

NEWSLETTER



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VALLIS LONGUS

Número 18 - outubro 2021

EDITORIAL

Caros leitores,

A *Newsletter* correspondente ao mês de outubro chegou, a meio da estação do outono, embora ainda com temperaturas amenas. A natureza pinta-se de tons vermelhos e amarelos e o vento, como se fosse um maestro de orquestra, dá o tom e inicia-se a dança das folhas. Um espetáculo maravilhoso que encanta os olhos, enquanto nos lares há cheiro de castanhas assadas e de outros frutos que aquecem o coração.

Nesta edição, destacamos o mérito do aluno André Vale na área da Matemática, a celebração do dia 5 de outubro de 1910, Dia da Implantação da República e da Independência, em 1143, a Onda Rosa e o Dia da Alimentação.

A *Newsletter* é uma boa opção para ocupar o tempo livre, apreciar as atividades e os trabalhos dos nossos alunos!

Boas leituras!

As Coordenadoras, Isabel Timóteo e Isabel Beleza

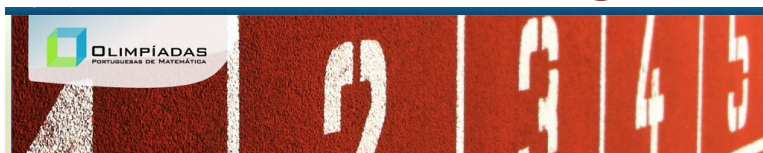


DESTAQUES:

Olimpíadas Portuguesas de Matemática	2
Dia Internacional da Preguiça	3
5 de outubro	4,5,6
Dia Mundial contra a Pena de Morte	7,8
Dia Mundial da Alimentação	9, 10,11
Educar para a Saúde	12, 13
Dia do Professor	14

Ardósia	15
Artes do Espetáculo	16
Serviço de Psicologia	17
Halloween	18
Dia de Todos os Santos	19
Na Biblioteca acontece...	20, 21
Escritos	22
Ficha Técnica	23

Olimpíadas Portuguesas de Matemática



Pelo 3.º ano consecutivo, o aluno André Vale ganhou a medalha de prata no concurso das Olimpíadas Portuguesas de Matemática.

É mais um triunfo a acrescentar aos muitos que foi ganhando ao longo do seu percurso escolar, na Escola Básica Vallis Longus.

O André Vale apresenta um vasto palmarés de conquistas, quer a nível nacional quer a nível internacional, como é o caso das Olimpíadas Paulistas, Ibero-americanas e da CPLP.

O seu valor é reconhecido e é uma honra para todos os professores que trabalharam com ele e que, de alguma forma, contribuíram para estes resultados:

Olimpíadas Portuguesas de Matemática (OPM)

2019 – Ouro

2020 – Bronze

2021 – Prata

Olimpíadas Paulistas (Iuso-brasileira)

2019 – Prata

2020 – Bronze

Olimpíadas de Maio (Ibero-americana)

2020 – Prata

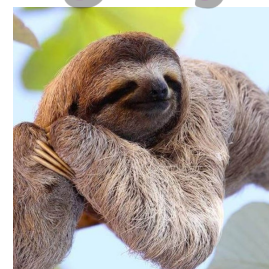
2021 – Prata



Parabéns !!!

Dia Internacional da Preguiça

O que é a Preguiça,
para ti, jovem?



Na minha opinião, há três tipos de preguiça: o primeiro, é a típica preguiça de acordar e sair da cama para mais um dia de trabalho ou de escola. Vamos admitir que dá uma preguiça enorme levantar e a vontade de ficar na cama o dia todo é imensa, mas tem de ser; a segunda, é a preguiça de ir levar o lixo lá fora. Este tipo de preguiça é tramado, pois os nossos pais mandam-nos levar o lixo lá fora, quando já estamos de pijama! E o pior nem é isso, o pior é quando encontramos alguém da nossa turma e ficamos cheios de vergonha; o terceiro tipo de preguiça é a vontade de não mexer uma palha para nada. É a preguiça de ir buscar uma coisa, por exemplo, quando tu sabes onde está o teu cartão da escola, mas tens uma preguiça tremenda para o ir buscar! O meu, por exemplo, está em cima da mesa, mas eu tenho tanta preguiça para o ir buscar, que vou para a escola sem ele.

Continuando... se vocês são muito preguiçosos, vão entender tudo aquilo de que eu estou a falar!!!



Soraia, 9.ºC



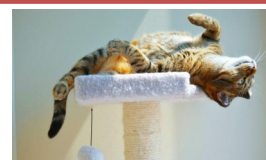
O Dia Internacional da Preguiça celebra-se anualmente e, este ano, a data foi celebrada no dia 16 de outubro. Digo isto, pois este dia não tem uma data fixa, porque é celebrado no terceiro sábado de outubro.

O dia compreende dois objetivos: aprender a viver mais lentamente, como as preguiças, e chamar as pessoas à atenção para os problemas que estes animais enfrentam.

As preguiças, apesar de terem sempre uma expressão de alegria no rosto, são vítimas de caçadores, vendidas como animais de estimação, mortas por cabos elétricos, carros, entre outros perigos a que estas estão sujeitas.

Uma das características da espécie é a lentidão. Então, no Dia Internacional da Preguiça, devemos tentar viver mais lentamente, lembrarmo-nos dos problemas por que elas passam e tentar evitá-los.

