

Quinzena da Atividade Física, Saúde e Educação - 2013

De 18 de fevereiro a 1 de março, na
Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

Páginas 7, 8 e 9



Núcleo de estágio de ed. física



Veja, Goste, Siga, Partilhe em:



Facebook:
[www.facebook.com/
EscolaSecundariaFr
eiHeitorPinto](http://www.facebook.com/EscolaSecundariaFreiHeitorPinto)



Twitter:
twitter.com/ESFHP



Youtube:
[www.youtube.com/
esfhp](http://www.youtube.com/esfhp)



Meo kanal:
botão verde do teleco-
mando meo, seguido
do código 386747

Sumário:

- APEE, p. 2
- Escola em ação/Ciência na mão, p. 2
- Cremos, queremos, gostamos de fazer e de partilhar, p. 3
- Projeto Febes, p. 3
- Conselho Geral, p. 3
- Notícias da Biblioteca, p. 4 e 5
- Visitas de Estudo, p. 6
- Concurso Nacional de Leitura, p. 11
- Dia da Internet Segura, p. 11
- Opiniões, p. 12 e 13
- Desporto Escolar, p. 14
- Arte e Cultura, p. 15

Destaques:

- Parlamento dos Jovens:**
equipas do básico e do secundário
vão à fase nacional, p. 10
- Megasprinter:**
4 atletas apurados para a
fase nacional, p. 13
- Semana da Leitura:**
11 a 15 de março, p. 5

Comunidade

Competências Empreendedoras e de Inovação: o papel do Ensino.

Como se podem potenciar competências empreendedoras e de inovação? Como transmitir às pessoas, a motivação, os conhecimentos e as habilidades?

A Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) prevê que a economia portuguesa contraia 1,8%, em 2013. Em Portugal, a taxa de desemprego situa-se em cerca de 17%, sendo que a taxa de desemprego jovem ronda os 37%. A economia portuguesa apresenta um sério problema que urge resolver e que passará pela dinamização da economia, de modo a promover a criação de emprego, a geração de riqueza e, conseqüentemente, o desenvolvimento económico. A inovação e o empreendedorismo são considerados como os motores da competitividade, do crescimento económico, potenciando a criação de postos de trabalho e o desenvolvimento de uma região e de um país. Neste sentido, torna-se importante desenvolver iniciativas que estimulem o empreendedorismo e a inovação. Estas iniciativas deverão fomentar a cultura empreendedora e de inovação, de modo a potenciar capacidades e desenvolver competências. Mas de que forma se podem potenciar competências empreendedoras e de inovação? Como se pode transmitir às pessoas a motivação, os conhecimentos e as habilidades para desenvolver um projeto, um produto, um negócio ou uma empresa? A resposta a estas questões poderá estar na formação e educação em empreendedorismo. Será mais fácil empreender iniciativas se houver uma formação adequada e



se existir uma aprendizagem que fomente a cultura empreendedora e de inovação, tendo como objectivos: apoiar os formandos a descobrir e a identificar as suas capacidades e potencialidades empreendedoras, proporcionar a formação necessária ao desenvolvimento de competências empreendedoras e de inovação, bem como, fornecer conhecimentos que permitem desenvolver novos produtos e novos conceitos de negócio. Para além destes objetivos, o Ensino e a Formação do Empreendedorismo visam que os formandos considerem a criação do próprio emprego uma opção profissional para o futuro, como será uma opção profissional a geração e desenvolvimento de projectos ou negócios em empresas ou organizações existentes. Esta mentalidade empreendedora irá potenciar uma nova postura dos indivíduos nas organizações, em particular, e na sociedade, em geral, contribuindo para a construção de um Portugal mais competitivo.

Maria José Madeira, Enc. Educ.

Estudar é preciso

Trabalhos de casa, testes de avaliação, testes intermédios, exames..., são as palavras que ouvimos nestes dias diariamente aos nossos filhos/educandos. E com eles as dores de barriga do estudo da última da hora. Como Pais e Educadores temos a responsabilidade de incentivar os nossos filhos/educandos a estudar diariamente. Fácil? Para alguns sim, para outros uma tarefa mais complicada.

O aproveitamento escolar depende não só do tempo de estudo, mas também de outros factores que, por vezes desvalorizamos no rodopio do dia a dia. Eis alguns exemplos:

Alimentação

Estar alimentado ajuda o cérebro a concentrar-se e a ter um maior índice de atenção. Incentive o seu filho/educando a fazer refeições regulares e equilibradas ao longo do dia.

Descanso

O descanso é fundamental. Está provado cientificamente que se deve dormir pelo menos 8 horas de sono diárias para que haja a recuperação plena das energias dispendidas no

dia anterior, e para que o aluno tenha uma maior capacidade de concentração, discernimento e maior controlo da impulsividade ao longo do dia.

Exercício Físico

Praticar desporto regularmente ajuda a ter um corpo e uma mente sã. Há uma grande variedade de desportos. Cada um deverá encontrar o que mais lhe agrada e praticá-lo regularmente.

Motivar/Incentivar

Incentivar o estudo para que as dificuldades sejam superadas e elogiar os progressos realizados. Em caso de "ralhete", focalize apenas na situação em concreto. Encontre sempre um ponto positivo para reforçar a confiança e a motivação. Por vezes, devido a ideias pré-concebidas que determinadas matérias são muito difíceis, pactuamos com atitudes de maior passividade e de desinteresse. Cabe aos Pais/Encarregados de Educação demonstrar que com trabalho as dificuldades vão sendo dissipadas. Palavra-chave: força de vontade.

Teresa Raquel, Enc. Educ.

**ESCOLA EM AÇÃO/
CIÊNCIA NA MÃO**

PROJETO DA ESCOLA SECUNDÁRIA FREI HEITOR PINTO EM ARTICULAÇÃO COM O AGRUPAMENTO DE ESCOLAS PÊRO DA COVILHÃ - ANO LETIVO 2012-13

Tendo em conta a experiência adquirida ao longo de vários anos de articulação com escolas do agrupamento Pêro da Covilhã, a nossa escola implementou um projeto pioneiro, o "Escola Em Ação / Ciência Na Mão", que está a decorrer até ao final do ano letivo. O projeto que envolve 731 alunos e 34 professores do primeiro ciclo procura ir de encontro às metas de aprendizagem definidas para o primeiro ciclo: através da área curricular de estudo do meio, e em estreita colaboração com os professores do primeiro ciclo, as professoras Dulce Figueiredo e Mónica Ramôa trabalham com os alunos para que eles aprendam a utilizar processos simples de aquisição de conhecimento da realidade envolvente (observar, descrever, formular questões e problemas, avançar possíveis

respostas, ensaiar, verificar), e assumam uma atitude de permanente pesquisa e experimentação. O ensino da Ciência e da Tecnologia tem vindo a desempenhar um papel cada vez mais importante no nosso país, à semelhança do que acontece também em países mais desenvolvidos. Sabemos que a promoção da cultura científica e tecnológica deve iniciar-se no ensino pré-escolar e no primeiro ciclo e pode garantir o sucesso, a médio e longo prazo, dos alunos nestas áreas, bem como a formação de cidadãos mais capazes de assumirem posições sobre questões relacionadas com o mundo que os rodeia. Com uma metodologia direcionada para a experimentação orientada («guided experimental discovery»), estamos em ação com a ciência na mão!

Prof.ª Dulce Figueiredo



CREMOS, QUEREMOS, GOSTAMOS DE FAZER e DE PARTILHAR

Encontrando na sala de aula o espaço central da atividade educativa, a escola sempre pugnou pela oferta de outras atividades complementares reforçadoras da evolução física, psicológica, ética e estética, formadoras de cidadãos responsáveis e interventivos.

CREMOS num trabalho conjunto, articulado e partilhado.

A Quinzena da Atividade Física, Saúde e Educação foi a resposta ao desafio de união lançado às anteriores Semana da Atividade Física e Semana da Saúde, organizadas, respetivamente, pelo nosso Núcleo de Estágio de Educação Física e pela nossa Equipa do PES.

Foram 19 ações, 5 das quais abertas a toda a comunidade, abrangendo 27 convidados de 12 instituições, envolvendo 31 turmas, desenvolvendo-se em 6 espaços distintos da Escola, com a Biblioteca no seu centro e em complementaridade com o normal desenvolvimento das aulas.

Foram 10 dias de partilha de (in)formações, ações e degustações, falando-se e fazendo-se sentir que preparar os nossos alunos (e toda a comunidade) para uma MELHOR VIDA é mais que uma crença, é uma construção diária, na escola e em casa.

O Projeto Escola em Ação – Ciência na Mão, em parceria com o Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã, é outro exemplo que alarga anteriores ações a uma imersão dos alunos do 1º ciclo no maravilhoso mundo da ciência, pondo os mais pequenos de manga arregaçada e com as mãos na “massa”. Estão abrangidos pelo projeto 731 alunos de 34 turmas de 8 escolas do 1º ciclo.

QUEREMOS, para lá de manter um espírito de exigência a nível de conhecimento, aptidões e valores, continuar a elevar, de uma forma sustentada, o nível de segurança e conforto dos nossos alunos.

A nova escadaria, que substituiu a desgastada rústica, criou um novo patamar de qualidade, de uma forma naturalmente integrada e funcional. O bufete dos alunos também ganhou cor, conforto e funcionalidade com o novo mobiliário.

GOSTAMOS DE FAZER!

Como o demonstram os nossos alunos no Desporto Escolar, pelo exercício físico e pela sua capacidade de superação; no Concurso Nacional de Leitura, vivenciando a indescritível paixão pela magia da literatura; nas várias Olimpíadas (com especial força nas da Criatividade); no Parlamento dos Jovens, onde as nossas equipas do BÁSICO e do SECUNDÁRIO foram escolhidas para representação do distrito na sessão nacional na Assembleia da República, culminando uma presença constante da escola, nessa fase final, nos últimos cinco anos!

E DE PARTILHAR!

Tendo já o Portal, o Chama e o Clube de Rádio a evoluir para o FHPTV, o Plano “Dá Cores”, inserido no Projeto Líderes Inovadores da Microsoft e do MEC, aposta no reforço da comunicação com os Pais/Encarregados de Educação e com toda a comunidade através das redes sociais e do mundo digital.

Assim, sugerimos-lhe que escolha os canais preferidos para acompanhar o MUNDO FREI HEITOR PINTO, querendo agregar os seus 78 anos em prol dos seus alunos:

Facebook - <https://www.facebook.com/EscolaSecundariaFreiHeitorPinto>

Twitter - <https://twitter.com/ESFHP>

Meo kanal: botão verde do telecomando meo, seguido do código 386747 (ou pesquisando no YOUTUBE).

Veja, Goste, Siga, Partilhe, Converse com os seus filhos e connosco.

Uma Santa Páscoa para todos, cientes de que o investimento no bem-estar dos nossos jovens, na sua educação / formação / espírito empreendedor e capacidade de superação são alguns dos antídotos capazes de contribuir para a construção de um futuro melhor.

