

NEWSLETTER



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VALLIS LONGUS

Número 10 - dezembro 2020

EDITORIAL

Caros leitores,

Continuamos a manter-vos a par de tudo o que acontece no nosso Agrupamento.

Nesta edição do mês de dezembro, destacamos o lançamento do livro “Ajudaris’20”, a participação da escola no Banco Alimentar e alguns dias comemorativos.

Apelamos, sempre, ao cumprimento de todas as regras e conselhos da DGS para que, juntos, possamos vencer esta pandemia!

Boas leituras!

As Coordenadoras,

Paula Vieira, Lúcia Vasconcelos e Isabel Timóteo



DESTAQUES:

Plano de Contigência COVID19	2		
“Ajudaris’20”: Animais sem sentido”	3	Rede de Perguntadores	9
Partilhar o Natal com Banco Alimentar contra a Fome do Porto	4	Dia Mundial de luta contra a SIDA	9, 10
Dia do Voluntariado Dia da Solidariedade	5	Dia de Restauração da Independência	11
O Natal na nossa Escola		Clube de Jornalismo	12
A prenda de Natal do Henrique Sempresepera	6		
O Natal pelo mundo	7, 8		
Bolinhas de Natal			

Odeio esta pandemia

tirou-nos a alegria.

Fiquei em casa fechada

Sem poder fazer nada.

Esperemos que este vírus desapareça

E que a vacina prevaleça.

Causou já muitas mortes

mas temos de permanecer fortes.

Temos de o parar

antes que mais felicidade nos possa tirar.

Esperamos que este vírus desapareça

Para podermos descansar a cabeça.

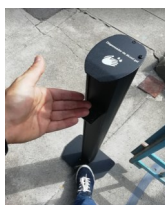
Matilde Lopes 6ºF



O Agrupamento de Escolas de Vallis Longus continua a cumprir o Plano de Contingência, de acordo com as determinações das Autoridades de Saúde Nacionais, que define um conjunto de orientações que permitem a adequação de resposta do Agrupamento, de forma a proteger a saúde dos alunos, docentes, trabalhadores não docentes e visitantes.

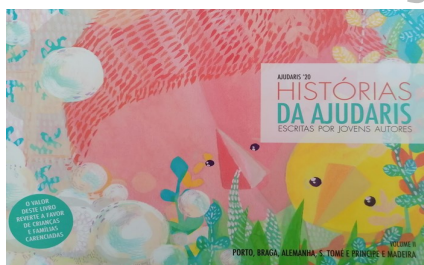
O nosso Agrupamento orgulha-se das boas práticas que tem desenvolvido e apela a que as normas sejam cumpridas por todos para podermos continuar a obter bons resultados .

Protege-te contra
Corona Virus



Cumpra as Normas da Escola!

Lançamento do livro Ajudaris'20



"ANIMAIS SEM SENTIDO"

Na semana de 13 a 18 de dezembro, realizou-se, na Biblioteca escolar, a venda do livro **Histórias da Ajudaris'20**.

Este livro integra a história dos alunos do 6º F do ano letivo 2019/20: "**Animais sem sentido**".

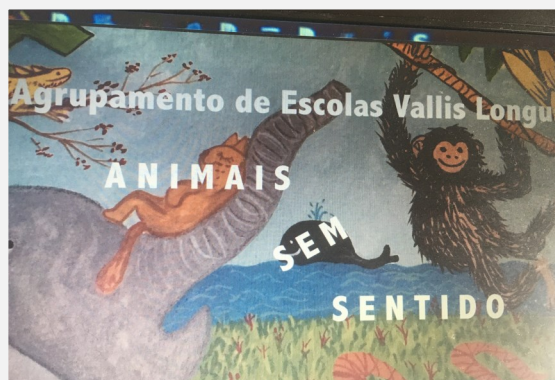
Neste ano, devido à pandemia de Covid19, o lançamento do livro foi feito através de um vídeo que contou com a participação dos alunos vencedores e que foi divulgado a toda a comunidade Educativa.

Convidam-se todos a participar neste evento e a ajudar a AJUDARIS, comprando um livro.

