

Aquela brilhante noite

No dia 28 de janeiro, a escola viveu uma noite muito especial.

Ultrapassados os preconceitos do passado, vimos a alegria do reconhecimento estampada no rosto dos alunos e seus pais.

Foi uma noite mágica, onde os alunos foram as figuras principais, mas onde sentiram também a presença dos seus professores, dos seus pais e encarregados de educação, de alguns dos seus familiares e amigos.

Mas pretendeu-se ir além de uma simples entrega de prémios. E foi assim que outras figuras entraram na festa e fizeram a festa. Também alunos, uns fazendo já parte dos premiados, mas outros sendo (apenas) parte da festa, contribuindo, com o seu brilhantismo, para a magia da noite. Foram alunos contribuindo com o seu saber representar, declamar, cantar e o seu saber gímnico para o reconhecimento público dos colegas. E foi assim que também eles se tornaram figuras principais.

Foi a demonstração de dedicação, de solidariedade e de amizade para com aqueles que se distinguiram pelo valor dos resultados escolares; pelo mérito desportivo, companheirismo e solidariedade, espírito de iniciativa, participação e empenho, capacidade de evolução/recuperação, criatividade; e pela excelência dos resultados escolares ou de trabalhos académicos. E fizeram-no acrescentando trabalho ao seu tempo de estudo diário, tirando tempo ao seu tempo de lazer. E marcaram a sua dedicação não apenas sendo atores de palco, mas sendo também figuras de proa na direção técnica do próprio espetáculo. E continuaram, alguns deles, a dar a sua presença ativa à sua escola secundária, apesar de já frequentarem o ensino superior.

E com todos eles esteve o trabalho dos professores dos dois últimos anos letivos, estiveram frutos das atividades extracurriculares e da vivência da escola, estiveram os professores que idealizaram, contribuíram para e orientaram a realização da entrega, e o trabalho das assistentes técnicas e dos assistentes operacionais que colaboraram na iniciativa.

E esteve o objetivo traçado e o caminho percorrido pelas várias estruturas da escola.

Naquela noite real, cumpriu-se um desafio da Escola: alunos, professores, funcionários, pais, encarregados de educação, familiares e amigos reconhecendo o valor, o mérito e a excelência, vivido com muita alegria e um brilhozinho nos olhos... e muito espírito solidário.

Prof. Aníbal Mendes, diretor

Leia também:

Associação de Pais, **p. 2**

1º prémio Concurso Árvores de Natal, **p. 3**

BE/CRE, **p. 4/5**

Sexualidade em debate, **p. 6**

Desporto Escolar, **p. 11**

Clube CHAMA, **p. 12/13**

Arte & Cultura, **p.15**

Entrega de prémios de Valor, Mérito e Excelência, p. 8, 9 e 16



Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde, p. 7



Maratona de Leitura na Biblioteca, p. 5

Associação de Pais e Encarregados de Educação

Quando for grande, quero ser Feliz

Talvez seja um sonho que muitos de nós crescidos, maduros e já com calos de dificuldades...tentemos dissuadir os nossos filhos/educandos, com conversas mais "realistas". Porque ser grande é ter grandes responsabilidades. É verdade que os tempos são complicados a vários níveis: o desemprego, as dificuldades financeiras, a crise... um rol de situações distintas que se fazem sentir nas nossas casas. Mas não podemos apagar o sorriso do rosto das nossas crianças e dos nossos jovens. Não quero dizer com isto que lhes devamos "pintar" o mundo de cor-de-rosa ocultando as dificuldades e dar-lhes tudo o que nos pedem para os virmos mais felizes. Nada disso. Devemos

educá-los com amor e responsabilidade, com a realidade de cada um, mas não fazer do dia-a-dia uma constante de dias cinzentos. Centrar a vida apenas nas coisas menos boas não permite um pleno desenvolvimento do indivíduo. Ensinar que há dificuldades, mas também que há muitas coisas boas que nos ajudam a ser melhores e a ir mais além. E não têm de ser coisas materiais.

A primavera é uma época de vida, nova vida. Aproveitemos para partilhar algumas sementes de felicidade com os nossos filhos e educandos. A alegria ajuda-nos a ultrapassar mais facilmente as dificuldades e a empenharmo-nos com mais entusiasmo nas nossas obrigações, a sermos mais

saudáveis e a sermos indivíduos mais ativos na nossa sociedade. Embora sejamos do país do fado, a nossa sina é sermos felizes e ajudarmos os outros a serem felizes. Utópico? Talvez, para nós que já somos crescidos, mas ajudemos as nossas crianças e jovens a serem seres felizes. Todos os dias. Porque a felicidade não tem idade nem estatura.

Teresa Raquel, Enc. Ed.



Atividades a promover pela APEE

Concurso Logotipo APEE
Educação Financeira para Jovens
Ser Positivo

Caminhada
Empreender com atitude
Fitness + Yoga do Riso

Energia: como gerir melhor
Falar de Educação Financeira para Pais/Educadores
Esclareça as dúvidas do seu IRS com um TOC

Caso queira sugerir alguma atividade a desenvolver pela APEE, contacte-nos.

apee.esfhp@gmail.com
[facebook.com/AssociacaoPaisESFHP](https://www.facebook.com/AssociacaoPaisESFHP)
<http://apeeescolasecundri-freiheitorpinto.blogspot.com/>

AÇUCAR FONTE DE PRAZER E PERDIÇÃO

A energia que utilizamos para realizar as atividades diárias provém dos alimentos e estes, através de um processo indispensável à vida humana, da alimentação. Esta é condicionada por fatores culturais, familiares, simbólicos, sensoriais, biológicos e de saúde. Resulta da interação de mecanismos determinados biologicamente e comportamentos adquiridos, por isso educável.

Dos alimentos retiramos os nutrientes, proteínas, hidratos de carbono, lipídios, vitaminas, sais minerais e oligoelementos necessários para manter bons níveis de saúde. Para os nutrientes poderem ser absorvidos pelo corpo e utilizados como energia, necessitam ser transformados em glicose no fígado. Embora a glicose (açúcar) seja uma importante fonte de energia indispensável à vida, em excesso é um tóxico, funcionando como um veneno no corpo. O que é prejudicial não é o açúcar, mas o excesso, que origina diabetes, triglicéridos e gordura aumentada no sangue.

O açúcar refinado, gera uma certa dependência, que começa a ser alimentada na infância. Se habituarmos os bebés até aos três anos ao açúcar, ele vai adoçar todos os alimentos ao longo da vida e recusar os menos doces, tornando-se assim dependente de açúcar, porque este é fonte de prazer. Quanto menos açúcar refinado ingerirmos, menos o corpo solicita, porque existem outras fontes precursoras do açúcar, mais saciantes e saudáveis.

Essas fontes saudáveis encontramos-las no arroz, massa, batata, fruta, etc. São os hidratos de carbono

complexos, de absorção lenta no organismo, e que evitam picos muito elevados de insulina no sangue. São os níveis mais baixos ou elevados desta hormona no sangue, que condicionam a fome/saciedade e consequentemente o nosso comportamento alimentar.