É por isso que, por mais crua que seja a crise e mais negros os sinais, jamais poderemos deixar de zelar e pugnar pela melhor formação dos nossos alunos/filhos/educandos.

**O Diretor,
Aníbal Mendes**



Novo aspeto do bufete dos alunos.

Projeto Febes

No âmbito do projeto Febes, realizou-se a ação “Crianças sobredotadas: caracterização e identificação” dirigida pela professora doutora Ema Oliveira, da UBI, destinada aos professores, em geral, e aos diretores de turma, em particular. Esta ação decorreu no dia 5 de fevereiro na BE/CRE e insere-se na calendarização do próprio projeto que entre outros objetivos, visa a criação de respostas educativas para crianças e jovens com capacidades excecionais de aprendizagem ou talentosos.

Pela equipa do Projeto Febes, Prof.ª Mónica Ramôa



Sessão de esclarecimento sobre o projeto.

O Conselho Geral na escola

Desde 2009, que tenho vindo a exercer o cargo de presidente do Conselho Geral (CG) desta escola, acompanhado por mais 7 professores, 2 alunos, 2 funcionários, 4 encarregados de educação, 2 representantes da autarquia e 3 elementos da comunidade local, num total de 21 membros. Todos, em colaboração estreita com a direção da escola, temos dignificado este órgão, participando ativamente nas suas decisões, cientes de que ao fazê-lo, estamos a dignificar a escola.

Sendo o órgão da escola que tem um papel importante na condução do seu destino é, também, o órgão menos conhecido da maioria dos estudantes, pelo que, considero relevante dar-lhe a notoriedade merecida, enunciando algumas das suas competências: A- Eleger o diretor, nos termos dos artigos 21.º a 23.º do dec-lei 137/2012; B - Aprovar o projeto educativo e acompanhar e avaliar a sua execução; C - Aprovar o regulamento interno do agrupamento da escola; D - Aprovar os planos anual e plurianual de atividades; E - Aprovar as propostas de contratos de autonomia; F - Pronunciar-se sobre os critérios de organização dos horários; G - Acompanhar a ação dos demais órgãos de administração e gestão; H- Promover o relacionamento com a comunidade educativa; I - Participar, nos termos definidos em diploma próprio, no processo de avaliação do desempenho do diretor; etc.

Também, gostaria de, como presidente do CG e dado que este ano haverá eleições para este órgão, agradecer a todos os que me têm acompanhado nesta missão: a Cristina Moniz, a Helena Lanzinha, a Magda Gonçalves, a Alexandra Ramos, a Dulce Figueiredo, a Helena Henriques, a Teresa Guerra, a Ana Saraiva, o Paulo Rosa, o Paulo Almeida, o Xavier Canavilhas; o José

Diogo Simão, a Maria José Madeira, a Teresa Raquel Barata, o Jorge Saraiva, o Nuno Garcia, o Paulo Pereira, o Paulo Gonçalves, a Maria Fernanda Pires, o Miguel Nascimento, o Miguel Castelo Branco, o João Casteleiro, a Anabela Rocha e a todos os outros aqui não referidos.

Tal como a direção da escola, também nós no Conselho Geral sentimos os efeitos das alterações às políticas educativas, como resultado de constrangimentos económicos ou de políticas não alicerçadas, nem sempre com os resultados esperados. De facto, a pretexto de melhorar a qualidade de ensino, aumenta-se o número de alunos por turma e promovem-se medidas que conduzem ao desemprego de muitos professores ou os obriga a mudar de escola. Também, com a pretensão de “garantir e reforçar a coerência do projeto educativo e a qualidade pedagógica das escolas e...” “tenta-se impor a agregação de escolas sem critérios coerentes e de acordo com o interesse das comunidades escolares.

Todas estas situações foram por nós debatidas nas diversas reuniões formais ou informais, em estreita sintonia com a direção da escola, com o objetivo único de zelar pelos interesses da comunidade educativa.

Não sabemos o que nos reserva o futuro, mas estou consciente de que o Conselho Geral saberá dar as respostas adequadas às situações que lhe forem apresentadas.

Este ano, o CG tomará decisões relativamente à direção da escola e promoverá eleições para a constituição de um novo Conselho Geral.

Quanto a mim, estou convicto que é tempo de mudança, por isso, espero que outros estejam disponíveis para participar neste órgão.

**Prof. Aurélio Amaral,
Presidente do Conselho Geral**



Notícias da Biblioteca 2º Período

Faça Lá um Poema

Durante o mês de fevereiro alguns alunos estiveram na biblioteca, em contacto com livros de poemas de amor, para desta forma se inspirarem na escrita do seu poema.



Os alunos, mais românticos, fizeram ainda postais para o dia dos namorados.

Dia do Holocausto

Durante a última semana de janeiro, a biblioteca divulgou alguns recursos sobre o Holocausto e foram projetados, durante o período de almoço, os documentários: "História mundial do séc. xx 1933-1945" e "Auschwitz".

A comemoração deste dia fornece um tempo e um espaço próprios à reflexão coletiva e à lembrança desse trágico episódio da história mundial.



A maior parte dos exterminados, durante a segunda guerra mundial, era judia, mas também havia militantes comunistas, homossexuais, ciganos, eslavos, deficientes motores, deficientes mentais, prisioneiros de guerra soviéticos, membros da elite intelectual polaca, russa e de outros países do Leste Europeu, além de ativistas políticos.



“À Conversa com Artur Portela”

(Cronista, Romancista e Licenciado em História)



com apresentação pelo escritor Manuel da Silva Ramos



Este encontro entre escritores e alunos do 11º ano, decorreu na Biblioteca da ESFHP, no dia 20 de fevereiro pelas 10:10h. Esta iniciativa pretendeu motivar os jovens e adolescentes para a leitura crítica, criar oportunidades aos alunos de conhecerem na primeira pessoa escritores portugueses de referência do nosso país e foi promovida com o apoio da Câmara Municipal da Covilhã e da Biblioteca Municipal. Foi um encontro intimista, pois o escritor é um bom comunicador e cria uma boa relação com o público.



Alguns professores, seus leitores desde há muito, agradeceram-lhe o seu contributo para que esta geração possa, hoje, usufruir de liberdade de expressão e o facto de continuar a ser um indignado perante algumas situações em Portugal (como escreve no seu último livro “A cidade da Saúde”).

“Achei que o escritor era rico em vivências e por isso, muito interessante, pois trabalhou muito para o desenvolvimento da liberdade de imprensa em Portugal, abrindo os horizontes àqueles que o liam.

Alunas do 11º ano: Ana e Maria

Integração da Biblioteca no plano de ocupação dos tempos escolares

A biblioteca disponibiliza o seu fundo documental para utilização em aulas de substituição, de acordo com as preferências dos utilizadores. Esta é uma forma de promover a leitura autónoma e a frequência da biblioteca.



Articulação Curricular

A biblioteca tem vindo a reforçar a cooperação com os docentes disponibilizando maletas pedagógicas sobre temas para os quais exista fundo documental, ultimamente sobre Eça de Queirós.



No âmbito das atividades de articulação curricular, os alunos do 7.º ano assistiram, na biblioteca, ao filme “Viagem aos limites do Universo”. No final do documentário, os alunos realizaram uma ficha de aplicação de conhecimentos adquiridos, assim com uma proposta de trabalho individual de pesquisa.



Clube de Empreendedorismo
Formação em TIC: às 16:40h de terças ou quintas-feiras
Aparece ou increve-te!

Exposição da COOLABORA “Os olhos do medo”

Encontra-se na biblioteca da ESFHP a exposição “Os olhos do medo” sobre igualdade de género, promovida pela COOLABORA constituída por quadros, com textos de Fernando Paulouro e desenhos de João Lourenço.

A COOLABORA, cooperativa de consultoria e intervenção, veio à Biblioteca desta escola, dinamizar jogos pedagógicos sobre igualdade de género com as turmas dos 11.º e 12.º anos do Curso Profissional de Animação Sociocultural e 11.º do Curso de Animação e Gestão Desportiva.



Esta atividade criou muito entusiasmo e visou sensibilizar contra comportamentos estereotipados enraizados nos jovens, prevenir a violência e promover a igualdade de direitos e deveres, independentemente de o indivíduo ser do sexo masculino ou do sexo feminino.

Semana da Leitura aberta à Comunidade 11 a 15 de Março de 2013

A Semana da Leitura lança o desafio de tornarem a leitura e o conhecimento presentes em toda a parte e tem como objetivos promover atividades de leitura em voz alta, de leitura partilhada, conferências ou animações que cativem os jovens e induzam comportamentos de leitura, assim como sensibilizar a escola para a importância da leitura, como suporte à progressão nas aprendizagens.

Esta iniciativa também pretende mostrar a relevância histórica e cultural do mar na construção da identidade do povo português, ajudando a (re)descobrir a pluralidade de dimensões do mundo.

Catálogo e Blogue em :
www.esfhp.pt – Biblioteca Escolar

Professora bibliotecária,
Cristina Rojão

Programa da Semana da Leitura

11 de março, segunda-feira

11:50h às 12:25h: Jogos pedagógicos sobre Igualdade de Género - COOLABORA, 12.º PASOC, 11.º PAGD, 11.º PASOC.

14:10h Os Descobrimientos Portugueses - Projeção.

15:10h "Um olhar sobre o Império Marítimo Português" – Prof. Dr. Alexandre Luis, docente na UBI 10.º D, 11.º A, 11.º F, 11.º PASOC, 11.º PAGD e comunidade,

12 de março, terça-feira

11:50h "Coaching"- Dra. Cristina Pinto.

12:25h "Empreendedorismo"- Gestrepreneur. 12.º A, 12.º C, 12.º PGSI, 12.º PHST e comunidade.

14:10h Como se faz um jornal – Projeção.

15:10h "Literacia Crítica e promoção da leitura" - Prof. Dra. Graça Sardinha, docente na UBI. 10.º A, 10.º B, 11.º C, 11.º PASOC, 11.º F e comunidade.

13 de março, quarta-feira

10:10h "A retórica na idade média"- Oficina de teatro da ESFHP.

11:50h Encontro com a escritora Eugénia Martins, apresentação da obra "Isto sim é que é viver". 9.º B e 9.º C e comunidade.

16h Sessão de leitura numa instituição de jovens em risco.

14 de março, quinta-feira

9:10h Pesquisa Orientada ao Oceanário de Lisboa.

10:10h "A retórica na idade média"- Oficina de teatro da ESFHP.

Maratona da leitura.

15 de março, sexta-feira

15:10h Recital de Guitarra Portuguesa e Viola.

"Budismo Moderno" - Professor Kadam Mário Calha. 10 PGAMB, 11.º PASOC, 12.º PGSI, 10.º PAGD e comunidade.

**Professora bibliotecária,
Cristina Rojão**



Concursos a decorrer no mês de março

Eu escrevo!

Construção de um texto jornalístico/reportagem para o 3º ciclo e de um texto argumentativo para o secundário, sobre: recursos hídricos/recursos naturais/ sustentabilidade turismo...

