

NEWSLETTER



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VALLIS LONGUS

Número 32 - março 2023

EDITORIAL

Caros leitores,

As notícias mais recentes do mês de março chegaram com salpicos de primavera, numa altura de grandes reviravoltas no mundo, que desafiam a nossa visão do mundo e do presente.

Conscientes e cheios de esperança, pois “após a tempestade vem a bonança”, de que a escola pode ser a promessa de um futuro mais risonho, mais sincero e verdadeiro, deixo-vos com as atividades promovidas pelos docentes com os seus alunos.

É esta realidade que nos move e nos alenta nestes dias chuvosos de manhã e soalheiros à tarde, tal como diz o provérbio “Março, marçação, de manhã inverno, de tarde verão”.

Boas leituras!

As Coordenadoras,

Isabel Timóteo e Isabel Beleza



DESTAQUES:

Parlamento dos Jovens

2

Geografia

3

Clube de Bem - estar

4

Grande Corrida

5

Oficina da Regueifa e do Biscoito

6

Curiosidades

7,8

Narrativas

9,10

Na Biblioteca Acontece

11,12

Página Final

13

PARLAMENTO DOS JOVENS

SESSÃO DISTRITAL – FÓRUM CULTURAL DE ERMESINDE

DIAS 20 E 21 DE MARÇO

À semelhança das edições anteriores, em que a nossa escola esteve presente, e tal como já tinha sido anunciado na *Newsletter* de janeiro, duas alunas (Rita Dias do 9.ºH e Ana Clara do 7.ºB) selecionadas na Sessão Escolar, representaram-na na Sessão Distrital, na iniciativa Parlamento dos Jovens. Esta decorreu em dois dias de intensos trabalhos e proveitosa discussão em torno do tema “Saúde Mental nos Jovens”. As medidas defendidas pelas nossas alunas, ainda que não selecionadas para a Sessão Nacional na Assembleia da República, colheram boa aceitação. Agradecemos às nossas deputadas a sua dedicação e resiliência.



PARLAMENTO
DOS JOVENS



Figura 3- As nossas deputadas Rita Dias do 9.ºH e Ana Clara do 7.ºB

Geografia

Em articulação com a temática do programa do Parlamento dos Jovens, já estão a ser organizadas várias iniciativas na nossa escola.



Além do **Programa Calmamente – Aprender a Aprender-se®**, que é dinamizado com alunos do 2.º ciclo, desde o ano letivo anterior, foi criado, este ano, para os alunos do 3.º ciclo, o **Clube de Bem-Estar Sementes Dharmonia**, cujo lema é **“A tua Felicidade Importa”**.

As sementes de ambos os projetos já estão a dar frutos e os alunos estão a enriquecer a sua bagagem de recursos e a criar as suas âncoras emocionais.

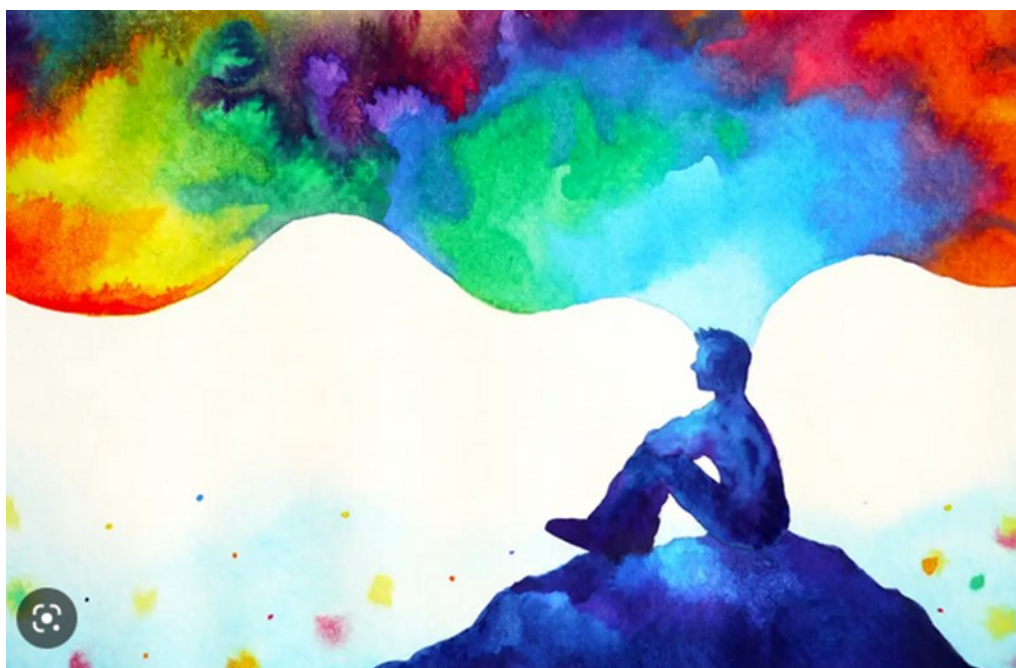
Partilhamos aqui alguns testemunhos dos alunos:

