vimos fiar, observámos os teares e os trabalhos finais em seda.

Despedimo-nos agradecendo ao engenheiro Fernandes toda a sua simpatia e ofertando-lhe uma amostra dos nossos produtos BioAromas.

Foi um dia muito agradável em que nos apercebemos que é preciso muito trabalho para aparecerem pequenas grandes coisas...

DEOLINDA CARDOSO, REPRESENTANTE DO ME NA CPCJ

CRIANÇAS ADOLESCENTES JOVENS

Nos dias mais “ESCUROS” não se fechem na SOLIDÃO, há sempre alguém que vos pode ouvir e quem sabe até aconselhar. Um problema partilhado fica mais leve, reduz de tamanho.

HÁ SEMPRE UMA PORTA ABERTA ... Não queres falar com as pessoas que te conhecem, pega no telemóvel ou no computador e DESABAFA/ FALA /PARTILHAAS TUAS DÚVIDAS de forma anónima e confidencial, usando os números que este cartaz te sugere.

FALAR FAZ SEMPRE BEM.

Sentes-te só? Julgas que ninguém te compreende? Então não hesites, liga. Há quem te possa ajudar...

CPGJ PROENÇA 939 274 247 cpcjprova@gmail.com	CRANÇA MALTRATADA 808 202 651 lnc-sericicranca.pt	APOIO À VÍTIMA 707 200 077 apav.secie@apav.pt
LEGADOS DA CRANÇA JOVEM 800 206 656	LINHA DE EMERGÊNCIA SOCIAL 144	SOS CRANÇA 116 111

WWW.MACBIOUK.COM/PLATAFORMA-UBUNTU

Atividades...

PALESTRA

“MÉTODOS ANTICONCETIVOS”

Prof.^a Ana Maria Monteiro



No âmbito do Projeto de Educação Sexual, no dia dezasseis de dezembro, os alunos, do ensino secundário da nossa Escola, assistiram a uma palestra, no Auditório Municipal de Proença-a-Nova, com a presença de uma representante da Associação para o Planeamento da Família, Dr.^a Sónia Araújo. Esta Palestra teve como objetivo sensibilizar os alunos para a importância de terem relações sexuais de forma segura e informada, evitando gravidezes indesejadas.

Numa perspetiva de sensibilização preventiva e esclarecimento de algumas dúvidas, a palestrante, optando pela metodologia “mito” ou “realidade”, desafiou os alunos a optarem por uma das respostas, no sentido de desmistificar falsas ideias, tais como: que a pílula provoca o cancro, que a “pílula do dia seguinte” (contraceção de emergência) é um método abortivo, que o uso de dois preservativos aumentam a proteção,

que a ingestão de álcool ou de medicamentos pode interferir no efeito do contraceptivo, esclarecendo algumas dúvidas associadas como a forma de toma da pílula e a sua ineficácia quando não é usada de forma adequada, quais os contraceptivos que também servem como métodos de proteção de doenças sexualmente transmissíveis, os medicamentos e situações que podem interferir na eficácia da pílula e os riscos na utilização de métodos menos eficazes como o Diafragma, o método da temperatura basal, o método do muco cervical e o coito interrompido.

Foram mostrados alguns dos métodos anticoncepcionais como ao preservativo feminino, o implante, o anel vaginal (método em breve a ser distribuído gratuitamente pelo Serviço Nacional de Saúde), chamando, a palestrante, a atenção para a diversidade de outros métodos, tais como Contraceção hormonal oral - Pílula, Contraceção hormonal injetável, Adesivo, Dispositivos intrauterinos (DIU e SIU), Preservativo masculino, Anel vaginal, Métodos cirúrgicos, Espermicidas, Abstinência periódica/ Autocontrolo da fertilidade, Contraceção de emergência. A palestrante apresentou um estudo comparativo desde os métodos mais seguros aos menos seguros e enfatizando a necessidade da escolha do melhor método que se adequa a cada caso, dado que a sua eficácia depende da forma mais ou menos correta de manuseamento, aconselhando os alunos ao recurso ao auxílio do técnico de saúde.

Os alunos da nossa escola tiveram a oportunidade de esclarecer dúvidas, com a Dr.^a Sónia Araújo, de forma clara e objetiva, contribuindo para um melhor esclarecimento de um assunto, muitas vezes pouco abordado no ambiente familiar.



DANIELA RODRIGUES E SOFIA LOURENÇO, 7^oC

HALLOWEEN na Escola



No dia 31 de Outubro, celebrou-se mais um Halloween na escola. As turmas do 2^o ciclo mascararam-se de acordo com a tradição e visitaram as turmas do 1^o ciclo tendo realizado algumas brincadeiras como o “Trick or Treat? (Gostura ou travessura?).

As turmas do 3^o ciclo fizeram postais alusivos ao Halloween e com eles decoraram as salas de aula e o átrio do bloco A, nomeadamente o

“Cantinho das Línguas” que periodicamente apresenta curiosidades e notícias dos países de Língua Inglesa e de outras línguas que também se aprendem na escola.

Os alunos trouxeram também abóboras e vassouras de bruxa para decorar as salas e no final o resultado foram salas coloridas para celebrar mais um dia das bruxas.



MARIA EDUARDA DIAS, 8^oA

O DIA DAS LÍNGUAS

No passado dia 26 de setembro de 2013, para comemorar o dia das línguas, os professores de línguas da Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca organizaram uma exposição em frente ao Bloco A. Os alunos que passaram por lá puderam ver dois placards com imagens, opiniões e informações sobre este dia celebrado na Europa desde 2001.

A língua portuguesa, mais outras nove, derivam do Itálico e do Latim, constituindo assim as designadas línguas românicas, das quais fazem parte os idiomas espanhol e francês. Depois ainda há as línguas germânicas, as línguas helénicas, as línguas eslavas

e as línguas celtas.

O Dia Europeu das línguas tem como objetivos:

- chamar a atenção do público para a importância de aprender novas línguas;
- promover a tomada de consciência e o respeito pelas outras línguas;
- estimular a aprendizagem de línguas ao longo da vida.

Na nossa escola, este dia foi celebrado com várias frases em português, espanhol e francês que nos davam a conhecer este dia nas várias línguas faladas na Europa.



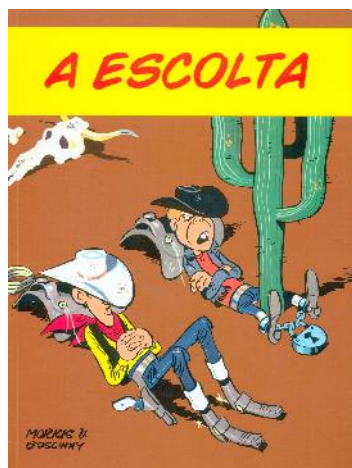
Margarida Cardoso, 9^oC

Notícias da Biblioteca...

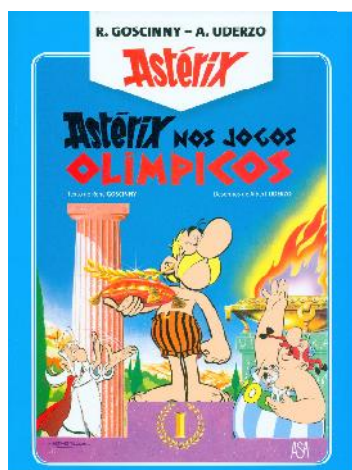
NOVIDADES

A BEPF alargou o seu fundo documental com novas aquisições que vão da Banda Desenhada (BD) à política internacional, passando pelo empreendedorismo.

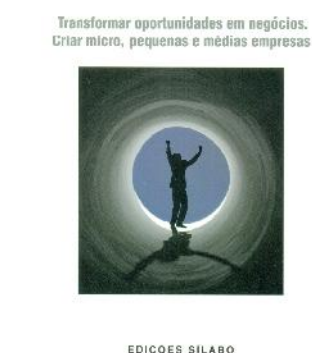
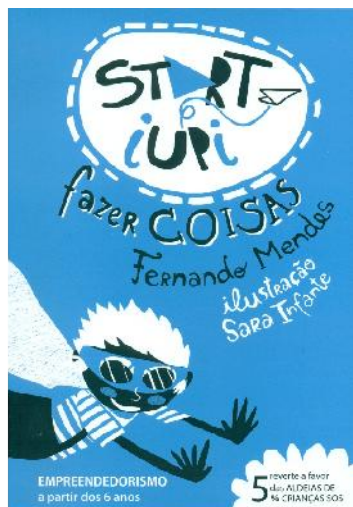
Lucky Luke: Histórias escritas entre 1953 e 1967. Esgotadas há vários anos no mercado português, chegaram agora numa nova edição ASA/PÚBLICO. Conheça o cowboy que dispara mais rápido que a própria sombra. Agora na BEPF.