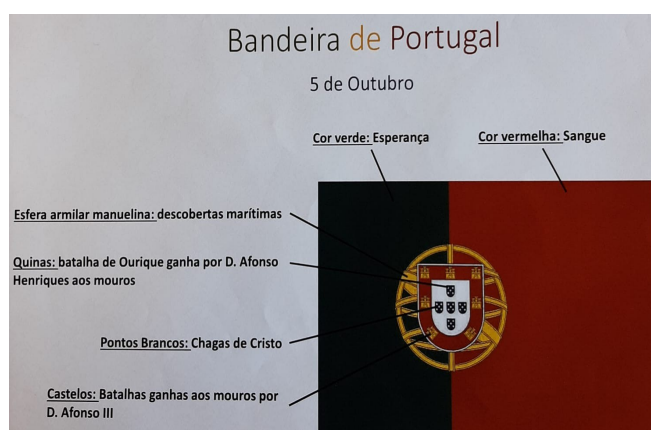
Mafalda Neves, 8.ºF



5 de outubro de 1910: Implantação da República

Este ano comemoraram-se 111 anos desta forma de governo. Em contexto de sala de aula, as turmas do 6.º ano comemoraram a data com os símbolos da República: a bandeira, a moeda (escudo) e, no final da aula, cantaram o Hino Nacional, homenagem singela, mas patriótica e que contribui para o desenvolvimento de uma cidadania ativa.

Professora Margarida Moreira



5 de outubro é um feriado nacional que comemora a Implantação da República, que, por sinal, é muito importante para a nação. Então, para comemorar mais uma vez este dia irei contar, neste texto, de forma resumida, como ocorreu a destituição da Monarquia e o país começou a ser governado em regime republicano.

Na madrugada de 3 para 4 de outubro de 1910, as tropas militares, a marinha e o Partido Nacional Republicano começaram-se a mover contra a Monarquia. Porém, o êxito da missão foi várias vezes posto em causa e mesmo o organizador do movimento, achando que tudo tinha falhado, suicidou-se. Então, foram essencialmente os grupos civis e a adesão dos navios de guerra no Tejo que controlaram a situação e asseguraram o êxito da missão. Após isto, nas varandas da Câmara Municipal de Lisboa, às nove horas da manhã do dia 5 de outubro, foi proclamada a República. Também, no dia 5, o rei e a família real abandonaram Portugal, embarcando na Ericeira.

Alexandre Mendes 9.ºC

Lembrar o 5 de outubro

O dia da Implantação da República é um dia muito importante para o nosso país. Nessa data, 5 de outubro de 1910, cidadãos apoiantes do republicanismo revoltaram-se porque não queriam que Portugal fosse governado numa monarquia.

Após alguns combates, a Monarquia foi derrubada, a República proclamada e constituído um governo provisório, chefiado por Teófilo Braga. Assim, nasceu a República, que teve como primeiro presidente, Manuel de Arriaga.

Com a República, foram criadas as Universidades do Porto e Lisboa, e, também, implementado o direito à greve.

Todavia, não podemos esquecer que nessa ocasião foi estabelecida uma nova bandeira e o atual hino nacional "A Portuguesa".

Mateus, 8º.C

5 de outubro de 1910: Implantação da República

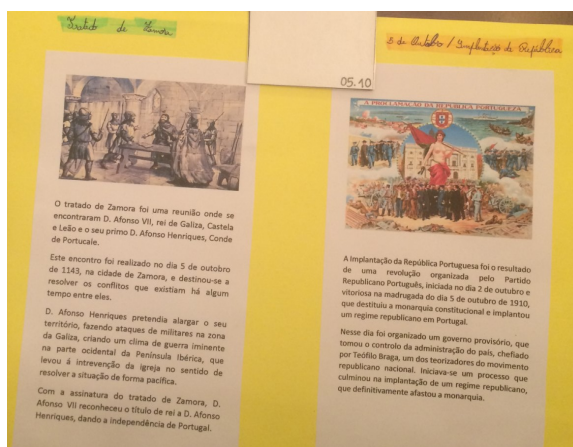
Dia da Implantação da República

No dia dois de outubro de 1910, o Partido Republicano Português iniciou uma revolução para tirar o país de uma Monarquia Constitucional e instalar um regime republicano em Portugal.

O Partido Republicano queria que Portugal tivesse melhores condições de vida, tanto a nível financeiro, como a nível social. Assim, organizou uma revolução que teve início no dia 2 de outubro e que terminou por volta das nove da manhã, do dia 5 de outubro de 1910, com a Implantação da República declarada na varanda dos Paços do Concelho de Lisboa.

Após esta revolução, Teófilo Braga assumiu o governo, embora provisório, e conseguiu melhorar a vida em Portugal.