A intervenção tem de ser precoce, a começar pela educação alimentar que proporcionamos aos filhos. Se estes aprenderem a comer bem, repetem esse padrão de comportamento várias vezes por dia, se os padrões alimentares são errados, repetirão em igual número esses erros, residindo aqui o problema.

Os genes que mais se transmitem de geração em geração são os da educação, e não aqueles que são transmitidos no nosso ADN, estes são estáveis há milhares de anos. Aqui entra o estilo de vida saudável, que integra a actividade física, a educação alimentar, consumo de bebidas alcoólicas e de tabaco. A intervenção deve ser precoce e urgente, se estes valores não forem revertidos, estaremos a criar uma geração de filhos que morrerá com uma esperança de vida inferior à dos avós.

A revista médica Britânica The Lancet referiu que mais de três milhões de pessoas morrem todos os anos no mundo, vítimas da excessiva concentração de glicose no sangue. Destas mortes, 960 mil devem-se à diabetes e 2,2 milhões são o resultado de transtornos cardiovasculares causados pelo excesso de açúcar. O excesso de glicose no sangue mata 3,16 milhões por ano, três vezes mais que as mortes diretamente atribuídas à diabetes

em 2001. Faz todo o sentido refletirmos aqui, sobre este importante problema de saúde pública.

Cerca de 1,5 milhão de mortes por enfartes de miocárdio e 709 mil mortes por acidentes vasculares cerebrais (AVC), são atribuídas a um elevado índice de glicose no sangue. Ásia e Europa são as regiões mais atingidas. Concluíram os especialistas que "uma taxa de glicose mais elevada que o normal é das principais causas de mortalidade cardiovascular em várias regiões do mundo".

A Federação Internacional do Diabetes estima que até 2025, quase 350 milhões morerão da diabetes, sobretudo nos países pobres. A diabetes mais comum (tipo 2), resistente à insulina, pode ser reduzido se as pessoas mudarem os seus hábitos de vida, com prática diária de exercício físico moderado, modificação da alimentação, aumento das fibras, redução de gorduras e perda de peso.

A Associação Americana do Coração aconselha um consumo de 25 gramas diárias de açúcar para a mulher e 37,5 gramas para homens. Um estudo da Universidade de São Paulo, revelou que mais de 70% dos adolescentes e 1/3 dos adultos e idosos consomem açúcar em excesso.

O consumo de refrigerantes nas crianças e adolescentes é uma fonte adicional de açúcar na alimentação, contribuindo para a obesidade, diabetes, tensão arterial elevada e doenças cardiovasculares. Estas doenças, sabe-se hoje, têm a sua génese na infância e adolescência. Consumir muito açúcar faz o

organismo produzir insulina em demasia, aumentando o apetite e o desejo de comer mais doce, provocando distúrbios metabólicos. Cada grama de açúcar adicionado ao alimento significa um superavit calórico e um défice nutricional com consequências patológicas.

A indústria alimentar deveria diminuir a quantidade de gordura, açúcar e sódio de todos os alimentos não saudáveis, mas especialmente os que se destinam às crianças. O consumo excessivo de alimentos industrializados, contribui para as doenças já referidas, porque têm excesso de açúcar, gordura, sódio, corantes artificiais, gorduras trans e uma reduzida quantidade de fibras. A lei portuguesa prevê a oferta de alimentos saudáveis nas cantinas e bares das escolas, contempla a realização de programas que consciencializem as pessoas sobre os riscos da má alimentação e de campanhas de educação alimentar, porém os resultados não são muito animadores. Ocupamos o segundo lugar na Europa, com a taxa mais elevada de crianças obesas, devido aos erros alimentares e à inatividade física, somos o país que menos atividade física realiza.

Esta reflexão pretende ser um contributo, para tornar o comportamento alimentar mais saudável e consciente. Coma mais e melhor, tendo como critério a densidade nutricional e não a densidade calórica. Que o prazer da alimentação seja também o da saúde.

Albino Carlos Ferreira. Enc. Ed.

Segura... A Internet

No dia 7 de fevereiro, as turmas de 7.º ano participaram numa sessão de esclarecimento sobre “Internet Segura/Comportamentos de Risco”, que decorreu na biblioteca da escola sob orientação das professoras Magda Gonçalves e Dulce Figueiredo. Na primeira parte da sessão, os alunos ficaram a conhecer melhor os riscos associados à utilização das redes sociais, do correio eletrónico, dos jogos online e das mensagens instantâneas. Ouviram dicas e conselhos para uma utilização mais segura da Internet e adquiriram informação sobre ferramentas muito úteis para o utilizador. Não perdendo de vista a ideia de que “O maior risco é não navegar”, procurou-se “Informar para prevenir e conhecer para proteger”, apelando à participação de todos para uma Rede mais segura. A atividade prosseguiu com a apresentação da EPAI (Equipa

de Prevenção e Acompanhamento do Abandono e da Indisciplina), designadamente os seus objetivos, equipa e blogue. Os novos alunos ficaram a saber que a EPAI foi criada em 2009 para os apoiar no seu percurso escolar, através de um acompanhamento individualizado e em articulação com outras estruturas da escola. O blogue, a que é possível aceder em <http://epaiesfhp.tumblr.com/>, fornece informação sobre assuntos como a igualdade de género, a homossexualidade, o bullying, o álcool, as drogas, os métodos contraceptivos, as infeções sexualmente transmissíveis, a gravidez na adolescência, entre outros. Debateu-se, nesta sessão de apresentação, a importância de aceitarmos a diferença... A diversidade faz da nossa escola um lugar em que todos são iguais, sendo, é claro, muito diferentes!

Prof.ª Dulce Figueiredo



Alguns momentos da atividade.

Jornadas Pedagógicas



“A Escola Secundária Frei Heitor Pinto vai, pelo sexto ano consecutivo, realizar as VI Jornadas Pedagógicas da Covilhã, este ano dedicadas a dois temas transversais e atuais da formação dos nossos jovens: a alimentação e a sexualidade. Esta iniciativa decorrerá no Auditório da ANIL, nos dias 16 (tarde) e 17 (manhã) de março e conta com a presença dos oradores: Carlos Rodrigues

(“Distúrbios Alimentares”); Manuel Magrinho (“Química e Saúde”); Hermínia Barbosa (“Quem tem medo da Educação Sexual?”); Filomena Correia (Alice NÃO está no país das maravilhas/Franjas negativas da sexualidade”) e Emídio Carvalho (“Sexualidade Sagrada”).

As Jornadas Pedagógicas são abertas a toda a comunidade educativa da região.

Prof. Aurélio Amaral

Concurso ÁRVORES DE NATAL 1º Prémio

Promovido pelo Lions Clube da Cova da Beira e pelo Clube do Professor, e aberto a todas as escolas do concelho, decorreu entre 20 de dezembro e 6 de janeiro, no Serra Shopping da Covilhã, o concurso “ÁRVORES DE NATAL”.