Astérix: Uma seleção de 16 títulos inesquecíveis em que as aventuras dos irreductíveis gauleses os levam a sair da sua aldeia e a viajar pelo mundo. Divirta-se com a descrição dos usos e costumes dos diversos povos representados nos vários álbuns e descubra que, afinal, o mundo em 2013 d. C. não difere muito do mundo em 50 a. C.



Empreendedorismo: O tempo é de crise, de desemprego e de insegurança. Para os que gostam de vencer dificuldades e procurar o seu caminho com alguma segurança, a BEPF adquiriu:



COURRIER Internacional

A COURRIER INTERNACIONAL é uma revista mensal, editada desde Janeiro de 2008, em Lisboa. Resulta de uma parceria entre a edição francesa, da responsabilidade do famoso jornal francês "Le Monde" e do jornal português "Expresso".

Oferece aos seus leitores um olhar independente sobre o mundo e o projeto é construído a partir de uma base de artigos disponibilizados por mais de 400 jornais de todos os continentes.

O seu diretor é o Rui Cardoso que, recentemente, esteve em Proença e lançou um livro sobre as Invasões Francesas, "200 Anos das Invasões Francesas em Portugal".

A BEPF tem o prazer de informar que se tornou assinante do CORRIER INTERNACIONAL



PENSAMENTO DA SEMANA

O projeto "Pensamento da Semana" continua a despertar a simpatia de muitos alunos que a ele se têm associado ao longo de vários anos. Regularmente selecionam ou criam uma frase/ideia que partilham através de um quadro em exposição pública na BEPF.

"Todas as coisas no mundo conduzem a um encontro ou a um livro" e "Sempre imaginei que o paraíso será uma espécie de biblioteca" foram duas ideias de JORGE LUÍS BORGES para assinalar o Mês das Bibliotecas.

"Por vezes uma palavra, um sorriso amável é quanto basta para desanuviar uma alma entristecida" é o conselho de Santa Teresa de Ávila que tocou fundo em muitos utentes.

ESCRITORES NA ESCOLA

Maria Inês Almeida nasceu em Lisboa, em 1978. Jornalista e mãe, dedica-se a escrever livros infanto-juvenis.

Joaquim Vieira nasceu em Leiria, em 1951. É jornalista, investigador no domínio da História e produtor de documentários audiovisuais. Atualmente dedica-se também a escrever histórias infanto-juvenis.

Estiveram no Agrupamento de Escolas, no dia 16/11, rodeados de alunos do 5.º e 6.º ano, para apresentarem a sua coleção DUARTE E MARTA, editada pela Porto Editora. Simpatia, boa disposição e gosto pela leitura foi o que semearam por todo o auditório. E ofereceram um livro autografado à BEPF.

Simultaneamente, a BEPF organizou no seu espaço uma feira do livro de autores promovendo a obra e possibilitando a aquisição de alguns exemplares que seriam posteriormente autografados pelos autores.



OUTUBRO MÊS DAS BIBLIOTECAS ESCOLARES

Outubro é o mês das BE e o dia 28 o dia escolhido. Este ano, o tema escolhido foi: "BIBLIOTECA ESCOLAR, UMA PORTA PARA A VIDA". Como não podia deixar de acontecer a nossa BE assinalou a efeméride com várias atividades. Apenas referimos algumas.

- Formação de Utilizadores. Foram destinatários os alunos do 1.º e 2.º ciclo bem como do 5.º ano.



- Participação no International School Library Month (ISLM). Intercâmbio online com duas escolas da Hungria (SZOLNOK e BUKKABRANY) e uma dos EUA (CAROLINA DO NORTE) na permuta de marcadores de leitura e lembranças diversas através de correspondência física CTT.



PROF. PAULO SANTIAGO

JESUS: SALVADOR E EXEMPLO

A propósito do Natal...

Há cerca de dois mil anos nasceu num local modesto em Belém, na Judeia, um menino a quem os pais iriam chamar Jesus. Ao verem uma estrela muito brilhante, alguns pastores que pernoitavam próximo daquele local receberam a notícia de que tinha acabado de nascer o Salvador. Magos e sábios compreenderam também o significado da estrela e, de imediato, acorreram ao local para louvar o Menino.

Herodes, rei da Judeia, ao saber da notícia que rapidamente se espalhou, sentiu de imediato o seu poder ameaçado, ficou muito furioso e decidiu mandar matar todas as crianças de tenra idade, obrigando os pais de Jesus a fugir com o seu filho da perseguição e da morte para o Egito.

Tão pequeno e com tanto poder, Jesus começou por ser adorado por uns e perseguido por outros. A indiferença com que alguns O receberam, contrastava com a alegria daqueles que O bem-disseram e como júbilo dos que O aclamaram.



Cresceu, viveu e conviveu com todos, continuou a ser adorado por uns e menosprezado por outros.

Quando chegou a altura e se sentiu preparado para a vida pública, passou a ser admirado pela sua sabedoria, capacidades e dons. Denunciou o provincianismo e o espírito de seita,

expulsou os vendilhões do Templo, afrontou o poder instalado e, acima de tudo, defendeu sempre os seus ideais. Os sábios do seu tempo souberam reconhecer-Lhe valor.

Em todo o lado Jesus fez milagres menos na sua terra natal, onde nunca passou do filho do carpinteiro José.

Decidiu abraçar uma causa: tornar o mundo mais justo e salvar os seus irmãos da pobreza e da servidão mas nem sempre foi compreendido. Mexeu com a autoridade vigente e o seu poder cada vez mais gerava medo entre os poderosos.

Ao aproximar-se a hora da sua morte, que aceitou como um sacrifício para nos salvar, pressentiu que alguns dos seus maiores amigos, por inveja, O iriam atraiçoar, enquanto outros, por cobardia, iriam fingir não O conhecer e O iriam negar. Ao ser julgado, por imposição de Pilatos, por nada de mal ter feito, foi condenado por uma multidão enraivecida e inflamada pelos caciques da época, que preferiu salvar da morte o criminoso Barrabás. Tudo Jesus suportou em silêncio, a todos deu um exemplo de humildade mas poucos aprenderam a sua lição de vida.

O Natal deveria, por isso, representar a esperança de renascermos cada vez mais íntegros e verdadeiros tal como o foi sempre o nosso Salvador.

ALUNOS E PROFESSORES DO PROJETO ESCOLA BioAROMAS

CABAZ DE NATAL 2013

Com o objetivo de incentivar as relações pessoais, o espírito de partilha entre alunos e a comunidade local e a comunidade educativa, a sala de apoio à concretização de currículos específicos individuais/Projeto Escola BioAromas deu continuidade à iniciativa denominada "Cabaz de Natal", própria desta época festiva.

A campanha iniciou-se partindo da generosidade dos pais, professores e assistentes. Depois as empresas locais, tendo todos contribuído na doação de géneros. Após contactar informalmente os proprietários, fez-se a visita aos pontos de venda das várias empresas para recolha das ofertas. Dada a generosidade tivemos cinco grandes prémios: Primeiro, o Cabaz de Natal, segundo, um voucher dormida com pequeno almoço no alojamento rural "Casa TiAugusta, o terceiro, uma máquina café expresso Qool, oferta do InterMarché, o quarto, um vale oferta "Jantar para duas pessoas" no Hotel das Amoras e o quinto prémio, um presunto, oferta Minipreço.

Coube aos alunos da sala e seus colegas das turmas com a colaboração dos seus diretores de turma a distribuição das rifas.

Para os alunos, além de ser uma oportunidade de estimular a "comunicação", desenvolver os "números no dia-a-dia", contactar com "o nosso mundo" e estimular a "vida



ativa", possibilita a angariação de fundos para adquirir material didático e de desgaste e proporcionar atividades diversificadas.

O sorteio realizou-se na última terça-feira de aulas do primeiro período, dia dezassete de Dezembro na sala de convívio dos professores, com recurso a algarismos próprios assinalando a centena, a dezena e a unidade. O respetivo cartaz informativo foi exposto na entrada do bloco A.