João Santos, 8.ºF



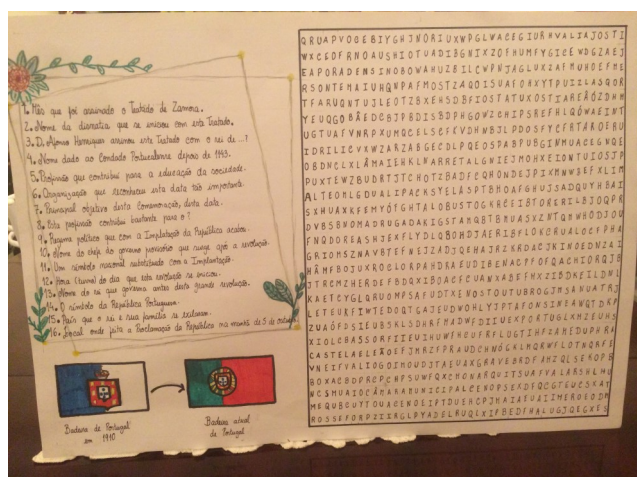
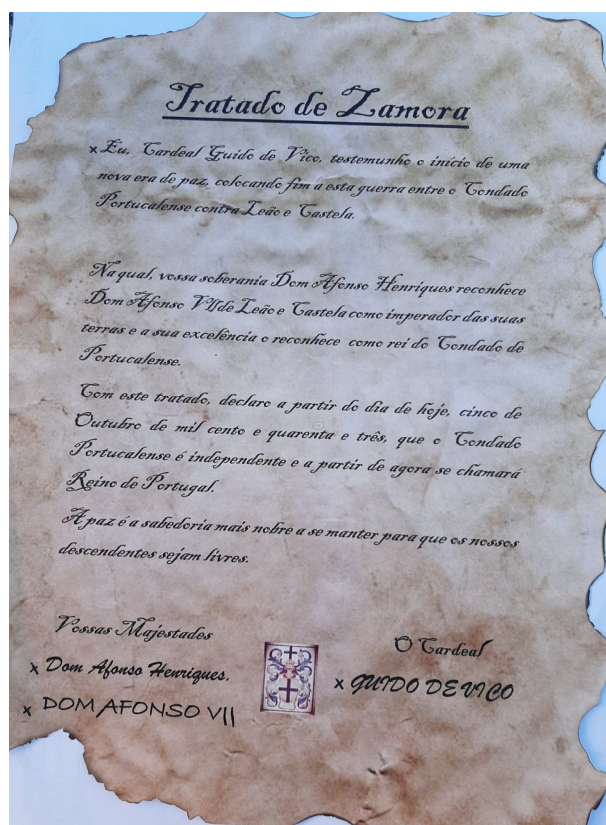
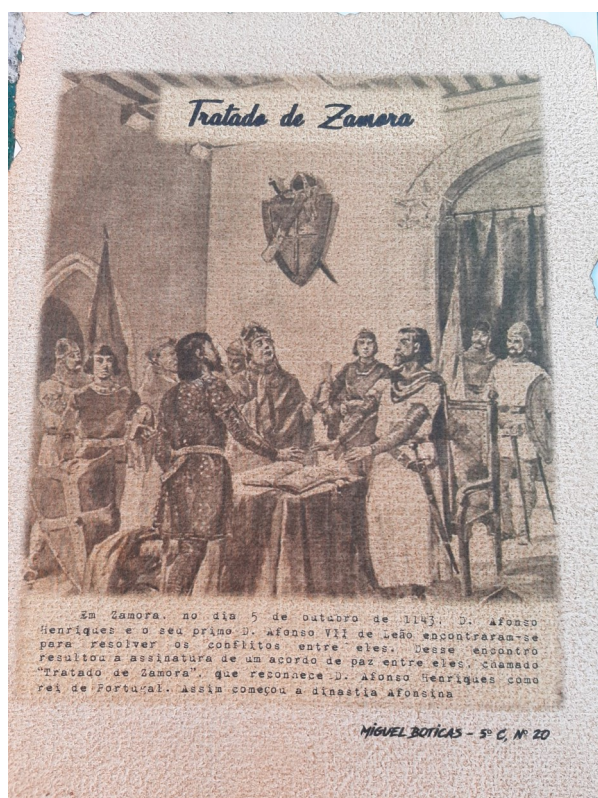
Carolina Reis, 9.ºA





Dia 5 de outubro

No âmbito da disciplina de História e Geografia de Portugal (5.ºAno), a professora propôs aos alunos que elaborassem trabalhos sobre a temática. O objetivo foi o de homenagear o nosso 1.º Rei D. Afonso Henriques e todos os heróis anónimos que lutaram a seu lado, o que tornou possível o feito heróico de tornar o Condado Portucalense num reino independente. Professora Margarida Moreira



Dia Mundial contra a Pena de Morte



No Dia Mundial contra a Pena de Morte, defende-se a sua abolição, assim como o uso de tortura nos sistemas de Justiça. Como ainda são bastantes os países que aplicam a Pena de Morte, nesta data, o governo português reafirma a sua oposição a este cruel castigo com o objetivo de obter a abolição universal e definitiva da pena capital.

Na Assembleia-Geral das Nações Unidas, Portugal tem sido um dos maiores defensores para acabar com esta pena, porém, na minha opinião, para acabarmos com a Pena de Morte, têm de ser impostas regras mais rígidas nas prisões, para que os criminosos se corrijam e não voltem a cometer crimes.

Desta forma, todos ficam em paz e temos um país onde não se mata ninguém, mas também ninguém volta a cometer crimes, com medo de ir para a cadeia.

Maria Neves, 8.º F

O primeiro Dia Mundial Contra a Pena de Morte foi celebrado no dia 10 de outubro de 2003. Este dia pretende defender os direitos humanos e sensibilizar os países para a sua abolição.

Todos os dias são executadas pessoas pelos Estados, onde esta pena ainda vigora, como castigo pelos crimes que cometeram.

Em 1976, Portugal aboliu totalmente a Pena de Morte. Este foi o primeiro país de toda a Europa a aboli-la. Antes de Portugal, a Pena de Morte foi abolida no Grão-Ducado da Toscana.

Atualmente, a Pena de Morte é um ato proibido e ilegal em Portugal. Porém, ainda existem vários países que permitem a condenação, a sentença e a sua execução, como os Estados Unidos, a China e a Coreia do Norte, que não divulga a maioria das suas execuções.

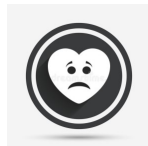
Gonçalo Nascimento, 9.º C

Esta comemoração tem o pretexto de acabar com a Pena de Morte porque, muitas vezes, não serve para nada, pois o crime ainda existe. Por isso, é preciso arranjar outras soluções:

Em 1.º lugar: acabar com a Pena de Morte; Em 2.º lugar: arranjar atividades para os presos, tais como fazer jardinagem, que é muito calmante e também poderia haver uma espécie de escola para os prisioneiros que lhes ensinasse a fazer escolhas e a mostrar-lhes que existem outras opções para além da vida do crime.

Lucas Araújo, 8.º F

Dia Mundial contra a Pena de Morte



Crimes de sangue

Como julgar?

“Olho por olho, dente por dente!”

Quem nos irá elucidar?

Qual a forma justa de punir?

Vida, por vida, devemos exigir!

Não sou vítima para perdoar

Também não sou Deus

Para matar

Será mais fácil para os ateus

Ou igualmente difícil de sentenciar?

Pena de Morte, a favor ou contra

O que devo pensar?

Isabel Matos 8^o.C

Condenar alguém à morte é negar-lhe o direito à vida – Artigo 3 da Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Existem países que praticam e executam a Pena de Morte, entre eles estão a China, o Irão e a Arábia Saudita.