- Aprendo a respirar antes das situações importantes.
- Aprendo a gerir as emoções e os sentimentos.
- Quando penso no Calmamente penso em coisas calmas e suavizo a mente.
- O Calmamente tem-me ajudado a relaxar, a pensar devagar e utilizo a *fluffy* antes de ir dormir. (mascote do Calmamente - almofada pequena em forma de nuvem com aroma a alfavema).
- Uso a nuvem antes dos testes, trago-a sempre na minha mochila.
- O Calmamente tem-me ajudado a ter calma, enquanto estou a realizar uma prova.
- O Calmamente tem-me ajudado a controlar as emoções, a saber como partilhar as apresentações em voz alta e a ter calma nos testes.
- Aprendi que devemos acreditar em nós mesmos e isso ajuda-me.
- Depois do Calmamente sinto-me alegre.
- Depois do Calmamente estou descontraída, segura, tranquila e satisfeita.
- Gosto do grupo Calmamente porque faz-me bem, ajuda-me com os pensamentos e os sentimentos e não fico tão nervosa.

Clube de Bem-Estar Sementes Dharmonia

- O Clube de Bem-Estar ajuda-me a manter o controlo, a acalmar-me e a ter esperança nos testes.
- Gosto bastante do Clube, sinto-me calma e com as técnicas que aprendo consigo combater “os demónios que me assombram”.
- O Clube de Bem-Estar ajuda-me a acalmar nos dias tristes.
- No Clube de Bem-Estar aprendemos diversas técnicas que nos podem ajudar a relaxar no dia-a-dia. Este Clube tem-nos ajudado MUITO nos momentos mais difíceis. O Lugar da Alegria conforta-nos.
- Uso o Lugar da Alegria antes dos testes. Encontro a calma com o “Onde encontro o Eu?”
- Aprendi que o Lugar da Alegria é no coração e aprendi a controlar a respiração em situações em que me sinto nervosa.
- Utilizo a respiração e a frase: “Eu convido-me a estar presente aqui e agora.”
- Depois do Clube de Bem-Estar sinto-me mais leve e esqueço tudo o resto à minha volta.
- No Clube de Bem-Estar sinto-me acolhida. Aprecio ter um lugar seguro para falar sem me sentir julgada.

As professoras dinamizadoras: Daniela Reis, Sónia Silva e a psicóloga Maria José Ribeiro



Grande corrida



Matosinhos

No dia 4 de março, o grupo de Atletismo, do Desporto Escolar da nossa Escola, participou na "Grande Corrida de Matosinhos", com 16 alunos, pertencentes aos escalões Infantis A e Infantis B. Foi uma manhã soalheira, marcada pelo convívio e boa disposição.

Todos os alunos participantes estão de parabéns, pela forma empenhada, responsável e divertida com que pautaram a sua participação.

Alunos no pódio:

INFANTIS A - feminino

- 1.º lugar – Rita Carvalho, 5.ªH
- 2.º lugar – Leonor Carvalho, 5.ªH
- 3.º lugar – Eva Mendes, 5.ªC

INFANTIS B – feminino

- 2.º lugar – Íris Lage, 7.ªG

INFANTIS B – masculino

- 2.º lugar – David Santos, 6.ªF
- 3.º lugar – José Magalhães, 6.ªF

A PROFESSORA: Susana Cunha



Oficina da Regueifa e do Biscoito

No dia 14 de março de 2023, terça-feira, ocorreu uma visita de estudo à Oficina da Regueifa e do Biscoito, em Valongo.