A sorte ditou o número 317 para o quinto prémio, ficando para um amigo

dos viveiros municipais. Depois o quarto prémio para o nº 888 em Proença-a-Nova; o terceiro, para uma aluna do 12º ano, coube ao número 987; o segundo prémio, número 106, foi para a Lameira de Ordem. O primeiro prémio, o Cabaz de Natal saiu ao número 975, para uma mãe de uma aluna do 5ºA. Contatados os premiados foram nesse mesmo dia entregues os prémios, tendo os alunos ido surpreender a feliz contemplada e tirado a respetiva foto.

Considera-se uma atividade marcante na vida dos alunos, motivada

pelo contato com os outros, pela rivalidade saudável na obtenção dos resultados e no desenvolvimento de competências ao nível das transações comerciais e utilização do dinheiro.

Pela adesão registada na venda das rifas, pela colaboração manifestada pelas empresas que foram muito generosas demonstrando assim a sua simpatia pelo projeto, pelo empenho dos encarregados de educação e alunos que assim superaram as suas próprias expectativas, podemos aferir que é uma atividade muito positiva.

Muito obrigado a todos os participantes, parceiros, patrocinadores e especialmente gratos pelo empenho dos alunos e dos seus diretores de turma na distribuição das rifas.

Votos de que a Paz e os Aromas do Natal estejam presentes em todos os dias do Novo Ano 2014.

Um Santo Natal.



Festa de NATAL

CENTRO EDUCATIVO EB1+JI de PROENÇA-A-NOVA

Alegria e entusiasmo misturados com música, movimento, cor e poesia, foram os ingredientes principais da festa de Natal do Centro Educativo EB1 +JI de Proença-a-Nova.

A festa juntou crianças, professores e suas famílias, no dia 17 de dezembro, no salão de festas dos Paços do Concelho.

Bem-haja a todos os que colaboraram e participaram.



Festa de NATAL

JARDIM de INFÂNCIA e ESCOLA BÁSICA de SOBREIRA FORMOSA

No dia 17 de dezembro, pelas 10:30h, nas instalações do Centro de Interpretação dos Fortes e Baterias, em Sobreira Formosa, a Escola Básica e o Jardim de Infância da localidade realizaram uma festa de Natal.

Estiveram presentes para além dos professores, os familiares dos alunos, as entidades convidadas e outras pessoas da comunidade.

Da festa faziam parte canções interpretadas e acompanhadas por flauta, quer em português quer em inglês. Para além destas atuações houve ainda autos de Natal, poesias e danças.

Este ano, também as mães dos alunos do Jardim de Infância optaram por participar na festa com um poema e uma canção.

No final o Pai Natal apareceu para ofertar as crianças com lembranças oferecidas pela Junta de Freguesia de Sobreira Formosa e Montes da Senhora.

Toda a comunidade envolvida esteve radiante por todas as atuações apresentadas.



DIA do DIPLOMA e CERIMÓNIA DE MÉRITO

A Associação de Pais e o Agrupamento de Escolas celebraram a 27 de setembro o Dia do Diploma e a Cerimónia de Mérito, no auditório municipal.

Os alunos que concluíram o 12º ano receberam os seus diplomas, seguindo-se a distinção dos alunos com melhores resultados escolares e desportivos e participações de relevo em concursos nacionais. Foi ainda atribuída uma distinção ao pessoal não docente.



Atividades...

PALESTRA PROMOVE GOSTO PELA CIÊNCIA

Professora Fátima Paixão em sessão dirigida aos alunos do 5º e 6º anos

Recorrendo a exemplos simples do quotidiano, a professora e divulgadora de ciência Fátima Paixão contribuiu para que os alunos de 5º e 6º ano olhem de forma diferente para a importância e constante presença dos temas científicos no dia-a-dia. Integrada na comemoração da Semana da Cultura Científica, a palestra “Ciência – Questões e Experiências” realizou-se a 27 de novembro, no âmbito do projeto Floresta de Ciência, promovido até junho de 2014 pela Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova.

Dar aos alunos a possibilidade de conhecer cientistas, percebendo a proximidade entre o trabalho de investigação e a realidade concreta que os rodeia, é o que pretende a iniciativa “O cientista vem à escola”, que trará mais convidados ao agrupamento



durante o ano letivo. O projeto Floresta de Ciência contempla igualmente atividades experimentais em diferentes níveis de ensino e a organização de

uma Feira de Ciência aberta a toda a comunidade, prevista para o 2º período do corrente ano letivo.

Está igualmente em fase de lançamento o concurso “Eu faço ciência”, que irá abranger os vários níveis de ensino (incluindo pré-escolar) e terá como tema as energias renováveis. O regulamento será em breve divulgado através dos professores e da página de Facebook da Associação de Pais, prevendo-se a construção de diferentes modelos (carros solares, fornos e outros projetos) ao longo do ano letivo.

Desenvolvido na sequência de uma candidatura aprovada pela Ciência Viva – Agência Nacional para a Cultura Científica e Tecnológica, o projeto Floresta de Ciência iniciou-se em abril e as atividades decorrem até junho, em parceria com o Centro Ciência Viva da Floresta e o Agrupamento de Escolas.

SUBSTITUIÇÃO de COBERTURAS em FIBROCIMENTO

A época natalícia de interrupção das atividades letivas foi aproveitada para executar a substituição das coberturas em fibrocimento existentes na Escola.

O processo vinha-se desenvolvendo há uns meses e mereceu despacho favorável das entidades responsáveis. Após consulta ao mercado, o Conselho Administrativo da escola decidiu proceder a um ajuste direto para a execução dos trabalhos, considerando que o contrato a celebrar era de valor inferior ao máximo estabelecido para aquele tipo de procedimento, e fez um convite a uma firma da especialidade, com sede em Proença-a-Nova.

O ajuste consistiu na remoção de 850m² de placas de fibrocimento, contendo amianto, da cobertura das galerias de acesso aos blocos e da remoção de 190m² de placas do mesmo material da cobertura dos balneários. Numa segunda etapa, os trabalhos implicaram o fornecimento e aplicação de chapas sandwich com 40mm nos mesmos espaços.

Os trabalhos foram executados pela firma Fernando Miguel Lopes Pereira & Irmão, Lda, com morada em Proença-a-Nova.



Visitas de Estudo...

ALUNOS DO CURSO PROFISSIONAL DE DESPORTO VISITAM CIDADE DO PORTO

Prof. Domingos Espírito Santo

Os alunos do 2º ano da turma Técnico de Apoio à Gestão Desportiva realizaram uma visita de estudo à cidade do Porto no dia 22 e 23 de outubro de 2013 no âmbito das disciplinas de Área de Integração, Psicologia e Gestão de Instalações Desportivas.

Os objetivos da viagem foram, assistência ao Jogo das competições europeias F.C.Porto/ FC Zenit São Petersburgo, visita à Faculdade do Desporto da Universidade do Porto e visita a alguns locais emblemáticos da cidade do Porto. Para alguns alunos foi uma experiência única na sua vida possibilitando o contato com contextos organizacionais diversos e simultaneamente a aquisição de aprendizagens que vão de encontro ao seu perfil de desempenho futuro.

O objetivo menos conseguido foi, principalmente para os alunos adeptos do FCP, o resultado desfavorável que se verificou (0-1). Mesmo assim valeu a pena!



em entrevista...

EDUCADORA SANDRA PIRES

Margarida Alves, 6ºC

- Boa tarde, obrigado pela sua disponibilidade.

- O que é para si ser educadora de infância?

- É ensinar e aprender a sermos melhores Seres Humanos, é trocar e partilhar experiências, é construir uma ponte entre o mundo dos adultos e o mundo das crianças. É estar à altura do mundo das crianças, é relembrar e escutar a criança que existe dentro de nós para compreender melhor as crianças. É saber ouvir, calar, escutar, partilhar, observar é ser um verdadeiro Amigo.

- Há quantos anos desempenha esta profissão?

- Há 17 anos.

- Quais as principais dificuldades no seu trabalho?

- Muitas vezes sentimos alguma dificuldade em chegar às famílias e sem a ajuda e colaboração da família o trabalho não terá o efeito desejado. Também o grupo com muitas crianças torna o nosso trabalho mais complicado pois não temos muito tempo para fazer ensino individualizado como é necessário.

- Alguma vez pensou que viria a ser educadora?

- Não nunca pensei e até nunca tinha estado num jardim-de-infância no entanto, quando comecei a frequentar



o curso percebi que aquele era o meu caminho.

- Quais as suas expectativas quando começou a sua carreira?

- Não tinha muitas expectativas pois os meus professores diziam constantemente que nos admiravam pela coragem de frequentarmos um curso que não tinha saída. De maneira que passei muito tempo a mentalizar-

me que não iria exercer a profissão nos tempos mais próximos.