Os trabalhos são individuais e não devem exceder 1GB, podendo aliar-se áudio ou vídeo ou imagens originais que o ilustrem, através do recurso a materiais e a técnicas plásticas ou gráficas diversas.

Objetivos:

- Promover a transversalidade curricular, desenvolvendo um trabalho colaborativo que mobilize um conjunto articulado de saberes que vão da língua portuguesa às ciências e às artes;
- Mostrar a relevância histórica e cultural do mar na construção da identidade do povo português, ajudando a (re)descobrir a pluralidade de dimensões do mundo.

Concurso "Isto é uma Ideia" /Empreendedorismo

É desenvolvido em parceria com o INPI – Instituto Nacional de Propriedade Industrial – e consiste em criar um produto inovador e comercializável, simulando todas as fases do ciclo industrial, utilizando as novas tecnologias, sem nunca esquecer os conceitos associados de defesa da propriedade intelectual.

Deve ser realizado em formato de projeto e conter:

- Breve descrição da ideia do projeto;
- Justificação do carácter inovador;
- Estratégia de venda.

Objetivo:

Dinamizar a descoberta de jovens empreendedores com ideias inovadoras

PORDATA (da RBE e FFMS)

Elaboração de trabalhos curriculares, em formato audiovisual, gráfico/ infográfico ou escrito, tendo por fonte principal de informação a base de dados PORDATA e é destinado ao ensino secundário ou profissional.

Objetivos:

- Aprofundar o conhecimento da realidade portuguesa;
- Desenvolver competências em literacia da informação e capacidades reflexivas e críticas.

Passatempos da revista Visão Júnior com o PNL, para jovens do 6 aos 14 anos (irmãos ou grupos):

"Conheço um escritor" escrita de uma entrevista;
"O mundo ao contrário" escrita de histórias;
"Texto dos leitores" escrita de notícia.

Objetivo: conhecer escritores portugueses e as suas obras e permitir uma maior aproximação entre os leitores e os autores.

**Professora bibliotecária,
Cristina Rojão**

Curso Profissional de Gestão do Ambiente

Exposição Eco-revolução

O Curso Profissional de Técnico de Gestão do Ambiente, organizou a vinda à escola da exposição Eco-revolução, no âmbito da disciplina de Conservação da Natureza. Esteve patente no átrio da escola de 4 a 14 de março. Com esta iniciativa, que tem o lema "Mudar a tempo para garantir o alimento", pretendeu-se que, quem a visitasse, reflita sobre a atualidade (alimentar 7 mil milhões de indivíduos) e sobre o futuro, pois prevê-se a existência de 9 mil milhões de indivíduos, em 2050. Não obstante a importância do setor das pescas na alimentação, a exposição centra-se, em termos alimentares, na história da agricultura (da revolução do neolítico à Revolução agrícola); as boas e más práticas agrícolas (interna-



cional e nacional); a relação da sustentabilidade alimentar e do bem-estar humano; os desafios e as alternativas, quer nas relações de produção, de distribuição e de consumo, quer no que concerne à questão central da posse e do uso da terra.

**Prof.ª Mónica Râmoa,
Ditadora de Curso PGAMB**

Geocaching

Mas afinal, o que é o Geocaching?

É um jogo, um desporto, uma atividade ao ar livre, do tipo caça ao tesouro, com recurso a um GPS (sistema de posicionamento global) e que, mediante as coordenadas e/ou a indicação de um desafio, se procura a cache. Esta pode ser uma caixa, de preferência hermética, onde se guarda o livro de registos e alguns objetos para troca. Nalguns casos é frequente encontrar recordações dos vários locais de origem dos participante, como porta-chaves, pins, imans de frigorífico. A informação sobre os locais e as caches existe na internet, em plataformas específicas (<http://www.geocaching.com>).

Na nossa cidade, existem várias caches, algumas delas, infeliz-



mente, vandalizadas.

O 10º ano de PGAMB foi a primeira turma a experimentar esta modalidade e vai continuar a explorar as caches da cidade. Seguem-se as turmas A e B do 9º ano. Mais alguém alinha?

Leiam sobre o assunto e aventurem-se.

Prof.ª Magda Gonçalves

Visitas de estudo

BELMONTE

No dia vinte e cinco de Janeiro, realizou-se a visita de estudo à vila de Belmonte, no âmbito da disciplina de EMRC. Os locais visitados foram: Museu Judaico, Judiaria, Sinagoga, Capela de Santiago, castelo e Quinta da Fórnea.

Ficámos a saber que na vila há uma comunidade de cerca de 130 judeus e que a língua mãe é o hebraico. Prevê-se a breve trecho a criação de um centro de estudos hebraicos, com a colaboração do Município de Belmonte.

Os judeus têm ritos próprios, nomeadamente a circuncisão, uma espécie de batismo (para os homens).

No museu Judaico, aprendemos que os judeus foram perseguidos em dois momentos da nossa história; 1537 com a inquisição até 1755 (1820) e 1939-45, com a segunda guerra mundial – nazismo.

Os símbolos sagrados são os seguintes:

Torah – Bíblia sagrada;

Menorah - Candelabro de 7 braços;

Estrela de David – 6 pontas;

Kippá – Barrete.

Na visita à Igreja de S. Tiago, que faz parte da rota dos caminhos de S. Tiago de Compostela, tivemos oportunidade de ver o panteão da família de Pedro Álvares Cabral. Este capitaneou a armada para a Índia e devido a um desvio na rota descobriu as terras de “Vera Cruz” – Brasil – 1500.

Como resposta à pergunta “sendo Pedro Alvarez Cabral um homem do interior, por que razão terá sido escolhido para capitanear a armada?”, fomos explicados que este já fazia parte dos nobres da corte e, por isso, foi convidado pelo mérito demonstrado na arte de navegar.

A atividade culminou com a visita à Quinta da Fórnea, ruínas romanas que datam do Séc. V - DC. A não perder...

Foi uma tarde bem divertida e instrutiva.

**Leonor Parente e
Maria Caronho, 7ºB**



MINAS DA PANASQUEIRA

Os alunos do Curso Profissional de Higiene e Segurança no Trabalho e Ambiente, realizaram no dia 20 de fevereiro uma visita de estudo às Minas da Panasqueira, na Aldeia de S. Francisco de Assis, acompanhados pelo professor Aurélio Amaral. O Eng.º Pedro Correia, natural da Covilhã, foi o responsável da empresa SOJITZ BERALT TIN & WOLFRAM PORTUGAL que apresentou a empresa, a sua estrutura, os diferentes departamentos e, em particular, destacou o departamento de Segurança que é o responsável pela segurança e saúde dos trabalhadores. Os alunos de HST tiveram oportunidade de identificar as principais medidas de prevenção e de proteção aplicadas para garantir a não existência de acidentes de trabalho.

Prof. Aurélio Amaral



Pormenor das instalações.



Aspetto de materiais extraídos na mina.



Professor e alunos de PHST.

RESIESTRELA E MUSEU DO QUEIJO



As turmas de 9º ano e professores acompanhantes.

No âmbito da disciplina de geografia, os alunos das turmas A, B e C, do 9º ano deslocaram-se ao Fundão e a Peraboa, para fazerem uma visita de estudo à Resiestrela, central de compostagem, e ao Museu do Queijo, respetivamente.

Na Resiestrela, visitamos as instalações e o restante espaço exterior e pudemos aprender como se processa a compostagem de resíduos sólidos e líquidos.

No Museu do Queijo, apesar de al-

guma agitação, os alunos puderam apreciar a visita guiada e aprender as várias fases do fabrico do queijo, desde o pastoreio das ovelhas, até ao produto final. Tivemos ainda direito a uma prova de degustação.

A visita proporcionou-nos uma manhã diferente, que permitindo-nos conhecer a potencialidade da zona na preservação ambiental e gastronómica.

**Francisca Basílio e
Francisco Barata, 9ºB**

UM DIA NA NEVE

A turma do 11º ano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva acompanhada pelo professor Pedro Marques, no passado dia 27 de fevereiro, deslocou-se numa visita de estudo ao Ski Parque, no Sameiro, Manteigas. Esta atividade decorreu no âmbito das disciplinas de Educação Física e de Práticas de Atividades Físicas e Desportivas.

Inicialmente, estava prevista para decorrer na estância de ski Serra da Estrela, na Torre, mas devido às condições meteorológicas, tivemos que optar por esta solução, para que a atividade se realizasse com sucesso.

Professor e alunos passaram uma manhã e uma tarde bastante divertidas e produtivas, pois os alunos aprenderam a fazer Ski e Snowboard, mas também a conhecer os materiais utilizados, a pista, o seu funcionamento e normas de segurança.

Foi um dia bem passado e, apesar do frio, da neve e das quedas, todos ficaram satisfeitos.

Elizabete Reis, 11º PAGD



Pista de ski.



O grupo.



Tratar do equipamento.

Quinzena da atividade física, saúde e educação

Balanço final

Durante quinze dias, de 18 de fevereiro a 1 de março, realizou-se a quinzena da atividade física, saúde e educação, que resultou do trabalho conjunto do projeto de promoção e educação para a saúde/sexualidade (PES) e do núcleo de estágio de educação física da UBI. Durante estes dias, de uma forma mais intensa, tentou-se dotar os alunos de competências que lhes permitam adotar estilos de vida saudável e conhecimentos que lhes permitam poder optar em consciência e livremente em situações de crise, promover a melhoria do estado de saúde global das crianças e jovens da escola, promover a saúde das crianças e jovens da escola através da educação para a saúde, contribuir para a tomada de consciência do estado de saúde de toda a comunidade escolar, além de consolidar parcerias com entidades externas à escola que já existem e promover o estabelecimento de novas sinergias com outras entidades.

Nesta quinzena, estiveram presentes mais de vinte convidados e todas as turmas estiveram implica-

das nas atividades que contaram com a colaboração de várias entidades e parceiros, nas quais a comunidade escolar participou ativamente, numa lógica de construção de dinâmicas. Essas atividades abrangeram um leque muito variado de temas e abordagens que vão desde a depressão e saúde mental até à cozinha natural, passando pela violência, tabagismo, exercício físico, dependências, entre outras. As atividades foram muitas e de formatos variados. Desde palestras, a sessões de pequeno grupo, workshop, ginásio aberto, rastreios vários, ementa vestida para celebrar a saúde, visualização e debate de filmes, mimos preparados pelos Chefes e alunos da escola profissional de hotelaria e turismo do Fundão, Peddy Paper, entre outras.

Para a concretização deste programa e dos objetivos que presidiram à quinzena, foram essenciais as parcerias, o trabalho e empenho de todos os que mais direta ou indiretamente colaboraram.

O nosso bem-hajam!

**Pela equipa organizadora,
Prof.ª Mónica Râmoa**

Opinião de quem lá esteve

A “Quinzena da atividade física, saúde e educação” constituiu um desafio para nós, enquanto estagiários. A cooperação entre o núcleo de estágio de Educação Física e os professores responsáveis pelo PES foi muito significativa e positiva, na medida em que a organização e a dinamização deste projeto permitiram um contato mais intenso com a realidade escolar.

