

Nós a Caminho

Jornal do Agrupamento de Escolas de Arouca

1ª Edição janeiro 2013

Nesta edição:

Índice	Pág
Ambiente	2
Comemorações Eventos setembro	4
Comemorações Eventos outubro	4
Comemorações Eventos novembro	7
Comemorações Eventos dezembro	9
Estudos/Opinião	12
Bibliotecas Escolares	14
Ensino Especial	17
Educação para a Saúde	18
Desporto Escolar	20
Diversos	22
Passatempos	24

esa.boletim@gmail.com

EDITORIAL

ALINHAMENTOS

Nesta primeira edição, optei por dar a conhecer alguns dos momentos e vivências mais marcantes da minha vida neste agrupamento no último período.

Indescritível. É a sensação que tenho quando me cruzo com os meninos especiais que frequentam as nossas escolas e recebo um grande abraço, daqueles que só eles sabem dar, ou um olhar tímido, mas doce, à espera que lhe diga bom dia Joana, Bruno, Daniela, Diogo, Rita, ou... muitos outros.

Marco para recordar. Foi a passagem do Sr. Bispo João Lavrador pelas nossas escolas, em especial pela Escola Secundária, onde realizou uma cerimónia de bênção simples mas muito significativa para todos nós.

Para acarinhar e apoiar. Todas as iniciativas dos nossos alunos que muitas vezes se transformam em grandes projetos e dignificam o nosso agrupamento. Exemplo disso foi o produto final do projeto “É a Hora...!”, ou seja, o lançamento de um livro escrito pelos nossos alunos que agora vai ser apresentado em vários pontos do país.

Vivências inesquecíveis. São todas aquelas que tenho vivido na visita que venho a

fazer às nossas escolas, quer quando, simplesmente, vou visitar as salas de aula quer quando vou assistir a alguma atividade especial para a qual me convidam. Adorei estar no S. Martinho, no Polo do Burgo, e sair de lá com a cara enfarruscada como já não me acontecia há muito tempo, comprar produtos caseiros na feirinha na EB1 de Canelas, conhecer o projeto de alimentação saudável no JI do Polo de Rossas onde saboreei um figo delicioso, etc.

Para guardar. A árvore de natal que recebi, das mãos de uma criança especial, no JI de Arouca, feita de rolhas de cortiça. Não estava à espera foi um dos presentes mais singelos e importantes que recebi.

Ser solidário. Os professores e funcionários do agrupamento aderiram muito bem à participação na nossa Ceia de Natal, o que permitiu fazer dezoito famílias de alunos das nossas escolas mais felizes nesta quadra. Obrigada a todos que contribuíram e se juntaram a nós nesta iniciativa.

A Presidente da CAP

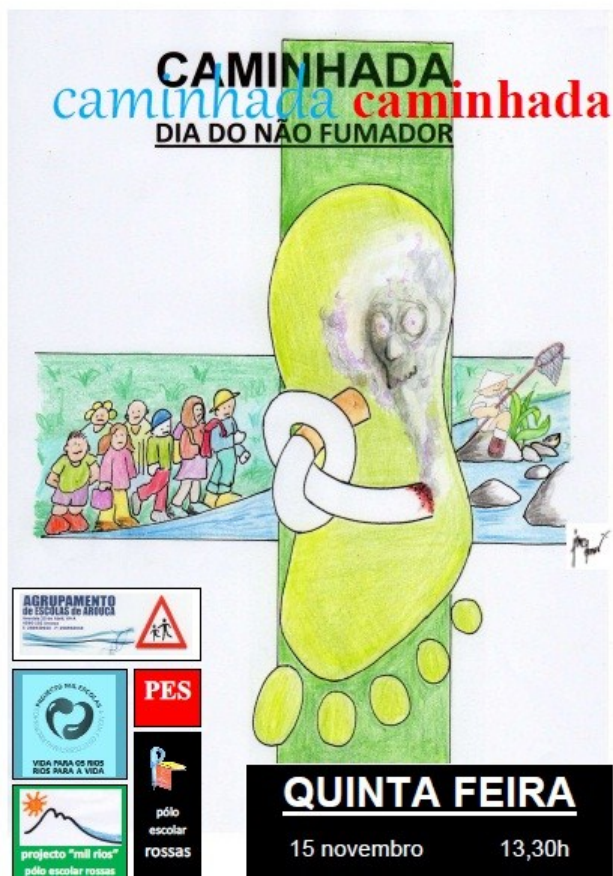
Adília Cruz

**Envia-nos
o teu
artigo**

Ambiente

Mil Escolas

Projeto "Mil Escolas": Saída de Campo alunos do Polo Escolar de Rossas



Dia 15 de novembro, 96 alunos do 1.º ciclo do ensino básico e 44 do pré-escolar, num total de 100 crianças, deslocaram-se ao rio Urtigosa, com o objetivo de recolher amostras de substrato litológico do seu leito (sedimentos) e de amostras de mão (rochas). Aproveitaram, ainda, para colocar armadilhas para macroinvertebrados existentes no solo e para recolher amostras da flora existente nas margens do rio, sendo estas atividades desenvolvidas pelos alunos novos deste estabelecimento de ensino.

Os alunos foram distribuídos por grupos, orientados/acompanhados por docentes titulares, docentes das AEC, docentes da ESA (Escola Secundaria de Arouca) e EB2,3 e pessoal não docente.



Os alunos seguiram um guião de observação e de indicação de tarefas a desempenhar, o que possibilitou um trabalho autónomo e dirigido. Para além do trabalho de recolha, fizeram registo fotográfico e gráfico da área e de espécies da fauna e flora existente, nomeadamente por decalque. Todas as amostras foram identificadas e transportadas para a escola para serem sujeitas a trabalho de investigação e pesquisa.

Esta saída de campo articulou com a comemoração do Dia do Não Fumador, numa caminhada de sensibilização para hábitos de vida saudável, expressos no contacto e valorização da natureza.

Raquel Duarte

Eco-escolas

Hastear da Bandeira Verde do Programa Eco-escolas 2011/2012.

No dia 13 de dezembro pelas 10 h, a Vice-presidente da CAP, professora Amélia Rodrigues, hasteou a Bandeira Verde do Programa Eco-escolas na ESA, pela quinta vez consecutiva.

O galardão atribuído pela Associação Bandeira Azul da Europa, no âmbito do Programa Eco-escolas, visa encorajar ações e reconhecer o trabalho desenvolvido em benefício do ambiente e é fruto do trabalho desenvolvido pelos alunos, famílias, professores e assistentes educativos, no ano letivo 2011/2012, promovendo comportamentos que previnam a poupança energética e da água, a proteção da floresta e a separação de resíduos.

Participaram na cerimónia alguns elementos da comunidade escolar, tendo sido sensibilizados para a continuação de boas

Ambiente

práticas de defesa do meio ambiente.

O grupo Eco-escolas aproveita para agradecer aos seus parceiros, em especial à Câmara Municipal de Arouca a sua disponibilidade e apoio em todas as atividades realizadas no âmbito deste projeto.

O grupo Eco-escolas



guns casos, orientadas por técnicos dos serviços da Autarquia e Associação Florestal e ações práticas de reflorestação e sementeiras, com distribuição de sementes pela comunidade.

Com esta atividade os alunos adquiriram conhecimento e desenvolveram competências necessárias para uma intervenção ativa e responsável enquanto cidadãos, na defesa do ambiente natural e cultural.

Coordenação Docentes JI/1ºCEB



Dia da Floresta Autóctone

No âmbito da Célula Ecológica, o Dia da Floresta Autóctone foi comemorado ao longo da semana do dia 23 de novembro, nos estabelecimentos do 1º CEB e Jardins de Infância do Agrupamento. Pretendeu-se, com esta iniciativa, destacar a importância da preservação e expansão das nossas espécies autóctones, num exercício de cidadania de conservação da biodiversidade e do património paisagístico.

As atividades constaram de ações de sensibilização, em al-



Comemorações / Eventos

setembro

Receção aos alunos

O ano letivo de 2012/2013 teve início, no Agrupamento de Escolas de Arouca, no dia 10 de setembro com a receção aos alunos dos percursos profissionalizantes e no dia 14 de setembro com a receção aos restantes alunos desde o Pré-escolar até ao 12º ano.



Este ano letivo, o Agrupamento tem a funcionar 14 turmas do Pré-escolar (277 alunos) e 35 turmas do 1º Ciclo (625 alunos) distribuídas pelos Jardins de Infância e escolas de Alvarenga, Arouca, Bacelo, Boavista, Burgo, Canelas, Paços – Moldes, Ponte de Telhe e Rossas.

Na EB 2,3 do Agrupamento, têm aulas 18 turmas do 2º ciclo (391 alunos) e na sede (Escola Secundária) 27 turmas do 3º ciclo (611 alunos), 27 turmas do ensino secundário (606 alunos) e 2 turmas do ensino noturno – EFA (35 alunos). No total, iniciaram o ano letivo em todo o Agrupamento 2537 alunos e formandos.