Nestes países, o sistema legal é muito injusto, pois muitos cidadãos são torturados de forma a confessarem os seus crimes. Há mais probabilidade de ser condenado à morte, nestes países, se o cidadão for pobre ou pertencer a uma minoria racial, étnica ou religiosa, isto devido à discriminação.

Os países que aplicam a Pena de Morte justificam que é uma forma de impedir que as pessoas cometam crimes. Contudo, não existem provas de que a sua aplicação seja mais eficaz na redução do crime do que a pena de prisão.

Portugal é uma república baseada na dignidade da pessoa humana, na qual a vida é inviolável e em caso algum haverá Pena de Morte.

Francisco Silva, 8.^oF

A Pena de Morte é um assunto muito debatido. Pessoas, que julgavam ser uma boa ideia, refletiram melhor sobre o assunto e encararam a realidade de uma punição cruel, desumana e impiedosa.

Todos nós sabemos o quão arriscada esta pena é, pois existe a possibilidade do risco de execução de uma pessoa inocente, a falta de lealdade e honestidade nos julgamentos, os juizes e advogados subornados tão facilmente! Tudo contribui para ter uma pessoa inocente à beira da morte.

Além disso, a história do mundo está repleta de abusos dos direitos humanos, apoiados pela maioria da população na altura, mas que depois foram considerados terríveis, como a escravidão. Felizmente, deixaram de sê-lo.

Ser contra a Pena de Morte não significa ser contra a justiça ou aceitar o crime, mas, como disseram muitas famílias que perderam os seus familiares, “a Pena de Morte não alivia o sofrimento. Simplesmente, expande aquele sofrimento à família do condenado”.

Para proteger a sociedade, um criminoso deve ser preso, enquanto não reconhecer o erro das suas atitudes. No entanto, é nosso dever dar oportunidade para realizar a mudança. Para isso, é necessário que o preso seja tratado com dignidade, tal como outro ser humano.

Francisca Silveira, 9.^oC



Dia Mundial da Alimentação

A alimentação é o processo através do qual os seres vivos obtêm nutrientes para as suas funções vitais, incluindo o crescimento, o movimento e a reprodução.

Mas, na verdade, é muito mais do que isto!

Vejamos: em casa... é na cozinha que passamos uma grande parte do nosso tempo, seja a tomar o pequeno-almoço, a almoçar, a lanchar, a jantar e a comer aquelas guloseimas ao longo do dia! Socialmente, encontramos-nos com amigos, para comer, nem que seja em cafés.

Assim, é mais do que justo ser celebrado o dia 16 de outubro.

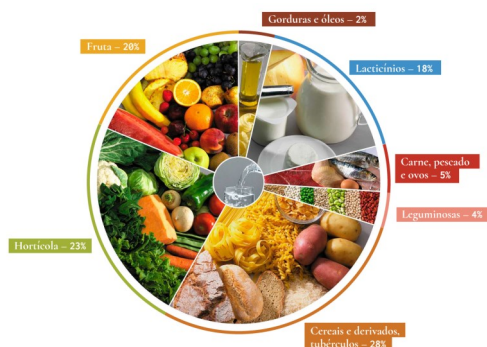
Cada um de nós deve adotar comportamentos alimentares saudáveis, pois vamos influenciar a comunidade em que nos inserimos. E mesmo que não consigamos mudar hábitos, pomos os que nos rodeiam a refletir sobre isso!

Beatriz Camões, 8.ºF

O Dia Mundial da Alimentação comemora-se todos os anos a 16 de outubro e tem como finalidade chamar a atenção para a importância da nutrição e da alimentação. Neste dia, são discutidos vários temas e o mais importante, são apresentadas soluções de erradicação da fome no mundo e como tornar o nosso planeta mais sustentável.

É inadmissível que mais de 800 milhões de pessoas não tenham alimentos suficientes (por não estarem disponíveis a preços acessíveis a todos) e, por outro lado, sejam desperdiçadas toneladas de alimentos por ano.

É muito importante termos um estilo de vida saudável, que comece na alimentação, dando preferência à dieta mediterrânica e que esta seja complementada com atividade física, para que possamos ser mais fortes a nível físico e intelectual.



O Dia Mundial da Alimentação é celebrado em 150 países diferentes. Foi criado com o objetivo de respeitar o quadro atual da alimentação - o tal quadro que estudamos em várias disciplinas na escola! Este está dividido em sete grupos de alimentos de diferentes dimensões: em cereais e derivados, tubérculos, hortícolas, frutas, laticínios, carne, pescado e ovos, leguminosas, gorduras e óleos.

Uma alimentação saudável é importante para obtermos uma boa saúde e é essencial para o nosso desenvolvimento físico e mental, desde crianças até à idade adulta.

Inês Ferreira, 9.ºC

Dia Mundial da Alimentação

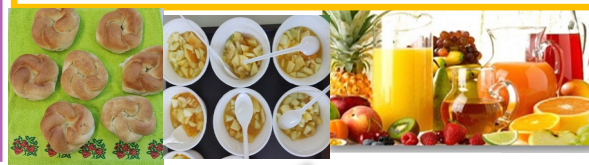
O dia 15 de outubro, em antecipação do Dia Mundial da Alimentação, culminou numa semana de atividades que toda a escola vivenciou de diversas formas. Cada sala celebrou o Dia da Alimentação, realizando atividades didáticas e confeção de salada de fruta saudável até à descoberta de sabores misteriosos.

As atividades realizadas tiveram como objetivo sensibilizar as crianças para a relação entre alimentação, nutrição e saúde, bem como promover hábitos alimentares saudáveis e equilibrados. Pretendeu-se ainda que, para além da aprendizagem individual e da adoção de bons hábitos alimentares, as crianças possam transportar esse conhecimento para além da escola, induzindo esses comportamentos noutros contextos, como a família, amigos e colegas.