O custo de cada livro é de **5.00 euros**.

A **AJUDARIS** é uma associação particular de carácter social e humanitária de âmbito nacional, sem fins lucrativos, que luta diariamente contra a fome, pobreza e a exclusão social, junto das populações mais carenciadas do Grande Porto.

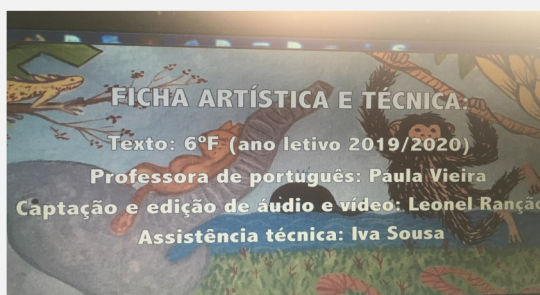
O projeto "Histórias da Ajudaris", criado em 2009, é um dos projetos mais inovadores e emblemáticos da Ajudaris, promovendo a leitura, a escrita, a arte e a solidariedade. As crianças participantes, com a orientação de professores, tornam-se verdadeiros autores de histórias de encantar.



Parabéns!

Os livros continuam à venda na Biblioteca da escola e irão contribuir para sorrisos de crianças, jovens e adultos carenciados.

Seja solidário e ajude quem mais precisa!



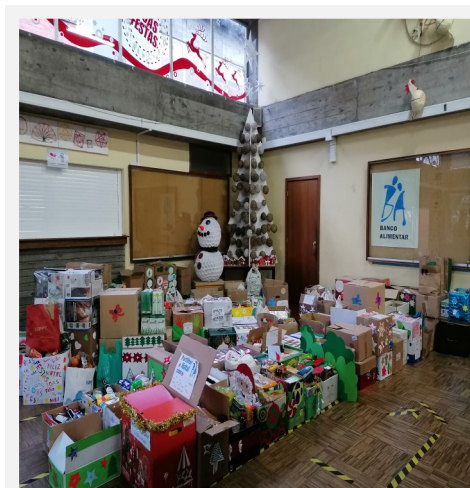
O AEVALLISLONGUS doa 2686 kg de alimentos

O Banco Alimentar do Porto lançou a Ação “Aprender o Natal” no âmbito do Projeto “Partilhar o Natal com o Banco Alimentar do Porto”.

O **Agrupamento de Escolas de Vallis Longus** disse “presente” e desenvolveu o projeto em duas vertentes: uma educativa, em contexto de sala de aula, e outra humanista, com a recolha de alimentos, no último dia de aulas.

O Agrupamento de Escolas de Vallis Longus conseguiu doar ao Banco Alimentar do Porto **2686 kg de alimentos, ficando no primeiro lugar das escolas com mais donativos alimentares angariados.**

Um resultado incrível!



Aqui fica a **mensagem de agradecimento do próprio Banco Alimentar**, na pessoa do seu Presidente António Silva, a toda a comunidade escolar:

“O Banco Alimentar Contra a Fome, em nome do seu presidente, António Cândido Silva, apresenta os seus profundos e sinceros agradecimentos, pois são iniciativas como a vossa, que nos fazem acreditar que iremos conseguir ultrapassar os desafios que temos no momento. Continuaremos a apoiar, através de vós, as necessidades crescentes que temos no nosso Distrito, devido à pandemia.

Em momentos em que a pandemia nos separa, nós unimo-nos!

Obrigada por partilharem o Natal com o Banco Alimentar do Porto!

ESTAMOS JUNTOS! ”



A todos os que participaram nesta atividade de angariação, alunos e famílias, professores, pessoal não docente, em nome do Agrupamento **MUITO OBRIGADO** pela resposta que soube-mos dar.

De uma forma ou de outra, todos souberam, numa hora difícil para muitos, dizer “Presente”.

Votos de Boas Festas e de muita Saúde,

A Direção



Dia do Voluntariado - 5 dezembro



O Dia Internacional do Voluntariado é celebrado no dia 5 dezembro com o objetivo de incentivar e valorizar o serviço de voluntariado em todo o mundo.