- A sua atividade profissional passou por etapas? Quais?

- Sim, passou. Comecei a trabalhar em part-time no A. T. L. do Cortiço. Passado uns tempos surgiu oportunidade de ir para a Madeira e a minha entidade patronal ofereceu-me trabalho a tempo inteiro, que resolvi

aceitar. Passado algum tempo fui trabalhar com as crianças de 5/6 anos onde fiquei bastante tempo. Neste momento desempenho funções de educadora e diretora pedagógica.

- Se neste momento lhe fosse possível, optaria por outra profissão? Porquê?

- Não, gosto muito do que faço.

- Com que idades de crianças já trabalhou?

- Já trabalhei com as crianças dos 4 meses aos 5 anos de idade e com crianças de 1º ciclo em A. T. L.

- Com qual se identifica mais?

- Identifico-me mais com os bebés.

- Sei que neste momento está a desempenhar funções de diretora pedagógica. Como surgiu essa oportunidade?

- A oportunidade surgiu quando a antiga diretora ficou doente, as minhas colegas votaram em mim, o então provedor da santa casa aprovou e ainda hoje continuo com esta função.

- Quais as alterações que mais gostaria de ver implementadas na educação pré-escolar?

- Gostaria que pelo menos o último ano do pré-escolar fosse obrigatório e que se olhasse para estes anos como uma fase de criança e não como uma preparação para o primeiro ciclo.

- Muito obrigada.

em entrevista...

Presidente da Câmara Municipal de Proença-a-Nova

JOÃO PAULO CATARINO

Sara Manso e Francisco Cardoso, 6ºB

Como iniciou a sua atividade política?

Foi em 1997, altura em que iniciei o primeiro mandato como vereador. Na altura estava integrado numa equipa e foi uma oportunidade de ir conhecendo melhor as missões e atividade do Município.

Alguma vez idealizou ser presidente da Câmara?

Durante toda a minha juventude e início da atividade profissional era algo que não estava, de todo, nos meus projetos ou em que pensasse. Foi um processo gradual, de consciencialização da necessidade de haver pessoas dispostas a entregar-se a causas públicas. Como profissionalmente fui estando integrado em serviços públicos, foi-se tornando mais claro esse desafio e o sentimento de que podia ser útil à terra em que vivo.

Como é ser presidente da Câmara Municipal de Proença-a-Nova?

Na medida em que sinto que posso dar um contributo para melhorar as condições de vida das populações e a visibilidade do concelho, sinto que é um cargo gratificante. Por outro lado, é uma missão exigente, que pressupõe muita entrega e disponibilidade, assim como a capacidade de motivar as pessoas e de criar parcerias com outras instituições.

Neste cargo, o que mais gosta de fazer e o que menos gosta?

É muito estimulante poder definir estratégias e sentir que aquilo que



fazemos melhora a vida de muitas pessoas. O mais difícil é gerir recursos muito limitados e sentir que nem sempre é possível dar as respostas que gostaria, porque os orçamentos e recursos humanos são escassos.

Que conselho daria a um jovem que quisesse um dia ser presidente da Câmara?

Para começar, que estude e se aplique nalguma área profissional, porque a preparação e formação são essenciais para qualquer cargo público que se venha a exercer. Por outro lado, considero útil empenhar-se na vida associativa, um caminho que prepara para o trabalho em equipa e ajuda a olhar de forma mais abrangente para a sociedade em que estamos inseridos.

O que mais ambiciona para o concelho de Proença-a-Nova?

Os principais objetivos estão expressos no programa com que me apresentei nas eleições, mas diria que a prioridade absoluta é a atração de empresas e a criação de postos de trabalho. Sem gente, de nada vale haver obras e infraestruturas.

O que é necessário para atrair jovens para viver em Proença-a-Nova?

O emprego é a questão central. Porque infraestruturas, oferta cultural e qualidade de vida temos, mas sem emprego, por mais que gostem do concelho, os jovens acabam por não ter condições para se fixar.

O que mais gosta de fazer nos tempos livres?

Estar com a família e ter tempo para os meus filhos é uma das atividades mais importantes, além de me dedicar à agricultura e tentar manter-me atualizado em leituras que me mantêm a par do que se passa no país e no mundo.

Quais as potencialidades turísticas do nosso concelho?

A natureza é uma das mais-valias e sabemos que as praias fluviais são uma das nossas marcas fortes, mas temos vindo a diversificar a oferta, nomeadamente valorizando o património arqueológico. Temos uma gastronomia forte e traços culturais genuínos que ganharemos em preservar e divulgar.

Sendo da área florestal, qual é o futuro da nossa zona chamada do pinhal?

A floresta globalmente considerada, sem atender apenas ao pinhal, é sem dúvida um recurso essencial e continuamos a tentar apostar na captação de investimentos que valorizem os seus subprodutos. Mas na minha opinião será necessária, futuramente, uma viragem que valorize componentes da floresta hoje ainda sem compensação financeira, como é o caso da retenção de carbono e da qualidade ambiental que os espaços florestais proporcionam.

Pretende patrocinar a A. D. C. P. N.?

O Município já apoia a Associação, não apenas financeiramente, através de um protocolo que enquadra esse apoio, mas também ao nível logístico, como seja no transporte de equipas.

Esta atividade ocupa-lhe muito tempo na rotina diária?

Sem dúvida e sobretudo exige disponibilidade para estar sempre contactável e disponível para qualquer imprevisto ou solicitação que justifique uma atenção imediata.

Como consegue conciliar com a vida familiar?

Tenho de reconhecer que a família é muitas vezes prejudicada e a compreensão e suporte que me dão são essenciais no meu dia-a-dia. Tento que o tempo que dou à família, mesmo que nem sempre possa ser dado em quantidade, seja um tempo de qualidade.

Obrigado pela sua disponibilidade.

Crítica literária...

PROF.^a ANA MARIA MONTEIRO



5-7-5

O pai natal, este ano, proporcionou-me uma experiência magnífica, ao oferecer-me o delicioso livro de José Tolentino de Mendonça, *a papoila e o monge*, que o autor, no seu prefácio, diz dever, tanto, ao vosso bem conhecido, Jack Kerouac (para os mais distraídos, o autor do incomparável *On the road* – em português *Pela estrada fora* – quem ainda não leu?) como a Bashô, o primeiro grande poeta da poesia haiku, que escolhendo a simplicidade da vida, considerava este tipo de poesia uma prática espiritual.

O pai natal, este ano, proporcionou-me a experiência

magnífica de revisitar o Haiku.

Apesar de ser um estilo de poesia que nasceu no Japão, o haiku é na actualidade muito popular em todo o mundo, o próprio Kerouac se pode considerar um sôfrego Haijin (nome dado a escritores deste género de poema) ao ter escrito também o famoso *Book of Haikus*, (ao qual, em tempos, dediquei um lugar especial numa das minhas estantes e que o pai natal fez novamente “saltar” para a minha cabeceira). Também em Portugal este estilo de poesia é apreciado, Eugénio de Andrade e Herberto Helder, entre muitos outros, cultivaram este género poético.

Foi o Haiku que levou José Tolentino de Mendonça a uma memorável viagem por Quioto, Nara, Kobe, Nagasaki, Kagoshima e Tóquio, este tipo de poesia composto apenas por três versos, com uma métrica sempre fixa, com cinco sílabas na primeira linha, sete sílabas na segunda linha e cinco sílabas na primeira, não rimando necessariamente. O Haiku, associado a uma forma de ver o mundo que se liga com uma singular percepção da realidade: a instantaneidade, o momento em que a experiência se dá sem o filtro da explicação ou da análise e a espontaneidade.

As temáticas em que este estilo literário se enforma estão ligadas à natureza, muitos japoneses encontram inspiração num sapo que para um lago, na chuva a cair nas folhas ou numa flor ondulando no vento. Não podemos esquecer que na cultura japonesa o elo entre o homem e a natureza é bem mais forte que na cultura europeia.

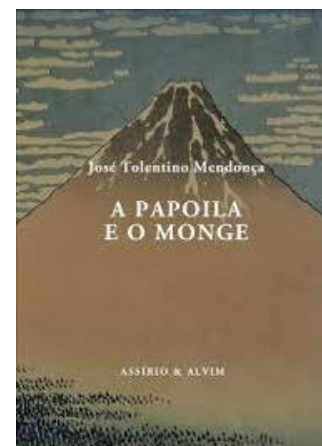
Temos, assim, um estilo conciso, breve, simples e fluente, uma

linguagem sensorial, coerente com a simplicidade que quer captar nos sentimentos, percepções e memórias geradas pela sensação.