A nossa escola não só participou como foi vencedora deste concurso. A professora de Ateliê de Artes e os seus alunos do ensino básico conseguiram, através dos criativos trabalhos expostos, ganhar o primeiro prémio.

São de realçar o empenho, a dedicação e as capacidades artísticas dos alunos envolvidos neste projeto, que em muito contribui para motivar estes jovens na realização de trabalhos futuros.

Posteriormente, a escola proporcionou aos alunos envolvidos no projeto um lanche-convívio como

forma de reconhecimento pelo seu excelente desempenho.

**Prof.ª Alice Pereira,
Ateliê de Artes**



A árvore premiada.



Professora e alunos envolvidos, com a Direção.

INSTANTE M



A nossa escola, como é já hábito, associou-se às comemorações do dia 8 de março, Dia Internacional da Mulher, com a atividade Instante M. Esta atividade concretizou-se com a leitura, em todas as turmas, de um pequeno resumo das razões que presidem à celebração das mulheres e da sua luta no dia 8 de março e o que se pretende com a celebração desta data.

Com a comemoração do Dia

Internacional da Mulher pretende-se chamar a atenção para o papel e a dignidade da mulher e levar a uma tomada de consciência do valor da pessoa humana, perceber a sua contribuição na sociedade, contestar e desconstruir preconceitos e limitações que têm sido impostos à mulher. Esta preocupação torna-se maior em altura de crise, uma vez que se assiste a um forte ataque aos direitos dos trabalhadores, em geral, e das mulheres, em particular. Note-se, por exemplo, que atualmente a grande maioria dos desempregados portugueses é constituída por mulheres. É por estas e outras razões que ainda faz sentido comemorar o Dia Internacional da Mulher.

Prof.ª Mónica Ramôa



O 2º Período na Biblioteca



A Língua Portuguesa em ação

A biblioteca trouxe, à escola, um dos autores do “Entre palavras 7”, manual adotado para o sétimo ano, na disciplina de Língua Portuguesa.

O evento teve lugar no dia 17 de fe-



Aspetto da sessão.

vereiro, na biblioteca, e contou com a participação de alunos das turmas de 7º ano e de professores de Português.

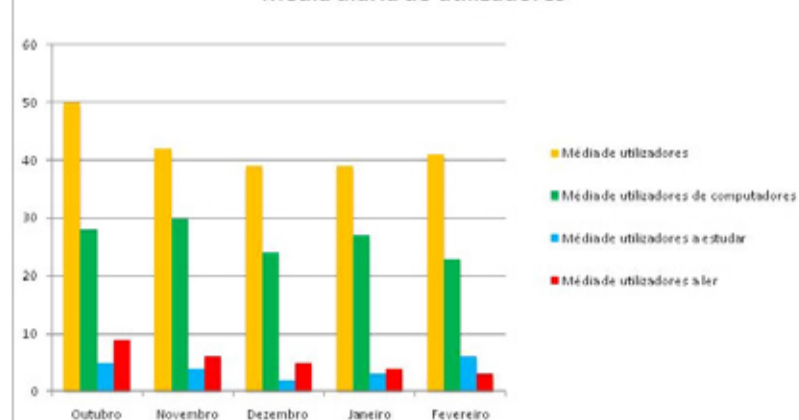
Inicialmente, António Vilas-Boas realizou uma Oficina de Escrita com os alunos e, após um breve intervalo, orientou uma sessão de trabalho para os professores.

Num ano de mudanças a vários níveis (acordo ortográfico, novo programa de português e nova gramática) foi muito bem-vindo mais este contributo para o sucesso das aprendizagens.

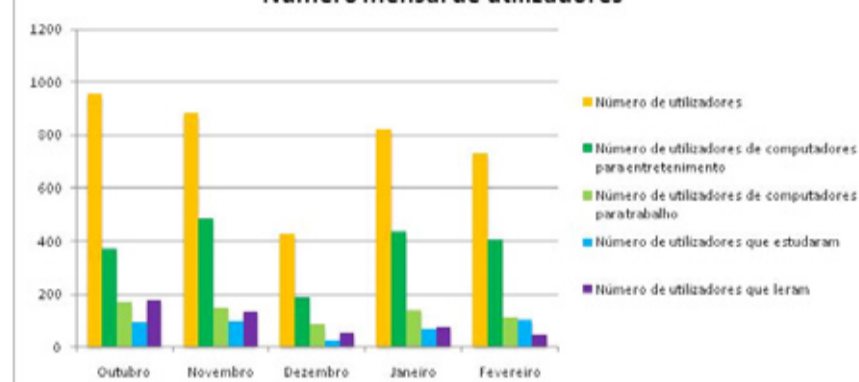
Regina Gadanho,
Prof.ª bibliotecária

Utilização autónoma da biblioteca

Média diária de utilizadores



Número mensal de utilizadores



Gaspar Ramôa,
Clube dos Amigos da Biblioteca

O dia dos namorados

A 14 de fevereiro, a biblioteca comemorou o dia dos namorados inspirando-se numa tradição do Norte de Portugal – o lenço dos namorados.

Um pouco de história e bonitas peças, bordadas e pintadas pela professora Alice Pereira, combinaram-se numa exposição que encantou todos os visitantes, namorados e outros...



Aspetto da exposição.

CONCURSO NACIONAL DE LEITURA 2011/2012

Tal como em anos anteriores, e levando em conta a necessidade de promover a leitura nas escolas de uma forma lúdica, o PNL/Plano Nacional de Leitura – em articulação com a DGLB/Direção-Geral do Livro e das Bibliotecas e com a RBE/Rede das Bibliotecas Escolares – está a promover, no ano letivo de 2011/2012, o Concurso Nacional de Leitura. Tendo como objetivo estimular a prática da leitura entre os alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, o concurso pretende avaliar a leitura de obras literárias pelos estudantes desses graus de ensino.

A biblioteca escolar tem vindo a organizar/dinamizar este concurso na escola. Este é o quarto ano da nossa participação. São várias as motivações que levam os nossos alunos a participar, mas contamos sempre com alunos entusiastas

da leitura, que participaram já em várias edições do concurso.

Neste momento decorre a fase distrital do concurso: os alunos vencedores da fase de escola estão a preparar-se para competir com os colegas das outras escolas do distrito. A prova será realizada na Biblioteca Municipal de Vila Velha de Ródão, no dia 20 de abril. Até lá, vão continuar a ler e a trabalhar para serem os melhores.

Alunos vencedores (fase de escola):

3º Ciclo

António Santos, 7º B

João Gaspar Gomes, 9º C

Luísa Azevedo, 8º C

Secundário

Ana Carolina Duarte, 11º PASOC

Carmo Santos, 12º B

Jessica Guerra, 11º A

Regina Gadanho,
Prof.ª bibliotecária

Concurso de poesia Faça lá um poema

Está de parabéns o nosso aluno Francisco Miguel Barata, cujo poema “O chapéu (o regicídio)” venceu o concurso de poesia “Faça lá um poema” (fase de escola). Este concurso é promovido pelo Plano Nacional de Leitura e dinamizado pela biblioteca escolar.