A visita teve início por volta das 14:30 e o regresso, por volta das 16:30.

A visita serviu para, entre outras coisas, conhecer o local onde será organizada a exposição do Mês das Artes, sobre a obra de Paula Rego.

Além disso, os alunos ficaram a conhecer melhor como surgiram a regueifa e o biscoito tradicional valonguense e como era o dia-a-dia dos padeiros e biscoiteiros desta região.

Os alunos fizeram biscoitos, assistiram a um filme em 3D e visitaram a exposição permanente da Oficina.

João Padilha e Matilde Araújo, 6.ºD



Curiosidades Baleia Azul

A baleia-azul (nome científico *Balaenoptera musculus*) é o maior mamífero e até é considerado um dos maiores animais de sempre. Está localizada principalmente em zonas a noroeste dos oceanos Pacífico, Antártico e Índico.

A única ameaça natural à baleia-azul, conhecida pelo homem, é a orca (nome científico *Orcinua orca*), embora a taxa de ataques deste animal seja desconhecida.

Este animal, embora viva no meio aquático, tem uma respiração pulmonar, por isso, tem que subir à superfície para respirar.

A baleia-azul é considerada um dos maiores animais de sempre.

João Padilha 6.º D

Orcas

As orcas são encontradas em todos os oceanos, desde as águas frias do Ártico até às temperaturas tropicais do Equador.

A cor delas é preta e branca.

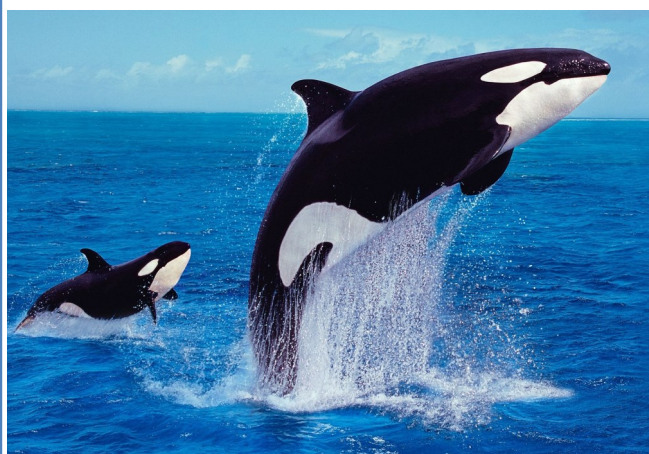
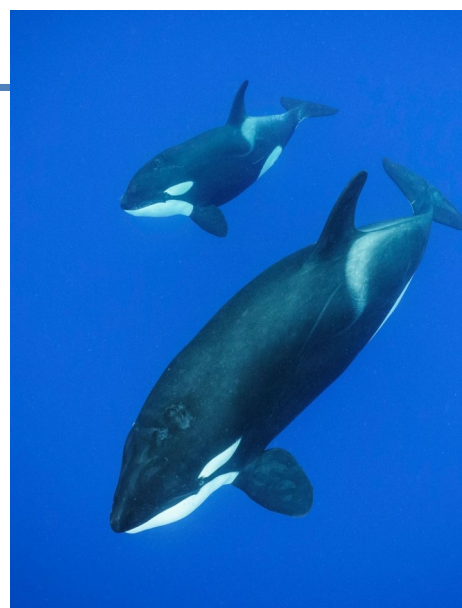
A sua dieta é bastante variada, incluindo peixes, lulas, tubarões, aves marinhas, e até mesmo baleias-azuis, o maior animal do mundo.

Elas são conhecidas por "encalhar" as suas presas na costa, criando ondas que as atiram para a praia, onde elas conseguem alimentar com facilidade.

Elas são capazes de dormir com um olho aberto e metade do cérebro ativo, o que lhes permite estar sempre alerta.

As orcas comunicam usando sons, movimentos corporais e até mesmo bolhas de ar. Cada grupo de orcas tem a sua própria "linguagem".

Miguel Leão, 6.ºD





Curiosidades

Rigoberta Menchú



Rigoberta Menchú é uma ativista e escritora guatemalteca. Recebeu o Prémio Nobel da Paz em 1992, pelas suas atividades a favor dos direitos humanos, especialmente a favor dos povos indígenas. É embaixadora da Boa Vontade da UNESCO.