No Agrupamento de Escolas de Arouca trabalham 241 professores e 96 assistentes operacionais e assistentes técnicos e uma técnica superior.

A Comissão Administrativa Provisória deseja a todos um bom ano escolar!

Dia do Diploma

No dia vinte sete de setembro, à semelhança do ano anterior, decorreu no Convento de Arouca a cerimónia do Dia do Diploma. Para homenagear todos os alunos que concluíram o ensino secundário, o Agrupamento de Escolas de Arouca organizou um evento que orgulhou não só os alunos da nossa escola, mas também os Encarregados de Educação e toda a comunidade educativa que contribuiu para que esta etapa se concretizasse.

Deu-se início à cerimónia com a atuação da professora Elvira Tavares, o aluno Antony Costa e Miguel Brandão que nos presentearam com um belíssimo momento musical.



Passou-se de seguida à entrega dos diplomas, o momento que cria mais expectativa junto dos Encarregados de Educação e alunos finalistas. A ESA contou com a presença do Presidente do Conselho Geral, Dr. Carlos Ferreira Gomes, a Vereadora da Cultura da Câmara Municipal, Dr. Margarida Belém, o Presidente da Associação de Pais, Sr. Valdemar Duarte. Finalmente, a Presidente da Comissão Administrativa Provisória do Agrupamento, a professora Adília Cruz, agradeceu a presença de todos, realçando a importância deste dia para os alunos finalistas, para os professores que os acompanharam e para os Encarregados de Educação.

Nesta ocasião festiva, para além da entrega dos diplomas, a ESA atribuiu os Prémios de Mérito aos alunos Armindo Picão Fernandes, Ana Cláudia Almeida e Ângela Moreira, que se destacaram no presente ano letivo pelo seu desempenho escolar. Estes prémios monetários foram patrocinados pela Deltamatic, pelos Cavadinha Supermercados e pela Caixa de Crédito Agrícola de Arouca.

O Agrupamento de Escolas de Arouca deseja a todos as maiores felicidades!

Escrito por Direção do AEA

Comemoração do Dia Mundial da Música

No dia 12 de outubro, por iniciativa das BEs do 1º CEB/JI, os alunos destes ciclos de ensino do Agrupamento de Escolas de Arouca comemoraram o Dia Mundial da Música. Durante esta semana, tiveram a oportunidade de visitar uma exposição itinerante de instrumentos musicais, que circulou pelas bibliotecas escolares do JI/1º CEB. Esta iniciativa só foi possível

outubro

Comemorações / Eventos

vel graças a disponibilidade da profª Marta Brandão, coordenadora das bibliotecas, que se responsabilizou pelo transporte dos instrumentos e sessão de esclarecimento.

Alguns dos instrumentos foram cedidos, temporariamente para a atividade, pela Banda Musical de Arouca.

Algumas turmas tiveram, ainda, a oportunidade de escutar a história - "A aula de Tuba", alusiva à festividade.

Na EBI da Boavista, esta atividade deu origem à construção de um livro- pedagógico de identificação/correspondência de instrumentos musicais, realizado pelo grupo de Educação Especial.



Esta atividade contou com o envolvimento de várias parcerias (UAEM, BMA, AECs), promovendo-se a interdisciplinaridade e proporcionando-se momentos de convívio, de partilha e de integração, com o envolvimento de toda a comunidade educativa

Bibliotecas Escolares do JI/1º CEB

Desfolhada na EBI/JI da Boavista

Mais uma vez e concretizando uma proposta do PAA desta escola, realizamos a tradicional Desfolhada . Reviver tradições locais é o nosso objetivo, sendo também uma atividade do agrado geral das crianças. A comunidade envolvente deu o seu contributo, colocando ao nosso dispor as espigas, cestos, sacos para o folhelho e trator. Todas as crianças e demais comunidade educativa, participaram ativamente a desfolhar, trabalhando assim a sua motricidade fina, transportando os cestos cheios para o trator, enchendo os sacos com folhelho e limpando o recreio no final da atividade. As crianças divertiram-se a tentar acertar com as espigas nos cestos, a procurar



lagartos nas espigas, a fazer bigodes com as barbas do milho...Foi vivenciada mais uma atividade do ciclo do milho, uma vez que tivemos oportunidade de assistir ao fabrico da broa, no Dia da Alimentação. Está prevista ainda uma visita a um moinho tradicional, nas proximidades da escola, assim que o tempo o permita.

Dia da Alimentação na EBI/JI Boavista

Para celebrar o Dia da Alimentação, os alunos da EBI/JI da Boavista exploraram o tema a partir da análise da Roda dos Alimentos. Uma vez que os cereais, representam o grupo maior da roda e como o pão ainda é a base de uma alimentação saudável, os docentes resolveram mostrar às crianças todo o processo de confeção do pão à moda antiga (broa), tradição a cair em desuso nas nossas casas.

Para isso, contamos com a colaboração das famílias para a moagem dos cereais e para a cozedura em forno de lenha tradicional. Uma docente prontificou-se a demonstrar a sua



Comemorações / Eventos

experiência, amassando o pão e explicando passo a passo o ciclo do pão, ingredientes e utensílios utilizados. Em grupos, todos tiveram a oportunidade de observar a modelagem dos bolos e broas, a entrada e saída do forno na casa da D^a Angelina, que gentilmente nos cedeu e aqueceu o forno.

Ao lanche as crianças tiveram a oportunidade de saborear a broa, ainda quente acompanhada com doce de figos oferecido por uma mãe. Para finalizar, as crianças coloriram um desdobrável informativo, para os pais, sobre os cuidados a ter para uma alimentação saudável.

Halloween nos Jardins de Infância e 1º CEB

Os Jardins de Infância e as EBI do agrupamento, em articulação com BEs, CAF (Componente Apoio à Família), AEC (Atividades de Enriquecimento Curricular), no propósito de associar a aprendizagem da língua inglesa à sua cultura, festejaram o Halloween.

Paralelamente, no convívio com bruxas, fantasmas, monstros, vampiros e outras figuras fictícias, a escola exercitou a imaginação, as emoções e a criatividade dos alunos. Num jogo entre o real e a fantasia e brincando com os mitos de uma forma saudável, as escolas e JIs, desenvolveram um trabalho de reconhecido valor didático e pedagógico.



Desse trabalho constaram ateliês de expressão plástica/musical/dramática, oficinas de culinária e pintura facial, exposição de abóboras decoradas, desfiles, decoração de espaços, estudo de obras literárias e visualização de filmes.

A todos os que contribuíram para a realização desta actividade, nomeadamente pais/encarregados de educação, Prof^{ta} Marta Brandão (BE) e docentes e alunos do Curso Profissio-

nal de Animador Sócio-Cultural (que orientaram as atividades na EBI de Arouca) um agradecimento especial.

Halloween na Escola Secundária

Decorreu, no dia 31 de outubro, num serão bastante animado, mais uma edição do Halloween na Escola Secundária (fotos).

O programa deste ato comemorativo de uma tradição de origem anglo-saxónica foi enriquecido, este ano, pela colaboração da banda “Cosa Nostra” de instrumentos de sopro e pelo grupo de Teatro Experimental de Arouca, o qual nos presenteou com momentos de humor e de representação de elevada qualidade. Alguns alunos do Curso Profissional de Multimédia envaideceram a Escola com a produção e realização de uma curta metragem falada em Inglês e ilustrativa da lenda de Jack O’Lantern. O grupo de dança “Black and White” contribuíram para a animação da plateia com uma coreografia muito dinâmica. O serão terminou com um “coffee break” preparado pelos alunos do Curso de Padeiros Pasteleiros e servido pelos alunos do curso de Empregado de Mesa do 11º ano.



Agradecemos a presença do Sr. Presidente da Câmara e da sua Vereadora da Cultura, bem como dos “Jovens do Lar da Santa Casa de Misericórdia”, os quais acederam ao nosso convite, tendo comparecido com traje a rigor e dando corido e animação à plateia. O programa culminou com o desfile de fantasias alusivas à efeméride, após o que se procedeu à atribuição de prémios dos concursos de abóboras, de bolos e da melhor fantasia.

Os prémios distribuíram-se da seguinte forma:

Concurso de Abóboras: Vencedor - Nuno Rocha do 7ºB;

Comemorações / Eventos

Concurso de Bolos:

1º classificado – Carolina Garrido do 8ºA;

2º classificado – Ana Pinho, Ana Ferreira e Carolina Gomes do 5ºH;

Desfile:

1º classificado – Luís Martins, Miguel Ferreira, Pedro Justo, Rui Soares e Samuel Gomes do 8ºA;

2º classificado – Fábio Montenegro e Pedro Cruz do 7ºB e Gonçalo Pinto do 7ºD;

3º classificado – João Cruz do 8ºB.