O poema vencedor concorre, agora, na final nacional e, se ganhar, o Francisco irá, no dia 24 de março, ao Centro Cultural de Belém receber um prémio.

Boa sorte, Francisco!

Poema vencedor: O chapéu (o regicídio)

Cai o céu.
Cai-lhe o chapéu.

A chuva cai
Molhando a erva,
E o relógio dá as doze
Marcando em compasso
A chuva que cai.
Cai chuva
Molhando o passo.

O tiro, o disparar.
Chora a viúva,
E o céu
Manda chuva.
Chuva miúda, solene
Para coroar o soberano.

Todos choram
Choram como tolos,
Choram todos.

Cai a chuva,
O monarca se curva.

D. Amélia olha
O rio, a serenidade
E o soberano
Derrotado pelo fim mundano,
Para a eternidade.

Chora o céu.
Lamenta Portugal o rei que morreu.

“O rei morreu”.
Cai o céu,
Cai o rei, o chapéu,
A nação que seu rei perdeu.

Francisco Barata, 8º B

O 2º Período na Biblioteca

Semana da Leitura

5, 6, 7, 8 e 9 de março

Todos a ler para toda a gente

Maratona da Leitura na biblioteca escolar

No dia 9 de março, a comunidade educativa da Escola Secundária Frei Heitor Pinto esteve a ler na biblioteca escolar. Tratou-se de uma Maratona da Leitura organizada no âmbito da comemoração de mais uma Semana da Leitura e que decorreu ao longo de todo o dia, envolvendo pais, professores, alunos e funcionários: todos a ler para toda a gente.



A Lúcia Romano e a Ana Filipa.



O José Bernardo.



O Francisco Barata com a Professora Bibliotecária.



Interrupções poéticas na Direção.



O Prof. Matoso com o David Amaro.



A Prof. Carla Morais.



A D. Diamantina da secretaria



Interrupções poéticas na sala de aula.



A Teresa Cerdeira e a Leonor Amaral.



A assistência atenta às leituras.



O Diretor da escola que encerrou a atividade.



Encontro de leitores com o 7.º B

As freguesias vêm à escola

Visando uma maior abertura da escola ao exterior, a biblioteca propôs uma atividade de parceria com Juntas de Freguesia do nosso Concelho para divulgação cultural da região no espaço escolar, através de uma mostra de produtos regionais e tradições.

O objetivo era partilhar uma iniciativa, que desenvolvesse e fomentasse as tradições junto dos alunos.

Foi no âmbito desta parceria que

a junta de freguesia do Ferro esteve representada na biblioteca escolar por uma exposição de



Aspeto da exposição do Ferro.

peças do espólio arqueológico, de origem românica, e de peças de origem mineral que deram nome à freguesia. Esta mostra pôde ser visitada entre os dias 17 de fevereiro e 2 de março e culminou numa venda de produtos regionais, realizada no átrio principal da escola, e numa prova de um prato típico do Ferro, ao almoço, na cantina. A biblioteca escolar agradece a todos quantos puderam participar na atividade e à junta de freguesia

do Ferro pela resposta dinâmica ao desafio proposto.

Regina Gadanho,
Prof.ª bibliotecária



O mercadinho no átrio.

Promoção da Educação para a Saúde

Sexualidade = Sexo + Emoções



Integrada nas actividades do PES, a Escola recebeu no dia 10 de janeiro, na biblioteca da escola, o Dr. Aníbal Pinto da Silva, antigo aluno da nossa escola, médico ginecologista e obstetra do Hospital da Guarda, para proferir uma palestra sobre sexualidade, sexo e emoções, dirigida às turmas do 8º ano. Uma das alunas do Clube Chama, a Luisa, do 8º.C, assistiu e no final fez uma entrevista ao orador.



O palestrante convidado.

Luisa: Depois de ouvirmos uma palestra onde é abordada a sexualidade nas vertentes do sexo e dos afetos, gostaria de saber se, como médico, gosta mais de abordar a componente física ou a componente emocional.

Dr. Aníbal Silva: O ser humano é um todo e, como tal, não devemos separar o físico e o psíquico. Claro que é muito mais fácil abordar os aspectos físicos, uma vez que são objetivos e estão bem documentados em trabalhos científicos. Mas é também muito importante tentar compreender os impulsos emocionais que nos levam a ter determinadas atitudes e formas de estar na vida. O problema principal é tentar compreender as diversas culturas e como cada uma delas entende a sexualidade, respeitando-as e integrando-as em cada indivíduo, tentando evitar compa-

rações que são inúteis, pois cada um deve viver a sua sexualidade de forma única, sempre com base nos valores da sua própria cultura e com responsabilidade, aceitando as consequências dos seus atos.

Luisa: Falar sobre sexualidade com os jovens é mais fácil ou mais difícil do que com os adultos?

Dr. Aníbal Silva: É muito mais fácil falar de sexualidade com os jovens. Isto porque a maioria dos adultos já tem formada a sua matriz de sexualidade, sendo por vezes muito difícil desfazer mitos e ideias pré-concebidas que já sedimentaram no seu subconsciente. Mesmo que essas ideias sejam erradas ou inadaptadas à realidade da sociedade actual, é muito difícil a um adulto desfazer um conjunto de dados adquiridos. Pelo contrário, os jovens são, naturalmente, mais abertos a ideias novas e a sua curiosidade exacerbada favorece a procura de novos conceitos. O mais importante é saber escolher a melhor informação, em detrimento de muita informação a que hoje têm acesso.

Luisa: Que conselho deixa aos pais que têm mais dificuldade em falar destes assuntos com os filhos?

Dr. Aníbal Silva: A comunicação pais-filhos é difícil em muitas áreas, mas nesta em especial, devido à diferença geracional. Para que haja uma melhor comunicação entre eles, são essenciais duas atitudes: abertura e confiança.

É necessário que os pais tenham a abertura suficiente às novas ideias da sociedade actual, deixando de lado as ideias preconcebidas. Mas também é necessário que os filhos tenham a mesma abertura em relação a valores importantes e conhecimentos adquiridos que os pais possam transmitir.

E é absolutamente decisiva a confiança de uns nos outros; confiança que leva à sinceridade e à capacidade de comunicar sem preconceitos.

Luisa: É comum os rapazes e as raparigas receberem em casa uma educação diferente no que toca a este assunto. Concorda ou acha que a abordagem deve ser semelhante para ambos os géneros?

Dr. Aníbal Silva: Embora a educação sexual, no que diz respeito aos conceitos emocionais e à responsabilidade da forma como se vive, seja igual para ambos os sexos e, portanto, devia ser semelhante para ambos, já não

se pode dizer o mesmo dos aspectos físicos e fisiológicos, pois esses processos são diferentes no rapaz e na rapariga. É necessário ter a sensibilidade para, caso a caso, promover essa educação e abordar o tema de forma individualizada. Não há regras rígidas estabelecidas e é importante que cada um se sinta à vontade para falar de todos estes assuntos.