No dia 9 de janeiro de 1959, nasceu Rigoberta Menchú em Uspantán, El Quiché, Guatemala. Rigoberta Menchú tem hoje 64 anos.

Algumas das suas obras mais famosas são: *Chamo-me Rigoberta Menchú*, *Rigoberta, os Maias e o mundo*, *A menina de Chimel* e *O pote de mel: A história do mundo numa fábula maia*. João Padilha, 6.ºD

Equinócio da primavera

O equinócio de primavera sinaliza o primeiro dia da primavera, o que ocorre todos os anos entre os dias 20 e 21 de março. Este ano, ele acontece no dia **20 de março de 2023 às 21h24**.

Equinócio é uma palavra em latim que aglutina dois termos com significados diferentes. **Aequus** significa "igual" e **nox**, "noite". O termo quer dizer literalmente "noites iguais", isto porque nessa altura a noite e o dia têm sensivelmente a mesma duração, 12 horas. A Astronomia define como equinócio o instante em que o Sol, assim como o vemos do planeta Terra, cruza o plano do equador celeste, isto é, a linha do equador terrestre que é projetada na esfera celeste. É exatamente nessa hora que tem início a estação da primavera.

Quando este evento acontece em março, chama-se de equinócio de primavera. O equinócio de setembro dá início à estação do outono, pelo que ele é chamado de equinócio de outono.

O equinócio acontece duas vezes por ano, tal como o solstício que, por sua vez, marca o início do verão em junho e do inverno em dezembro.



<https://www.calendarr.com/portugal/equinocio-da-primavera/>

Narrativas

O meu animal mágico

Era uma vez, um coelhinho branquinho com o nariz muito rosinha, chamado Fofinho. Este viu umas cenouras na cozinha e desatou logo aos saltinhos para as comer. De repente, começou a falar como se fosse um humano. O seu Dono chegou a casa e cumprimentou-o:

- Olá, Fofinho, já cheguei!

-Olá, Dono, eu não sei o que aconteceu, só comi umas cenouras e comecei a falar.- disse o coelho.

-OMG!- exclamou o Dono admirado. - Acho que tenho uma ideia, vou fazer uma poção que vai fazer com que fiques normal.- acrescentou ele.

-Ok, mas não demores muito.- pediu o Fofinho.

A partir daí, o Dono esteve o dia inteiro a fazer a poção para tornar o Fofinho um coelhinho lindo e normal. Conseguiu criar a poção depois de 2 horas longas. Levou-a ao seu coelho, mas ele não a bebeu porque sabia mal. Então, pegou na poção e colocou-a nas cenouras porque sabia que o Fofinho as comia.

- Estão aqui as tuas cenouras que te vão tornar num coelhinho como os outros.- disse o Dono - Se tu as comeres todas, eu dou-te uma recompensa!

- Mas o quê?

-Uma caminha, que vem com um brinquedo que tu tanto querias e mais umas cenouras.- acrescentou o Dono.

O coelho ficou muito feliz, comeu as cenouras todas.

-Parabéns, amanhã vou dar-te a recompensa.- disse o Dono muito feliz.

-Ih!!Ih!- fez o coelhinho todo alegre.

Foi assim o dia louco do Fofinho que falou como um humano, sendo um coelho.

Sofia e Eduardo, 5.ºE



Narrativas

A Vida das Gotas

O João e a Pérola eram duas gotas. O casal estava quase a cair e encontravam-se apavorados.

-Olá, eu sou a nuvem Mara. Como se chamam? - perguntou a nuvem.

-Olá, Mara. Eu sou a Pérola e este é o meu parceiro João. - respondeu a Pérola, tremendo de medo.

A Mara continuou:

-Precisam de ajuda?

-Sim, temos medo da viagem para o mundo novo. - respondeu o João. A Mara aconselhou que não tivessem medo, pois já lhe tinham dito que a viagem era divertida e o mundo novo era espetacular.

Na hora da queda, as gotas, apesar do medo, deixaram-se levar na viagem pelas cores do mundo novo.

Leonor Carvalho e Érica Lopes 5.º E



Na Biblioteca acontece...