Deixo-vos um ponto de partida, um Haiku, quicá o mais famoso de Bashô:

O velho tanque
Barulho de água
Uma rã mergulha

Vamos lá então fazer Haikus!



VEREADOR JOÃO LOBO

Inês Lobo e Margarida Lino, 6ºB

Boa tarde!

O entrevistado chama-se João Lobo, tem 42 anos e vive na Sobreira Formosa. É vereador da Câmara Municipal de Proença-a-Nova.

IL e ML - Senhor eng. João Lobo, há quantos anos é vereador na Câmara Municipal de Proença-a-Nova?

JL - Sou vereador da Câmara Municipal de Proença-a-Nova, desde outubro do ano 2005, ou seja há oito anos e cerca de dois meses.

IL e ML - Alguma vez pensou vir a ser vereador da Câmara Municipal de Proença-a-Nova?

JL - Antes de 2004, ano em que me foi endereçado o convite para fazer parte de uma equipa para liderar a Câmara Municipal de Proença-a-Nova, nunca me tinha passado pela cabeça desempenhar estas funções.

IL e ML - Por que se candidatou a vereador?

JL - Por entender que conjuntamente com a equipa liderada pelo presidente da câmara municipal de Proença-a-Nova, poder contribuir para desenvolver um trabalho que dê



respostas aos vários desafios que hoje se apresentam ao nosso concelho e assim prestar também um serviço à causa pública e tentar sempre dignificar estas funções.

IL e ML - Qual foi a sua reação em relação aos resultados obtidos nas eleições?

JL - A reação foi muito agradável, devido à expressiva vitória que alcançamos, resultado da confiança que os nossos munícipes depositam

no trabalho que tem vindo a ser desenvolvido por este executivo. Mas, este resultado também deve ser encarado como motivação para com humildade darmos o nosso melhor em prol de todos que realizam o concelho de Proença-a-Nova.

IL e ML - Qual a sua formação? Onde se formou?

JL - Sou engenheiro civil de formação, tendo estudado na escola superior de tecnologia do Instituto Politécnico da Guarda, posteriormente e já como técnico da ex-Junta Autónoma de Estradas, hoje empresa Estradas de Portugal, S.A. estudei na escola superior de tecnologia e gestão do Instituto Politécnico de Castelo Branco e por último já em curso de pós-graduação, frequentei a faculdade de engenharia da Universidade Católica Portuguesa.

IL e ML - Quais as funções que desempenha como vereador?

JL - Como vereador em regime de permanência tenho atribuídos os pelouros das obras públicas, das obras por administração direta, o gabinete técnico, o parque de máquinas, o armazém e o estaleiro. Sou também o vice-presidente da câmara por nomeação do presidente, substituindo-o nos seus impedimentos, faltas e férias.

IL e ML - Sendo responsável pelo setor das obras, existem obras em execução?

JL - Sim, neste momento, temos em fase de conclusão a requalificação do parque de nossa senhora das neves e parque de feiras e mercados em Proença, em execução a rede de saneamento na povoação de Moitas e várias intervenções pelo concelho por administração direta, ou seja realizadas pelos operários do município.

IL e ML - Já fez alguma viagem em trabalho? Se fez houve alguma que o marcou?

JL - Já fiz algumas viagens de trabalho, posso partilhar que a que mais me marcou foi em setembro de 2007 a Moçambique, quando integrando na comitiva da associação

pinhal maior, associação que engloba os concelhos de Oleiros, Proença-a-Nova, Mação, Vila de Rei e Sertão. Deslocámo-nos para realizar a abertura e inauguração de uma escola primária e balneários, que os concelhos por intermédio da associação financiaram a sua construção na localidade de Chivato, província de Nacala, zona norte do País. O que me marcou mais foi a hospitalidade e a amizade com que fomos recebidos e as várias provas de gratidão que demonstraram, sem quaisquer luxos porque são populações que vivem em situações de grande dificuldade, mas com uma alegria e entusiasmo que nos encheram a todos de orgulho. Refiro que aquela construção, escola e balneários foram os primeiros edifícios daquelas povoações construídos em tijolo, entre nós considerada construção tradicional.

IL e ML - Quantos trabalhadores tem o Município de Proença-a-Nova?

JL - O município tem cerca de 155 colaboradores divididos por várias áreas funcionais, por exemplo divisão de obras, urbanismo e obras particulares, divisão jurídico administrativa, gabinete de ação social, gabinete de proteção civil e florestas, gabinete de comunicação e imagem, gabinete de cultura, desporto e juventude, etc.

IL e ML - Qual é a diferença entre Município e Câmara Municipal?

JL - O município é a instituição que tem jurisdição em toda a área geográfica do concelho, sendo que a Câmara Municipal é o órgão colegial eleito, que administra o município, sendo constituído por um presidente e quatro vereadores.

IL e ML - Quais são os aspetos positivos e negativos que tem o cargo de vereador?

JL - Os aspetos positivos são sem dúvida, os projetos que desenvolvemos para as pessoas e que vemos com resultados quer seja da vivência dos novos espaços, quer da possibilidade que facultamos para as empresas e do apoio que se presta aqueles que mais necessidade têm. Os aspetos negativos prendem-se eventualmente com as faltas que por vezes provocamos as nossas famílias, mas são "ossos do ofício".

IL e ML - Gosta de ser vereador? Porquê?

JL - Sim, porque foi uma decisão tomada a anos atrás para o qual fui convidado, com o desafio de iniciar um novo projeto para promover um novo dinamismo e desenvolvimento para o concelho de Proença-a-Nova e suas gentes.

IL e ML - Obrigada pela sua disponibilidade.

IVª FEIRA DE NATAL E DA FILHÓ 2013



A Câmara Municipal de Proença-a-Nova, principal parceiro do Projeto Escola Bioaromas, convidou-nos para participar na IVª Feira de Natal e da Filhó, dias 21 e 22 de dezembro.

Para a Comunidade em geral foi gratificante e esta mostra é uma mais-valia para a promoção do Projeto, pois pretende-se dá-lo a conhecer. É sempre igualmente relevante a planificação e a organização de todo o processo da mostra dos produtos, incentivando os alunos para atividades pré-profissionais. Assim, desde o empacotar as infusões (ervas medicinais e plantas aromáticas), saquinhos de cheiros e brindes até ao final, a contagem dos contributos, tudo é formação.

Destaco a participação dos pais que confeccionaram doces natalícios aromatizados. Além das infusões quentes, marcou presença o Medronhito com hortelã-pimenta. Um verdadeiro sucesso, principalmente no domingo em que fomos muito visitados pelos participantes do passeio pedestre.

O balanço desta atividade foi bastante enriquecedor, como pôde ser comprovado por palavras de incentivo que os visitantes da Feira nos deram em apreço pelo projeto e pelos produtos em venda. Ficamos gratos a todos os que nos visitaram e aos pais e demais responsáveis, incansáveis na promoção do Projeto Escola BioAromas, bem como aos principais intervenientes, os alunos.

Desporto Escolar...

CORTA-MATO ESCOLAR

Grupo de Educação Física



Aproveitando as boas condições climatéricas que se verificam em Outubro, o Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova realizou o Corta-Mato Escolar, no dia 16 de Outubro, da parte da manhã.

A prova realizou-se no Campo Senhora das Neves e área circundante. Assim, após duas voltas dentro dum percurso assinalado no relvado sintético, os participantes saíam do campo, subiam em direção ao cemitério, passavam por trás do mesmo num piso de terra batida e depois desciam entrando novamente pelo portão dos atletas no relvado do campo onde percorriam mais uma volta completa (volta da consagração). Em função do escalão, os alunos realizavam de uma a três voltas exteriores. A prova contou com a participação de 132 alunos.

Os grandes vencedores foram: no escalão de Infantis A, Laura Catarino e Afonso Farinha (ambos do 5ºB); no escalão de Infantis B, Maria Eduardo Catarino e João Cristóvão (ambos do



7ºB); no escalão de Iniciados, Bárbara Martins e Jorge Lourenço (ambos do 9ºB), no escalão de Juvenis venceu o Bruno Ferreira (CEF- Bombeiros), não se tendo realizado prova feminina por falta de inscritos.

Os 6 primeiros classificados de cada escalão/sexo, irão representar o A.E. de Proença-a-Nova, na final distrital de Castelo Branco, a realizar no 2º Período.