Todo o processo que envolveu a organização deste evento, desde os contactos com os palestrantes e outras entidades que conosco colaboraram, como o ginásio In Corpore Sano, permitiram-nos ganhar experiência em outros níveis que consideramos muito importantes e que serão muito úteis no nosso futuro.

**Professores Estagiários
de Educação física**

Palestras

Nos dias 19, 22, 27 de fevereiro e 1 de março realizaram-se várias palestras na biblioteca da escola, enquadradas na temática da Quinzena. Agradecemos aos convidados, professor Doutor Luís Maia, Professor Doutor Filipe Ferreira, Dr. José Rodrigues e Mestre Albino Ferreira a prestimosa colaboração.

“A palestra dada pelo professor Filipe Ferreira foi muito produtiva, educativa, divertida e descobri coisas que não conhecia. Gostei imenso”. **Ana Romano, 10º A**

“A palestra do professor Luís Maia foi relativamente íntima, uma palestra singular, de interesse público. O objetivo foi totalmente cumprido”. **Ana Sena, 11º F**

“A palestra do Professor José Rodrigues foi interessante e demonstrou que a Educação Física é importante”. **José Mota, 10ºD**

Atividade de Ginásio Aberto

Durante a primeira semana, os alu-

nos participaram em atividades de ginásio, diferentes do seu quotidiano, trabalhando as qualidades motoras, condicionais e coordenativas através de diversos equipamentos de ginásio, como: cordas, step, bicicleta, máquina de abdominais, pesos, barra, bolas suíças e elásticos. Nesta semana passaram pelo ginásio cerca de 300 alunos e respetivos professores. Colocar frase dos alunos.....

Rastreio da Saúde

Nos dias 26, 27 e 28 de fevereiro foi realizado o rastreio de alguns indicadores de saúde permitindo a medição da tensão arterial, frequência cardíaca, glicémia, IMC, perímetro abdominal e % de gordura corporal. Os valores obtidos foram objeto de uma avaliação individualizada, enquadrando-se nas tabelas de classificação dos vários parâmetros.

Na opinião da **Prof.ª Alexandra Ramos**, esta foi uma iniciativa belíssima, pois, “de forma cómoda, sem ter de me deslocar, pude avaliar certos parâmetros da minha saúde, complementados com uma análise personalizada e o devido aconselhamento” e ainda “pude constatar a importância destes actos tão simples, enquanto verdadeiros alertas para alguns de nós. Detetar situações, permite que se aja para as tentar controlar. Ocorre-me pensar...o quê e a quem poderá esta actividade da quinzena ter evitado algo mais grave!?”

Aula de grupo

No dia 28 de fevereiro, foi dinamizada pela professora Inês Fernandes a atividade de grupo “Zumba” aberta a toda a comunidade escolar.

Os alunos do **9º A** e do **10º A** descreveram resumidamente a aula de grupo realizada como “Brutal, divertida, enérgica, espetacular, fantástica, fixe, magnífica, maravilhosa e perfeita”. Na opinião deles devia haver mais vezes.

Para uma escola saudável Rastreio de indicadores de saúde

À semelhança de anos anteriores, o núcleo de estágio de Educação Física promoveu um rastreio de indicadores de saúde junto da comunidade educativa.

Esta iniciativa, integrada num conjunto de atividades dedicadas à saúde e bem-estar físico que decorreram ao longo de duas semanas na nossa escola, tem tido inegável êxito pois oferece a possibilidade de, com toda a comodidade, obtermos informação e aconselhamento sobre o nosso estado de saúde.

Num país em sofrimento, onde o acesso aos cuidados de saúde é cada vez mais dificultado por fatores tão diversificados como o empobrecimento dos portugueses e o racionamento nos serviços públicos de saúde, estas ações de prevenção e educação são um louvável contributo da Escola para darmos um salto de qualidade na melhoria da saúde em Portugal. Afinal, o mais difícil continua a ser educar as pessoas.

Prof.ª Regina Gadanho

Agradecimentos

A equipa que organizou a Quinzena da Atividade Física, Saúde e Educação agradece a todos os que generosamente colaboraram conosco na construção desta iniciativa.

Agradecemos particularmente pela qualidade, disponibilidade e ensinamentos a: Dr. Daniel Morgado da Associação Beira Serra, Prof. Doutor Luís Maia da UBI, Dr. Nuno Rafael do Projeto “FelizMente”, Nuno Donato da Associação Ananda Marga, Professor Doutor Filipe Ferreira do Agrupamento de Escolas do Tortosendo, Dra. Filomena Luíz do Hospital da Guarda, Dra. Marisa Marques e Dra. Praxedes Blazquez da Associação Beira Serra, Dr. José Rodrigues professor aposentado e antigo presidente do Conselho Executivo da ESFHP, Prof. Doutora Sofia Ravara

da UBI e do Centro Hospitalar Cova da Beira, alunos de medicina da UBI do Projeto “Antes que te Queimes”, Enfermeira Gabriela Mousaco e estudantes estagiários de enfermagem do Centro de Saúde da Covilhã, Dra. Mónica Paixão, Mestre Albino Ferreira do Agrupamento de Escolas Pedro Álvares Cabral, Técnicas Cristina Casimiro e Sandra Pedro do Centro Hospitalar Cova da Beira, Chefes e alunos da Escola Profissional de Hotelaria e Turismo do Fundão.

Agradecemos igualmente a todos os professores que se disponibilizaram para acompanhar os alunos às sessões programadas; todos os professores que participaram nas sessões, workshop, ginásio, rastreios, entre outras atividades; todos os encarregados de educação que participa-

ram nas sessões, workshop, ginásio, rastreios, entre outras atividades; professora Alice Pereira pela colaboração e criatividade na elaboração do “Arranjo Saudável”; professora bibliotecária pela disponibilidade e colaboração; professores responsáveis pelo portal e facebook, Sílvia Martins e Alexandra Ramos, respetivamente, pela envolvimento e colaboração; às senhoras funcionárias da cozinha pela abertura, trabalho e simpatia com que abraçaram as iniciativas da “Ementa vestida para celebrar a saúde” e o “Manjar dos Reis”; alunos do 11º PAGD pela participação ativa na organização do Peddy Paper da Saúde; Dr. Isaiás pela disponibilidade em acompanhar e orientar os alunos do 11º PAGD na organização do Peddy Paper da Saúde; alunos que

pelo seu comportamento e envolvimento nas atividades, dignificaram a escola; professores que mesmo indiretamente contribuíram com o seu profissionalismo e boa vontade para que esta iniciativa fosse possível; funcionários que direta ou indiretamente contribuíram com o seu profissionalismo para que esta iniciativa fosse possível. Agradecemos ainda o apoio na disponibilização de alguns equipamentos para o “Ginásio Aberto” da empresa In Corpore Sano.

Finalmente, agradecemos ao Diretor, Dr. Aníbal Mendes pelo apoio, disponibilidade e envolvimento na iniciativa.

**Pela equipa organizadora,
Prof.ª Mónica Ramôa**

Quinzena da atividade física, saúde e educação FOTORREPORTAGEM As palestras



Atividade física e saúde: da teoria à prática.



Os benefícios da atividade física para o campo psicológico.



A importância da disciplina de educação física para a saúde.



Alimentação saudável



Depressão.



Não fumar é que está a dar.



Violência no namoro.



O arranjo saudável.

A alimentação



Aspetto do prato principal do Manjar dos Deuses.



Mesa da fruta.



A equipa que confeccionou o almoço.

Um almoço diferente

Uma das atividades da quinzena da saúde consistiu em trazer à nossa escola, no dia 27 de fevereiro, uma equipa de professores e alunos da escola de hotelaria do Fundão, com a finalidade de nos proporcionarem um almoço diferente. E se ele foi diferente! Desde a sopa, passando pelo prato principal, até à fruta, tudo estava delicioso e com um aspeto apelativo.

O prato de peixe, que normalmente tem poucos adeptos, estava um espetáculo, muito bem empratado e confeccionado. O peixe marcou pontos!

Todos elogiaram o resultado final e esperamos que a iniciativa se repita em breve.

Luisa Azevedo, Clube CHAMA

Um jantar macrobiótico

Chá 3 anos com gengibre e limão.

Creme de lentilhas.

Millet com couve-flor.

Pickles de nabo e cebola.

Kimpira de cenoura e limão.

Tofu mexido com cenoura e milho doce.

Salada exótica.

Crumble de maçã com molho de morango e menta.

Este foi o menu. Entre aventais, tachos e colheres de pau, fez-se o workshop de alimentação natural.

A Professora/Chef foi excelente. e os ingredientes mais do que saudáveis. O jantar estava delicioso e a companhia recomendava-se.

Para quando o próximo?

Prof.ª Magda Gonçalves



A preparação da refeição macrobiótica.



Aspetto da sobremesa, no workshop.

A saúde do corpo e da mente



Ginásio aberto.



Rastreio de glicémia.



Rastreio da função cardiorespiratória.

Quinzena da atividade física, saúde e educação

Atenção plena, uma meta essencial e tangível

No dia vinte e um de fevereiro, a minha turma, o 9º C, foi convidada para assistir à palestra sobre o Yoga. A palestra intitulava-se “Atenção plena, uma meta essencial e tangível” e estava enquadrada na Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde. Todos pudemos praticar a atividade. Ficámos a saber que o Yoga é uma filosofia de vida que tem origem na Índia, há mais de 5000 anos e que atualmente é conhecido por trabalhar as emoções, ajudar as pessoas a agir de acordo com seus pensamentos e sentimentos, além de trazer um profundo relaxamento, concentração, tranquilidade mental, fortalecimento do corpo físico e o desenvolvimento da flexibilidade. Eu gostei muito, pois, de facto, senti-me muito mais relaxa-

da e tranquila depois de ter praticado esta aula. Certamente que, se praticássemos Yoga com frequência, a nossa qualidade de vida melhoraria, dado estar provado que esta atividade promove o bem-estar, a serenidade e a paz interior.

Andreia Gonçalves, 9º C



Breve explicação antes do yoga.

Afinal o que é o Yoga? E a meditação?

Sentar à chinês, fechar os olhos e OMMMMM. Assim é o Yoga e a Meditação. Ou será que há mais para além disso?

Embora esteja na moda e se fale cada vez mais dos benefícios destas práticas, elas não têm nada de moderno. Na verdade, há quem diga que têm mais de 15.000 anos, sendo mais antigas do que qualquer ciência ou religião. E porquê?

Embora há milhares de anos a vida fosse bem mais simplificada – sem dinheiro, emprego, política, escolas, trânsito e stress – a natureza da mente do ser Humano não era muito diferente da de hoje. Todas as pessoas, independentemente de qualquer tempo ou local, procuram a mesma coisa. Todos queremos ser felizes, sentir paz e bem-estar nas nossas vidas.

