

NEWSLETTER



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VALLIS LONGUS

Número 29 - dezembro 2022

EDITORIAL

Caros leitores,

Está a chegar mais uma Newsletter repleta de novidades para aquecer estes dias chuvosos que ensombram as nossas vidas, porém, convém não esquecer que é uma bênção dos Céus que minimiza os efeitos negativos da seca extrema em que vivemos durante grande parte do ano. Assim, aqui está uma proposta bem fresquinha para animar o outono e inverno das nossas vidas.

Boas leituras!

As Coordenadoras,
Isabel Timóteo e Isabel Beleza



DESTAQUES:

PROJETO GUINÉ-BISSAU

2

Magusto

3

Clube das Artes do Espetáculo

4,5

**Escola Amiga da Criança /
Assembleia de Delegados**

6

Projeto de 0 a 17

7

**Campeonato de Gramática e
Olimpíadas de Português**

8

Na Biblioteca Acontece

9, 10

**O dia da Segurança no
Computador**

11

Navegar em segurança

12

Calma mente ...

13

Etwinning / Natal

14 /15

Curiosidades

16,17,
18,19

Projeto Guiné- Bissau

Parceria com a Escola Básica Batau-01, Caió/Cacheu, na Guiné-Bissau

No âmbito do projeto de parceria com a Escola Básica Batau-01, Caió / Cacheu, os alunos estão, neste momento, a preparar as mochilas que vão enviar para a Guiné - Bissau.

Estas mochilas contêm Kits de material escolar, livros para leitura recreativa, roupa e calçado de verão, jogos educativos, para enriquecer quem tem menos do que nós e que estuda em condições difíceis e inacreditáveis.

Os alunos estão a realizar as mais diversas atividades, demonstrando a sua amizade e sentido de solidariedade, **o que é EXTRAORDINÁRIO!**



Juntos

fazemos a diferença





MAGUSTO: A FESTA DA CASTANHA



O **magusto** é uma festa popular muito celebrada em Portugal.

Na Escola Básica de Vallis Longus, o magusto realizou-se no dia 11 de novembro e foi da responsabilidade dos Encarregados de Educação do 8.ºA.

Alunos, Encarregados de Educação, Professores e Assistentes Operacionais reuniram-se à volta da mesa onde as castanhas foram rainhas.

Apesar deste mês de outono ser chuvoso, neste dia o Sol apareceu, um fenómeno que se conhece com sendo o "verão de São Martinho" e que os mais crentes associam à lenda de São Martinho.

E aqui fica a lenda, num texto escrito pelos alunos Beatriz Camões e Francisco Silva, da turma F, do nono ano de escolaridade.



São Martinho, ou Martinho de Tours, nasceu no ano 316 na antiga cidade de Savaria na Panónia, uma antiga província na fronteira do Império Romano, na atual Hungria. Filho de um comandante romano, cresceu na região de Pavia, em Itália, no seio de uma família pagã. Foi criado para seguir a carreira militar, tendo sido convocado para o exército romano quando tinha apenas quinze anos, viajando por todo o Império Romano do Ocidente.

Apesar de ter recebido uma educação pagã, foi em adolescente que Martinho descobriu o Cristianismo. Morreu a oito de novembro de 397 em Candes e foi sepultado a onze de novembro em Tours, local de intensa peregrinação desde o século V.

Acredita-se que, na véspera e no dia desta data, o tempo melhora e o sol aparece. O acontecimento é conhecido pelo "verão de São Martinho" e é muitas vezes associado à conhecida lenda de São Martinho.

Diz-se que um dia frio e chuvoso de inverno, Martinho seguia montado a cavalo quando encontrou um mendigo. Vendo o pedinte a tremer de frio e sem nada que lhe pudesse dar, pegou na espada e cortou o manto ao meio, cobrindo-o com uma das partes. Mais à frente, voltou a encontrar outro mendigo, com quem partilhou a outra metade da capa. Sem nada que o protegesse do frio, Martinho continuou viagem. Diz a lenda que, nesse momento, as nuvens negras desapareceram e o sol surgiu. O bom tempo prolongou-se por três dias.

O dia de São Martinho é festejado um pouco por toda a Europa, mas as celebrações variam de país para país. Em Portugal é tradição fazer-se um grande magusto, beber-se água-pé e jeropiga. Esta é também uma altura em que se prova o novo vinho. Como diz o ditado popular, "no dia de São Martinho, vai à adega e prova o vinho". Associa-se por isso, o S. Martinho a alguns alimentos, principalmente, as castanhas.