O voluntariado é um ato de cidadania que se traduz num conjunto de ações de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada.

A palavra voluntariado traz consigo outras coisas, entre elas abdicar um pouco do meio familiar.

Eu sei do que falo... O meu pai, para além de profissional, é também voluntário no nosso quartel de bombeiros. É bom saber que, quando sai de casa a correr, sem acabar o almoço ou o jantar, vai socorrer alguém que precisa dele.

Quedas, indisposições, acidentes, incêndios. Tudo isto faz parte da palavra “voluntário” que tão bem se aplica ao meu pai.

Mas na felicidade de saber que tudo irá correr bem, fica sempre o medo de que algo possa acontecer. Sim, porque na forma desinteressada em que os voluntários trabalham para o bem de outros, põem muitas vezes a sua vida em risco.

Lisandro Ribeiro Teles 5ºD

O tema do Dia Internacional do Voluntariado deste ano “Volunteer for an inclusive future” (Voluntário para um futuro inclusivo) assinala que, através do voluntariado, as pessoas fazem contribuições significativas para sociedades mais inclusivas e igualitárias.

Em Portugal, o voluntariado tem vindo a aumentar, tanto ao nível das organizações que o promovem, como a nível do número de voluntários existentes. Este número em Portugal é reduzido, se comparado à média europeia.

O dia internacional do Voluntariado é celebrado todos os anos no dia 5 de dezembro, a data foi proclamada em 1985 pelas Nações Unidas.

O voluntariado contribui para reduzir as disparidades sociais e promover a necessidade e o dever de ajudar o próximo. Para o voluntário é também um ato recompensador, ajudando a alcançar o sentimento de auto-realização.

As razões para fazer voluntariado são: ajudar o próximo, bem-estar, conhecer novas pessoas, convívio, ganhar experiência, conhecer novas realidades e vencer obstáculos.

Sara Judite 5º D

Dia Internacional da Solidariedade - 20 dezembro



Celebrado anualmente, este dia tem como intuito sensibilizar os governos a cumprir os acordos internacionais, promover os «Objetivos de Desenvolvimento Sustentável», com especial destaque para a erradicação da pobreza. Por outro lado, procura promover ainda a união na diversidade e consciencializar os cidadãos para a solidariedade.

Ser Solidário é conseguir com pequenos gestos, transformar e fazer a diferença na vida de quem precisa. É perceber que a alegria de dar poderá ser superior à de receber. É um dos sentimentos mais nobres da humanidade. Pois pequenos gestos são capazes de transformar pessoas e circunstâncias.

Vamos transformar vidas com um gesto solidário!

Leonor Sofia Costa 5º C



O Natal na nossa Escola

O Departamento de Artes e Expressões do agrupamento Vallis Longus procedeu à decoração da Escola com a colaboração dos alunos, que nas aulas de Educação Visual e Educação Tecnológica elaboraram todo o tipo de trabalhos para a festividade natalícia.

Além disso, os alunos realizaram ainda, com os Encarregados de Educação, pequenos enfeites para decorar os arbustos que circundam a escola, demonstrando que é um espaço de Aprendizagem, mas também de Acolhimento para todos.



O Natal

No dia 25 de dezembro
Nasceu um menino, que mudaria o mundo
Veio trazer a ordem e a paz
E o seu amor por nós era profundo

Rezava para Deus Pai
Junto com os seus acompanhantes
E dizia que era Messias
Para os habitantes

la tudo como planeado
Até que Cristo passou um mau bocado
Pobre do Senhor
Teve que ser crucificado

Chegara ali o seu fim
Estava a dar o último suspiro
Quando faleceu, dias depois ressuscitou
E ia ter com Deus, assim.

Leonor Sofia Costa 5ºC



Decoração das árvores e dos arbustos em frente à escola com os elementos decorativos construídos por cada um dos alunos com a ajuda dos respetivos Encarregados de Educação.