DESPORTO ESCOLAR

ATIVIDADE EXTERNA

A atividade externa do Desporto Escolar, caracterizada pelo seu perfil competitivo entre escolas do Distrito, este ano conta com os seguintes Grupos-Equipa no Agrupamento de Escolas de Proença-a-Nova: Natação, Boccia e Ténis (para ambos os sexos e todos os escalões); Voleibol (Juvenis Femininos) Futsal em Infantis Masculinos, Iniciadas e Juvenis

Femininos.

A competição no Voleibol e Futsal é realizada através de jogos entre escolas. A competição no Boccia, Ténis e Natação é realizada através de concentrações de várias escolas / atletas.

Os jogos / concentrações terão as seguintes datas, locais e adversários(as):

DIA	DIA DA SEMANA	HORA	LOCAL	MODALIDADE / ESCALÃO	ADVERSÁRIO
08-01	4ªF	14:30	PROENÇA	VOLEIBOL	PENAMACOR
15-01	4ªF	14:30	PROENÇA	FUTSAL JUVENIS	BELMONTE
15-01	1ªF	14:00	SERTÃO	NATAÇÃO (1ª CONCENTRAÇÃO)	
22-01	4ªF	14:00	COVILHÃ (E.S.O.P.)	TÉNIS (1ª CONCENTRAÇÃO)	
22-01	4ªF	15:30	AFONSO PAIVA (C. BRANCO)	FUTSAL INICIADAS	FÁRIA VASCONCELOS (15:30) E AFONSO PAIVA (16:30)
27-01	4ªF	14:30	CASTELHO BRANCO (E.S.A.I.)	FUTSAL JUVENIS	AMATO TUSTIANO
29-01	4ªF	14:00	PROENÇA	BOCCIA (1ª CONCENTRAÇÃO)	
29-01	4ªF	14:30	SERTÃO	VOLEIBOL	SERTÃO
05-02	1ªF	14:30	PROENÇA	FUTSAL INICIADAS	JOÃO ROIZ
05-02	1ªF	14:30	COVILHÃ (E.S.O.P.)	FUTSAL JUVENIS	QUINTA DAS PALMEIRAS
12-02	4ªF	14:30	SERRA DA GARDUNHA	FUTSAL INICIADAS	SERRA DA GARDUNHA
12-02	1ªF	14:30	PROENÇA	FUTSAL JUVENIS	FUNDÃO
19-02	1ªF	14:30	BELMONTE	FUTSAL JUVENIS	BELMONTE
19-02	4ªF	14:00	FUNDÃO	NATAÇÃO (2ª CONCENTRAÇÃO)	
19-02	1ªF	14:00	TEIXOSO	BOCCIA (2ª CONCENTRAÇÃO)	
26-02	1ªF	14:30	PENAMACOR	VOLEIBOL	PENAMACOR
17-03	4ªF	14:30	FUNDÃO	FUTSAL JUVENIS	FUNDÃO
12-03	4ªF	14:30	PROENÇA	VOLEIBOL	SERTÃO
19-03	1ªF	14:00	CASTELHO BRANCO (E.S.A.I.)	NATAÇÃO (FINAL DISTRIAT)	
19-03	4ªF	14:00	PENAMACOR	BOCCIA (FINAL DISTRIAT)	
19-03	4ªF	14:30	JOÃO ROIZ (C. BRANCO)	FUTSAL INICIADAS	JOÃO ROIZ
19-03	1ªF	14:30	PROENÇA	FUTSAL JUVENIS	AMATO TUSTIANO
26-03	4ªF	15:30	PROENÇA	FUTSAL INF - OLIVEIROS (14:30) E AFONSO PAIVA (16:30)	
26-03	4ªF	14:00	PROENÇA	TÉNIS (2ª CONCENTRAÇÃO)	
02-04	1ªF	14:30	PROENÇA	FUTSAL JUVENIS	QUINTA DAS PALMEIRAS
04-04	4ªF	14:00	CASTELHO BRANCO (E.S.A.I.)	TÉNIS (FINAL DISTRIAT)	
30-04	4ªF	14:30	PROENÇA	FUTSAL INICIADAS	SERRA DA GARDUNHA
14-05	4ªF	14:30	OLIVEIROS	FUTSAL INF - OLIVEIROS (14:30) E FÁRIA VASCONCELOS (15:30)	

Visite a nossa página na internet em:

www.aeproencaanova.pt

PROJETO MEGA



No dia **6 de novembro**, realizou-se a prova **Mega-Sprinter** na nossa escola, modalidade que consiste numa corrida de velocidade com a distância de 40 metros. Numa primeira fase, através dos resultados obtidos na Bateria de Testes do FitnessGram, foram apurados os elementos mais rápidos de cada turma. Depois apuraram-se os 4 finalistas de cada escalão na realização de disputadas eliminatórias. Os grandes campeões foram das finais foram: Joana Martins do 5ºA (Infantil A Feminino), Afonso Farinha do 5ºB (Infantil A Masculino), Madalena André do 7ºB (Infantil B Feminino), João Cristóvão do 5ºB (Infantil B Masculino), Carla Dias do 9ºB (Iniciadas Feminino), Diogo Ribeiro do 8ºB (Iniciados Masculinos), Adriana Gonçalves do 8ºC (Juvenil Feminino) e o Manuel Martins do 11ºB (Juvenil Masculino).

Estes alunos, bem como os segundos classificados de cada escalão, irão representar o AE de

Proença-a-Nova nesta prova, na Final Distrital a realizar na Covilhã durante o 2º Período (data ainda por anunciar).

No dia **20 de novembro**, realizou-se a prova do **Mega-KM**, modalidade que consiste numa corrida de resistência de 1000 metros. Esta prova foi abrilhantada pela presença dos alunos do 4º ano da Escola Básica de Proença-a-Nova (que aparecem nas fotos).

Os grandes vencedores foram: Laura Catarino do 5ºB (Infantil A Feminino), Ricardo Cardoso do 4ºP8 (Infantil A Masculino), Inês Lobo (Infantil B Feminino), João Cristóvão do 7ºB (Infantil B Masculino), Sara Martins do 8ºB (Iniciadas Femininos), Jorge Lourenço do 9ºB (Iniciados Masculinos) e Pedro Cardoso do CEF-Bombeiros (Juvenis Masculinos).

Estes alunos irão representar o AE de Proença-a-Nova nesta prova, na Final Distrital a realizar na Covilhã durante o 2º Período (data ainda por anunciar).

Cantinho da Matemática



Coordenação dos Prof.s Jorge Lourenço e Célia Santiago

NOTÍCIAS

No dia 13 de novembro de 2013, a escola participou, na primeira eliminatória da XXXII edição das Olimpíadas Portuguesas de Matemática, que é uma iniciativa da SPM – Sociedade Portuguesa de Matemática, à qual a escola tem aderido ao longo dos anos.

Na categoria Júnior (6º e 7º anos), participaram 2 alunos, ficando, em primeiro lugar, a aluna, Madelena Eisele Cabral Vaz André - 7º B.

Na categoria A (8º e 9º anos), participaram 5 alunos, ficando, em primeiro lugar, o aluno, Luís Miguel Marques Lourenço – 8º B

Na categoria B (10º, 11º e 12º anos), participaram 2 alunos, ficando, em primeiro lugar, a aluna, Vânia Sofia Martins Dias - 12º A.

O primeiro classificado, em cada uma das categorias: Júnior, A e B, ficará apurado para a 2ª Eliminatória, que será realizada em data e em local a designar pela SPM.

A resolução das provas pode ser consultada no "site" - <http://www.spm.pt/olimpiadas/>.

Os nossos parabéns a todos os participantes.



MATEMÁTICA DE A a Z LETRAS L – M – N

LINEAR (EQUAÇÃO) - é uma equação da forma $ax+b=0$, onde a e b são números. Pode-se exprimir uma relação linear com a expressão $y=ax+b$, que representa uma reta num sistema cartesiano.

LOGARÍTMICA (FUNÇÃO) - é a função inversa de uma função exponencial. Assim, se tivermos $y=a^x$ a função logarítmica será: $x=\log_a(y)$, onde a é denominada base.

LUGAR GEOMÉTRICO - um conjunto de pontos que obedecem a uma condição. **Por exemplo:** o conjunto dos pontos equidistantes 4 cm de um ponto fixo P é uma circunferência com centro em P e de raio 4 cm.