Hoje, o mundo está tão cheio de coisas novas, que a primeira tendência é começarmos a procurar por essa felicidade no exterior. Passamos anos e anos a lutar para ganhar dinheiro, comprar um carro e casa, com a esperança de sermos felizes. Outros buscam-nos prazeres mais rápidos, como o álcool ou as drogas. A verdade é que nada disto nos pode dar a verdadeira felicidade, pois todas estas coisas têm uma duração muito limitada. Pior ainda, algumas

delas podem danificar gravemente o nosso corpo e mente.

O que alguns destes seres Humanos de há milhares de anos fizeram, foi dedicarem-se com corpo e alma à procura de uma solução para esta busca infinita de felicidade e paz. E aquilo que descobriram foi fantástico: a capacidade para estar feliz não está em mais lado nenhum senão na nossa própria mente. Imaginemos, então, como seria a nossa vida se tivéssemos o conhecimento necessário para poder estarmos bem em qualquer situação, em qualquer momento, com qualquer pessoa.

Esse conhecimento e as práticas para o atingir foram-nos deixados pelos nossos antepassados e são o Yoga e a meditação.

**Nuno Donato
Ananda Marga Covilhã**



Ginásio aberto

Integrada na quinzena da saúde, a turma do 11º C teve a oportunidade de participar em actividades diferentes no ginásio pequeno. Este espaço esteve equipado com bicicletas, halteres, trampolins, entre outras máquinas e equipamentos, à disposição dos alunos.

Do ponto de vista da turma, esta actividade foi divertida, diferente, dinâmica e bem recebida! Pudemos contactar com realidades fora do plano letivo normal e a turma espera repetir esta experiência.

**Patrícia Garcia,
Clube Chama**

Drogas e tabaco

No dia 18 de fevereiro, o 9º C assistiu a uma palestra sobre as drogas e o seu efeito. Os adolescentes foram alertados para o perigo que podem correr ao consumir drogas, com efeitos devastadores no cérebro, causadoras de danos físicos e psicológicos, tais como álcool, tabaco, medicamentos em excesso, cocaína, heroína, crack, etc. Sob o efeito de determinadas drogas, parece que vemos além da realidade em objetos, em gestos ou até mesmo no vazio, daí a utilização de termos como despersonalização, alucinação ou sintomas paranóicos e psicóticos na descrição do seu comportamento. Muitas destas drogas foram feitas para uso medicinal, mas acabaram por não dar resultado.

Érica Sepúlveda, 9º C

No dia 18 de fevereiro, pelas 10:10, a turma de Ambiente dirigiu-se à Biblioteca da escola Frei Heitor Pinto para assistir a uma palestra sobre Drogas e Tabaco.

Nesta palestra encontramos dois psicólogos, o Dr. Daniel Morgado e Dra. Praxedes Blazquez, da Beira Serra, que nos explicaram e tiraram dúvidas sobre os efeitos que as drogas nos podem causar. Aí pudemos expor as nossas dúvidas sobre estas substâncias são tão comuns nos nossos dias.

A turma de Ambiente afirma com toda a clareza que palestras como esta deveriam acontecer mais vezes, (sobre outros temas) para manter informados não só os jovens desta comunidade educativa, como os encarregados de educação sobre os perigos que podem causar na saúde.

Andreia Nave, 10º PGAMB

“Antes que te queimes”

No dia 28 de fevereiro, às 10:10, duas turmas de 10º ano (humanidades e ambiente) tiveram a possibilidade de assistir na biblioteca à palestra “Antes que te queimes”, a cargo de uma médica especialista do Centro Hospitalar Cova da Beira, Dra. Sofia Rava-ra, e de três estudantes de medicina da UBI.

Foi uma palestra interativa, pois ambas as turmas entrevistaram adequadamente e expuseram todas as dúvidas sobre os perigos que o efeito do álcool e de outras substâncias psicoativas nos pode causar.

Esta palestra serviu-nos como um “abre olhos” para não consumirmos álcool e outras substâncias aditivas,



Aspetto geral da palestra.

na medida em que fomos alertados para os seus efeitos nefastos no nosso organismo.

Infelizmente, os jovens consomem cada vez mais este tipo de substâncias.

Andreia Nave, 10º PGAMB

Peddy Paper da Saúde



11º PAGD.



7º A.

No passado dia 1 de março de 2013, no âmbito da Quinzena da Atividade Física, Saúde e Educação, a turma do 11º ano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva organizou o Peddy Paper da Saúde para as turmas do 7ºA e 7ºB onde, ao longo do percurso pela escola, responderam a perguntas relacionadas com a saúde e também com a nossa escola, tendo realizado algumas actividades práticas. Foi uma actividade bastante produtiva para todos, tanto para os alunos que organizaram, como também para os que participaram.

Elisabete e Diana, 11º PAGD



7º B.

As equipas vencedoras foram: Os Totós: Miguel Vinagre, Miguel Sebastião e Pedro Tavares, do 7ºA. Os Sevelas: Henrique Rabaça, João Pinheiro e Ricardo Silva, do 7ºB.

Escola



PARLAMENTO DOS JOVENS 2013

Sessão escolar

Em 21 de janeiro realizou-se a sessão escolar *Parlamento dos Jovens*, antecedida de um debate sobre as propostas de medidas da ESFHP a inserir no *Projeto de Recomendação* da nossa escola. Os alunos do 3º Ciclo e do Secundário tiveram ocasião de expor as suas propostas, às quais se seguiu um debate profícuo e animado. Apenas com uma lista em cada ciclo de escolaridade, tal facto não impediu a troca de ideias e o exercício do contraditório.

O projeto teve, neste ano, a participação de um deputado da Assembleia da República, Adolfo Mesquita Nunes, eleito nas listas do CDS/PP por Lisboa. Esteve presente no debate que teve lugar na BECRE. Este deputado foi aluno desta escola e teve ocasião de recordar e reviver um pouco os seus tempos de adolescente e jovem. Debateu as propostas apresentadas pelos alunos, das quais segue um pequeno resumo. Os alunos do 3º Ciclo tinham o tema da crise e como ultrapassá-la. Para isso, propuseram, em resumo:

1- Exigência de uma reforma na democracia e mudança de mentalidade por parte dos partidos políticos que ultrapasse a ambição de ganhar as eleições e que esteja focada, sobretudo, nos ideais e bem-estar dos cidadãos, tornando a maneira de fazer a política mais “transparente”.

2- Fazer mover a economia portuguesa, aumentando a riqueza do país, apostando nos produtos e empresas portuguesas, principalmente as mais inovadoras, divulgando-as no interior

do país e no estrangeiro de modo a aumentar as exportações.

3- Aplicação de políticas natalistas, isto é, incentivar a população a ter mais filhos através de um conjunto de medidas de apoio aos pais, pois o principal problema do país em termos sociais é o envelhecimento da população, pelo que a aplicação destas medidas é fundamental.

Aos alunos do Secundário foi proposta a solução do emprego jovem e do seu futuro, tendo sido apresentadas

as suas propostas:

1- Criação de um fundo de apoio aos setores produtores de bens transacionáveis em que o estado, as instituições financeiras privadas e a União Europeia teriam um papel a desempenhar.

2- Criação de um serviço de consultoria público de apoio às PME's, em todos os setores da economia, que manifestamente sejam estratégicos e viáveis, aproveitando o potencial de saber que existe nos serviços do estado, nas universidades e nas empresas, quer privadas, quer estatais, colocando-o ao serviço do desenvolvimento económico.

3- Diminuir a idade mínima de reforma completa para os 60 anos, favorecendo o fluxo de jovens para o mercado de trabalho.

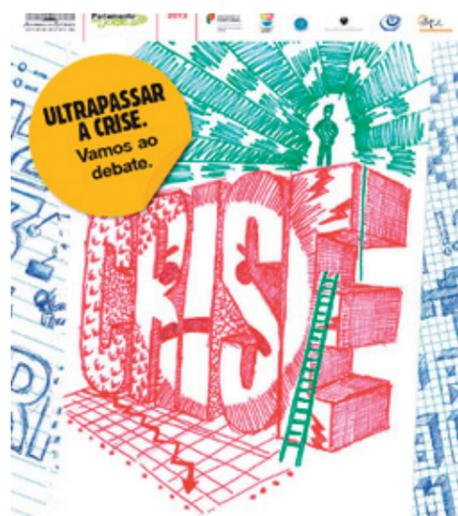
Resta esperar que as soluções sejam as mais votadas na sessão distrital do próximo mês de fevereiro e que os deputados da Assembleia da República vejam aqui algumas soluções a aprovar para construir o nosso futuro coletivo, enquanto país.

Prof. Casimiro Santos



As equipas do Parlamento dos Jovens com o deputado convidado.

Sessões distritais



Realizaram-se as sessões distritais do projeto “Parlamento dos Jovens”. No dia 18 de fevereiro, em Belmonte, estiveram presentes os alunos do Ensino Básico, a Luísa Azevedo, a Mafalda Mariano e o Carlos Pinto, do 9º ano, que representaram magnificamente os alunos do ensino básico da nossa escola, apresentando e defendendo muito bem as propostas elaboradas, debatidas e votadas ao nível escolar. Acabaram sendo eleitos para representar o nosso distrito, juntamente com a Escola Básica Serra da Gardunha e a Amato Lusitano. Parabéns aos três representantes.

Prof. Casimiro Santos



No dia 19, foi a vez dos alunos do Secundário, estarem a defender as propostas do Projeto de Recomendação aprovado na nossa escola, em Castelo Branco, no auditório do IPDJ. Pelo seu mérito no debate, acabaram sendo eleitos para representar o distrito de Castelo Branco na sessão nacional a realizar em Maio na Assembleia da República, em Lisboa, juntamente com a Escola Secundária do Fundão e o Instituto de S. Tiago. Estão de parabéns o José Simão a Ana Cristina Saraiva, a Patrícia Garcia (que foi eleita para a mesa que presidiu a esta sessão distrital) e o José Fonseca que tão bem sabem representar os alunos desta escola e de quem nos podemos orgulhar.

Prof. Casimiro Santos



A equipa do básico.



A equipa do secundário.

O Concurso Nacional de Leitura na 1.ª Pessoa

A palavra às vencedoras do CNL



No dia 9 de janeiro, realizou-se a prova da 1ª fase do Concurso Nacional da Leitura. Estava nervosa, mas, ao mesmo tempo, tranquila, pois sabia que me encontrava preparada para este desafio. Li bem as duas obras exigidas e não tive muitas dificuldades em responder às questões colocadas.

No dia 22 de janeiro, recebi uma excelente notícia, transmitida pela Profª Regina: estava apurada para a prova distrital do concurso assim como outras duas colegas, uma da minha turma, 7ªA, e outra do 9ºC. Recebemos um diploma e um cheque-presente para utilizar na compra de um livro. Naquele momento, senti felicidade e responsabilidade por ir representar a ESFHP neste concurso. Espero conseguir um bom lugar para que a

minha professora sinta orgulho nos alunos e, ao mesmo tempo, estou a realizar um sonho, sempre gostei de ler. Quero ganhar, mas se não conseguir trazer um prémio para a escola, eu já ganhei na medida em que pude ler mais livros. É que, para mim, a leitura não é um sacrifício, mas sim um prazer!