Luisa: Para terminar, qual foi a questão mais estranha que já lhe colocaram relacionada com a sexualidade e como a esclareceu?

Dr. Aníbal Silva: Não existem questões estranhas sobre a sexualidade. Todas são legítimas e procuram respostas para dúvidas que necessitam ser esclarecidas. Apenas digo que é muito mais importante questionar tudo e obter as respostas adequadas, do que ficar na dúvida e procurar respostas por meios que muitas vezes só arrastam mais incertezas e acarretam comportamentos inadequados.

Luisa: Muito obrigada pela sua colaboração e parabéns pelo trabalho desenvolvido nesta temática tão “complicada”.

Luisa Azevedo, Clube Chama

Feira da contraceção

Ainda no âmbito do PES e da EPAI, no dia 17 de janeiro, na biblioteca da escola, com a presença de duas enfermeiras do Centro de Saúde da Covilhã, realizou-se um workshop para debater os afetos na sexualidade e esclarecer sobre a contraceção, dirigido às turmas do 9º ano. Outra das alunas do Clube Chama, a Juliana Carrola, do 9º. B assistiu e escreve sobre alguns dos assuntos debatidos.



Debate de ideias, durante a sessão.

O que é a sexualidade?

Esta foi a pergunta feita por alguns dos alunos do 9º ano no passado dia 17 de janeiro numa sessão realizada na biblioteca. Este evento orientado por duas enfermeiras do Centro de Saúde da Covilhã, teve como objetivo informar os alunos dos perigos do não uso de métodos contraceptivos e saber as suas opiniões sobre os vários temas relacionados com a sexualidade. Para isso, foi proposta uma atividade de escrita em que os alunos debateram alguns temas, dos quais houve conclusões bastante engraçadas e interessantes. De entre muitas opiniões houve frases que se destacaram, como por exemplo:

Sentimento: “Sente-se, mas não se vê nem se pode tocar”

Carinho: “ Sentimento que nutrimos por algo ou alguém, sendo um sentimento positivo. Devemos dar e receber”

Amor: “O amor é fogo que arde sem se ver”

Paixão: “É como as pilhas Duracel: dura...dura...dura.”

Desejo: “É como o Cerelac: come-se a 1ª vez e já não se para”.

Sexo: “É um ato de muita responsabilidade, muitas das vezes é uma das formas de expressar o amor quando é feito com pessoas que amamos, a pessoa certa”; “É uma mistura de sentimentos na nossa vida que nos garante a continuidade da nossa espécie”



Os vários métodos contraceptivos apresentados.

E com estas frases os alunos definiram sentimentos que fazem parte da sexualidade. Para terminar, deixo uma pergunta vos ao leitor: “ Será que há momento certo?”

Juliana Carrola, Clube Chama

Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde



Uma das palestras.

De 30 de janeiro a 10 de fevereiro, o Grupo de Estágio de Educação Física realizou a atividade denominada “Quinzena da Atividade Física, Educação e Saúde”, que teve por objetivo a promoção da atividade física como fator essencial na melhoria da saúde, não apenas como ausência de doença, mas como um fator de bem-estar físico, social e psicológico. Pretendemos, através das diversas ações desenvolvidas, sensibilizar os jovens da nossa escola para os problemas associados ao sedentarismo e para os benefícios de uma prática efetiva de atividade física. Assim como, dar-lhes a conhecer uma diversificada oferta de atividades e despoletar a curiosidade e o interesse pela atividade física.

Ao longo desta quinzena foram desenvolvidas diversas atividades. Durante a primeira semana, esteve aberto um “Ginásio”, onde todos os alunos, durante as aulas de Educação Física, puderam vivenciar uma atividade física diferente

do habitual e experimentar diversos aparelhos e exercícios. Ainda nesta semana, foram realizadas três palestras, duas delas com a participação dos professores do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior (UBI), professora Dulce Esteves, que abordou a temática de “Comer melhor para ser melhor”, e do professor Júlio Martins, que falou sobre a “Atividade Física e a Obesidade”. Foi também convidado para esta primeira semana o professor do Departamento de Ciências do Desporto, Exercício e Saúde da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, professor Romeu Mendes, que abordou “A prática de atividade física”. Na segunda semana, foram realizadas quatro aulas de grupo, Danças Internacionais com a professora Tânia Carvalho, da nossa escola; Body Combat com a professora Ana Alves; GAP com a professora Catarina Mendes e Yoga com o professor Carlos Almeida, sendo os três últimos professores do Ginásio In Corpore Sano. Durante esta segunda semana, foi ainda realizada uma palestra com o professor António Batista, coordenador do Desporto Escolar da nossa escola, com o tema “Importância da prática da atividade desportiva e do desporto escolar no bem-estar dos alunos”. A última atividade desenvolvida na Quinzena foi o rastreio a professores e funcioná-

rios, onde foram medidos indicadores como pressão arterial, peso, altura, índice de massa corporal, percentagem de massa gorda, massa magra, água e perímetro abdominal e que nos permitiram identificar e alertar para possíveis fatores de risco. Para esta ação, tivemos a colaboração do professor Ricardo Ferreira, coordenador da sala de exercício do ginásio da UBI, e de Ana Almeida, aluna de Ciências do Desporto da UBI.

O balanço da atividade foi bastante positivo devido à elevada adesão nas diversas atividades desenvolvidas, tendo participado no “Ginásio Aberto” quase todas as turmas, num total de 507 alunos, nas palestras estiveram presentes 240 alunos, nas aulas de

grupo cerca de 250 e no rastreio 43 participantes.

Esperamos ter sensibilizado toda a comunidade escolar para os benefícios da atividade física e para os diferentes problemas que se enfrentam nos dias de hoje, como a obesidade e a noção de uma correta alimentação, promovendo a saúde e o bem-estar.

A organização agradece todo o apoio e disponibilidade do Ginásio In Corpore Sano, do Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior e de todos os professores envolvidos, sem os quais a realização da atividade não seria possível.

Mexam-se, pela vossa saúde!!!

Grupo de Estágio de Educação Física



Uma aula de GAP.



RoboParty 2012 Estivemos lá

Decorreu em Guimarães, no Pólo da Universidade do Minho, nos dias 23, 24 e 25 de fevereiro, mais uma edição do RoboParty. O Clube de Robótica, representado pelos alunos Rui Marcela, Luis Silva e Ulisses Gaspar, do 11º de PGSI, acompanhados pelo Prof. Paulo Jorge, participaram neste que se pretende ser um evento didático, mais do que uma mera competição.

Cada equipa adquiriu um kit de robótica móvel que, no final, ficou para a respetiva escola e, para além das sessões de formação, das sessões de trabalho e montagem do robô, houve espaço para as provas de obstáculos e provas de dança, onde os alunos demonstraram os conhecimentos adquiridos.

Clube CHAMA



A equipa participante.



Uma sessão de trabalho.