A castanha é, de facto, um alimento muito consumido nesta altura do ano, dada a sua abundância. É uma semente que surge no interior de um ouriço (o fruto do castanheiro). Mas, embora seja uma semente, como as nozes por exemplo, tem muito menos gordura e muito mais amido (hidrato de carbono), o que lhe dá outras possibilidades de uso na alimentação.

As castanhas têm mesmo cerca do dobro da percentagem de amido das batatas. São também ricas em vitaminas C e B6 e uma boa fonte de potássio.

Consideradas, atualmente, quase como uma "guloseima" de época, as castanhas, constituíram no passado, um nutritivo complemento alimentar, substituindo o pão, quando os rigores e escassez do Inverno se instalavam.

Cozidas, assadas ou transformadas em farinha, as castanhas sempre foram um alimento muito popular, cujo aproveitamento remonta à Pré-História.

Feliz São Martinho!



Lenda

Clube das Artes do Espetáculo

O Clube das Artes do Espetáculo, do nosso Agrupamento, já retomou as atividades, este ano letivo. Continuamos com os ensaios às quintas-feiras, entre as 18h30 e as 20h30, na Escola Básica do Calvário e, por vezes, quando precisamos de ensaios extra, noutros dias na Sala das Artes do Fórum Cultural Vallis Longus.

Somos um grupo espetacular com alunos do 5.º ano e do 9.º ano e já fizemos apresentações dos nossos trabalhos, em vídeo durante a pandemia e o ano passado regressámos ao palco.

Os espetáculos são criados por nós do início ao fim. Começamos por escolher temas do nosso interesse e que consideramos importante abordar. Criamos histórias com base nesses temas. Para além das palavras, ainda lhes damos corpo e movimento, para assim criarmos a nossa encenação final.

E, finalmente, depois de muitos ensaios, subimos ao palco e brilhamos!



Se também gostas das Artes do Espetáculo: teatro, dança, música... Junta-te a nós!

Para mais informações e inscrição, contacta:

Direção – Profª Alzira, SPO – psicólogo Leonel ou a Profª Sónia Silva

Ana Filipa, Maria Santos, Maria Ventura e Sol Ferreira 7.ºD

Clube das Artes do Espetáculo

Apresentação à comunidade da peça “Mais Amor, por favor!”

O Clube das Artes do Espetáculo apresentou à comunidade educativa no passado dia 18 de novembro, na Sala das Artes do Fórum Cultural Vallis Longus, o trabalho produzido ao longo do ano letivo anterior.

A peça teatral com o nome “Mais Amor, por favor!”, com dramaturgia e encenação da responsabilidade do Psicólogo Leonel Ranção e dinamização da Professora Iva Sousa, fez uma abordagem de vários temas como a Felicidade, o Amor, o Ódio, o Medo, o Racismo, a Transfobia, entre outros.

Ao longo de todo o espetáculo, construído com intensa musicalidade e partilha de histórias reais, o público foi levado a vivenciar um conjunto de emoções complexas e, ao mesmo tempo, contraditórias, mas, sobretudo, a refletir sobre a necessidade de mudança.

O evento foi prestigiado pela presença do Dr. Orlando Rodrigues, Vereador da Educação da Câmara Municipal de Valongo, Professora Alzira Mota, em representação da Direção do Agrupamento, Encarregados de Educação e Professores do Agrupamento.

Parabéns a todos os envolvidos pelo excelente trabalho!





ESCOLA AMIGA DA CRIANÇA

O Agrupamento de Escolas Vallis Longus foi distinguido com o **Selo Escola Amiga da Criança**, na categoria de Cidadania e Inclusão, com o Clube das Artes do Espetáculo.

A Escola Amiga da Criança trata-se de uma iniciativa conjunta da Confederação Nacional das Associações de Pais, da Leya e do psicólogo Eduardo Sá, que visa reconhecer escolas que concebem e concretizam ideias extraordinárias, contribuindo para um desenvolvimento mais feliz da criança no espaço escolar.

Parabéns à equipa vencedora: ao Dr. Leonel Ranção, Psicólogo Escolar do nosso Agrupamento, Professora Iva Sousa, Alunos envolvidos e respetivos Encarregados de Educação.

A todos, o nosso muito obrigado!

A Coordenadora de Projetos Extracurriculares Prof.ª Sónia Silva

**A TODAS AS
ESCOLAS AMIGAS**

Participem com os vossos projetos, desde com resultados no biénio de 2019/2020

Assembleia de Delegados

À semelhança de anos anteriores, no dia vinte e nove de dezembro, os delegados das diferentes turmas reuniram-se com as coordenadoras dos diretores de turma, numa assembleia de delegados, com o intuito de apresentarem sugestões e estratégias de melhoria.