Os objetivos da atividade foram atingidos, tendo as crianças interiorizado as noções básicas de uma alimentação saudável.

Para sensibilizar os nossos jovens para a importância da adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, potenciando a saúde e o bem-estar, a Equipa do Educar para a Saúde, em parceria com os professores de Ciências Naturais e da Biblioteca Escolar, promoveram um conjunto variado de atividades com os alunos do segundo e terceiro ciclos.

Foi disponibilizada informação sobre a escolha de alimentos mais saudáveis e conselhos para uma dieta diária equilibrada, evitando erros alimentares.



Erros Frequentes

1



Consumo de Refrigerantes

Os refrigerantes são ricos em frutose, um tipo de açúcar que favorece o aumento da resistência à insulina e diabetes; são ricos em ácidos que prejudicam o esmalte dos dentes e provocam gases, causando dores e gastrite. O sódio e a cafeína que apresentam, alteram a pressão arterial e promovem a retenção de líquidos. **A água é a melhor opção.**

2



O uso do Sal

Sal, em excesso, é prejudicial. Pode causar hipertensão e retenção de líquidos.

Deve ser reduzido e deve optar-se por ervas aromáticas que conferem muito mais sabor aos alimentos.

3



Não consumir Legumes

É urgente recuperar o tradicional hábito de consumir SOPA.

Quando cozidos na sopa, os legumes são mais facilmente digeridos e preservam todos os nutrientes na água.

A sopa é uma opção mais saudável do que o consumo de legumes na salada.

Erros Frequentes

4

Saltar refeições



Estar muitas horas sem comer cria uma maior sensação de fome, o que leva o indivíduo a fazer posteriormente refeições mais pesadas. Aliás, a carência alimentar (manifestada como hipoglicémia - baixa da glicose no sangue) é responsável pela quebra de rendimento intelectual, tanto na escola como no trabalho. www.tuasaude.com/erros-alimentares-que-prejudicam-a-saude/

5

Consumo excessivo de açúcar



A ingestão excessiva de alimentos com alto teor de açúcar pode provocar: cáries dentárias, obesidade, hipertensão, diabetes, gastrite, hiperatividade e Alzheimer, etc.

Procura substituir alimentos ricos em açúcar por fruta da época, frutos secos, tremoços, azeitonas...

André Pereira, 8.ºC

Benefícios de alguns alimentos

Benefícios do mamão:

- mantém o bom funcionamento do intestino;
- ajuda na prevenção de doenças como cancro de pele e intestino;
- diminui os níveis de colesterol e triglicéridos no sangue;
- mantém a saúde da visão, pois contém vitamina A;
- fortalece o sistema imunológico;
- ajuda a manter a saúde do sistema nervoso;
- ajuda na perda de peso;
- previne o envelhecimento precoce;
- desintoxica o organismo.



Benefícios do abacate:

- ajuda a emagrecer e previne a prisão de ventre;
- contribui para a saúde do cérebro.



Benefícios do mirtilo:

- ajuda a manter a vitamina C e as antocianinas que protegem o organismo de doenças;
- ajudam a diminuir os níveis de açúcar no sangue;
- regulam a pressão arterial;
- ajudam a proteger alguns órgãos como o coração e o fígado.



Benefícios do ovo:

- aumenta a massa muscular
- combate a anemia;
- mantém a saúde dos ossos;
- melhora a memória;
- ajuda na saúde ocular;
- ajuda a perder peso;
- diminui a absorção do colesterol no intestino;
- previne doenças como o envelhecimento precoce e o cancro.



Cuida de ti!



Matilde Martins, 8ºC



Equipa Educar para a Saúde



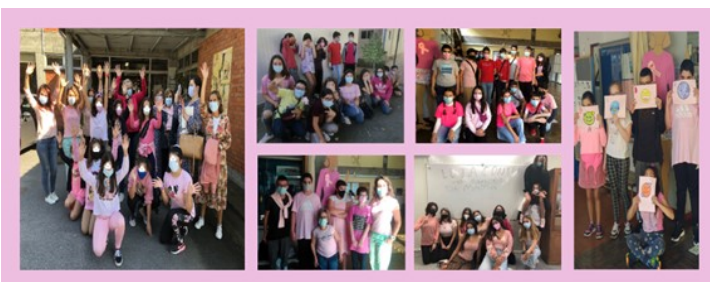
O cancro da mama é uma das principais causas de morte por cancro entre as mulheres, sendo considerado o tipo de cancro mais frequente.

Em Portugal, anualmente, são detetados cerca de 6.000 novos casos de cancro da mama, e cerca de 1.500 mulheres morrem com esta doença.

Para assinalar o **Dia Mundial Contra o Cancro da Mama**, a Equipa do Educar para a Saúde, em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro, lançou a Onda Rosa e desafiou os elementos da comunidade escolar a trazerem uma peça de roupa rosa.

O desafio foi superado! Obrigada a todos!

Dando continuidade ao trabalho desenvolvido nos anos anteriores, a Equipa do Educar para a Saúde, em parceria com a UMAR, neste mês de outubro, iniciou as sessões do Programa de Prevenção Primária da Violência de Género e Promoção dos Direitos Humanos e Igualdade de Género, **Projeto Art'themis+**. São várias as turmas da Escola Básica Vallis Longus envolvidas e, até ao final do ano, vão ser mais.



Rede de Perguntadores

E depois das férias de verão, está de regresso o **Projeto Rede de Perguntadores** que a Equipa do Educar para a Saúde dinamiza em parceria com a Câmara Municipal de Valongo.

Ao longo do ano, e em contexto de sala de aula, serão realizadas sessões sobre temas escolhidos pelos próprios alunos das turmas envolvidas. Os alunos debatem as suas ideias e preocupações, escutam e analisam problemas, procurando estratégias de ação.

Um dos objetivos é estimular uma cidadania ativa e participativa. Outro objetivo é capacitar os jovens para comportamentos protetores de saúde (em particular da saúde emocional e mental)

Ainda neste mês de outubro, a Equipa do Educar para a Saúde avançou com o **Clube de Perguntadores**, cujo objetivo é o mesmo: debate, reflexão e intervenção!