Beatriz Passarinha, 7ªA

No dia nove de janeiro, realizou-se na Escola a 1ª fase do Concurso Nacional de Leitura, com a participação do 3.º ciclo.

Todos os concorrentes leram o "Despertar da Primavera", de Frank Wedekind, e "O Caso do Beco das Sardinheiras", de Mário de Carvalho. O "Despertar da Primavera" tem por tema o despertar da sexualidade na

adolescência. O livro aborda a paixão entre dois jovens, Melchior e Wendla, que se encontram, se apaixonam, se amam, numa primavera repleta de desejos, sonhos e fantasias. Confrontados com uma educação tradicional e conservadora muito pouco atenta às suas dúvidas e anseios, deparam-se com os problemas da droga, da gravidez na adolescência, do abuso sexual e do suicídio.

A leitura de "O Caso do Beco das Sardinheiras" limitou-se à história do "Padre Alentejano" que, após alguns episódios curiosos, acaba por ser convidado a continuar a sua missão no "Gabão".

No dia 12 de abril, está previsto realizar-se a prova distrital do concurso. Este ano cabe à Biblioteca Municipal da Sertã a organização do evento. Lá estarei para representar a minha escola, juntamente com a Beatriz e a Luísa.

Penso que é importante que a escola nos incentive para a leitura, porque hoje é fácil esquecê-la, visto termos inúmeras alternativas que julgamos erradamente serem prioritárias. Aconselho vivamente a leitura, pois permite-nos dar asas à nossa criatividade e crescer em autonomia.

Mafalda Pombo, 7.º A

Pelo terceiro ano consecutivo, estou a participar no CNL. Esta é já a segunda vez que passo na fase de escola e fico apurada para a fase distrital. Talvez pela experiência do ano passado, este ano estou menos ner-

vosa, pois já sei com o que conto.

Na parte que me toca, preparar-me para este concurso foi fácil. Eu gosto de ler e para participar foi só juntar o útil ao agradável.

Infelizmente, há cada vez menos alunos inscritos no concurso. Este ano, não se conseguiu um número mínimo de participantes do Secundário. É pena, pois é uma iniciativa interessante e que, a meu ver, enriquece os alunos não só a nível literário, mas também a nível pessoal: travamos conhecimento com alunos de todo o distrito, participamos em encontros de autores, visitamos novos locais e diferentes bibliotecas do nosso país.

Luísa Azevedo, 9º C



A Beatriz e a Mafalda (ao centro) com os restantes concorrentes do 7º A



A Luísa com a professora Regina, no momento de entrega do prémio e certificado.

Dia da Internet Segura



Nunca é de mais alertar utilizadores da Internet para os potenciais perigos associados ao seu uso. Quer pelo facto de não se proteger devidamente o equipamento a nível de software específico, quer pelos comportamentos, muitas vezes, registados, é fácil tornarmo-nos vítimas de situações indesejadas.

Neste âmbito e numa parceria com a Microsoft, foi-nos proposta a realização de sessões de esclarecimento para alunos. Foram então agendadas duas sessões, no dia 5 de fevereiro, a cargo de Victor Pereira, Microsoft Student Partner e aluno da UBI. Nelas participaram as turmas do 7º, do 9º e ainda três turmas do 10º, sendo uma delas de um curso profissional. As sessões tomaram um rumo informal, onde para além de uma apresentação cuidadosamente preparada, os alunos puderam ver vídeos com con-

teúdos pertinentes.

Aqui fica o nosso agradecimento à Microsoft e ao Victor pela sua prestável colaboração.

Numa perspectiva mais alargada, os professores de informática, nas turmas com aulas lecionadas nesse dia, fizeram também pequenas sessões de esclarecimento, debate, exibição de tiras de banda desenhada e vídeo alusivos ao tema. Também o clube de TV e Rádio da escola deu o seu contributo ao divulgar alguns dos conteúdos que foram tratados, em circuito interno de televisão e rádio. Encontram-se ainda em concurso, no SeguraNet, duas equipas, uma do 7º e outra do 9º ano, com o objetivo de promover boas praticas do uso da Internet.

A todos os envolvidos, o nosso obrigado!

Prof.ª Magda Gonçalves



Alunos e professores presentes na sessão.



Victor Pereira, aluno da UBI

Vamos deixar cair Portugal?

“Se a educação sozinha não pode transformar a sociedade, tão pouco sem ela a sociedade muda.” (Paulo Freire).

Está cada vez mais claro que o governo está a destruir o país para salvar os grupos económicos e financeiros, como foi o caso do BPN e agora o BANIF. “Não há dinheiro” para aumentar o salário mínimo nacional, para bolsas de estudo e manuais escolares, apoio social escolar, mas há dinheiro para a banca e para o reforço do capital financeiro.

Cada vez será mais difícil ter condições para estudar na escola pública. Isto porque o governo quer implementar uma série de medidas que vão destruir a escola que nós, alunos, conhecemos. Há cada vez mais alunos a comerem uma única refeição por dia, e essa refeição é a da escola. O que vai ser deles quando todo o ensino público se degradar completamente?

Cada vez será mais difícil ter condições para estudar nas Universidades, pois as propinas são muito elevadas e não há bolsas ou são de valores ridículos, que não sustentam ninguém.

Cada vez mais há desemprego jovem. Desemprego para os jovens que acabam os cursos profission-

ais e para os que acabam os cursos universitários. Cada vez mais, nós jovens temos de sair do país se queremos ter um futuro.

Que governo é este que manda embora os seus jovens? Que país é este que deixa o governo expulsar o seu futuro?

Quero acreditar que temos futuro em Portugal. Quero acreditar que as pessoas adultas, os eleitores não deixam que o meu país se aniquile.

Por isso, como jovem, participo em todas as lutas que tenham como objetivo, melhorar o meu país e resgatá-lo da Troika, do Governo e de todos quantos queiram acabar com um Portugal justo e democrático, onde a educação não seja uma perda de tempo.

Gaspar Gomes, 10º A



O peso do estatuto nas sociedades contemporâneas

Há varredores de rua mais bem formados que algumas pessoas licenciadas ou com outras certificações superiores

Afinal o que é o estatuto?

O estatuto advém mais de um certificado do que de uma qualificação. Assenta essencialmente numa credencial técnica ou académica. Em tempo não muito longínquo, e com repercussões na atualidade, o estatuto era sinónimo de berço de ouro, linhagem, património, choruda conta bancária, fama.

Hoje percebemos que, por exemplo, o dinheiro nem sempre é sinónimo de honorabilidade e pode não ser apanágio de polidez nas relações humanas e no trato.

O estatuto nem sempre é suficiente para dar um cunho de verdade ao que alguém diz ou faz.

Para se atingir com coerência a harmonia e a genuinidade é necessário esforço e inteligência entre o ser, o pensar, o fazer e o dizer perante a multiplicidade de situações com que nos vamos confrontando no dia a dia.

Ora, neste contexto, convém frisar que o estatuto pode não coincidir com o “papel” desempenhado em termos pessoais, profissionais e sociais.

Por outro lado, o estatuto – status social – é o que os outros pensam, é a reputação, nome de família, dinheiro (que substitui outras divindades),

prestígio.

Pôr o estatuto à frente é, pois, dar eminência ao ter em detrimento do ser.

Não se chega ao respeito pelo estatuto – metonímia de tomar a parte pelo todo, confundindo a fama com a pessoa. E quando a fama é maior que a pessoa? Cai-se numa indizível confusão.

O respeito não se granjeia com punhos de renda ou com a devida vénia de curvadela de espinha.

Os heróis não nascem heróis.

O que se tem pode, num ápice, deixar de se ter. O ter é efémero.

Citando Virgílio Ferreira: “A arte não serve para nada. A filosofia também não, exceto como extensão da pessoa”.

Ter um curso é “ter”, mas se a pessoa enquanto pessoa já for verdadeira, a certificação académica é uma extensão da mesma. Se, por outro lado, enquanto pessoa for uma nulidade, não vai ser a certificação académica que lhe dará por si só o caráter e a honra.

Porque se trata de ter, o Ter é o estatuto que pode degradar o Ser.

**A Prof. de EMRC
Piedade Costa**

Na prática a teoria é outra

Ainda no outro dia dei comigo a pensar e concluí, tal como qualquer indivíduo minimamente original e com miolos, que vivemos num mundo de atados.

Não custa muito reparar nisso: “Ai não tiraste a senha? E agora? O teste é já amanhã? E agora? Não tens a autorização para a visita de estudo? E agora? Não tenho transporte para casa nos próximos 15 minutos? E agora? Fiquei sem saldo no telemóvel? E agora? Está a ocorrer um sismo e vou ficar aqui em pé à espera que me caia alguma coisa em cima? E agora?”.

Bem... posso ter exagerado, mas se isto não é um texto a cair para o ridículo, para picar as pessoas e ocupar espaço no jornal, sem exagero, então é o quê? - Ai não sei, e agora?

Demasiadas perguntas, demasiado stress, demasiada aflição.

Uma pessoa pode passar anos a mentalizar-se de que, quando ocorrer um sismo, deve proteger-se, tomando várias medidas e, um dia, quando ocorrer mesmo, fica espedada, sem reação.

Uma pessoa pode passar imenso tempo a treinar e chegar a uma prova desportiva e no momento da com-

petição, esbaldar-se com imenso aparato.

Uma pessoa pode ser extremamente inteligente, mas se chega alguém ao pé dela e disser: “Ah, olha, afinal a matéria que sai no teste não é essa”, pode sujeitar-se a ouvir em altos decibéis a guincharia de uma barata tonta.

E depois há atrapalhados e atrapalhados.

Há aqueles que estudam, estudam e estudam, mas se alguém lhes disser alguma notícia escandalosa ou algo de que não estivessem à

espera, são capazes de começar a stressar e perdem o norte. Há ainda aqueles que gostam de ver os outros stressar, que ainda se atrapalham em algumas situações, mas se alguém ao lado espirrar, assustam-se e dão

um salto fenomenal. Por fim, temos um terceiro tipo de atrapalhados, os que não se atrapalham. Se fazem yoga para se acalmarem ou não, ninguém sabe, mas que são capazes de aguentar, quase sem pestanejar, várias situações de suposta aflição, também é verdade.



Ninguém consegue prever quando vai ficar atrapalhado ou não. Pode haver situações inofensivas que afligem uns e outras horribéis que não afetam outros. Pessoas diferentes, diferentes reações.

Mas o que verdadeiramente a c o n t e c e ,

para além de todas as teorias complicadas na prática, mentalização e treino, que podem falhar, é que cada um tem os seus dias. Dias bons, provas boas, testes bons, piadas boas, muita alegria, póneis e arco-íris. Dias

maus, provas más, testes maus, piadas amarelas (ah-ah-ah), muita agonia e azia, trovoadas e blá blá blá. Sorte ou azar? É relativo. Destino e coincidências? São elementares.