Hola Salamanca

No dia 2 de março os alunos do 9º ano visitaram a cidade espanhola de Salamanca. Nesta visita foram abordados aspetos históricos de espanhol para os alunos de espanhol (embora os alunos de francês se tenham aventurado no espanhol).

Salamanca é uma cidade com muita história cuja origem se pensa ter mais de 2700 anos. Avistámos o Touro da Ponte que é uma escultura zoomorfa que se tornou das mais conhecidas de Salamanca.

Também visitámos as duas catedrais, a nova e a velha. A que eu mais gostei foi a velha pois tinha aspetos muito interessantes.

Visitamos o edifício da faculdade de filologia que é muito bonito onde os alunos que acabam o curso com melhores notas gra-

vam o seu nome nas paredes e o símbolo do curso que tiraram. Estivemos também na Plaza Mayor que é muito bonita e cheia de vida.

Como se sabe Salamanca é uma cidade universitária de longa tradição. Diz a lenda que quem vai estudar para Salamanca e conseguir descobrir onde está “la rana” na fachada da reitoria terá muita sorte nos seus estudos e na sua vida.

Nós, quase todos descobrimos “la rana” esperando que isto nos traga sorte para os exames nacionais. Foi muito divertida a visita de estudo, só que estava a chover e as temperaturas eram muito baixas, o que fez com que chegássemos a Portugal todos doentes, mas valeu a pena.

Gaspar Ramôa, 9ºC

Escola



QUADRO DE VALOR

3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| ANA SARANA | GONÇALO TENDERO | KEVIN VITAL |
| ANA MARQUES | GONÇALO MEDA | MARGALDA FELDZ |
| ANA AMORIM | GONÇALO REBOCHO | MARGARIDA COSTA |
| ANA RICHARDO | GUILHERME BRAZ | MARIA CARREIRA |
| ANA MALATO | HERNANDEZ PEREIRA | MARIANA VAZ |
| ANDRÉ TRAVES | INÉS MOURA | MARIANA MARTINS |
| ANDRÉ RODRIGUES | INÉS MARTINS | PATRICIA GARCIA |
| ANDREA LORO | JESSICA GUERRA | PEDRO MORGADO |
| ANDREA NUNES | JOÃO GOMES | RAQUEL BENTO |
| BARBARA NEVES | JOÃO BARATA | RICARDO CORREA |
| BRETTANO Pires | JOÃO SARANA | TÁLIA BENTO |
| CAROLINA SILVA | JOÃO PINTO | TATIANA MARQUES |
| CLAUDIA GONÇALVES | JOÃO SILVA | VICTOR HARRISON |
| DAVID GOMES | JORGE CAMPOS | XAVIER CANAVILHAS |
| DIAGO MENDES | JOSÉ FONSECA | |
| FLORIANA GOMES | JOSÉ SIMÃO | |
| GONÇALO BAPTISTA | JOSÉ MARTINS | |

ENSINO SECUNDÁRIO

- | | | |
|---------------------|-------------------|-------------------|
| ANA VALÉRIO | FLÁVIA VAZ | MARIANA FONSECA |
| ANA BOUHO | FLÁVIA AFRONSO | MÁRIO TAROUÇA |
| MARIANA COSTA | FRANÇOISCO MARTIN | MICHEL SILVA |
| ANA SARANA | INÉS TRINTE | MIRIAM GARCIA |
| ANA SILVA | INÉS ANDRÉ | PAULO RAMOS |
| ANA NUNES | JOANA MENDES | PAULO RAMOS |
| ANA CERDEIRA | JOANA SANTARÉM | PEDRO FERRERA |
| CARLOS RAMOS | JOÃO LOUÇAO | RAFAEL CARDOSO |
| CARMO SANTOS | JULIANA BATISTA | RETA MARTINS |
| CAROLINA COSTA | MADALENA DAVID | RODRIGO FERREIRAS |
| CASARINA PINTO | MADALENA FERRE | RODRIGO FERREIRAS |
| CESARINA SECURERA | MARGARIDA CARLOS | SAMUEL NEVES |
| CHRISTOPHER DELGADO | MARIA CATALÃO | SANDRA VELHO |
| CLAUDIA ALMEIDA | MARIA MIGUEL | SANDRA MATOS |
| DANIEL PUS | MARIA MARCOS | SIÂNIO RES |
| DANIELA BEYRHOVA | MARIANA GOMES | |
| DIANA GOMES | | |

QUADRO DE MÉRITO

- | |
|-------------------|
| LAURA SILVA |
| SAMUEL BARATA |
| XAVIER CANAVILHAS |
| FLORIANA GOMES |
| ANDREA NEVES |

QUADRO DE EXCELENCIA

3.º CICLO

- | |
|----------------|
| BERNARDO SILVA |
| JOÃO COSTA |

SECUNDÁRIO

- | |
|---------------------------|
| ANTÓNIO MARTINS |
| GUILHERME CARLOS |
| JOÃO FAZENDERO |
| LAURA SILVA |
| LEONOR AMARAL |
| PEDRO BATISTA |
| GUILHERME BRAZILIO |
| BARATINHO SILVA JOSE |
| FONCECA XAVIER CANAVILHAS |
| ANTÓNIO MARTINS |

Escola Secundária
Frei Heitor Pinto



Dedicação, Tradição, Qualidade e Modernidade

A ESCOLA QUE TE FAZ CRESCER

WWW.ESFHP.PT



2010/2011

QUADRO DE VALOR

3.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

- | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| ANA SARINHA | GONCALO BAPTISTA | MARIA CARLOS |
| ANA RAFAEL MARQUES | HENRIQUE PEREIRA | MARIA CARRERA |
| ANA ROMANO | HUGO ANTUNES | MARIANA VAZ |
| ANA MALATO | INÉS MOUSACO | MARIANA MARTINS |
| ANDRE TRAVES | JOANA POMBO | PEDRO GARCIA |
| ANDRE RODRIGUES | JOANA BARATA | PEDRO MORGADO |
| ANDREA LOBO | JOANA FOLGADO | RICARDO CORREIA |
| ANDREA GONCALVES | JOÃO SANTOS | ROBERTO SANTOS |
| BEATRIZ MÉDIA | JOÃO GOMES | SONIA ALMEIDA |
| BERNARDO SANTAREM | JOSE NAVE | SONIA BENTO |
| BRIANCO PIRES | KIVIN VITAL | TÁRIA BENTO |
| CARLOS PINTO | LUSA AZEVEDO | VICTOR HARITON |
| CLAUDIA GONCALVES | MAFALDA PEREIRA | VITORIA ANASTASIO |
| DAVID GOMES | MARGARETA BARTOLO | |
| FRANCISCO DIAS | MARGARETA COSTA | |
| FRANCISCO OLIVEIRA | MARIA SILVA | |
| | MARIA ABRUNHOA | |