A prenda de Natal do Henrique Semprespera

Nesta quadra natalícia, a Biblioteca Escolar propôs uma atividade de leitura para o 1º ciclo. Assim, divulgou o vídeo livro **A prenda de Natal do Henrique Semprespera**, de John Burningham, acessível em : <https://www.youtube.com/watch?v=bPQCnP-LB2U&feature=youtu.be>. Foi elaborado uma apresentação eletrónica com um pequeno questionário para ajudar na exploração da história. Aderiram a esta iniciativa todas as turmas das Escolas Básicas do Calvário, Ilha e Susão e as turmas do 3º AN, 3º AV e 3º BV.



O Natal

O Natal pelo Mundo: Costumes e Tradições por Matilde Silva do 5ºA

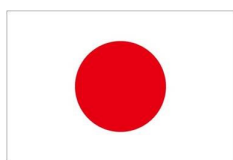
Embora o Natal seja festejado por todo o mundo, existem diferentes tradições e costumes. No entanto, a partilha e o amor estão presentes em todos os lugares do Mundo!



A **Grécia** situa-se na **Euro-
pa** e é um país rico em tradições de Natal. Preparam o **Christopsomo** que significa “pão de Cristo”, pão de Natal ou bolo de Natal. Na véspera de Natal, as crianças saem à rua e cantam as canções típicas conhecidas como **Kalanta**. Durante as festividades, queimam lenha (**o Christoxylo**) e o objetivo é produzir cinzas para manter os espíritos malignos longe.



No Brasil, decoram-se os ciprestes, em vez de pinheiros, vão à missa na noite do dia 24 e organizam a ceia de Natal onde não falta o peru, o **chester** (um tipo de frango), o **tender** (presunto de Natal), as rabanadas e os bolinhos de bacalhau (herança portuguesa). Ainda na noite do dia 24, as crianças esperam ansiosas a chegada do Pai Natal para receberem os tão esperados presentes.



O **Japão** é um país com poucos cristãos. Por este motivo, não possui tradições específicas sendo o lado comercial mais valorizado. Contudo, as cidades são enfeitadas com decorações natalícias e muitas luzes, principalmente em pontos turísticos. Os japoneses costumam sair para celebrar o dia de Natal em vez de privilegiarem o convívio familiar. O frango frito é o principal prato do Natal japonês e para sobremesa é famoso o bolo de morango com creme.



Em Angola, celebra-se o Natal, também conhecido como o **Dia da Família** com tradições natalícias como o enfeite da árvore de Natal, que é o cipreste. Certas famílias comem o bacalhau cozido e as rabanadas, mas nas famílias mais modestas há, por exemplo, pratos vegetarianos com mandioca ou mesmo peixe seco ou churasco. Nas aldeias a festa é mais tradicional, feita com comidas e bebidas de acordo com a região: bebe-se **Kissanga** ou **Kibombo**, que são bebidas típicas feitas de cereais. Para sobremesa há muitos doces típicos do Natal tal como: **Paracuca de gengibre**; **doce de coco**, **miconde**, **kitaba** ou **quitaba** (pasta de amendoim).

O Natal

O Natal pelo Mundo: Costumes e Tradições



Na **Austrália**, tal como no

Brasil, a época natalícia decorre no verão. Por este motivo, as famílias festejam ao ar livre nos quintais, parques, jardins e até na praia. O dia 24 de dezembro é, para os australianos, um dia comum de trabalho e apenas no dia 25 (feriado) é que festejam com um almoço, junto de familiares e amigos. Ao contrário de muitos outros povos, os australianos elaboram refeições leves como cocktails de camarão e grelhados. As sobremesas são à base de frutos frescos, produtos locais, sem faltar o pudim de Natal. Neste dia, fazem-se troca de presentes.

Bolinhas de Natal

Ingredientes (18 bolinhas):

1 pacote de bolachas maria

100g de margarina derretida no micro ondas

75 g de chocolate em pó

100 g de açúcar

1 ovo

confetes coloridos, de chocolate q.b

coco ralado q.b

Preparação:

Parta as bolachas na picadora 1, 2, 3 e coloque numa taça.

Acrescente o ovo, o açúcar, o chocolate e a margarina.

Misture tudo com as mãos até ficar uma pasta moldável.

Unte as mãos com um pouco de margarina derretida, faça pequenas bolinhas e coloque-as num prato.