Todos têm direito a ter os seus dias, alunos, professores, funcionários, pais, filhos, vizinhos, sujeito ali da esquina, cão, gato, “rebeubéu parciais ao ninho”. Mas a uma coisa eu acho uma piada descomunal (para não lhe chamar outra coisa), estou a falar daquelas pessoas que têm dias maus, com guincharia e stress, 5 dias por semana. Ainda podiam variar, 3 dias maus, 2 bons; 4 dias maus, 1 bom... Mas não! São 5 dias por semana atados. E o problema é que para além de eles próprios ficam afetados, toda a gente que se encontra na mesma zona também fica seriamente afetada!

A meu ver, uma pessoa consequente e consciente daquilo que faz e que consegue resolver e lidar com uma situação inesperada no momento e ter capacidades de resolução imediata, devia ser valorizada, mas quem sou eu para opinar neste mundo de loucos?

**Luisa Azevedo,
Clube CHAMA**

Só eu é que não acho piada nenhuma?

Esta não é uma história de encantar nem de horror. É a realidade.

Era uma vez uma criança inocente, feliz, simpática e cega. Não literalmente. Cega por não ver nem entender a maldade das pessoas.

A criança cresceu e, de repente, foi atirada para um mundo de lobos esfomeados. Coisa que nunca tinha imaginado. A criança, agora na adolescência, entrou em choque. Nunca na vida tinha pensado que as pessoas poderiam ser más por puro prazer. Implicavam e gozavam com ela a toda a hora.

Tantas e tantas situações em que a criança foi apanhada de surpresa e acabava a chorar. Sozinha. Os adultos diziam "Isso é normal. Acontece em todas as escolas. Com o tempo passa." E a criança, agora adolescente, teve de se aguentar. De sobreviver, dia após dia.

Os colegas excluía-mo e não o compreendiam. Ninguém o apoiava.

Em casa, a família ainda tentava ajudar, mas continuava tudo na mesma. O adolescente chegava à escola e criavam confusões com ele, gostavam de o picar e de gozar. O resultado final era o mesmo, ele triste, a tentar mentalizar-se que era forte e que conseguia ultrapassar isto, mas, no dia seguinte, tudo voltava a repetir-se.

O adolescente fez 16 anos e apesar de tudo, era um incompreendido. Afinal, com o tempo não passou, como lhe haviam garantido. Ele tornou-se insensível como forma de autodefesa

e começaram a tratá-lo como um antissocial. Como se ele tivesse alguma doença infecciosa e todos tivessem de se afastar e fugir.

O tempo passou e ninguém imaginava a dor que ele sentia. A tristeza que o invadia e a força que ele tinha para acordar todos os dias.

Pouco tempo depois de fazer 18 anos, infelizmente, não teve força suficiente para continuar e suicidou-se. "Era uma vez uma criança inocente que se suicidou".

De quem foi a culpa? A criança não estava preparada para este mundo cruel?

Qual foi a necessidade das pessoas serem más para ele? Qual era a necessidade?

Em Portugal e pelo mundo existem MUITOS casos destes. Alguns mais, outros menos graves.

Talvez até na nossa escola.

Sou só eu que me apercebo desta estupidez e não acho piada nenhuma?

Anónimo



A minha família ideal é...

Para mim, a família ideal é uma família que me apoie, me compreenda e me ajude no que precisar.

Que me dê carinho, mas que saiba quando preciso de um momento de solidão. Que só com um olhar perceba como está o meu estado de espírito. Uma família onde cada palavra dita por mim seja escutada atentamente e respeitada.

A família ideal é aquela que, quando saio de casa, nem que seja por um só dia, sinto logo saudades dela e dos momentos passados juntos, é aquela que me faz ansiar por chegar a casa só para ver um sorriso e ouvir a pergunta sobre como correu o meu



dia.

São estas pequenas coisas que fazem a minha família ideal... São estas pequenas coisas que fazem a diferença...

Porque com pequenos gestos se praticam grandes ações!

Susana Santos, 7º B

Paixões há muitas...

A minha paixão podia ser tanta coisa...

Podia ser futebol, ténis, flores, astrologia, saber mais, mas a minha verdadeira paixão são os animais, especialmente os gatos e os cães. Ter um animal na nossa vida é como ter mais um amigo, uma companhia para quando estamos sós. O meu interesse por eles nasceu a partir do momento em que vi gatos na televisão e em casa de amigos e evoluiu com o primeiro gato que tive. Este meu interesse ainda se mantém. Contudo, ter um animal não é coisa fácil, temos de o alimentar, de o levar ao veterinário, lavá-lo, dar-lhe afeto e outras coisas. Eu sempre quis ter gatos, mas os meus pais não deixavam porque ainda era muito pequeno.

Então, um dia a minha mãe trouxe um gato para casa e eu fiquei fascinado



com aquela criatura maravilhosa! Era muito bonita e tinha um pelo lindíssimo!

A partir daí, cada vez que vejo um gato ou cão na rua, pergunto sempre aos meus pais se lhe podemos dar um lar onde viver.

Henrique Rabaço, 7º B

Um verdadeiro amigo

A amizade é um sentimento que as pessoas experimentam umas pelas outras. Quando somos amigos verdadeiros esse sentimento aumenta porque estamos unidos.

O princípio da amizade é aceitarmos a opinião dos outros e sabermos ouvir. É também o tempo que dedicamos aos outros.

O que eu mais aprecio nos meus amigos é eles aceitarem-me como eu sou, sem críticas destrutivas. Amigos verdadeiros há poucos. Um verdadeiro amigo é aquele que sabe ouvir e aquele a quem podemos confiar um segredo.

Ter um amigo verdadeiro é como achar um tesouro. E o que é que nós fazemos aos tesouros? Guardamo-los junto de nós. Assim são os amigos, pérolas raras, que nos aconchegam, nos aquecem, nos dão carinho, apoio,

amor, ternura... e que trazemos no coração.

Um amigo de verdade gosta de nós por aquilo que nós somos. Ele sente prazer em nos apoiar, em nos dar a mão nos momentos de tristeza e em partilhar as nossas gargalhadas nos momentos de alegria.

Sara Pombo, 7º A



Nunca há só uma alternativa



Estamos no dia 8 de fevereiro, no ano de 1498. Andamos há vários meses em cima de um monstro marinho, sedentos de aventuras. O capitão agarrado à cabeça e nós, os marujos, no banco dos pilhos, nas costas, onde é difícil o acesso à lavagem.

Um dia o meu filho estava a nadar junto à praia. Viu uma minhoca laranja e puxou--a. Nisto, vê uma montanha elevar-se, era um monstro.

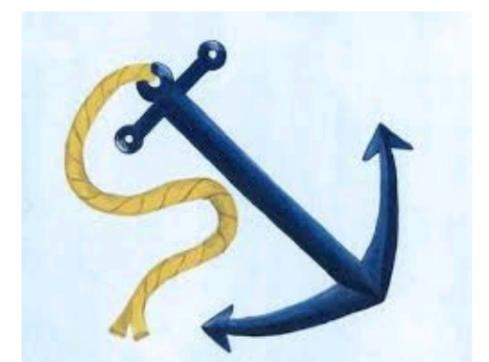
- Com mil macacos!... Com tanto bicho no mar, tinha que me sair este.

O bicho aproximou-se e mostrou os dentes. O rapaz ficou aterrorizado e gritou:

- Fecha essa boca e eu dou-te um chupa-chupa.

O monstro sorriu. O meu filho teve então uma ideia: em vez de navegarmos nos barcos, podíamos andar em cima da besta e assim irmos mais longe sem termos de remar. Se um dia o monstro morrer, não flutuamos. Nasceu assim a ZOOnavegação.

Tomás Fiadeiro, 9º B



DESPORTO ESCOLAR

Tentar ser...

Tentar ser o melhor da turma, o melhor da escola, o melhor do distrito, ... tem sido a linha orientadora desta atividade no âmbito do Desporto Escolar, o MEGASPRINTER.

Quando os feitos de atletas como Francis Obikwelu e Rui Silva despoletaram no espírito dos nossos dirigentes esta ideia, de identificar, por todo o País, potenciais substitutos, pensámos e continuamos a pensar que se tratava de um golpe de oportunidade. Atualmente, e tendo como base a reflexão sobre a dinâmica criada na nossa escola, nestes últimos anos, pensamos que "o rato pariu uma montanha". Esse golpe de oportunidade, ou de natureza aparentemente de marketing, transformou-se numa atividade bastante enriquecedora para os alunos.

Competem dentro da turma, em cada escalão etário, atletas masculinos e femininos e tentam ser os melhores em cada uma das variantes: megasprint; megasalto; megakm e megalançamento. Tentam ser os melhores da escola, representando a sua turma. Tentam ser os melhores do distrito, dignificando com a sua participação o nome da Escola Frei

Heitor Pinto. Tentam obter lugares de destaque para o distrito no Campeonato Nacional. Tentam abrilhantar o nome do nosso País, representando-nos no Campeonato Mundial (o nosso aluno Samuel Barata já atingiu esse feito, lembram-se?).

No passado dia 20 de fevereiro, nas instalações do Complexo Desportivo, cedidas pela Câmara Municipal da nossa cidade, registámos com agrado a participação na Fase Escola de 100 alunos e a colaboração na organização da turma do 11º F (Curso Tecnológico de Desporto), num total aproximado de 120 alunos. Esperamos de todos os apurados o mesmo empenho e o mesmo orgulho em participar nas fases seguintes.

Prof. António Batista,
Coordenador do Desporto
Escolar



Apuramentos do Megasprinter

Megasprinter

INFANTIL B - FEM.
1º 7º A Mafalda Pombo
2º 7º A Sara Pombo
INICIADOS - FEM.
1º 9º C Luisa Azevedo
2º 7º B Márcia Pinge
JUVENIS - FEM.
1º 10º C Nádia Gomes
2º 10º A Floriana Gomes

INFANTIL B - MASC.
1º 7º A Diogo Rabasquinho
2º 7º B Carlos Figueira
INICIADOS - MASC.
1º 7º A João Nascimento
2º 8º A Miguel Marques
JUVENIS - MASC.
1º 10º A Alexandre Pinto
2º 9º C Pedro Ramos

MegaSalto

INFANTIL B - FEM.
1º 7º A Mafalda Pombo
INICIADOS - FEM.
1º 9º C Luiza Azevedo
JUVENIS - FEM.
1º 10º B/D Diana Mendes

INFANTIL B - MASC.
1º 7º B Gonçalo Almeida
INICIADOS - MASC.
1º 7º A João Nascimento
JUVENIS - MASC.
1º 11º F Daniel Fonseca

MegaKm

INFANTIL B - FEM.
1º 7º A Luana Crisostomo
INICIADOS - FEM.
1º 7º A Rute Mendes
JUVENIS - FEM.
1º 10º B/D Maria Soares
1º 7º B Leonor Parente

INFANTIL B - MASC.
1º 7º A Leandro Cardona
INICIADOS - MASC.
1º 8º A António Amaral
JUVENIS - MASC.
1º 11º F João Melfe
1º 7º A Pedro Tavares