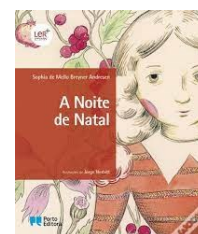
Semana da Leitura

Abriu na última semana de março, a atividade intitulada **Semana da Leitura** com múltiplas atividade e palestras para divulgar e celebrar a leitura.

Todas as turmas foram convidadas a participar!!!

Opinião

Eu achei a história muito emocional, transmitindo uma mensagem muito bonita. Apesar de o avô estar a envelhecer, passa bons momentos com o seu neto e acreditem, ou não, esta história reflete sobre a minha própria infância com o meu avô. **Luísa Mendes 7.ºC**



Joana tinha poucos amigos, até que numa manhã de outubro conheceu um amigo diferente, chamado Manuel. A partir daquele dia brincaram todos os dias, até que chegou o Natal.

A consoada em casa de Joana era cheia de abundância e alegria.

Contudo, a menina lembrou-se do seu humilde amigo Manuel e de como seria a sua noite de Natal, sem receber presentes e ter uma mesa farta.

Decide, por isso, ir ter com ele e dar-lhe o que recebeu.

Guiada por uma estrela, Joana descobre, nessa noite, o verdadeiro Natal.

Filipa Valente, 6.ºD

Sinopses



Os últimos meses não têm sido fáceis e, por isso, Sara acaba de chegar ao misterioso colégio do Templo, em Tomar, um lugar para pessoas com dons especiais.

Entretanto, uma das alunas do colégio, Alice, desapareceu sem deixar rasto, e na tentativa de descobrir o que lhe aconteceu, Sara vai mergulhar nos mistérios do colégio e a sua vida nunca mais será a mesma.

Matilde Araújo, 6.ºD

Este livro conta a história de um rapaz que não gosta da escola. Quando recebe uma negativa a Matemática, fica com medo que o pai lhe bata. Mais tarde, encontra uma mala com dinheiro e decide comprar um robô igual a ele.

O robô é melhor do que ele em tudo e o rapaz (o João) fica com inveja. Muitas situações interessantes e divertidas acontecem ao longo da história. **Francisco Brenha 6.ºD**

Esta é a história da Malala Yousafzai, que vivia no Paquistão com a ameaça dos Talibãs e que acabou por ser baleada quando regressava a casa da escola, pois queria defender o direito de estudar das mulheres. Ela passa por várias cirurgias de sucesso, tendo recuperado bem e agora está a viver em Brighton, Inglaterra, Reino Unido.

Esta história é dirigida aos leitores mais jovens. Dá a conhecer a história de Malala- a rapariga que gostava de estudar.

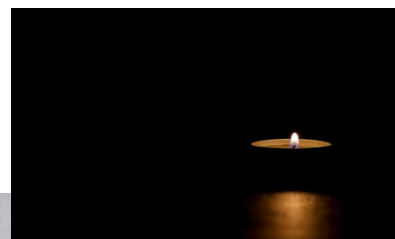
Leonor Lourenço, 6.ºD



Na Biblioteca acontece...

Semana da Leitura

Escuridão



Escuridão, a porta para o infinito
o refúgio que surge como libertação.
A evasão que desvanece o grito,
onde podemos ser tudo sem limitação!

Porquê ver a escuridão como algo negativo
se só com ela podemos sonhar,
embarcar no nosso lado criativo
e, assim, do furacão da vida escapar.

No meu mundo permaneço,
enquanto a escuridão assim mo permite,
rodeada por um universo que ainda muito desconheço,
mas aproveitando cada segundo ao limite!

Posso estar onde quiser, quando assim me apetecer
numa viagem indeterminada,
mas sem nunca enlouquecer,
pois apesar de tudo, a escuridão é muito bem disciplinada.

Abro os olhos e regresso
a este mundo de exatidão
sinto saudades e peço:
Já posso voltar para a minha escuridão?



Carolina Araújo



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

2 abril	Domingo de Ramos
7 abril	Sexta-feira Santa
9 abril	Páscoa
25 abril	Dia da Liberdade

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: Isabel Timóteo e Isabel Beleza

Origem das imagens: Internet (sites públicos)/ outros