A assembleia teve uma participação bastante significativa por parte dos delegados de turma da escola e decorreu de forma muito positiva, sendo cumpridos todos os objetivos da mesma. Os delegados apresentaram diversas propostas com vista à melhoria de diferentes aspetos da vida escolar.

Em suma, se todos colaborarem, podemos 'construir' uma escola melhor.

Prof.ª Isabel Henriques

Projeto de 0 a 17 Quão Sustentável És?

Nos dias 21 e 22 de novembro estiveram a decorrer as sessões temáticas do “Projeto Eu Posso Salvar o Planeta” e do “Projeto de 0 a 17 Quão Sustentável És?” na escola sede do nosso agrupamento, atividade inserida no Plano de Ação do Projeto Educar para a Saúde e promovida pela Câmara Municipal de Valongo.

Estas duas atividades já são uma referência no nosso agrupamento e têm como principais objetivos sensibilizar os nossos alunos do quinto e oitavo anos para a importância do consumo consciente e da poupança de recursos. De uma forma divertida, promoveu-se a educação para o desenvolvimento sustentável.

Durante as sessões foram realizadas um conjunto de atividades, entre as quais a realização de um jogo coletivo complementar.

O nosso muito obrigado aos técnicos da Divisão do Ambiente da Câmara Municipal de Valongo, Dr.ª Inês e Dr. Tiago, pela sua colaboração e paciência ao longo destes dois dias.

Os alunos adoraram e foi difícil controlar o entusiasmo!

Aqui fica a reportagem fotográfica!

Projeto Eu Posso Salvar o Planeta



Campeonato de Gramática

As turmas de Português do 3.º ciclo realizaram, durante esta semana, a sua prova do Campeonato de Gramática e as turmas do 2.º ciclo, as Olimpíadas de Português.

A próxima fase terá lugar em março e será disputada por equipas.

Os docentes do grupo de Português dinamizam este concurso para fomentar o gosto pelo estudo da Gramática, o "calcanhar de Aquiles" dos estudantes. Pretende-se ainda, com esta atividade, também lúdica, desmistificar este "bicho Papão".

Estudar Gramática é defender a Língua Portuguesa!

Olimpíadas de Português



Na Biblioteca acontece...

Leva-me Contigo no 1.º ciclo

Com o fim das restrições impostas pela pandemia e a reabertura das Bibliotecas Escolares do 1.º ciclo, os alunos voltaram aos seus antigos hábitos de ir à biblioteca para a requisição domiciliária autónoma.

Esta é uma ação do Plano de Recuperação de Aprendizagens e da iniciativa Escola a Ler.

Ficam aqui algumas imagens desse momento na Escola Básica do Valado.



Na Biblioteca acontece...

Na Escola Básica Vallis Longus, está a ser implementado um projeto inserido no âmbito do Programa Escola Azul: **Food Wide Web**.

Este projeto aborda a alimentação saudável e sustentável, bem como o desperdício, e surgiu de uma parceria entre a Biblioteca Escolar e o Instituto Superior de Saúde Pública da Universidade do Porto.

Food Wide Web está a ser desenvolvido com as turmas C, E e G do 9.º ano, envolve várias disciplinas como: Inglês, Francês, Geografia, Ciências Naturais, Cidadania e Desenvolvimento, Oficina de Artes e Educação Visual e decorre ao longo do primeiro semestre.



Concurso Nacional de Leitura em Voz Alta

RBE



O Concurso Nacional de Leitura em Voz Alta tem como objetivo estimular o gosto pela leitura em voz alta e promover hábitos de leitura. A sua 3ª edição acaba de ser lançada, dirigida às bibliotecas escolares portuguesas, do ensino público ou privado, regular ou profissional. A iniciativa, (...)

O Dia da Segurança do Computador

A 30 de novembro celebra-se, anualmente, o **Dia da Segurança do Computador**. Esta data chama a atenção para os perigos que um utilizador de um computador não protegido pode estar sujeito. Nos Estados Unidos, em 1988, foi criado este dia para proteger o computador de vírus e crimes informáticos.

Em empresas e em casa, precisamos de seguir medidas de proteção para procurar informação na Internet, quer nos computadores, quer nos aparelhos que são ligados a ele, como o *tablet* e o *smartphone*.