ções da época. Depois de assadas e quentes as castanhas foram degustadas por todos, tendo sido recolhidas em lindos cartuchos elaborados pelas crianças.

Também se comemorou a festividade com a Lenda de S. Martinho, a história da Maria Castanha, um estudo sobre o castanheiro, de entre outras atividades realizadas nas turmas. Toda esta atividade foi praticada com entusiasmo, sendo mais um momento de aprendizagem, de convívio, nesta comemoração de tradição já bem antiga que terminou com o usual costume dos alunos de "enfarruscarem" as caras.

S. Martinho na EB2,3

Decorreu no dia 12 de novembro, na escola E.B 2, a comemoração do Dia de S. Martinho organizada pelo Clube da Célula Ecológica.

Os alunos, professores e assistentes operacionais celebraram este dia tradicional, com a realização do Magusto, no período letivo da manhã.



Estes alunos ganharam almoços no Restaurante Pedagógico da Escola Secundária, onde terão oportunidade para apreciar a cozinha "gourmet" dos nossos cursos profissionais de restauração e serviço dos profissionais de empregado de mesa. Agradecemos, especialmente, à turma de Técnicos de Organização de Eventos, responsáveis pela organização da actividade e de todos quantos se lhes associaram para este efeito, professores, funcionários, alunos e encarregados de educação.

Departamento de Línguas

Comemoração do Magusto

No dia 9 de novembro, os alunos da EB1/J1 da Boavista, comemoraram o Dia de S. Martinho, com a realização do tradicional Magusto. Para este festejo, contamos com a colaboração dos pais e encarregados de educação, que ofereceram à escola as castanhas e a caruma, não descurando a articulação realizada com as BEs, AECS e CAFS.

Os alunos tiveram a oportunidade de visualizar a "assada" das castanhas, envolvidas numa grande fogueira, tendo demonstrado muita alegria e satisfação enquanto cantarolavam can-

Comemorações / Eventos

As saborosas castanhas foram assadas no recreio da escola, por um encarregado de educação, e colocadas em cartuchos que os alunos da Educação Especial e do Clube Célula Ecológica elaboraram. Estas foram muito apreciadas e acompanhadas com sumo de laranja.

Dia do Pijama no Pólo Escolar do Burgo

As duas salas do Jardim-de-infância do Pólo escolar do Burgo aderiram à campanha da instituição Mundos de Vida, que visa sensibilizar para a existência de muitas crianças institucionalizadas que poderiam beneficiar de famílias de acolhimento. Ao mesmo tempo, valorizou-se o Dia Internacional da Convenção dos Direitos da Criança, cujo preâmbulo contempla o direito a crescer numa família.



Neste dia, 20 de novembro, as 50 crianças foram para a escola vestidas de pijama e com o seu peluche. Fizemos a exploração da história “Todos de pijama”, colamos autocolantes e recolhemos as “Casas mealheiro”, que cada criança levou para casa para angariar donativos para a instituição. Embalamos e dançamos ao som da música de Mozart e entramos na tenda “Casa da Felicidade” para ver o “pássaro azul com asas brilhantes como o sol”, que, ali, voou ao lado de cada menino e menina, como conta a história.

Foi uma iniciativa em articulação com a família e a CAF. As educadoras, monitoras e duas mães também participaram na iniciativa trajando pijamas. As mães apresentaram, ainda, a história “Sono, soninho” na Hora do Conto e as Monitoras da CAF organizaram o desfile do pijama.

Todas as crianças se sentiram importantes em casa e na escola. A felicidade aconteceu no Dia Nacional do Pijama.

Escrito por: Cristina Pinho e Angelina Duarte

Recolha de Sangue

Decorreu no passado dia 22 de Novembro, na Escola Secundária de Arouca (ESA), uma recolha de sangue organizada pela turma J, do décimo segundo ano, do Curso Técnico de Organização de Eventos, em colaboração com o Instituto Português do Sangue (ISP), Delegação do Centro Regional de Coimbra.



Das 47 pessoas inscritas, 37 deram sangue. Com esta iniciativa, o Agrupamento de Escolas de Arouca (AEA) cumpriu a sua missão solidária contribuindo para o recrutamento de novos doadores e para a reposição do equilíbrio da reserva nacional.

O AEA e o IPS agradecem a todas as pessoas que colaboraram nesta iniciativa.

Dia Internacional da eliminação da violência contra a mulher

No dia 25 de novembro, dois agentes da GNR vieram à nossa escola, e falaram-nos do dia internacional da eliminação da violência contra a mulher.

Este dia comemora-se no dia 25 de novembro conforme a declaração de 17 de dezembro de 1999, pela Assembleia Geral das Nações Unidas. Foi uma homenagem ao sacrifício das Mariposas (Mirabal).

As irmãs Mirabal foram torturadas e presas várias vezes, foi o

Comemorações / Eventos

que levou as Nações Unidas a criar este dia.

Algumas formas de violência que estão relacionadas com o género e impacto desproporcionalmente elevado sobre as mulheres são a violência doméstica e agressão.

O senhor agente também nos falou dos seguintes números para o caso de haver violência ou outros crimes: 112 (número único de emergência, que é utilizado em toda a UE (União Europeia, desde de dezembro de 2008) e o número da GNR de Arouca – 256 940 150.

No final, o senhor agente deixou-nos fazer perguntas e ficamos a saber muito sobre este dia.

Alexandre, nº 2 e Bárbara, nº 6 do 6º B

dezembro

Teatro de marionetas “Anjos e Diabretes”

No dia 11 de dezembro os alunos da EB1/JI da Boavista assistiram à peça de teatro de marionetas “Anjos e Diabretes” da Companhia de Teatro Pandora.

Esta atividade foi um presente de Natal da Associação de Pais da nossa escola e também houve um pequeno contributo dos pais/encarregados de educação.



O teatro foi um momento lúdico, muito criativo, propício à aprendizagem de valores. Na área de Língua Portuguesa permitiu trabalhar um outro tipo de texto.

A peça estava adaptada a todos os alunos da escola, incluindo as crianças com necessidades educativas especiais.

A Comunidade Educativa agradece a todos os que proporcionaram esta atividade.

Obrigada e Um Feliz Natal!

EB1/JIBoavista

Visita do Senhor Bispo – D. João Lavrador ao Agrupamento de Escolas de Arouca

No dia 12 de dezembro, o senhor Bispo Auxiliar do Porto, D. João Lavrador visitou as escolas E.B.1 de Arouca; E.B. 2 de Arouca e Secundária de Arouca, acompanhado pela Presidente da Comissão Administrativa Provisória, pelo Presidente da Câmara Municipal, pela Vereadora da Cultura, pelo Presidente da Junta de freguesia de Arouca, pelo Presidente da Associação de Pais e Encarregados de Educação do Agrupamento de Escolas de Arouca, pelo padre João Pedro e pelos professores de Educação Moral e Religiosa Católica deste agrupamento de escolas.



A receção do Senhor Bispo foi feita com a entoação de um cântico e a concentração de guarda-chuvas alusivos à disciplina de E.M.R.C.

Na visita à Escola Secundária de Arouca o momento mais marcante e solene foi a bênção deste estabelecimento de ensino. No período da tarde, o senhor Bispo proferiu a palestra “Diálogo entre a fé e a cultura no contexto escolar” para um auditório repleto de alunos e professores. No final, foi-lhe oferecido um quadro com o desenho da escola, trabalho este elaborado pela aluna Isabel Vale do 12ºE.

Antes da despedida realizou-se uma visita guiada aos diferentes espaços da escola.

As diversas entidades presentes realçaram o apreço pela presença do senhor Bispo nas escolas.

Sessão de lançamento do Livro “É a Hora”

No passado dia 14 de dezembro, pelas 21 horas, no Auditório da Escola Secundária de Arouca (ESA), decorreu a sessão de lançamento do livro É A HORA...! com a presença do ator

Comemorações / Eventos

João de Carvalho e o padre José Aníbal Mendonça (responsável pela Delegação Nacional Salesiana de Pastoral Juvenil). Seguiu-se um porto de honra organizado pela empresa de organização de eventos Verde Clara que, com muito bom gosto, ajudou a criar um ambiente de festa e convívio entre todos os que quiseram estar presentes.



O livro estará à venda na reprografia da ESA, nas livrarias de Arouca e na Associação Geoparque Arouca.

A partir do dia 19 de janeiro, estará também disponível na FNAC, dia em que, a convite da editora (Tropelias & Companhia), será feita a apresentação pública da obra, no Gai-Shopping (FNAC), pelas 18 horas. Estarão presentes os autores e o elenco do trailer com o apoio do Município de Arouca que gentilmente disponibilizou um autocarro.

“Bem hajam todos quantos contribuíram para o êxito deste projeto e apoiaram a sua realização”

Adília Cruz, no prefácio do livro.