Luta Contra o Cancro da Mama

Os alunos do 6.ºG, da E.B. Vallis Longus, comemoraram o Dia Mundial da Luta Contra o Cancro da Mama, no dia 15 de outubro, no recreio da escola.

Os alunos acharam importante relembrar este dia porque assim demonstraram solidariedade para com as pessoas que sofrem com esta doença e com as que já passaram por esse momento de dor. Com este gesto, alertaram as pessoas para a importância de fazerem testes de prevenção.

Decidiram fazer cartazes com algumas imagens e mensagens de força e coragem, para assinalarem o mês cor-de-rosa, pois é neste mês de outubro que se comemora esta causa.

Marta Marinho, 6.ºG



Os alunos do 6.ºG, da E.B. Vallis Longus, celebraram, no dia 12 de outubro, o mês de prevenção contra o Cancro da Mama, ou como é chamado mais regularmente “Outubro Rosa”, no recreio e em sala de aula.

Achou-se relevante relembrar um dia importante como este, um dia em que se mostra solidariedade a pessoas com este problema.

Foram elaborados cartazes e tiraram-se fotos para mostrar o apoio à causa.

Micaela Santos, 6.ºG



O Dia Nacional Contra o Cancro da Mama celebra-se no dia 30 de outubro.

O cancro da mama é o tipo de cancro mais comum nas mulheres, e é uma das doenças que leva ao aumento da taxa de mortalidade.

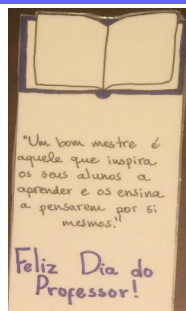
O cancro da mama é uma doença que provoca sofrimento físico e psicológico, pois a amputação de um órgão com tanto simbolismo leva a maioria das mulheres à depressão.

Há várias campanhas e organizações que angariam fundos para ajudar quem está a passar por esta situação.

Prevenir e detetar antecipadamente é muito importante .

Martinha, 9.ºC





Dia do Professor



SER PROFESSOR NO SÉCULO XXI – UM DESAFIO

Um desafio permanente - o que ensinar, como ensinar, a quem ensinar.

Estas três questões fazem do nosso trabalho uma viagem de constantes reptos dentro de um cosmo multifacetado, heterogéneo, contudo, muito rico! Adequar e repensar metodologias de ensino dentro do atual paradigma social em que se vive é uma provocação mental persistente, tendo como propósito cativar o universo de alunos para aprendizagem de um currículo para eles pré-definido, que ora os afasta, ora os aprisiona. É imprescindível ensinar conteúdos, porém, considero de primordial importância desenvolver competências de aprendizagem e de autonomia, que conduzam o aluno na construção de um pleno percurso escolar, onde haja o equilíbrio entre os aspetos cognitivo, social e humano.

O *plateau* profissional docente é um vasto campo de ensaio e de experiências em que se misturam as preocupações de diagnosticar, de dar respostas, de avaliar, de desenvolver o currículo, de fortalecer as relações pessoais, bem como fazer crescer a responsabilidade social. Por conseguinte, não podemos ficar indiferentes à rápida transformação que a sociedade está a viver, correndo o risco de nos distanciarmos do futuro e de sermos ignorados pelo universo estudantil. O professor do século XXI é um elemento insubstituível na promoção das aprendizagens, bem como na construção de caminhos que a favoreçam de forma dinâmica, centrada num método de trabalho que, cada vez mais, se exige que seja conjunto.

Os fatores tempo e liberdade são essenciais para que o processo se desenvolva harmoniosamente. O professor tem que ser um agente motivado, mas livre para poder criar e despertar o gosto pela criatividade, porém, está amarrado a uma série de exigências profissionais que o desgastam e por vezes o limitam no desenvolvimento de um trabalho que transborde para além dos conteúdos programáticos.

Aguardo ansiosamente por ventos de mudança que, provavelmente, o Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular irão trazer à nossa experiência pedagógica, promovendo, através do trabalho colaborativo, a transdisciplinaridade das aprendizagens, de forma a estimular o conhecimento científico, técnico, profissional e ético, na promoção da educação para o sucesso, em que o processo avaliativo seja visto como a condicionante para o êxito e não para a retenção.

Professora Isabel Beleza

Parabéns, professor!!!

A ESCOLA BÁSICA VALLIS LONGUS NA BIENAL DA ARDÓSIA DE VALONGO

Entre 27 e 30 de setembro, os alunos de Artes da Ardósia da Escola Básica Vallis Longus realizaram uma visita de estudo, no âmbito da Bienal de Ardósia de Valongo, tendo contactado com os escultores **Abílio Febra, Jorge Pé-Curto, Rui Matos e Fulvietl.**

Os alunos visitaram o estaleiro situado no Largo Machado Castro, onde os trabalhos para a realização das esculturas se estavam a desenvolver. Acompanhados pelos respetivos professores, contactaram com o processo artístico dos diferentes artistas, bem como com as técnicas utilizadas na execução das obras de grande escala.

Cada escultor apresentou o trabalho que estava a desenvolver: intervenções sobre a atualidade, subordinadas a temas como as questões climáticas, a era da digitalização ou intervenções num espaço próprio com elementos artísticos.



Para além desta iniciativa, a disciplina de Artes de Ardósia também participa diretamente na Bienal, na iniciativa/atividade “5 meses 5 artistas”, com peças realizadas pelos alunos, homenageando diferentes artistas portugueses.

Estas encontram-se expostas ao público em diferentes montras de estabelecimentos comerciais do concelho.