Passe-as por coco ralado, confetes de chocolate e confetes coloridos separadamente e coloque-as numa forminha de papel.

Todos os anos cá em casa costumamos fazer estas bolinhas pelo Natal, são muito giras e deliciosas!

BOM APETITE E FELIZ 2021

Sofia Saavedra 5ºD



PROJETO “REDE DE PERGUNTADORES”



A Rede de Perguntadores é um projeto-piloto, enquadrado no Plano Municipal para a Saúde em curso, através do qual se pretende a criação de um CLUBE DE PERGUNTADORES. Está a ser implementado na nossa escola com a turma G do oitavo ano. Neste primeiro período, foram quatro as sessões dinamizadas pela Dr.ª Ana Melo.

Dada a situação pandémica, no ano letivo em curso apenas se vai concretizar a primeira fase:

ASSEMBLEIA DE TURMA/AULAS DE CIDADANIA/ESPAÇO-TURMA – Dinamização de sessões com a turma em que o objetivo é o debate de temas/problemas identificados pelos/as alunos/as, procurando encontrar os melhores meios para colocar os problemas identificados e as estratégias para os solucionar.

Os alunos têm sido muito participativos, estando, por isso, de parabéns!

1 de Dezembro

**Dia Mundial de
Luta Contra a SIDA**



Para comemorar o **Dia Mundial de Luta Contra a SIDA**, as professoras da Equipa interdisciplinar do Educar para a Saúde, durante a última semana de novembro e nas primeiras semanas de dezembro, dinamizaram um conjunto de ações de sensibilização dirigidas aos alunos do terceiro ciclo, da Escola Básica de Vallis Longus, que passaram pela realização de um jogo subordinado à temática e exploração de um vídeo gentilmente realizado e produzido pela Enfermeira Carla do ACES Maia-Valongo.

Em algumas turmas de nono ano foi também promovido um concurso de vídeos sobre a SIDA.

Procurou-se consciencializar os alunos e restante comunidade educativa para a problemática do VIH/SIDA, para a importância da não discriminação e do respeito para com as pessoas que vivem com o VIH e, ainda, para a necessidade de adotar comportamentos saudáveis.

1 de Dezembro**Dia Mundial de
Luta Contra a SIDA**

No dia 27 de outubro de 1988, a Assembleia Geral da Nações Unidas e a Organização Mundial de Saúde (OMS) instituíram o dia 1 de dezembro como o Dia Mundial de Luta contra a SIDA.

A SIDA foi reconhecida como doença, pela primeira vez, nos Estados Unidos em 1981.

Somente, em 2008, os cientistas confirmaram que o vírus da imunodeficiência humana (VIH) teve origem em 1920, ano em que, na atual República do Congo, se terá assistido à passagem do VIS – encontrado nos chimpanzés da África Ocidental – para o VIH através do contacto com carne de macaco selvagem infetada.

A transmissão da doença entre humanos terá acontecido por causa da forte explosão demográfica, do comércio que se fazia em torno do sexo com prostitutas na região e do uso das mesmas seringas por parte dos médicos para tratarem doentes com esta doença sexualmente transmissível.

Em 1986, a sida já estava espalhada por todo o mundo.

Desde a sua descoberta e até 2009, a SIDA causou a morte de, aproximadamente, 30 milhões de pessoas.

O número de óbitos em 2019 da SIDA foi 690.000 pessoas em todo o mundo.

Mais de três décadas após o aparecimento do VIH, o balanço não é positivo, os últimos dados apontam para a existência de aproximadamente 37 milhões de pessoas que vivem com o vírus, sendo 70% delas em África. Por isso há ainda um longo caminho a percorrer no combate a esta doença.

Acabar com a epidemia da SIDA até 2030 é um compromisso global. As Nações Unidas, governos, sociedade civil e outros parceiros têm trabalhado em conjunto para expandir o acesso aos serviços de saúde e para por fim a novos caso de infeção de VIH.

Alguns dos Famosos falecidos pela SIDA:

António variações (cantor e compositor português)

Freddie Mercury (cantor, pianista e compositor britânico, conhecido por ser o vocalista da banda britânica de rock Queen)

Cazuza (cantor, compositor e poeta brasileiro).