Pratique as principais medidas de segurança informática:

1. Mantenha o sistema operativo atualizado.
2. Tenha um *software anti-malware* instalado e atualizado, bem como deve fazer *scans* regularmente.
3. Utilize *passwords* fortes. Uma *password* forte é composta por mais de 6 caracteres e deve-se utilizar minúsculas, maiúsculas, números e símbolos. As *passwords* devem ser únicas (ou seja, não utilizar a mesma password para *websites* diferentes) e alteradas periodicamente.
4. Mantenha uma cópia atualizada e encriptada dos ficheiros importantes numa *pen*, disco externo ou na *cloud*.



Os *hackers* estão atentos às nossas distrações! Protejam-se!

Dinis Pinto, Gonçalo Baltazar, Rafael Martins 5.º G

(repórteres "A")





No dia 21 de novembro estiveram a decorrer as sessões temáticas do “**Projeto Navegas em Segurança**”.

Uma das sessões foi realizada na escola sede do nosso agrupamento, com a turma do 5.ºA, e a outra sessão na Escola Básica do Susão, com a turma do 4.ºA.

Este projeto, inserido no Plano de Ação do Projeto Educar para a Saúde e promovido pelo Instituto Português da Juventude, tem como objetivo implementar uma cultura de presença e navegação segura no mundo digital com a abordagem de temas como *Fake News*, *Cyberbullying*, Discurso de Ódio, Redes Sociais e outros.





Um ano após o início da parceria com a Associação Mente de Principiante, as professoras Daniel Reis e Sónia Silva continuam a implementar o Programa Calmamente, na Escola Básica Vallis Longus.

Este Programa, designado Calmamente – Aprendendo a Aprender-se, ajuda crianças em contexto escolar, a conhecer e a lidar com as emoções.

As sessões têm-se revelado um sucesso.



Prof.ª Daniela Reis e Prof.ª Sónia Silva



Etwinning



Todos os anos algumas turmas da nossa escola participam em projetos de Etwinning. Os projetos de *Etwinning* consistem em trabalhar colaborativamente com outras escolas europeias. A maior parte dos alunos considera divertido e entusiasma-se por trabalhar em grupo e em colaborar com outras instituições. Consideram que o trabalho desenvolvido constitui uma oportunidade de conhecerem novas pessoas, novas culturas e realidades.

Ao longo destes anos, tem havido diferentes projetos relacionados com diferentes temáticas, que podem envolver várias disciplinas desde o Inglês, Matemática e Educação Visual.

Tendo em conta os projetos em que temos participado, a nossa escola vai poder concorrer novamente ao Selo de Escola *Etwinning* este ano.

Descobre mais sobre projetos de *Etwinning* na página <https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning> e participa!!

Prof.ª Isabel Henriques

Decorações Natalícias

O espírito natalício está presente na Escola Básica Vallis Longus, apesar das limitações e constrangimentos provocados pelas tão necessárias e desejadas obras de remodelação. De forma a desejar a todos um Feliz Natal e alegrar o ambiente escolar, os alunos, orientados pelos seus professores, durante as aulas de Educação Visual e Educação Tecnológica, realizaram decorações para os espaços comuns dos pavilhões B e C. Todos os alunos do 2.º e 3.º ciclos desenvolveram conhecimentos técnicos e de expressão plástica que permitiram a apropriação e consolidação de aprendizagens das disciplinas envolvidas e criaram projetos que visaram a reutilização de materiais de anos anteriores. Partindo de pequenos elementos em cartolina, criaram duas árvores de Natal estilizadas e alegres correntes que foram afixadas nas estruturas metálicas dos novos pavilhões.

Grupo de EV e ET



Natal na Escola Básica Vallis Longus

Foi inaugurada, no dia 29 de dezembro, a habitual Exposição/Venda de Presépios no Museu Municipal de Valongo, no âmbito da parceria que se estabeleceu entre a escola EB de Vallis Longus e a Câmara Municipal de Valongo. A exposição apresenta os presépios elaborados pelos alunos, na disciplina de Artes de Ardósia, um projeto que envolve todas as turmas de sétimo e oitavos anos e que se dinamiza ao longo do primeiro semestre.

Sempre lindos e únicos os trabalhos produzidos!

Grupo de EV e ET



Curiosidades

Passadiços do Mondego

Recentemente, abriu ao público uma nova área de caminhada na natureza: Passadiços do Mondego. Estes passadiços situam-se no concelho da Guarda e são reconhecidos pela UNESCO como Geopark Estrela. Este percurso de 12 km permite conhecer interessantes localidades portuguesas: Videmonte, Trinta, Vila Soeiro e Barragem do Caldeirão.