ENSINO SECUNDÁRIO

- | | | |
|---------------------|--------------------|-------------------|
| ANA ABRANTES | FILIPE RODRIGUES | MARIANA FADREIRO |
| ANA AMORIM | FLORENCE OLIVEIRA | MARIANA FONSECA |
| ANA COSTA | GUILHERME SANTOS | MARIANA COSTA |
| ANA LUNES | INÉS MARTINS | MÁRIO TAROUÇA |
| ANA CERQUEIRA | INÉS ANDRÉ | MIGUEL ALVES |
| ANDREA NUNES | INÉS OLIVEIRA | PEDRICA QUEILHAS |
| ANTONIO ROTHES | JESSICA GUERRA | PEDRO FERREIRA |
| BARBARA NEVES | JOÃO ALVES | RAQUEL BENTO |
| BEATRIZ ALMEIDA | JOÃO BARATA | SANDRA VELHO |
| CARMO SANTOS | JOÃO PINTO | SOFIA BRITO |
| CAROLINA SILVA | JOÃO SILVA | SOFIA CLEMENTE |
| CHRISTOPHER DELGADO | JOSE FONSECA | VIANA ESTEVES |
| DANIEL PAIS | JULIANA BATISTA | VITÓRIA SARINHA |
| DIVIA BORGES | MAFALDA SOARES | XAVIER CANAVINHAS |
| DIOGO MENDES | MAFALDA FELDIX | |
| FÁBIO BARATA | MARGARETA SIQUEIRA | |
| FILIPA VAZ | MARIA CASALÃO | |

QUADRO DE MÉRITO

- FRANCISCO MARTIN
CARLOS COSTA
- Turma do 11.º E
GUILHERME BRAZILIOSE
FONSECA XAVIER CANAVINHAS
- SÓNIA BENTO
DANIELA BERRINCHA
RITA MARTINS

QUADRO DE EXCELENÇA

- 3.º CICLO**
- BEATRIZ SILVEIRA
BERNARDO SILVA
CAROLINA PAVADA
JOÃO COSTA
JOSE SIMÃO
MAFALDA MARIANO
MARIA PATRÍCIO
- SECUNDÁRIO**
- DANIELA BERRINCHA
FRANCISCO MARTIN
FRANCISCO SILVEIRA
INÉS FERREIRA
JOÃO FAZENDINHO
JORGE CAMPOS
LAURA SILVA
LEONOR SIQUEIRA
PEDRO BAPTISTA
RITA MARTINS
- JOÃO BARATA

**Escola Secundária
Frei Heitor Pinto
Covilhã**

Dedicação, Tradição, Qualidade e Modernidade

A ESCOLA QUE TE FAZ CRESCER

WWW.ESFHP.PT

FiQui em Família Desconfiamos que nem o Pai Natal resistiu...

Transformar a mesa de Natal num laboratório e tornar essa noite ainda mais mágica foi a proposta do núcleo de estágio de ciências físico-químicas que a 12 de dezembro organizou na escola, o workshop "FiQui em Família".

Por que não trocar mensagens secretas, enquanto latas bailarinas dançam?! Ou criar obras de arte usando o leite como tela?! E se tudo isto for feito enquanto velas se apagam misteriosamente?!...

Estas foram algumas das propostas que fizeram as delícias de miúdos e graúdos e que esperamos tenham sido reproduzidas pelos mesmos na noite de Natal, como forma de presentear familiares e amigos. Realizadas com recurso a materiais simples e acessíveis,

como copos, pratos, alimentos ou velas, as experiências apresentadas neste workshop permitiram de uma forma descontraída e divertida, estabelecer o contacto com a ciência a quantos aderiram a esta iniciativa.

Alguns tentaram mesmo vencer os desafios propostos, como espetar uma palhinha numa batata, esmagar um ovo com a mão ou separar duas listas telefónicas... mas depressa descobriram não o conseguir. Já outros preferiram observar soluções camaleão, chamas coloridas ou tocar melodias num copo...

A tornar-se tradição, nas próximas noites de Natal, o momento mais aguardado não será apenas a abertura das prendas!

Carla Morais,
Professora Estagiária de CFQ



Os participantes atentos às experiências realizadas.

O grande amor é inesquecível

Existem certas palavras, certos gestos, carinhos e demonstrações que nos fazem perceber que, a maior parte das vezes, o passado não é passado. O termo «esquecer alguém» é algo que muitas vezes tem que se fazer, mas (...) e se não quisermos?! Se não tivermos vontade para esquecer, abandonar essa pessoa?! LUTA-SE!

Os gestos, as recordações, os carinhos, as palavras, os insultos, os beijos, os atos, o tempo, as discussões, tudo isto faz parte de

uma relação (apesar de algumas não fazerem falta nenhuma, isto faz parte de uma relação).

Esquecer, é algo que não quero... é algo que me deixa triste, sozinho, desamparado e fútil. Prefiro querer recordar, e quem sabe voltar.

«O grande amor é inesquecível», é mesmo!

Tudo o que vivemos, mesmo tudo... voltará um dia, voltará irás ver.

Ana Rita Magalhães,
10ºPASOC

Muralha...

Tantas foram as vezes em que demonstrei fraqueza...

Tantas foram as vezes em que derramei lágrimas de frustração...

Tantas foram as vezes em repeti para mim próprio que tudo o que acontecia o iria conseguir superar.

Como toda a gente supera tudo na vida... ou pelo menos quase tudo.

Revesti-me de esforço, de toda aquela luta e só depois descobri que sou tão fraco...

Não passo de um singular humano neste mundo.

Não sou capaz de superar nada.

Não sou capaz de superar os meus momentos de raiva,

os meus momentos de tristeza, os meus momentos de fraqueza.

Em sonhos pensava ser, como talvez todos julgamos que somos, diferente,

que me iria destacar,

mas descobri que não.

No mundo real apercebi-me que para ser Alguém tenho de ter Alguém.

Sem apoio não sou nada.

Um grão de areia, não passa de um grão de areia, mas, unido a outros, forma desertos.

E eu, sem esse Alguém, sou um pedra deslocada.

Só mais uma. Unida a outras formarei muralhas.

Contudo, mesmo sabendo isso, fico desiludido comigo próprio.

Porque não sou forte o suficiente para passar a tempestade sozinho.

Preciso de algo mais, preciso de proteção.

Aliados, embora poucos, tenho bons;

Outros se aproveitaram de mim para poder subir a muralha;

destruíram aquilo que construí, desocuparam lugares na minha muralha.

E aqui estou, agora ...

Em busca de Alguém para preencher esses lugares.

Bernardo Silva, 10º E

Autobiografia

Penso muitas vezes se realmente eu nasci mesmo no dia que dizem que nasci ou noutra dia qualquer. Nem é uma ideia disparatada. Afinal, na vida, não há certezas de nada. Vou começar com as informações que me deram. Julgo-me viva desde a 1ª hora da madrugada do dia 6 de fevereiro de 1996.

Permaneci no hospital durante 3 dias, após o meu nascimento, e depois fui para casa. Fiquei em casa até aos 6 meses de vida.