Clube Artes do Espetáculo

Depois de 2 anos online, o Clube das Artes do Espetáculo está de volta ao formato presencial! As sessões começaram na segunda quinzena de outubro e estão a decorrer às quintas-feiras entre as 18h30 e as 20h30, no polivalente da Escola Básica do Calvário. A adesão está a superar as nossas expectativas e temos já um fabuloso grupo de alunos super motivado! Nesta primeira fase, estamos a trabalhar o grupo e a dinamizar diversos jogos teatrais que nos vão ajudar a “enfrentar” o palco. Brevemente, iremos dar início ao processo criativo do nosso novo espetáculo, para depois termos tempo de nos dedicarmos aos ensaios para o apresentar publicamente, no final do ano letivo.

Aproveitamos para agradecer: à Direção do Agrupamento, em especial às professoras Alzira Mota e Marília Cardoso, por todo o seu apoio; à coordenadora da Escola Básica Calvário, professora Sofia Afonso, por tão gentilmente nos permitir utilizar este espaço; e à coordenadora de projetos, professora Sónia Silva, por se mostrar sempre disponível, quando precisamos.

Queremos também aproveitar este momento para homenagear a professora Marli Leite, que iniciou e coordenou este Clube, agradecer-lhe o convite para colaborarmos com ela e a confiança que depositou em nós, para darmos continuidade a este magnífico projeto.

Desejamos-lhe as maiores felicidades do mundo!!!

Prof. Iva Sousa e Leonel Silva



Dia Mundial da Música

Para comemorar o **Dia Mundial da Música** (1 de outubro), o Serviço de Psicologia e Orientação juntou-se novamente ao Grupo de Educação Musical para dinamizar a atividade **Não Há Vida Sem Ritmo** – Encontro de Percussão I, com todas as turmas do 6.º ano. Neste primeiro encontro, explorou-se o corpo, enquanto instrumento de percussão, através da pesquisa e composição de sequências de ritmos corporais. Esta atividade decorreu nos dias 6 e 7 de outubro e irá repetir-se com todas as turmas do 5.º ano, no final do mês de novembro, para a comemoração do Dia de Santa Cecília – padroeira dos músicos.

No segundo semestre, está previsto um segundo encontro, desta vez através da exploração de diferentes instrumentos de percussão.

Dia Mundial da Música

O **Dia Mundial da Música** comemora-se a 1 de outubro. A data foi criada em 1975 pelo International Music Council, uma organização fundada pela UNESCO.

Este dia tem como objetivo homenagear a arte e a história musical, destacando a sua importância e os seus benefícios, conseguindo despertar diferentes sentimentos nos seres humanos, bem como unir populações, quebrando barreiras e promovendo a paz e a amizade.

A música integra a nossa vida como uma forma de comunicação, ou seja, como uma linguagem universal, estando desde sempre presente na humanidade, sendo, por isso, uma das manifestações de arte mais antigas.

Assim, esta data continuará a ser celebrada em todo o mundo, através da realização de diversas iniciativas que permitem glorificar esta arte, responsável por promover a harmonia!

Matilde Araújo, 5.ºD

Serviço de Psicologia e Orientação

Como todos sabem, a escola está em obras. Por esse motivo, durante este ano letivo, o Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) mudou, temporariamente, de instalações. Podem encontrar os psicólogos do SPO na sala AP1 (mesmo em frente ao pavilhão A).

Apesar da escola parecer estar “virada do avesso”, devido às obras, nós continuamos, como sempre, disponíveis para ajudar quem necessita do nosso apoio!

Também nos podem contactar por correio eletrónico:

Leonel Ranção Silva – spo@aevallislongus.pt

Maria José Ribeiro – mjoseribeiro@aevallislongus.pt



O **Dia Mundial da Visão** serve para nos lembrar que a visão é um sentido que precisa de ser cuidado. Marcar uma consulta no oftalmologista é uma ação simples, que permite a saúde dos nossos olhos e ver as paisagens como elas devem ser vistas. A visão permite-nos conhecer as pessoas, os objetos, permite-nos sentir mesmo sem o tato e ouvir mesmo sem a audição. Todavia, aqueles que têm deficiências visuais precisam da visão proporcionada pelas mãos, pelos ouvidos, porque estes sentidos permitem, também, ler e perceber.

Por isso, é tão importante que haja um dia para refletir sobre a visão, nas suas várias formas.

Beatriz Albuquerque, 9.ºC



Halloween



No dia 29 de outubro, a EB1/JI da Ilha viveu com todo o rigor o Dia das Bruxas (Halloween).

Logo de manhã, as crianças do pré- escolar e 1º ciclo compareceram fantasiadas de forma “assustadora”, para uma diversão arrojada, ostentando símbolos alusivos ao medo.

Realizaram atividades de expressão musical e expressão plástica alusivas ao dia: máscaras de abóboras, fantasmas, chapéus de bruxa, morcegos, etc. Toda a comunidade educativa participou no evento empenhadamente. Decoraram-se as salas e outros espaços com os trabalhos feitos pelas crianças e encarregados de educação. As mães representantes das várias turmas surpreenderam os nossos meninos, comparecendo fantasiadas de bruxas e distribuindo “doçuras”.

Esta comemoração faz sentido, pela diversão e pelo enriquecimento curricular que proporciona.

No dia 29 de outubro, os alunos do 2.ºAI aproveitaram o facto de se comemorar o dia das bruxas na escola para realizarem a experiência “Espuma no caldeirão”, na disciplina de Oferta Complementar.



Dia de Todos os Santos

Dia de grande dignidade

Invocação de todos os santos

Anjos de candura que nos protegem

Dia em que as famílias se juntam

Em banquete com deliciosos bolinhos



Tradições são mantidas como pedir o Pão por Deus

Osculando todos os que vivem na pobreza

Dever que a todos cabe

O de aliviar a vida dos que lutam

Sem conseguir maior sucesso.

O Dia de Todos os Santos

Suma homenagem a todos os que velam por nós.

Santos e honrados, com

Amor e alegria.

Nada de tristezas.

Todos reunidos,

Oferecendo flores e preces

Sinceras.

Ana Rita Pereira, 9.ºC

Na Biblioteca acontece...