Márcia Ferreira

Entrega dos diplomas DELF

No passado dia 14 de dezembro, 16 alunos receberam o seu diploma DELF (Diploma de Estudos em Língua Francesa), numa cerimónia que decorreu na Escola Secundária Manuel Laranjeira, em Espinho. O respetivo exame decorreu no passado mês de maio, em que quinze alunos realizaram o exame de nível A2 e um aluno o nível B2, de acordo com o Quadro Europeu de Referência para as Línguas.

Os alunos foram acompanhados pelas professoras Fátima Carmo, Isaura Silva e Sílvia Jesus, responsáveis também pela preparação dos alunos para o exame. Na nossa escola, a certi-



ficção em língua francesa já vai sendo recorrente desde há quatro anos, contribuindo, deste modo, para a importância da certificação em Línguas estrangeiras num mundo global que apela à diversidade cultural, ao plurilinguismo e à mobilidade dos nossos jovens.

Parabéns a todos.

Isaura Silva

Mesas de Natal

Por iniciativa da coordenação da Escola EB 2,3, reuniram-se no dia 14 de dezembro dezoito mesas de Natal. Cada uma das mesas foi decorada pelos alunos do 5º e 6º anos com as doçarias e petiscos elaborados pelos encarregados de educação. Colaboraram nesta atividade professores/ diretores de turma que sensibilizaram os alunos e fizeram questão de estar presentes na ajuda e orientação no decorrer do evento.

Esta atividade decorreu na cantina da EB 2,3, entre as 12:00 e as 13:30 horas, tendo participado toda a comunidade escolar, incluindo os elementos da CAP e os assistentes operacionais que partilharam este almoço natalício, que decorreu confor-



Comemorações / Eventos

me o previsto, tendo superado as expectativas, uma vez que os alunos aderiram com muito entusiasmo e interesse.

Ceia de Natal Solidária

No dia 14 de Dezembro, realizou-se na Escola Secundária de Arouca a “Ceia de Natal solidária”, dos professores e funcionários do Agrupamento.

Foi um verdadeiro momento de convívio e confraternização, onde foi possível rever professores e funcionários já aposentados.



Esta magnífica ceia solidária foi confeccionada pelos alunos dos Cursos de **Cozinha e Pastelaria** do 12º ano e **Pasteleiro Padeiro** do 8º ano e servida pelos alunos dos Cursos **Restaurante Bar** do 11º ano e **Empregado de Mesa** do 9º ano.

É de realçar o profissionalismo destes jovens alunos que ajudaram a tornar este momento mais requintado e acolhedor e a dedicação de todos os seus formadores que muito contribu-

íram para a realização deste evento.

Com esta iniciativa foi possível fazer dezoito famílias de alunos das nossas escolas mais felizes, nesta quadra.

Presépios de Natal

Organizado pelos grupos Eco Escolas e de Educação Moral e Religiosa Católica., este evento decorreu no mês de dezembro e teve a participação de 12 equipas, tendo cada equipa produzido um presépio de natal exclusivamente com material reciclável. Dos trabalhos apresentados e após exposição na receção da escola, foi feita a avaliação dos mesmos e atribuídos os respetivos prémios: 1º lugar - Francisco Moreira (10ºI); 2º Lugar - Andreia Sousa; Liliana Sousa; Luana Martins e Sara Tavares (7ºB); 3º lugar - Turma do 7ºA. Em anexo segue a fotografia da entrega do prémio ao 1º classificado que recebeu 50€.



**Envia-nos
o teu
artigo**

esa.boletim@gmail.com

ESTUDOS/OPINIÃO

Investigadores confirmam

Alunos dormem pouco



Depressão – uma crise global

“Depressão: uma crise global” foi o tema em destaque de uma frutuosa palestra realizada no âmbito do Dia Mundial da Saúde Mental, efeméride assinalada pela equipa de Promoção e Educação para a Saúde do Agrupamento de Escolas de Arouca, no passado dia dez de Outubro. Aberta à comunidade, a iniciativa teve a presença de Luís Silva, mestre em Saúde Mental e enfermeiro no Hospital Magalhães Lemos.

Estudos actualizados conferem que “oito por cento da população portuguesa sofre desta enfermidade”, começou por adiantar o especialista convidado, estimando-se que “uma em cada quatro pessoas em todo o mundo sofre, sofreu ou vai sofrer de depressão alguma vez na vida.”

Distúrbio altamente preocupante pela sua profundidade e dimensão na sociedade contemporânea, na sua origem estão causas diversas (pessoais, biológicas e sociais), sendo inegáveis os efeitos nefastos na disposição mental do indivíduo, na sua capacidade de adaptação à vida quotidiana e no seu bem-estar psicossocial. A depressão é transversal a todas as idades, “uma das principais causas de incapacidade e suicídio e a segunda causa de perda de anos de vida saudável”.

Sendo que o conhecimento e a prevenção deverão estar à frente de medidas remediativas, nem sempre se age por antecipação, ora por ignorância, ora por desconhecimento ou deficiente avaliação da evolução dos sinais, atingindo-se um ponto em que a doença já se

instalou. A atenção dada “às manifestações comportamentais observáveis” é crucial para uma abordagem atempada e com acrescidas hipóteses de sucesso. “Se os sintomas se agravarem e perdurarem por mais de duas semanas consecutivas, convém procurar ajuda”, alertou Luís Lemos, sensibilizando particularmente os pais para a questão da depressão na adolescência.

As ciências médicas e psicológicas dispõem hoje de variados recursos de diagnóstico, intervenção e tratamento, pelo que a ajuda especializada adaptará conforme as circunstâncias medidas terapêuticas que vão da medicação à psicoterapia, entre outras. A depressão não será uma fatalidade, “Vamos todos ajudar!”, concluiu em jeito de mensagem o profissional de saúde.

A conjugação de múltiplas variáveis do fenómeno depressivo induz a complexidade da questão. Doenças crónicas, fatores genéticos e sociais, experiências emocionais mal sucedidas, acontecimentos traumáticos, stresse e estilos de vida pouco ou nada saudáveis de jovens e adultos poderão potenciar o aparecimento e o desenvolvimento desta doença mental.

A este propósito, a ocasião foi propícia à divulgação pela equipa PES dos resultados de um estudo de âmbito nacional, encetado pelas investigadoras e coordenadoras do Projecto Sono-Escolas (Centro de Electroencefalografia e Neurofisiologia Clínica), Professora Doutora Helena Rebelo Pinto e Professora Doutora Teresa Paiva, sobre os hábitos de sono de crianças e adolescentes portugueses.

Alunos dormem pouco

“A relação do sono com outras dimensões da qualidade de vida, bem-estar, desempenho cognitivo, emocional e social é actualmente indiscutível. Socialmente, dormir pouco é valorizado e constitui-se como um hábito adquirido cada vez mais precocemente. Particularmente entre os jovens, é frequente dormir de menos, ter horários muito irregulares ou ter um sono com pouca qualidade, o que acarreta sérios riscos para a sua saúde e desempenho, afetando visivelmente a sua participação na vida escolar e a resposta aos desafios académicos, sociais e familiares”, referem as docentes, que já em 2010 haviam palestrado na ESA sobre este assunto.

Nesta abordagem inédita da vida escolar, ficaram conhecidos os dados locais obtidos por questionário aplicado a alunos (rapazes e raparigas) que no ano de 2011/2012 frequentaram o 3º ciclo e o ensino secundário da Escola Secundária de Arouca, uma das 31 escolas aderentes ao projecto que envolveu mais de sete mil alunos.

O relatório final evidencia que “os horários de deitar vão ficando mais tardios à medida que aumenta o ano de escolaridade. Isto resulta numa crescente restrição de sono, constatando-se que os adolescentes vão dormindo cada vez menos, tal como acontece na

ESTUDOS/OPINIÃO

população portuguesa em geral.”

		7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º	total
Hora deitar semana	média	22:13	22:41	22:54	22:59	23:12	22:58	22:49
Hora deitar f. d. s.	média	23:18	23:56	23:51	00:19	00:50	00:19	00:04
Hora levantar	média	07:14	07:26	07:16	07:22	07:29	07:24	07:22
Hora levantar f.	média	09:28	09:54	09:40	09:44	10:25	10:05	09:52

Quadro 1 - Médias dos horários de deitar e levantar, durante a semana e fim-de-semana, de acordo com o ano de escolaridade

Por outro lado, a tentativa de compensar o sono perdido não resulta; efectivamente “os jovens dormem em média mais 1h07m quando não têm exigências escolares, numa tentativa ineficaz de colmatar a dívida de sono que vão acumulando ao longo da semana.”

Ainda segundo as investigadoras, “os alunos desta escola apresentam níveis de sonolência significativos.” E alertam: “os mais velhos e as raparigas constituem grupos de risco, apresentando os níveis mais elevados de sonolência diurna, o que significa que não terão a capacidade de se manter despertos e alerta em situações em que o deveriam fazer (como nas aulas).”