Tom Fogerty (cantor, compositor e guitarrista americano)

Lauro Corona (ator brasileiro)

Rock Hudson (ator norte-americano)

Rudolf Nureyev (bailarino e coreógrafo soviético)

Dia da

Restauração da Independência

1 DE DEZEMBRO
DIA DE PORTUGAL



A Restauração da Independência ou A Restauração de Portugal é o nome que se dá à revolução ocorrida a 1 de dezembro de 1640, da responsabilidade de um grupo de nobres portugueses, que invadiram Lisboa para derrubar a dinastia espanhola que governava o país desde 1580 e conquistar novamente a Independência do Reino de Portugal.

Tudo isto aconteceu por causa da Dinastia Filipina, que durou 60 anos, provocando o descontentamento do povo português.

Com o fim da Dinastia Filipina, começou a 4ª Dinastia Portuguesa - a de Bragança - com a aclamação de D. João IV por ser o líder da revolta e principal responsável pela Restauração e Independência de Portugal.

Desde aí, esse dia é feriado nacional.

Martim Sousa 5º D



D. Sebastião era rei de Portugal. Era um rei muito jovem e não tinha filhos para lhe suceder. Ele tinha o sonho de recuperar algumas cidades no Norte de África e organizou um exército muito forte e cheio de fé e de esperança. Partiu para África com esse objetivo. Na Batalha de Alcácer Quibir, que aconteceu entre o exército português e os mouros, Portugal foi derrotado. D. Sebastião nunca mais foi visto, mas o povo tinha esperança que ele estivesse vivo e que um dia voltasse, que surgisse entre o nevoeiro. Mas o nosso rei nunca mais voltou e como não tinha descendentes sucedeu-lhe o cardeal D. Henrique, que era seu tio-avô. Como D. Henrique também não tinha descendência, apresentaram-se vários candidatos ao trono de Portugal. Um deles foi o rei Filipe II de Espanha, que era neto de um rei de Portugal, de D. Manuel I. O rei Filipe II de Espanha tornou-se Filipe I de Portugal e a ele sucederam Filipe II e Filipe III. Aos seus reinados chamou-se dinastia Filipina.

Os portugueses, cansados de sessenta anos em que viveram dominados pelos espanhóis, decidiram organizar uma revolução. Organizaram um grupo de quarenta portugueses "Os Conjurados" e escolheram D. João Duque de Bragança para ser o nosso rei. O Duque de Bragança era casado com uma espanhola, D. Luísa de Gusmão, que o apoiou.

Na manhã de 1 de dezembro de 1640, em Lisboa, no Terreiro do Paço, deu-se a revolução. Os portugueses entraram no Palácio para prenderem a Duquesa de Mântua, que representava o rei e que estava em Espanha, e procuraram Miguel de Vasconcelos, um português infiel, que era secretário da duquesa. Encontraram-no escondido num armário e atiraram-no por uma janela.

Com esta revolução, Portugal libertou-se do domínio dos espanhóis e recuperou a sua independência. Portugal passou a ser governado por um rei português - D. João IV, O RESTAURADOR.

Luísa Mendes 5º D



O destaque da Newsletter de dezembro é atribuído à aluna Matilde Silva do 5º A pelo trabalho “O Natal pelo Mundo: Costumes e Tradições”.

Na Newsletter de **janeiro**, gostaríamos de abordar alguns temas:

1	Dia Mundial da Paz
6	Dia de Reis
8	Dia da Rotação da Terra
15	Dia Mundial do Compositor
18	Dia Internacional do Riso
23	Dia Mundial da Liberdade
26	Dia Mundial dos Leprosos
27	Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto
30	Dia Escolar da Não Violência e da Paz nas Escolas

Contamos com o vosso entusiasmo, sentido crítico e capacidade de investigação!



Continuem ativos e interventivos. A vossa opinião conta!

Ficha técnica:

Equipa de coordenação, redação e edição gráfica: Paula Vieira, Isabel Timóteo e Lúcia Vasconcelos

Origem das imagens: Internet (sites públicos)