MIBE - Entrega dos prémios do novo logótipo da BE

Decorreu, ontem, na biblioteca escolar da escola sede, a entrega de prémios do novo logótipo da BE às duas alunas vencedoras.

Celebrou-se, desta forma, o Dia da Biblioteca Escolar, numa cerimónia em que estiverem presentes a Professora de Educação Visual, Dr.ª Verónica Dias; a Diretora de Turma, Dr.ª Natércia Santos; a Coordenadora do Departamento de Artes, Dr.ª Alice Pontes e a Coordenadora da Equipa da Biblioteca Escolar, Dr.ª Elisabete Silva.

Os trabalhos realizados, no âmbito deste concurso, estão expostos na BE, onde poderão ser visitados.

Parabéns a todos os participantes e um agradecimento especial à autora do logótipo vencedor.



No âmbito do Mês Internacional da Biblioteca Escolar (MIBE), os alunos da turma H do 7.º ano realizaram uma visita à BMV acompanhados pela respetiva Diretora de Turma, Dr.ª Paula Dias e uma professora bibliotecária.

Os alunos deslocaram-se num autocarro disponibilizado pela CMV.

Na BMV, foram recebidos pela Dr.ª Laura que explicou os diferentes espaços e valências da biblioteca.

No final, os alunos e professoras executaram um marcador através da técnica Origami e foi, igualmente, oferecido um marcador pela Biblioteca Municipal para celebrar este mês especial para as bibliotecas escolares.



Na Biblioteca acontece...

No dia 25 de outubro, inauguramos a biblioteca da nossa escola.

A cerimónia contou com a presença de vários convidados: a representante da Direção do Agrupamento, a professora Marília Cardoso; a vice presidente da Câmara Municipal de Valongo; o Vereador da Educação; o Chefe da Unidade da Biblioteca e Arquivo da Câmara; o coordenador da Rede de Bibliotecas Escolares; a Coordenadora da Biblioteca Escolar e as professoras bibliotecárias, professores, funcionários e alunos da escola. Estiveram também presentes as representantes dos pais das várias turmas.

Após mensagem de boas vindas por parte da Coordenadora do Estabelecimento, a nossa turma cantou uma canção intitulada “Livro amigo”.

Seguiram-se as intervenções dos vários convidados. Posteriormente, assistimos a um momento de poesia. Os nossos colegas do 2.º e do 3.º anos presentearam-nos com declamação de poemas. Houve ainda tempo para distribuição de lembranças por parte dos alunos do 1.º ano e do pré-escolar.

Foi uma cerimónia simples e cheia de significado.

Da parte de tarde, fizemos uma visita à biblioteca. Está mesmo bonita, bem decorada e acolhedora. Tem muitos livros, computadores e tablets.

Estamos todos orgulhosos e ansiosos para lá voltar.

4.º AI





Escritos

Onde chorar não é um simbolismo de amor

Mulher que fala, mas não vê. Recusara-se a tirar objetos da mão e continua cega pela venda que um dia enfatizará os seus filhos e netos e a grandiosa geração adiante.

Devia-nos ser ensinado desde o berço o que são críticas sociais, devíamos nos interessar minimamente por política, saber responder a questões polêmicas e saber criar aquilo que desejamos ser um mundo melhor.

Calada, cega, dentro dos seus ouvidos tem cabelo, o seu volumoso cabelo comprido, surda, cansada. Quem ousou dizer-lhe tamanha imprudência? Foi educada de forma tão escandalosamente insana, que nem pelos dedos das minhas mãos imaginárias conseguirei contar algum dia a percentagem da sua ignorância.

“Inteligente” é um adjetivo forte em comparação ao que quer insinuar, mas vossa excelência, gratificada pelo grande senhor todo poderoso pelo qual apresenta grande fascínio estatal, me diz que em pouco tempo nos dará a entender que Hitler era contemplado e graciosamente benzido por águas puras.

A terra temporal onde a ignorância e soberba eram aclamadas de sumidade intelectual, onde tudo o que comprazia era beldades e formosuras, onde o que movia o mundo era apenas o ódio, a inveja e notadamente o tão difamado dinheiro.

Hoje percebo que somos idênticos.

Catarina 9.ºG

Ano de Esperança

Renascer: um ano de esperança

Esperança, esperança

É o que temos de ter

Para o covid ganhar

E a taça erguer



Para poder ganhar

É preciso saber

Se queremos deixar a máscara...

Porém, cuidados sempre é preciso ter!

A máscara e o álcool gel

Andam sempre à mão,

Mas não podemos deixar de ser felizes

Por causa deste bicho grandalhão!



David Aguiar, 6.ºD



Na **Newsletter de novembro** gostaríamos de abordar alguns destes temas:

11 nov	Dia de S. Martinho
13 nov	Dia Mundial da Gentileza
14 nov	Dia Mundial dos Pobres
16 nov	Semana da Música
17 nov	Dia Internacional do Estudante / Dia da Criatividade
21 nov	Dia das Saudações / Dia Mundial da Filosofia / Dia Mundial da Televisão

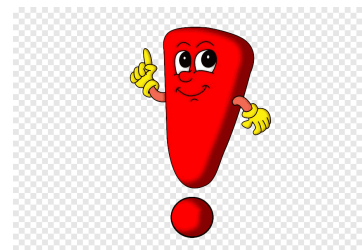


Contamos com o vosso entusiasmo, sentido crítico e capacidade de investigação!

Escrevam um texto sobre um dos temas definidos, ou sobre uma atividade que tenham realizado ou em que tenham participado, em letra *calibri*, tamanho 12, com um máximo de 130 palavras, apresentem-no ao vosso professor e enviem-no para:

clubedejornalismo@aevallislongus.pt

Continuem ativos e interventivos. A vossa opinião conta!



Ficha técnica:

Equipa de coordenação, redação e edição gráfica: Isabel Timóteo e Isabel Beleza

Origem das imagens: Internet (sites públicos)