		7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º	total
Hora deitar semana	média	22:13	22:41	22:54	22:59	23:12	22:58	22:49
Hora deitar f. d. s.	média	23:18	23:56	23:51	00:19	00:50	00:19	00:04
Hora levantar	média	07:14	07:26	07:16	07:22	07:29	07:24	07:22
Hora levantar f.	média	09:28	09:54	09:40	09:44	10:25	10:05	09:52

Quadro 2 - Médias das horas de sono, durante a semana e fim-de-semana



A análise permitiu ainda “descobrir fortes correlações positivas entre o nível de sonolência e os sintomas de ansiedade, depressão e particularmente stresse.” Quanto aos hábitos relacionados com o sono, “os adolescentes que costumam “sair à noite com amigos”, “beber cafeína/álcool” e “usar o computador/enviar mensagens escritas depois de deitados” apresentam maiores níveis de sonolência, ansiedade, depressão e stresse.” “A presença de sintomas como o excesso de peso e dores de cabeça também se relaciona com maior sonolência, ansiedade, depressão e stresse. Entre os hábitos noturnos potencialmente prejudiciais ao sono, “destacam-se nesta escola o ver televisão, estar no computador e enviar mensagens escritas já depois de deitado.”

Hábitos noturnos	Sair com os amigos	Cafeína	Alcool	TV	Computador	Vídeo jogos	Exercício	Telemóvel ligado
%	28,60%	17,40%	5,20%	88,90%	72,80%	13,60%	18,50%	26,10%

Quadro 3 - Frequência de hábitos noturnos potencialmente prejudiciais ao sono.

O estudo conclui que “apesar de 78.7% afirmar que dorme “bem ou muito bem”, os adolescentes desta escola dormem em média menos 1h do que o recomendado para a sua idade (9h), o que representa sérios riscos para o seu desempenho cognitivo e saúde futura.” Salienta-se também que “74.8% dos alunos desta escola dormem menos que 9h durante a semana. O sucesso escolar e a harmonia na sala de aula estão comprometidos se não forem tomadas medidas urgentes no combate à privação de sono.”

Inúmeras atracções e exigências preenchem a vida dos jovens, muitas vezes tentados a deixar o sono para segundo plano, como aliás tantos adultos fazem também. As investigações confirmam que “para as crianças, dormir pouco compromete o seu crescimento, as suas capacidades cognitivas e representa um sério risco de insucesso escolar. Nos adolescentes, a privação de sono implica mais comportamentos de risco, mais propensão ao abuso de substâncias e a comportamentos violentos, maior irritabilidade e também insucesso escolar. Para ambos os grupos etários, existe maior risco de desenvolver diabetes, obesidade, hipertensão, depressão e insónia na idade adulta.”

“É pois urgente prevenir os maus hábitos de sono”, advertem as coordenadoras do estudo do sono em Portugal.

Manuel Matos Sousa

Bibliotecas Escolares

Comemorações do mês

No mês de outubro, as BE's dos J1/1ºciclo e BE da EB 2,3 deram especial destaque às comemorações do mês – Dia Mundial da Música, Dia Mundial da Alimentação e Halloween – bem como à promoção da leitura, através do projecto “ALer+”.

Esta atividade foi planeada e divulgada através de um cartaz comum, elaborado pelas BE's do Agrupamento.

Durante o mês, as BE's dos J1/1ºciclo e BE da EB 2,3 receberam, respetivamente, os alunos de todos os anos de escolaridade do pré-escolar e 1ºciclo, e alunos dos 5ºanos, nas aulas de Formação Pessoal e Social, em articulação com os diretores de turma. Nestas sessões, foi dada a conhecer a organização e funcionamento das bibliotecas, mediante esclarecimento das PB's e da realização de “Bibliopaper”, com os 5ºanos. Deu-se, também, a conhecer a organização do fundo documental pela Classificação Decimal Universal (CDU), fundamental para uma aprendizagem progressivamente mais autónoma da utilização dos recursos “livro”.

Foi igualmente feita a promoção da utilização das BE's como espaço privilegiado de construção de conhecimento, bem como de ocupação lúdico-educativa dos tempos livres.



No sentido de dar continuidade à iniciativa promovida no ano letivo 2011-2012, a equipa da biblioteca da Escola E.B. 2,3 de Arouca propôs a todos os docentes e a todos os funcionários da nossa escola, a atividade “Viagens de livros”. Esta atividade concretiza-se na partilha de um livro que seja uma referência para cada leitor e que irá circular, durante todo o ano letivo, por todos aqueles que se quiserem associar a estas “viagens” literárias.

Dia Mundial da Alimentação

Em articulação com o PES e com a Célula Ecológica, a BE da

EB 2,3 comemorou o Dia Mundial da Alimentação, no dia 16 de outubro. Através da selecção de livros existentes na BE que foram publicitados aos alunos e aos docentes, sobretudo de Ciências Naturais, e de sessões de leitura, dinamizadas pelas alunas e professoras de Biblioterapia, pretendeu-se sensibilizar, uma vez mais, a comunidade escolar para a importância de uma alimentação saudável. Foram, também, disponibilizados passatempos pela equipa do PES, que os alunos realizaram na BE.

As BE's dos J1/1ºciclo assinalaram a data com a divulgação de títulos sobre esta temática e com sessões de leitura.



Halloween

A BE e o Departamento de Línguas uniram-se para festejar o Halloween. Num cenário envolto em bruxas, caldeirões, vampiros, morcegos, fantasmas e outros trabalhos elaborados pelos alunos, na disciplina de Inglês, e pela equipa da BE, realizaram-se duas sessões de leitura, nas línguas portuguesa e inglesa, preparadas, conjuntamente, pela PB, pelos professores do Departamento de Línguas e pelos alunos. Do fundo documental selecionaram-se os livros dedicados a esta temática, com listagem enviada aos professores do Departamento de Línguas e que, posteriormente, se expuseram na BE. Ao longo do dia passaram, na BE, filmes (“E.T. – O Extraterrestre”) e vídeos alusivos à efeméride, e os alunos tiveram a oportunidade



Bibliotecas Escolares

de de manusear e requisitar livros e realizar atividades e jogos, previamente seleccionados, sobre o Halloween.

A adesão a esta iniciativa foi bastante boa, tanto por parte dos alunos, como dos professores.

Feira do Livro

A Feira do Livro decorreu de 19 a 23 de novembro na BE da Escola EB 2,3 (391 alunos) e na BE do Pólo Escolar do Burgo (230 alunos). Todas as turmas, de ambas as escolas, visitaram a Feira do Livro, mediante calendário previamente estabelecido. Na BE da EB 2,3 recebeu-se, ainda, a visita de três turmas do 1º da EB 1 de Arouca. Esta iniciativa esteve aberta à visita de pais/encarregados de educação, funcionários e professores. Foram elaborados marcadores de livros, que se distribuíram pelos visitantes.

Após o encerramento da Feira, procedeu-se à encomenda dos livros solicitados pelos visitantes, ao grupo Leya, que colaborou na realização deste evento.



Encontro com escritores

Manuela Mota Ribeiro

No dia 20 de Novembro, concretizou-se o encontro com a escritora que se iniciou com a participação das turmas 5ºH e 5ºE, com a canção “Kiko”, proposta musical que integra um dos livros da escritora. Seguiu-se uma breve apresentação da mesma por parte da presidente da CAP, que lhe deu as boas vindas, bem como aos alunos das escolas do 1ºciclo.

A escritora proporcionou aos alunos, em ambas as sessões, momentos de partilha das suas obras e da sua experiência enquanto médica e enquanto escritora, relatadas com entusiasmo e muita simpatia. Os alunos da EBI de Ponte de Telhe brindaram a escritora com uma pequena dramatização, ao longo da qual colocaram algumas questões, e as turmas da EBI de Arouca ofereceram à Dra. Manuela um pequeno livro com uma compilação de textos e de desenhos alusivos à obra

trabalhada em sala de aula. As turmas da EB 2,3 prepararam um conjunto de questões, nas aulas de Português, que colocaram à escritora.

Realizou-se uma sessão de autógrafos, aberta a toda a comunidade educativa. Os livros da autora estiveram disponíveis para compra, tendo-se verificado uma grande adesão.

Um olhar sobre...

No dia 20 de novembro de 2012, eu e os meus colegas fomos à biblioteca da Escola Básica 2, 3 de Arouca. Quando chegámos lá, já lá estava a escritora Manuela Mota Ribeiro. Ela é muito bonita e simpática.

Estavam lá muitos livros dela, como por exemplo: “Granadas Castanhas” e “Edmar, o passarinho albino”.

A escritora falou-nos de técnicas motivadoras para nos sentirmos bem.

Foi muito engraçado! Eu adorei!

Inês Moreira Pinto, nº 19, 6º E



A escritora Manuela Mota Ribeiro, de 42 anos, esteve na nossa escola. Ela falou-nos da vida dela e de como nos devemos defender de alunos que nos provoquem.