Há dois tipos de percursos :

Percurso Completo

12 km (Barragem do Caldeirão – Videmonte)

Duração aproximada: 4h / 5h horas

Dificuldade: Média

Tipologia: Linear

Percurso Familiar

2 Km

Videmonte – Açude dos Trinta

Tipologia: Linear

Percurso Mobilidade Reduzida

2 Km

Vila Soeiro – Central – Ponte Suspensa (Engenho do Pateiro)

Tipologia: Linear

O percurso segue o curso do rio Mondego e de dois afluentes ,o Ribeiro do Barrocal e o Rio Caldeirão. Para além dos passadiços de madeira os visitantes poderão fazer caminhadas nos trilhos já existentes. Todos os visitantes poderão ficar certos de visitar um local com uma paisagem maravilhosa e fazer uma caminhada saudável na natureza junto de amigos.

Não percam esta oportunidade!

Rafael Martins e Gonçalo Baltazar, 5.ºG

(Repórteres “A”)



Curiosidades



Wolfgang Amadeus Mozart era um músico e compositor de música clássica, que nasceu na Áustria, a 27 de janeiro de 1756 e morreu aos 35 anos, em Viena, a 5 de dezembro de 1791, devido a graves problemas de saúde.

Três das obras mais significativas de Mozart são as sinfonias nº 1, nº28 e nº31.

Mozart começou a tocar piano aos 4 anos e compôs mais de 600 obras neste instrumento, o predileto durante a sua vida. Escreveu a sua primeira sinfonia aos 8 anos.

As últimas três obras dele foram “A Flauta Mágica”, “A Clemência de Tito” e uma obra fúnebre “Requiem”, não tendo esta sido terminada.

O seu nome completo é Johannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus Mozart. O nome Joannes Chrysostomus foi escolhido pelo seu pai em homenagem ao santo católico São João Crisóstomo.

Leonor Lourenço 6.ºD

A Flauta Mágica
Don Giovanni
As bodas de Fígaro



Curiosidades

Projeto Biblie—trata-se de uma iniciativa da sociedade bíblica e visa elaborar uma bíblia audiovisual.

Vamos participar no **Projeto Biblie** durante os primeiros meses do novo ano de 2023.

Inspirados no conceito de *selfie*, como uma autoimagem, e na Palavra de Deus como um espelho que, através das suas histórias e personagens, reflete o que somos, o objetivo desta iniciativa é dar voz e rosto às histórias bíblicas, mediante a gravação da sua leitura em voz alta. O foco desta iniciativa não se prende tanto com o desempenho de cada leitor, mas com a disponibilidade para dar o «corpo» à Palavra e promover a divulgação da mesma, de forma dinâmica, nos meios atuais, nas escolas e nas redes sociais.

Participa!

Prof. de EMRC Eleutério Gomes



Curiosidades

Quiz

Noël arrive à grands pas...

Que sais-tu sur Noël en France? Complète à l'aide des mots à côté.



On fête Noël le ...



La crèche représente la naissance ...



Le gâteau traditionnel que les Français mangent à Noël c'est...



Traditionnellement, le sapin de Noël est décoré avec...



La veille de Noël, les enfants installent leurs chaussures sous...



En France, pendant les fêtes, on mange...



En France, pendant les fêtes, on mange...



À Noël on souhaite...



On met les cadeaux de Noël sous...



Noël est une fête religieuse et ...

1. de Jésus.
2. des huitres.
3. vingt-cinq décembre.
4. le sapin. (deux fois)
5. des guirlandes et des boules.
6. Joyeux Noël!
7. la bûche de Noël.
8. de famille.
9. de la dinde.

Verifica as soluções na última página.



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

01 jan	Dia da solenidade de Santa Maria e Dia Mundial da Paz
03 jan	Dia do Festival do Sono
04 jan	Dia Mundial do Braille
06 jan	Dia de Reis / Dia da Gratidão
08 jan	Dia do Fotógrafo
10 jan	Dia de S. Gonçalo de Amarante
11 jan	Dia Internacional do Obrigado
21 jan	Dia Mundial da Religião
30 jan	Dia da Saudade

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

Soluções pág 18

Solutions :

A. 3. vingt-cinq décembre. B. 1. de Jésus. C. 7. la bûche de Noël.

D. 5. des guirlandes et des boules.

E. 4. le sapin. F. 9. de la dinde.

G. 2. des huitres. H. 6. Joyeux Noël!

I. 4. le sapin. J. 8. de famille.



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)/ outros