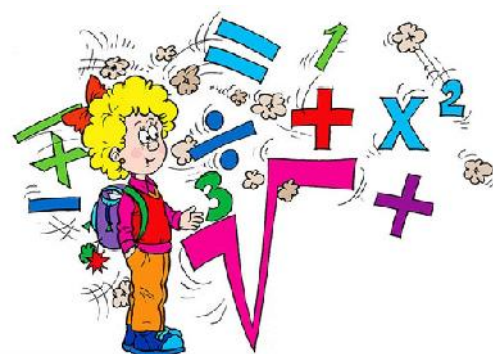
MÉDIA ARITMÉTICA - A média aritmética entre várias grandezas é obtida dividindo a soma dessas grandezas pelo seu número. **Exemplo:** a média aritmética entre 4, 5, 6, 7 será: $\frac{4+5+6+7}{4} = 5,5$

MEDIANA (ESTATÍSTICA) - numa amostra, disposta por ordem crescente dos seus elementos, é o número do meio. No caso dessa amostra ter um número par de elementos a mediana será a média dos dois elementos centrais. **Exemplo:** a mediana da amostra: 1, 3, 4, 6, 7, 11, 23 é 6.

MISTO (NÚMERO) - número constituído por uma parte inteira e uma parte fracionária. **Exemplo:** $5\frac{1}{2}$

NOTAÇÃO (CIENTÍFICA) - forma de apresentação de números ou muito pequenos ou muito grandes. Consiste em apresentar esses números como um produto de um número compreendido entre 1 e 10 por uma potência de base 10. **Exemplo:** $47300=4,73 \times 10^4$; $0,000000021=2,1 \times 10^{-8}$

NOTÁVEIS (CASOS) - Para calcular o produto de dois polinómios aplica-se a propriedade distributiva da multiplicação relativamente à adição e, em seguida, adicionam-se os termos semelhantes. No entanto, há produtos de polinómios que aparecem com muita frequência e que nos merecem especial atenção: o quadrado do binómio $(a \pm b)^2 = a^2 \pm 2ab + b^2$ e a diferença de quadrados $(a+b)(a-b) = a^2 - b^2$. Estes casos são conhecidos como casos notáveis de multiplicação de polinómios.



NÚMERO DE OURO - O número de ouro não é mais do que um valor numérico cujo valor aproximado é 1,618. Este número irracional $\frac{1+\sqrt{5}}{2}$

é considerado por muitos o símbolo da harmonia. É normalmente representado pela letra grega Φ .

(fonte: <http://criar.no.sapo.pt/dicionar/vocabulario.htm>)

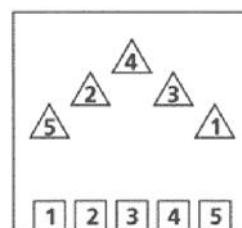
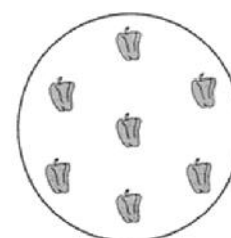
IMPORTANTE:

Relembramos os alunos do 9º ano que o Teste Intermédio de Matemática é dia 21 de março de 2014.



PARA RACIOCINAR:

Divide a pizza com três linhas retas de forma que em cada pedaço de "pizza" haja apenas um pimento.



Tenta ligar cada um dos triângulos com o quadrado que tem o mesmo número. As linhas de ligação não se podem cruzar nem sair do diagrama.



PARA RIR:



SUGESTÃO: Deixamos-te três sites interessantes que poderás visitar nesta interrupção de Natal:

<http://fundacao.telecom.pt/Home/KhanAcademy.aspx> - onde são disponibilizados um conjunto de vídeos, que abrange múltiplas explicações de Matemática sobre matérias do 1.º ao 12.º anos de escolaridade.

<http://www.hypatiamat.com/> - site com muitas aplicações hipermédia centradas nos conteúdos de Matemática do 5.º ao 9.º ano.

<http://nautilus.fis.uc.pt/mn/pitagoras/> - onde podes jogar e aplicar os teus conhecimentos sobre o Teorema de Pitágoras



Usando os algarismos de 1 a 9 coloca-os nas estrelas de forma a que o total de cada lado seja o mesmo.

Os professores de Matemática desejam
a toda a comunidade educativa um Feliz Natal!

PROF.^a ANA MARIA MONTEIRO



MACHADO DE TINTA

Acordava-o todos os dias a velha história de ir comprar cigarros ao quiosque da esquina e nunca mais voltar, aliás, não mais voltar. Todas as suas histórias ficam na auréola da esquina, aquém do primeiro acto da sua inconsciência, nunca foi porque nunca soube que para lá não haveria nem madrugada nem mudança de vento...

Nunca entendeu a raiva que ela lhe tem, entender tornava-se algo muito muito difícil, para além da primeira sombra da sua inconsciência. Araiva, o único sinal da loucura, irrompia nela nos seus detalhes mais quotidianos. A raiva até pode ser algo mais do que isto, ele nunca alterava, aliás, não alterava, o tom das palavras para estancar a ferocidade da estúrdia.

- O nosso tempo não se esgotou porque tu já não existes, sozinho, noite atrás de noite, não tenho problemas com o eco da tua autoridade! Afinal sou o teu marido! Sacia toda a tua raiva no nastro do meu lençol. Sinto que não te pertences, nem consolo essa tua raiva.

Desaguava todos os dias na penúltima paragem. Percorria, todos os dias, a pé, e sem esforço, os restantes 3 km que o separavam da esquadra onde todos os dias faz serviço. O 82, finda, todos os dias a sua linha, no jardim das oliveiras, mesmo em frente à esquadra... saía sempre na anterior porque nunca soube o que estava para lá. Atormentava-se todas as viagens com a velha história de ir comprar cigarros ao quiosque da esquina e nunca mais voltar, aliás, não mais voltar.

Nunca foi uma compulsão.

- Carrego sempre o teu livro a todos

os sítios que vou... 186 páginas... uma
única palavra nas 186 páginas... 74000
vezes repetida...

coentros, coentros, coentros, coentros,
coentros, coentros, coentros, coentros.
coentros, coentros, coentros, coentros,
coentros, coentros, coentros, coentros,
coentros, coentros, coentros, coentros,
coentros, coentros, coentros, coentros,
coentros, coentros, coentros, coentros,
coentros, coentros, coentros, coentros,
coentros, coentros, coentros, coentros,
coentros,... Todas as noites leio de
forma aleatória algumas páginas do seu
livro, uma autobiografia da catástrofe.

- Gostava de discutir consigo alguns dos parágrafos. Mas estou aqui para o interrogar! Um jovem escritor! Apanhado a roubar cobre! Um ladrão de cobre! Houve alguma alteração do primeiro para o segundo capítulo pelo facto de ter viajado de nova Iorque para Amsterdão? A mim... Apeteceu-me beber um copo de água na transição... diz aqui no relatório, que o roubo do cobre lhe deu um uma especial sensação de prazer, não foi uma compulsão ou uma necessidade... diz aqui no relatório que aquele cobre o libertou do lugar da raiva... diz aqui no relatório que uma afasia hereditária o impediu de pronunciar e até soletrar a palavra coentros...

A teimosia dos faróis do 82 não são as luzes do quiosque da esquina... já é demasiado tarde para invocar a tinta do poeta - “enterrai-me com a minha guitarra!” será antes: “enterrai-me antes com o meu machado!”...

Extraído da obra “*rasuras, o tubo ladrão*” de ana maria com ípsilon (pseudónimo de ana maria monteiro)



Ana Sofia. 9ºA

Conteúdo do Pré-Escolar e do 1º Ciclo

JARDIM DE INFÂNCIA DE SOBREIRA FORMOSA

DESCOBRIMOS OS ÍMANES

Graça Belo, Educadora de Infância

Adquirimos um jogo de ímanes, de vários tamanhos e formas. Foi posto à disposição das crianças a fim de ser explorado e manipulado. As crianças gostaram de brincar com ele e descobrir onde conseguiam “colar” os ímanes.

Observaram que atraíam diversos materiais existentes na sala: quadro magnético, pernas das mesas e cadeiras, fechadura da porta... e que não atraíam à porta, livros, vidro da janela...

Seguidamente foram-lhes facultados diversos objetos e pedido que manifestassem a sua opinião sobre o que iria suceder entre os ímanes e os referidos objetos. As crianças registaram numa folha de papel as suas ideias.

Posteriormente verificaram e registaram as observações e compararam-nas com as previsões efetuadas, sistematizando o que aprenderam.