Ela já tem nove livros publicados, todos infantis. Um dos livros dela chama-se “Granadas Castanhas”, foi o que nós lemos na aula de Português.

Manuela Mota Ribeiro preferiu ser escritora e deixar de exercer medicina. O seu primeiro livro, foi editado em 2006, quando ela tinha 36 anos.

Neste momento a escritora está a escrever um romance para adultos.

Samuel Rios, , 6º E

Bibliotecas Escolares

Anabela Mimoso

Richard Zimler



No âmbito do Concurso Nacional de Leitura, a Biblioteca da Escola Secundária, em articulação com o Departamento de Línguas, promoveu a leitura dos livros *Ilha Teresa* (ensino secundário) e *Quando nos matam os Sonhos* (3º ciclo) e convidou os seus autores, Richard Zimler e Anabela Mimoso, para um encontro com os jovens leitores, nos dias 20 e 28 de novembro.

É sempre interessante descobrir o mundo misterioso da escrita, os contornos desta arte solitária e criadora de personagens que se despedem do escritor no final de cada obra.

É sempre interessante descobrir o mundo misterioso da escrita, os contornos desta arte solitária e criadora de personagens que se despedem do escritor no final de cada obra.

O escritor **Richard Zimler** deixou Nova Iorque por amor. Já lá vão mais de vinte anos! Vagueou por S. Francisco e construiu percursos de jornalista e professor universitário para, decididamente, se dedicar numa exclusividade que alegremente assume, a ser escritor e com o qual se envolve com um prazer desmedido!

Sonha livros para crianças e leitores mais velhos! Descobriu, nos alunos portugueses, alguma apatia interventiva...e gostava de mais debate, sentido crítico, pensar vadio.(...)

A escritora **Anabela Mimoso** nasceu em Lisboa, mas há anos que rumou para o Norte, fixando-se em Vila Nova de Gaia. Outrora professora e, por isso mesmo, conhecedora da nobre arte de educar, depressa descobriu em si o enorme gosto pelo borbulhar das palavras. Ainda adolescente, publicou o seu primeiro livro. Teria uns ingénuos e idealistas dezasseis anos e, desde aí, tem escrito regularmente para os mais novos(...)

Por isso, cada escritor é um momento único de partilha, pela invenção de mundos e de personagens vestidas de um colodo-fascinante que nos seduzem para mundivivências de sonho!

Rosa Sousa e Adelaide Peres

Sessões de leitura natalícias

No início do mês de dezembro, as BE's destacaram todos os recursos relacionados com a época natalícia, existentes nas

BE's, dando destaque aos livros, DVD's e vídeos.

Na última semana do primeiro período, realizaram-se sete sessões de leitura na BE, preparadas por oito turmas da EB,2,3, nas aulas de Português. Foram convidadas oito turmas para assistirem às referidas sessões.



No dia 14, a BE da EB 2,3 proporcionou a visualização do filme "Arthur Christmas" para seis turmas, bem como a dramatização de uma peça de teatro, preparada pela turma do 5ºH. Na BE de Alvarenga e nas BE's com JI, na Hora do Conto, foram trabalhadas várias histórias relacionadas com o Natal. O facto de os alunos terem um papel ativo nas várias atividades, foi um fator decisivo para o sucesso das mesmas.

Um olhar sobre ...

No dia 14 de dezembro a turma do 5º H tomou a iniciativa de apresentar um teatro intitulado de "A vida secreta do Pai Natal".

Apresentamos a nossa peça de teatro na Biblioteca da nossa escola. Toda a turma participou com muito entusiasmo, sendo uma forma agradável de terminar o primeiro período.

Agradecemos à professora Carla Julião por nos ajudar a ensaiar e a professora Ana Isabel por nos permitir a realização do teatro da biblioteca.

Turma do 5º H



Ensino Especial

Comemoração do Dia Mundial do Deficiente

"Nós não devemos deixar que as incapacidades das pessoas nos impossibilitem de reconhecer as suas habilidades." (Hallahan e Kauffman, 1994)

O Dia Internacional da Pessoa com Deficiência (3 de dezembro) é uma data comemorativa promovida pelas Nações Unidas, desde 1998. O objetivo é promover uma maior compreensão dos assuntos relativos à deficiência e mobilizar a defesa da dignidade, dos direitos e do bem-estar das pessoas com deficiência. Também procura aumentar a consciência dos benefícios trazidos pela integração das pessoas com deficiência em cada aspeto da vida política, social, económica e cultural. Este dia tem por base o exercício pleno dos direitos humanos e a participação na sociedade das pessoas com deficiência.



Para comemorar o Dia Internacional da Pessoa Com Deficiência, os Serviços Especializados de Apoio Educativo convidaram toda a Comunidade Educativa a visitar a Feira Especial de Natal, que decorreu na EB2,3 de Arouca, das 9:00 às 12:30h, e na Escola Secundária de Arouca, das 14:00 às 17:00h, tendo os visitantes encontrado bonitos presentes elaborados pelos alunos da educação especial de todos os níveis de ensino e escolas do Agrupamento. Foi, ainda, realizada uma Gincana dos Sentidos com alunos SEM necessidades educativas especiais (1 turma de 2º ciclo, 1 turma de 3º ciclo e 1 turma de ensino secundário), possibilitando aos mesmos experienciar viver privado de um sentido ou com alguma limitação motora.

O resultado foi bastante interessante e agradável, tendo em conta as reações e envolvimento dos alunos e da comunidade escolar, que participou e colaborou na sua construção.

Concurso Árvores de Natal 2012 – C M Arouca

Os docentes de Educação Especial da EB2,3 e ESA inscreveram neste concurso os alunos que usufruem de um Currículo Específico Individual, na intenção de integrar a pessoa com deficiência e/ou necessidades educativas especiais na sociedade, proporcionando-lhes a oportunidade de revelarem as suas aptidões para a arte e de estimular o espírito criativo e artístico, valorizando as tradições da época natalícia. Mas, foi a sensibilização para a reutilização e reciclagem a chave deste projeto educativo que transmitiu, de forma lúdico-pedagógica, a necessidade de mudança de atitude em relação a comportamentos com impactos negativos no nosso ambiente.



A Eco-Árvore de Natal apresentada era composta na sua estrutura por ripas de madeira (cedidas pelo Curso CEF Madeiras), combinada por uma rede de galinheiro. Era toda ela composta por materiais recicláveis (na globalidade foram utilizados cerca de 95% de materiais recicláveis) e sem qualquer uso de tintas artificiais. Era formada por uma grande diversidade de materiais, preservando o sentido tradicional da árvore de Natal clássica, e esteticamente harmoniosa. A sua transparência permitia uma leitura por camadas e tipologia de materiais reutilizados, facilitando a leitura e a perceção sobre a quantidade de lixo produzido pelas cozinhas e bufetes das próprias escolas (em duas semanas).

Foi assim que os alunos da Educação Especial com CEI, destas escolas do Agrupamento, concorreram e obtiveram o **3º prémio pela Eco Árvore de Natal** – “CAMADINHAS AMIGAS DO AMBIENTE”.

Educação para a Saúde

Palestra sobre a depressão

Depressão! Será só uma tristeza profunda? Ou esse mal-estar influencia a vida familiar, profissional e social da pessoa? Será que se manifesta fisicamente com dores? E nos mais jovens, também há quadros clínicos de depressão? Poderá a depressão refletir-se na aprendizagem dos alunos?



Todas estas questões pairam nas nossas mentes. Hoje em dia é um facto que o número de casos, diagnosticados e em tratamento, de depressão têm vindo a aumentar. Este é um flagelo que atingiu a nossa sociedade, mas que é um produto seu...

«**Depressão: uma crise global**» foi o tema central do Dia Mundial da Saúde Mental e foi instituído justamente para que as pessoas tomem mais consciência da dimensão desta perturbação mental. Sob a mesma designação, decorreu no **dia 10 de outubro, quarta-feira, pelas 21 horas, uma palestra proferida pelo mestre em Saúde Mental Luís Silva, no auditório da Escola Secundária de Arouca**, para a qual foi convidada toda a comunidade educativa.

Equipa PES

Dia do Não Fumador

O Dia do não fumador foi comemorado a 17 de novembro. Não alheia aos malefícios que o uso do tabaco pode causar, a equipa PES, em articulação com os diferentes níveis de ensino e estabelecimentos escolares deste agrupamento, dinamizou diversas iniciativas que visaram sensibilizar os alunos para os danos associados ao consumo de tabaco, na perspetiva de lhes desenvolver atitudes e hábitos promotores de saúde.

Ao longo da semana de 12 a 16 de novembro, as ações caracterizaram-se pelo seu papel interventivo e de sensibilização para uma educação para a saúde, no forte apelo ao não consumo de tabaco. A Componente de Apoio à Família (CAF) e as Atividades Extracurriculares (AEC), correspondente ao pré-escolar e 1º ciclo, respectivamente, colaboraram com empenho.