MegaLançamento

INFANTIL B - FEM.
1º 7º B Leonor Parente
INICIADOS - FEM.
1º 9º B Constança Carreira
JUVENIS - FEM.
1º 11º F Micaela Rocha

INFANTIL B - MASC.
1º 7º A Pedro Tavares
INICIADOS - MASC.
1º 9º B Bernardo Carrola
JUVENIS - MASC.
1º 10º A Pedro Morgado

Algumas imagens das provas prestadas

Alunos que irão representar a Escola no Camp. Distrital no Complexo Desportivo da Covilhã - 08/03/2013



Arte & Cultura

FILMES



Oz: O Grande e Poderoso
Com: J. Franco, M. Williams, Rachel Weisz, Mila Kunis
Género: Aventura, Fantasia

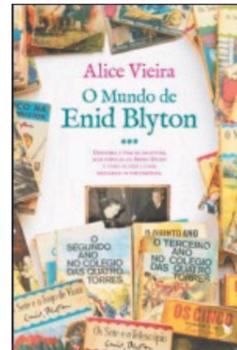


Vigarista à Vista
Com: Jason Bateman, Melissa McCarthy, John Cho
Género: Comédia



G.I. JOE Retaliação
Com: Channing Tatum, Dwayne Johnson, Ray Park
Género: Acção, Aventura, Ficção Científica

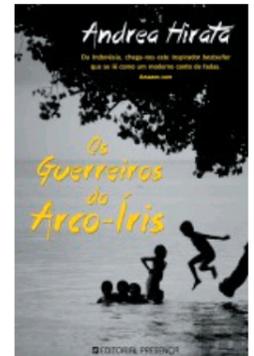
LIVROS



O Mundo de Enid Blyton
De: Alice Vieira
Texto Editores
Páginas:200
2013



A Filha do Papa
De: Luís Miguel Rocha
Porto Editora
Páginas:432
2013



Os Guerreiros do Arco-Íris
De: Andrea Hirata
Editorial Presença
Páginas:280
2013

Fontes: www.zonlusomundo.pt e www.bertrand.pt

Última Hora MEGASPRINTER CAMPEONATO DISTRITAL

Os nossos representantes, no recentíssimo Campeonato Distrital do Megasprinter, foram uns heróis, não só pelos resultados desportivos alcançados, mas igualmente pela forma com responderam a um conjunto de adversidades. Apesar de não ser surpresa para ninguém, adaptaram-se as péssimas condições climatéricas e igualmente de forma heroica, aos condicionalismos daí resultantes e que criaram inúmeras dificuldades à organização.

Mais um evento, no âmbito do Desporto Escolar, realizado com a colaboração da Associação de Atletismo do nosso distrito e que decorreu nas instalações do Complexo Desportivo da Covilhã, no dia 8 de março.

Apesar das inúmeras participações nas finais das diversas provas, reveladoras do empenho e das capacidades evidenciadas pelos nossos alunos, destacamos os 6 lugares de pódio alcançados e as 4 futuras participações no Campeonato Nacional daí resultantes, a realizar a 4 e 5 de abril em Vila Nova de Gaia.

Medalhados:

- Floriana Gomes (10º A) / 2º lugar / Juvenis / Megalançamento;
- João Melfe (11º F) / 2º lugar / Juvenis / MegaKm.

Medalhados / Apurados para o Campeonato Nacional:

- Mafalda Pombo (7º A) / 1º lugar / Infantis B / Megasprinter;
- Luisa Azevedo (9º C) / 2º lugar / Iniciados / Megasprinter;
- Luana Crisóstomo (7º A) / 1º lugar / Infantis B / MegaKm;
- Maria Soares (10º B/D) / 1º lugar / Juvenis / MegaKm.



Conto de professor publicado em revista internacional



O conto do professor Jaime Braz, intitulado "Arsuaga", inicialmente publicado numa edição anterior do CHAMA, foi traduzido para inglês e publicado no número 4/5 da revista literária americana "St. Petersburg Review".

Parabéns, prof. Jaime.

Clube CHAMA

PORQUÊ O DIA 8 DE MARÇO

A Mulher

Neste dia, do ano de 1857, as operárias têxteis de uma fábrica de Nova Iorque entraram em greve, ocupando a fábrica, para reivindicarem a redução de um horário de mais de 16 horas por dia para 10 horas. Estas operárias que, nas suas 16 horas, recebiam menos de um terço do salário dos homens, foram fechadas na fábrica onde, entretanto, se declarou um incêndio, e cerca de 130 mulheres morreram queimadas. Em 1910, numa conferência internacional realizada na Dinamarca, foi decidido, em homenagem àquelas mulheres, comemorar o 8 de Março como "Dia Internacional da Mulher"...

Ó Mulher! Como és fraca e como és forte!
Como sabes ser doce e desgraçada!
Como sabes fingir quando em teu peito
A tua alma se estorce amargurada!
Quantas morrem saudosa duma imagem.
Adorada que amaram doidamente!
Quantas e quantas almas endoidecem
Enquanto a boca rir alegremente!
Quanta paixão e amor às vezes têm
Sem nunca o confessarem a ninguém
Doce alma de dor e sofrimento!
Paixão que faria a felicidade.
Dum rei; amor de sonho e de saudade,
Que se esvai e que foge num lamento!

Florbela Espanca

Ficha técnica

Propriedade

Escola Secundária
Frei Heitor Pinto
Av. 25 de Abril,
6200 Covilhã
Tel. 275 331 228

Equipa Coordenadora

Magda Gonçalves
Maximina André

e-mail

chama@esfhp.pt

CHAMA versão digital

www.esfhp.pt

Paginação

Magda Gonçalves

Revisão de textos

Maximina André

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Reconquista

Colaboradores

Maria José Madeira

Teresa Raquel

Dulce Figueiredo

Aníbal Mendes

Mónica Râmoa

Aurélio Amaral

Cristina Rojão

Magda Gonçalves

Leonor Parente

Maria Caronho

Francisca Basílio

Francisco Barata

Elizabeth Reis

Prof. estagiários de

Ed. Física

Ana Romano

Ana Sena

José Mota

Alexandra Ramos

9ªA e 10ªA

Luisa Azevedo

Andreia Gonçalves

Érica Sepúlveda

Andreia Nave

Patrícia Garcia

Diana (11º PAGD)

Casimiro Santos

Beatriz Passarinha

Mafalda Pombo

Gaspar Gomes

Piedade Costa

Anónimo

Susana Santos

Henrique Rabaço

Sara Pombo

António Batista

Turmas

RE3 do Refúgio,
Pêro1 e Pêro2



ESCOLA EM AÇÃO/ CIÊNCIA NA MÃO



EXPERIÊNCIAS

No dia 27 de fevereiro de 2013, a senhora professora Dulce, professora de física e química da Escola Frei Heitor Pinto, veio à escola do Refúgio, à minha turma (RE3), realizar experiências com o ar.

Primeiro, realizámos uma experiência com um secador de cabelo e com bolas de ping-pong. A professora pegou no secador, ligou-o à ficha e pô-lo a funcionar. A seguir, pôs uma bola no cima do secador e a bola ficou no ar! Quando colocou lá as duas bolas elas pareciam estar num carrossel! Andavam para cima e para baixo.

Alguns alunos tentaram realizar a experiência mas só conseguiram, realizá-la, com uma bola. Apenas a Maria conseguiu realizar a experiência com as duas bolas, durante um bocadinho. A segunda experiência tinha um crocodilo e era preciso soprar para mexer os olhos. O Rodrigo Miguel tentou atirar os olhos do crocodilo ao ar e voltar a colocá-los no sítio soprando num buraquinho. Ele tentou e tentou mas não conseguiu

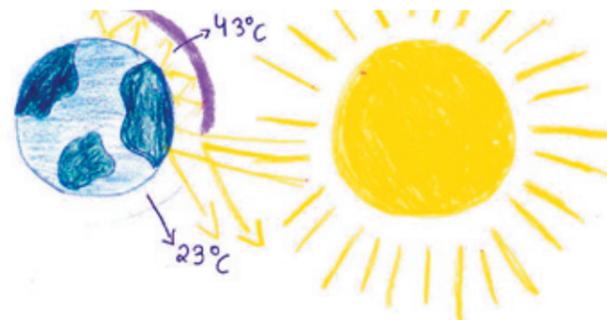
atirar os olhos do crocodilo ao ar. A seguir lançámos um foguetão de brincar. Como estava a chover, tivemos de o lançar dentro da sala. Todos nós lançamos. Logo de seguida, a Maria encheu um balão, preso a um carro de brincar. O carro andou devagar porque o chão não era liso. Por fim, vimos um site de planetas do sistema solar. Nós concluímos que o ar existe, mas não se vê, tem peso e sente-se.

Gostámos muito das experiências e gostávamos que a professora Dulce voltasse à nossa escola.

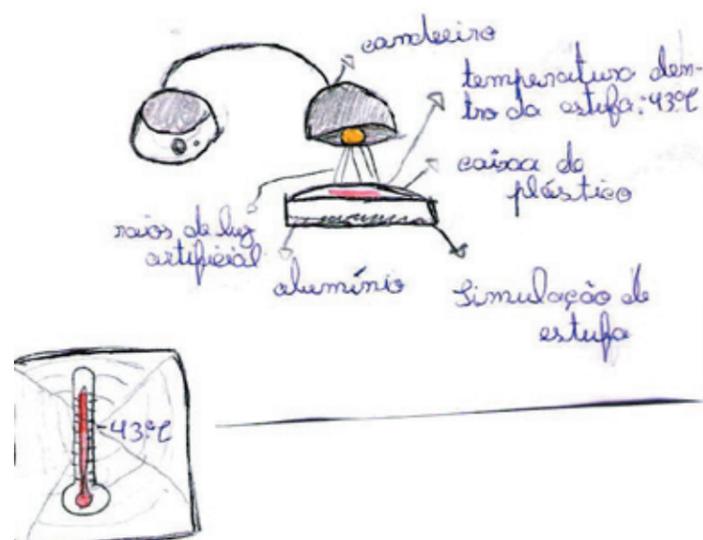


No dia 16 de janeiro, os alunos das turmas Pêro 1 e Pêro 2 realizaram experiências com circuitos de eletricidade e efeito de estufa, na sala de aula com as professoras Dulce Figueiredo e Mónica Ramôa, respetivamente. Este facto foi possível devido a um Projeto de articulação entre a Escola Secundária Frei Heitor Pinto e o Agrupamento de Escolas Pêro da Covilhã intitulado "Escola em ação/Ciência na mão". Foi uma experiência fantástica onde todos os alunos puderam participar. Haverá ainda a realização de mais experiências com temas diferentes nos próximos meses.

Efeito de Estufa



O efeito de estufa é causado pelo aumento da quantidade de dióxido de carbono na atmosfera. A consequência do efeito de estufa é o aumento da temperatura que leva a alterações climáticas que podem pôr em risco a vida. Medimos a temperatura da atmosfera da nossa sala e obtivemos o valor de 23°C.



Simulámos uma estufa e medimos a temperatura. Dentro da estufa a temperatura era de 43°C.