Cantinho do Pré-Escolar e do 1º Ciclo

CENTRO EDUCATIVO EB1+JI DE PROENÇA-A-NOVA E
ESCOLA BÁSICA DE SOBREIRA FORMOSA

DIA MUNDIAL DA CIÊNCIA

No dia 28 de novembro, assinalou-se a efeméride do Dia Mundial da Ciência com a realização de algumas actividades. As turmas do 2º Ano do Centro Educativo de Proença-a-Nova e a Escola Básica de Sobreira Formosa deslocaram-se à Sede do Agrupamento a fim de participarem nas atividades planeadas para a comemoração.

Os alunos observaram, experimentaram e fizeram experiências no laboratório de Física e Química. Foi

com bastante curiosidade e interesse que as crianças se encantaram com o som, eletricidade e até com a energia eólica e solar. Estiveram sempre muito atentos e participaram com agrado nas várias experiências.

A atividade foi muito enriquecedora pois, ao chegarem à escola, algumas questões surgiram.

Sabemos nós, senão iremos ter alguns cientistas ou investigadores?

Só o futuro o dirá!



CENTRO EDUCATIVO EB1+JI DE PROENÇA-A-NOVA

De Proença para o Reino Unido

Conceição Catarino, Educadora de Infância

Uma das tarefas propostas ao educador no mundo das TIC é rentabilizá-las nas tarefas de construção do conhecimento, em diversos contextos do mundo atual.

Têm acontecido nos últimos tempos, na sala um do jardim-de-infância de Proença-a-Nova, conversas pelo skype com a mãe da Catarina, que se encontra a trabalhar no estrangeiro desde finais de outubro.

Numa tentativa de minimizar o sofrimento que esta situação possa acarretar, temos conversado, trocamos fotos, recados, vamos no fundo contando e mostrando o que vamos fazendo. As primeiras conversas foram difíceis mas ao mesmo tempo muito gratificantes, porque, mesmo estando longe, conseguimos estar tão perto!

Esta atividade tem-me ensinado e

mostrado o outro lado da escola, aquele em que o Virgílio aposta e gosta de falar, que nos anima e nos faz pensar que vale a pena continuar, nos repousa e nos dá a maravilhosa sensação que fizemos algo pelos outros ou alguém feliz.

Muitas vezes, os adultos, ditos humanos, nos quais me incluo, são muito pouco humanos uns com os outros e são momentos como este que nos dão ânimo para continuar. À família da Catarina e da Ana Lúcia desejamos as maiores felicidades nesta fase da vida e comprometemo-nos a estar mais atentos para que cresçam felizes. Falta dizer que as crianças da sala já perguntam: hoje falamos com a mãe da Catarina ou ela foi trabalhar?

Deixamos duas imagens das que temos trocado.



Beijinhos de todos para a mãe da Catarina



London Eye

Cantinho do Pré-Escolar e do 1º Ciclo

CENTRO EDUCATIVO EB1+JI DE PROENÇA-A-NOVA

Helena Silva, Educadora de Infância

APRENDER BRINCANDO...

Com a chegada do outono, a natureza traz muitas cores e divertimo-nos a pintar as pinhas que trouxemos de casa, como se fossem ramos de árvores e com os rolos de papel

higiénico fizemos os troncos. Ficaram umas árvores de outono muito engraçadas!

Ora vejam...



DIA DOS CASTELOS

Aprendemos a importância dos castelos na formação de Portugal e brincámos aos reis, rainhas, príncipes e princesas...

Divertimo-nos a fazer as nossas personagens, que ficaram muito engraçadas, e brincámos com elas no castelo.



DIA DA ALIMENTAÇÃO

No dia 16 de outubro de 2013 para comemorar o dia da alimentação confeccionámos no jardim de Proença belas espetadas com muitas cores

com frutos que trouxemos de casa. Divertimo-nos a fazer as espetadas. Ao almoço comemos e estavam... deliciosas.



DIA DAS BRUXAS

No dia 31 de outubro de 2013 comemoramos o dia das bruxas. A nossa sala estava muito bonita com balões, aranhas e teias de aranhas, monstros, lanternas e abóboras.

Pusemos um chapéu de bruxa e dançámos ao som da música e voamos na vassoura fazendo travessuras. Inventámos uma poesia que dizia assim:



Bruxa bruxinha,
Vem à nossa escolinha,
Na tua vassourinha,
Brincar com as criancinhas.

Gostamos de ti,
Não te fazemos mal,
Vem ter connosco,
Somos teus amigos,
E contigo queremos brincar...
Ora espreitem e vejam...
se não estamos bonitos.



O "BORBOLETÁRIO"

As crianças do jardim de Proença da sala 3 deram início ao projeto "O borboletário". Nós juntamente com os nossos pais apanhámos as lagartas e levámos para o jardim com a comida de que elas se alimentam para crescerem. Demos-lhe comida e ajudámos a manter a sua casinha limpa. Aprendemos que há borboletas diurnas e noturnas. Sabemos o nome

delas. Já levámos para a escola lagartas da urtiga, arruda, couve, tomate, feijão, do morangueiro e vimos a borboleta zebra que nasce da crisálida da lagarta do pessegueiro.

Quando nasce uma borboleta nós escolhemos quem é a criança que a vai pôr em liberdade... é emocionante ver os nossos olhinhos arregalados... até ela desaparecer no céu.

CEIA DE NATAL

SIGA A TRADIÇÃO

É já uma tradição a ceia de natal da nossa ESCOLA. Longe vão os tempos em que ela, nascendo nos antigos pré-fabricados do campo de cima da antiga escola, congregava toda a comunidade escolar numa partilha de esforços e bens, em sintonia com o espírito natalício. É certo que os tempos são outros, o tempo disponível dos intervenientes é menor, a proliferação de ceias de natal de diferentes organismos públicos e privados banalizou-se e diluiu-se o significado da celebração. A nossa CEIA DE NATAL, mesmo tendo o seu espaço de fidelização mudado para o exterior, o Restaurante Milita, mantém a tradição, graças à dinamização que lhe imprime a direção da escola, mesmo se com uma participação menor (este ano com cerca de 90 convivas).

Este ano, como também vem sendo tradição, desde o tempo da direção do professor João Manso, uma vez mais foram homenageados os professores recentemente aposentados, com a entrega das respetivas chaves simbólicas da escola. A nossa diretora, professora Maria João, depois de convocar os restantes elementos da direção, passou à apresentação dos jubilados, proferindo palavras elogiosas, não de circunstância, uma vez que realçou de cada um dos “pesos pesados”, sic, as características que, no seu entender, distinguiram as suas prestações como professores do Agrupamento: da professora Olga Santos disse que reconhecia a sua dedicação, até no seu próprio caso pessoal; do professor Francisco Cabral, o colorido das suas ações e a sua atenção aos pormenores; da professora Olívia Cardoso, a sua disponibilidade e capacidade de trabalho traduzida no pronto “arregaçar de mangas” sempre que solicitada e também por iniciativa própria em múltiplas atividades; do professor Gil, por debaixo da sua aparente ligeireza, a sua sabedoria e ponderação na tomada de decisões.

Em resposta à tocante homenagem, sempre sublinhada com aplausos pela plateia, pronunciaram-se os contemplados, sublinhando os laços que perduram com a instituição, traduzidos em referências frequentes às saudades que já sentiam do bom ambiente escolar reinante na Pedro da Fonseca e incentivos ao ânimo dos que permaneciam no ativo, pois o seu tempo de descanso haveria de chegar e deveriam pensar que ter trabalho, nos momentos difíceis que todos atravessamos, até deveria ser considerado um privilégio.

Encerrou-se a noite animada com manifestações de boa disposição e muito ritmo dançante, sobretudo das senhoras, as grandes “curtidoras”, professoras e funcionárias, e votos de Boas-Festas.



Ficha Técnica:

Coordenação e Organização: António Manuel Silva e Paulo Santiago
Fotografia: António Manuel Silva, Paulo Santiago e colaboradores do NG
Grafismo: Alunos do Agrupamento e colaboradores do NG
Composição, Montagem e Paginação: Luís Lourenço
Impressão: Jornal "A Reconquista"
Versão On-line: www.aeproencaanova.pt

Propriedade:

Escola Básica e Secundária Pedro da Fonseca
 Av. do Colégio nº 26
 6150 - 401 Proença-a-Nova
 Telefone: 274670080 - Fax: 274671819

e-mail:

cspnova@mail.telepac.pt

e-mail jornal:

jornalescolarnovageracao@gmail.com

Tiragem: 600 Exemplares