As atividades dinamizadas foram distribuídas pela totalidade dos estabelecimentos de ensino, que entre si divulgaram os

seus trabalhos/iniciativas. Destes constaram, entre outras: Caminhada “Dia do Não Fumador” com cartaz de divulgação (Pólo Rossas/AEC); Campanha “Deixa de Fumar, O céu pode esperar”, com elaboração de “logo” a ser distribuído, em forma de autocolante aos alunos das escolas ESA e EB2,3 (EBI Arouca); Entrevista “fumador e não fumador” em Lar de Idosos (JI/EBI Alvarenga/BE); Elaboração de cartazes com Exposição itinerante nas Bibliotecas Escolares (AEC/CAF e BE); Inquérito sobre vício de fumadores, a elementos da comunidade convidados (EBI Canelas); Criação Panfleto (JI/EBI Moldes); História, “O Cigarro e o Formigo”, em poesia, para marcador de livros (EBI Ponte de Telhe); Canções (AEC/CAF); Experiência científica “A garrafa que fuma” (EBI Bacelo e outras); Cartaz de mensagens da comunidade (Pólo Burgo/BE); construção de powerpoint de sensibilização (alunos da Educação Especial); e outras atividades de iniciativa do estabelecimento. No dia 12, no período da tarde, decorreu um debate no Gabinete de Informação e Apoio (GIA), subordinado ao tema “Álcool, tabaco e outras drogas”, dinamizado pela enfermeira Marta Ferreira, para os alunos da turma 1, do 8º ano de escolaridade.

A equipa PES espera que a comemoração desta efeméride seja promotora do provérbio “de pequenino se torce o pepino”. Indo mais além, que os “pequeninos” do agrupamento tenham um papel fundamental na mudança de comportamentos nocivos.

Diga com orgulho: “17 de novembro é o meu dia. Eu não sou fumado(a)”!



Equipa PES

Educação para a Saúde

Dia Mundial da Luta Contra a SIDA



O Dia Mundial da Luta Contra a SIDA comemora-se no dia 1 de dezembro. No âmbito da comemoração do Dia Mundial da Luta contra a SIDA os alunos das turmas 5ºH, 6ºA e 6ºF, levaram a cabo um conjunto de atividades que visaram colmatar os preconceitos contra as pessoas infetadas com o vírus VIH. As referidas turmas, acompanhadas pelos respetivos Diretores de Turma, distribuíram abraços dentro e fora do espaço escolar, no tempo letivo correspondente à disciplina de Formação Pessoal e Social, empunhando cartazes com mensagens alusivas à temática. Toda a comunidade escolar deixou uma mensagem no mural, "Abaixo o preconceito" construído na cantina escolar dos alunos.

Para os alunos dos 6º e 8º anos de escolaridade foi divulgado o concurso "SIDAdania", na disciplina de Formação Pessoal e Social.

Marília Pinto

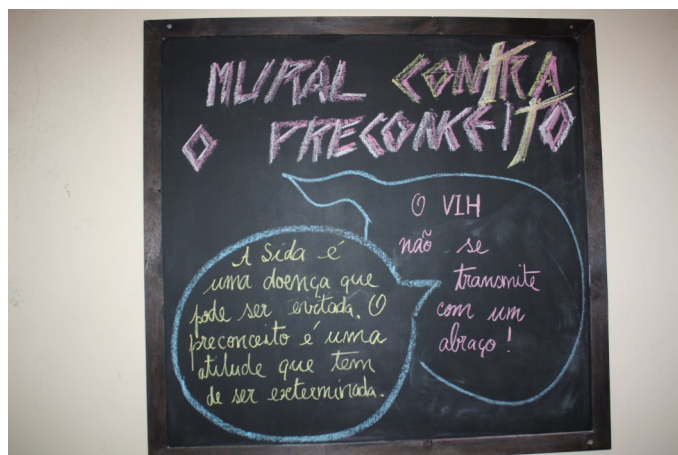
Dia Mundial da Luta contra a SIDA

No passado dia 30 de novembro de 2012, a Associação de Estudantes em parceria com o PES (Promoção e Educação para a Saúde), comemoraram o Dia Mundial da Luta contra a SIDA.

A atividade desenvolvida teve como objetivos o combate ao preconceito que existe contra as pessoas infetadas com este

vírus e o alerta para a utilização do preservativo como forma de prevenção do VIH/SIDA.

A AEESA agradece a todos os que participaram e que tornaram possível o sucesso desta atividade.



E não se esqueçam: **Viver com SIDA é possível! Com o PRECONCEITO não!**

Associação de Estudantes

Dia Mundial da Alimentação

Os alimentos e a alimentação saudável marcaram as diversas atividades promovidas pelo PES, pela Biblioteca e pela Célula Ecológica, na Escola EB 2,3 de Arouca, no dia 16 de Outubro, em que mundialmente se comemora esta efeméride. Através de livros e de sessões de leitura, dinamizadas pelas alunas e



professoras de Biblioterapia, na elaboração de uma roda dos alimentos natural e na oferta de espetadas de fruta da época, a todos os alunos, pretendeu-se sensibilizar, uma vez mais, a comunidade escolar para a importância de uma alimentação saudável.

Marília Pinto

Desporto Escolar

Corta-Mato Escolar



Realizou-se no dia 22 de Novembro o Corta-Mato Escolar, que teve lugar em duas escolas do Agrupamento e que contou com a presença de mais de 520 alunos.

Esta prova de atletismo (ver resultados), organizada pelo Grupo de Educação Física, está inserida no plano de atividades do Agrupamento e tem como objetivo promover e despertar nos alunos o gosto pela atividade física, bem como hábitos de vida saudável e ativa. Paralelamente deseja contribuir para a formação integral dos jovens, combatendo o insucesso e abandono escolar.



O Agrupamento de Escolas de Arouca agradece à Câmara Municipal de Arouca, Guarda Nacional Republicana e aos Bombeiros Voluntários de Arouca pela colaboração na realização deste evento.

Grupo de Ed. Física

18º Torneio Regional de Natação do Centro

No dia 7 de Novembro, os nossos alunos João Fernandes do 6º F, Rita Pinho do 7º F e Daniel Soares do 8ºE participaram no "18º Torneio Regional de Natação do Centro" organizado

pela ANDDI. Este encontro decorreu na Piscina Municipal de S.J. da Madeira.

Esta participação surge no âmbito do Plano Anual de Atividades da disciplina funcional de Natação Adaptada. Tratam-se de alunos que, pelo seu percurso na disciplina e evolução demonstrada, estão aptos à participação em competições de Natação Adaptada. O nervosismo inicial, fruto da estreia em atividades deste género, deu lugar ao entusiasmo e boa disposição logo que entraram na água!

De realçar a excelente participação dos alunos, os quais obtiveram recordes pessoais. A saber:

João Fernandes - 25m livres - 00.27.64

João Fernandes - 50m livres - 01.04.52

Daniel Soares - 25m livres - 00.30.19

Daniel Soares - 50m livres - 01.02.13

Rita Pinho - 25m costas - 00.32.90

Rita Pinho 50m costas - 01.11.34



Aos alunos, os nossos sinceros Parabéns pela sua prestação com a certeza, porém, que é necessário continuar o trabalho e o esforço desenvolvido até aqui no sentido de melhorarem a cada dia que passa!

Sérgio Correia e Sérgio Ribeiro

1º Encontro de Natação de Desporto Escolar

Realizou-se no dia 12 de dezembro, quarta-feira, em Escariz, o 1º Encontro de Natação de Desporto Escolar, para os níveis 2 e 3. O Agrupamento de Escolas de Arouca esteve presente com 32 atletas que prestaram provas individuais nos diferentes estilos de natação pura e ainda nas provas colectivas.

Os professores Filipa Campos e Luís Teixeira acompanharam



Desporto Escolar

os alunos e felicitam todos os participantes pelas boas prestações individuais. Os resultados estarão em breve disponíveis na plataforma de natação do desporto escolar. O próximo encontro decorrerá no dia 30 de janeiro nas piscinas municipais de Espinho.

Escrito por Filipa Campos

Futsal Masculino

No dia 12 de Dezembro, a nossa equipa de Futsal, no escalão Juvenis Masculinos iniciou a sua participação na Competição do Desporto Escolar. Esta primeira jornada decorreu em Vale de Cambra, na Escola Básica e Secundária do Búzio e, para além da escola anfitriã e da nossa escola, contou também com a participação da Escola Secundária Moisés Alves de Pinho, de Fiães.



Esta participação não poderia ter corrido melhor, visto que a nossa escola venceu os dois jogos em que participou. No pri-

meiro jogo, frente à EBS do Búzio, depois de estarmos a perder por uma bola, os nossos bravos alunos deram a volta ao resultado e terminaram o jogo com um esclarecedor 8-1.

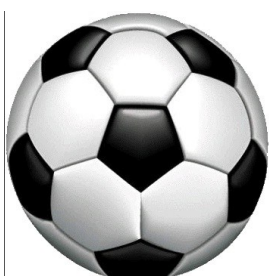
Já no segundo jogo, frente à escola que veio de Fiães, o equilíbrio foi a nota dominante. Foi um jogo bastante disputado e renhido mas, graças à garra e ao empenho demonstrado pelos nossos "futsalistas", conseguimos levar de vencida a ES Moisés Alves de Pinho por 6-3.

Uma nota de realce para o bom comportamento e fair-play que os nossos alunos demonstraram quer antes, durante e depois dos jogos. A TODOS, Parabéns!

Os alunos participantes foram:

José Miguel Barbosa Pinho	10º Ano	D
Marco Rafael Pinto Pereira	10º Ano	G
João Feliciano Oliveira de Almeida	11º Ano	A
André da Silva Pinho	11º Ano	B
Lionel Brandão	11º Ano	B
Ricardo Tavares Melo	11º Ano	B
Rui Pedro Santos Moreira	11º Ano	B
Artur Jorge Santos Soares	11º Ano	D
Bruno Rafael almeida Santos	11º Ano	D
Ricardo Filipe da Rocha Brandão	11º Ano	D
António Rafael Martins	9º Ano	A
Marcelo Mendes Figueiredo	9º Ano	A
Joel Tavares (árbitro)	11º	B

Sérgio Miguel Correia



Desporto Escolar

Diversos

Clube ZOOM EUROPA

O Clube ZOOM EUROPA desejou a toda a comunidade escolar “Feliz Natal “ nas línguas oficiais dos vinte e sete países da União Europeia.

Esta atividade teve como principal objetivo desenvolver o plurilinguismo e espírito de união entre todos os povos na celebração do Natal.



A atividade constou de um conjunto de ilustrações com imagens alusivas à quadra natalícia que de forma colorida embelezaram o espaço escolar.

Este trabalho foi realizado, sob a orientação dos professores do clube, com a participação ativa de alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico e Secundário, com particular destaque para as alunas Mariana Garcia, Helena Martins, Sónia Rodrigues, Inês Rocha e Matilde Silva do 9ºF.

GIA - Gabinete de Informação e Apoio

O Agrupamento de Escolas de Arouca dispõe de um gabinete de informação e apoio ao aluno, a funcionar em duas secções, uma situado na ESA, em frente ao Gabinete de Psicologia, e outra na EB2,3, que constitui um espaço privilegiado de apoio ao aluno, especificamente, um espaço de informação e atendimento, anónimo e confidencial, no qual o aluno poderá obter, junto de um grupo de professores e um técnico de enfermagem, esclarecimentos, informações e apoio na área da saúde.

HORÁRIO DO GABINETE DE INFORMAÇÃO E APOIO

EB 2,3

Terças, 13,30h - 15h

Professora Marília Pinto

ESA

Segundas, 11,55h - 15,00h

Enfermeira Marta Ferreira

Terças, 10,15h - 11,45h

Professora Vera Noites

Quartas, 8,30h - 10h

Professoras Marília Pinto, Vera Noites e Vera Silva

Quintas, 11,55h - 13,25h

Professoras Marília Pinto e Vera Silva

Sextas, 10,15h - 13,25h

Professoras Marília Pinto, Vera Noites e Vera Silva

Vera Noites

Jovens Cientistas de Arouca em Bratislava

Mariana Azevedo, Armindo Fernandes e Ricardo Fernandes são os jovens cientistas do Agrupamento de Escolas de Arouca que defenderam o projeto Flies on the Phone no EUCYS 2012

O estudo foi coordenado pelo professor Filipe Ressurreição, venceu o 20º Concurso para Jovens Cientistas e Investigadores (saiba mais!) e foi um dos 83 projetos científicos a participar no 24th European Union Contest for Young Scientists, que reuniu 123 estudantes de 37 países, dos 5 continentes.

Oficina da Ciência



Diversos

Peditório a favor dos leprosos



O Peditório a favor dos leprosos decorreu no fim de semana, dias 26 e 27 de janeiro. À semelhança de anos anteriores os professores de Educação Moral e Religiosa Católica e em colaboração com os senhores padres da vigararia de Arouca/Vale de Cambra realizaram a campanha a favor dos leprosos. O donativo angariado para esta causa será posteriormente entregue na Associação Portuguesa dos Amigos de Raoul Follereau, sediada em Lisboa. Os nossos alunos, bastante participativos, demonstraram um grande empenho e dedicação na realização deste evento. A todos agradecemos a generosidade por esta causa.

Nota da Redação

A presente edição só foi possível graças à colaboração dos coordenadores e assessores de departamento, de clubes e projectos, dos professores bibliotecários, de alguns professores e de um número reduzido de alunos. Pretende-se um maior envolvimento dos alunos de todos os níveis de ensino na elaboração das notícias/artigos do próximo número, pelo que se solicita, desde já, o envio de informação para o mail do jornal.

esa.boletim@gmail.com

Projeto "Borrachinha"

Somos quatro alunas do 5ºG, da Escola EB 2,3 de Arouca, e estamos a tentar arranjar uma forma de ajudar o ambiente.

Gostávamos de poder contar com a colaboração de todos, professores, alunos e funcionários, para fazermos desta campanha um sucesso.

Para isso só precisam de procurar uma caixa própria, para recolha de restos de borracha usada que, depois de cheia, poderão entregar na Biblioteca Escolar. Os restos de borracha que conseguires recolher serão utilizados para fazer novas borrachas.

PARTICIPA! AJUDA-NOS A TER UM AMBIENTE MAIS LIMPO!

Organização

Inês, Beatriz, Maria, Luciana – 5ºG



Passatempos

Provérbios

“Se em **setembro** a cigarra cantar, não compres trigo para guardar.”

“Em **outubro** sê prudente: guarda pão, guarda semente.”

“Em **novembro**, põe tudo a secar, que pode o sol não voltar.”

“Os dias de Natal são saltos de pardal.” (**dezembro**)

Adivinhas

Antes que o mal cresça, ...

A Perdiz em janeiro ...

A vingança é um prato ...

Luar de janeiro ...

...escolhe o parceiro.

...não tem parceiro.

...que se come frio.

...corta-lhe a cabeça.

SOPA DE LETRAS – Freguesias de Arouca

Albergaria	Alvarenga	Arouca
Burgo	Cabreiros	Canelas
Chave	Covêlo	Escariz
Espiunca	Fermêdo	Janarde
Mansores	Moldes	Rossas
Santa Eulália	São Miguel do Mato	Tropêço
Urrô	Várzea	

G	H	E	S	C	A	R	I	Z	R	F	S	A	V	S	D	D	E
R	J	D	S	F	W	Ã	L	Q	O	R	X	F	I	Ã	H	J	Á
A	K	R	O	P	Ê	T	U	M	S	Ã	T	J	K	O	D	R	L
G	F	A	G	R	I	Y	X	A	S	E	D	L	O	M	N	R	E
N	D	N	C	Ô	T	U	S	G	A	S	A	T	L	I	B	B	F
E	S	A	V	U	K	L	N	T	S	B	B	U	R	G	O	A	S
R	M	J	T	G	D	V	F	C	R	U	G	R	E	U	V	L	D
A	O	Ê	V	R	N	E	E	Ç	A	T	A	R	I	E	A	V	A
V	L	S	X	Á	O	U	R	Á	É	Ç	F	Ô	O	L	R	I	V
L	T	S	Z	U	E	P	M	I	M	O	C	A	B	D	L	L	Á
A	R	O	U	C	A	R	Ê	I	E	X	R	E	A	O	T	D	R
Ê	M	R	U	Ç	R	D	D	Ç	A	U	R	Ê	O	M	A	B	Z
S	I	I	K	U	I	L	O	O	O	G	A	E	U	A	T	A	E
A	R	E	F	C	A	N	E	L	A	S	D	A	E	T	G	L	A
B	E	R	Ô	H	S	R	S	R	Ã	O	L	Ê	V	O	C	C	G
U	D	B	X	A	E	A	I	L	Ã	L	U	E	A	T	N	A	S
E	E	A	E	V	M	A	N	S	O	R	E	S	L	Q	O	R	X
K	V	C	K	E	V	E	R	L	M	R	Ê	I	U	M	S	Ã	T



Ficha Técnica

Diretora: Adília Cruz

Coordenador: A. Dias Costa

Equipa de Redação: Encarnação Silva, Conceição Brandão, Madalena Pinho e Berta Moraes

A . E . A .

agrupamento de escolas de arouca

esa.boletim@gmail.com

Sede do Agrupamento:

Escola Secundária de Arouca
Avenida 25 de Abril, 64 A
4540-102 Arouca

Telefone: 256 940 040

Fax: 256 940 049

E-mail: esa.boletim@gmail.com