Posso dizer que, a partir dos meus seis meses comecei a minha carreira como estudante. Frequentei uma creche. Não gostava de lá andar. Birras todas as manhãs para não ficar. Detestava as sextas e, sempre que me mandavam dormir, não o fazia. Fui sempre uma rapariga enérgica, por isso as sextas, para mim, eram para "avós".

Aos seis anos, fui para a escola primária. Andei em três escolas e em nenhuma me adaptei. Ao concluir o quarto ano do 1º ciclo, fui para o chamado "pre-

paratório". A pior altura da vida para mim. A dificuldade em socializar e a pré-adolescência não ajudaram em nada na adaptação à escola. Conclui o 2º ciclo; Foi complicado, mas conclui-o. Tudo começou a melhorar desde que fui para o 3º ciclo. As amizades começaram a desenvolver-se e o aproveitamento escolar também. Fui mudando física e psicologicamente durante esses três anos. Atualmente estou no 10º ano do curso de economia com o objetivo de tirar o curso superior nessa área e, para um dia, poder ser Ministra da Economia.

O grau de dificuldade vai continuar a aumentar e isso irá ajudar-me a crescer cada vez mais.

E assim vou continuar. A subir os degraus que a vida me vai colocando para chegar ao topo e sentir-me realizada, até porque "a vida é uma escalada, mas a vista é linda."

Ana Pinto, 10ºE

Listas de alunos apurados para provas do Desporto Escolar

CORTA-MATO CLDE Castelo Branco - 13 de fevereiro



Infantil B:

Masc.: Rui Gabriel, António Amaral, José Costa

Fem.: Ana Rodrigues, Beatriz Pereira, Maria Pereira, Sofia Vassalo, Inês Martins

Iniciados:

Masc.: Ricardo Almeida, Pedro Correia, Cristiano Cardina, Néelson Brás, António Catalão, Pedro Ramos

Fem.: Mariana Costa, Mafalda Bernardino, Maria Beatriz

Juvenis:

Masc.: João Melfe, Carlos Moreira, Bernardo Santarém, Fábio Serra, Tiago Nunes

Fem.: Elizabete Reis

João Melfe e Carlos Moreira foram apurados para o Corta Mato Nacional a 9 e 10 de março de 2012, realizado em Guimarães, tendo o João Melfe ficado em 22º lugar. Parabéns.



O Carlos Moreira e o João Melfe, com o Prof. Batista.

MEGAS - FASE DISTRITAL Complexo Desportivo da Covilhã - 12 de março

MEGA SPRINTER

Infantil B:

Fem.: Ana Silva - 7º A, Mafalda Nunes - 7º A

Masc.: Rui Gabriel - 7º B, António Amaral - 7º A

Iniciados:

Fem.: Luisa Azevedo - 8º C, Beatriz Silvestre - 8º C

Masc.: Carlos Costa - 8º A, Pedro Santos - 8º C

Juvenis:

Fem.: Margarida Simões - 11º D, Carlota Marques - 10º D

Masc.: Fábio Pais - 10º F, Ruben Canário - 10º PAGD

MEGA SALTO

Infantil B:

Fem.: Inês Martins - 7º A

Masc.: António Amaral - 7º A

Iniciados:

Fem.: Floriana Gomes - 9º A

Masc.: Pedro Ramos - 8º C

Juvenis:

Fem.: Elizabete Reis - 10º PAGD

Masc.: Sérgio Alfredo - 11º PGSI

MEGA KM

Infantil B:

Fem.: Ana Rodrigues - 7º B

Masc.: António Santos - 7º B

Iniciados:

Fem.: Maria Patrício - 8º C

Masc.: Ricardo Almeida - 8º C

Juvenis:

Fem.: Daniela Neves - 11º A

Masc.: João Melfe - 10º F

MEGA LANÇAMENTO

Infantil B:

Fem.: Mariana Sousa - 10º A

Masc.: Diogo Menaia - 7º A

Iniciados:

Fem.: Mafalda Mariano - 8º C

Masc.: José Simão - 10º A

Juvenis:

Fem.: Micaela Rocha - 10º F

Masc.: André Proença - 10º A



O Carlos Costa em 1º lugar (MegaSprinter).



O João Melfe em 1º lugar (MegaKM).

Resultados entre os primeiros cinco classificados do Campeonato Distrital do Mega Sprinter – Covilhã 12 de Março.

Mega Sprinter:

Carlos Costa (8ºA) – 1º lugar em Iniciados Masculinos;

Ruben Canário (10ºPAGD) – 2º lugar em Juvenis Masculinos.

Mega Salto:

Pedro Ramos (8ºC) – 2º lugar em Iniciados Masculinos;

Floriana Gomes (9ºA) – 4º lugar em Iniciados Femininos;

Elizabete Reis (10ºPAGD) – 4º lugar em Juvenis Femininos.

Mega Lançamento:

Micaela Rocha (10ºF) – 1º lugar em Juvenis Femininos;

André Proença (10ºA) – 2º lugar em Juvenis Masculinos;

José Simão (10ºA) – 4º lugar em Iniciados Masculinos;

Mafalda Mariano (8ºC) – 4º Lugar em Iniciados Femininos.

Mega Km:

João Melfe (10ºF) – 1º lugar em Juvenis Masculinos;

Daniela Neves (11ºA) – 5º lugar em Juvenis Femininos.

COMPAL AIR – Fase Distrital, Fundão - 22 de março



Uma das provas, na nossa escola.

Infantil B:

Fem.: Alicia Vinagre - 7º B, Beatriz Pereira - 7º B, Maria Pereira - 7º B, Catia Carrola - 7º B

Iniciados:

Fem.: Inês Mousaco - 9º C, Margarida Costa - 9º C, Mariana Vaz - 9º C, Sofia Almeida - 8º A, Beatriz Meda - 8º A

Masc.: Pedro Jorge - 8º C, Pedro Santos - 8º C, Ricardo Almeida - 8º C

Juvenis:

Fem.: Joana Matos - 10º F, Micaela Rocha - 10º F, Mariana Castanheira - 10º F, Ana Sena - 11º F
Masc.: Ricardo Melo - 11º C, Diogo Mendes - 11º B, Ruben Sousa

- 10º E, João Silva - 11º B

Juniores:

Fem.: Carolina David - 12º E, Mafalda Carreira - 12º E, Ana Oliveira - 11º D, Margarida Simões - 11º D
Masc.: Fábio Serra - 10º F, João Melfe - 10º F, Ivo Fonseca - 10º F, Renato Cardoso - 10º F

**Prof. António Batista,
Coord. do Desporto Escolar**

Cresçam e apareçam

Quem não tem mais nada que fazer, corre atrás dos outros. Procura pormenores, erros, falhas, defeitos, enganar ou, por vezes, até mentiras inventam para conseguir deitar alguém abaixo.

Essas pessoas têm que gozar com os outros para se sentirem melhor, para se sentirem superiores. Falam, falam... blá blá blá e mais blá blá blá. Mas a mim? Os cães ladram e a caravana passa. E deixem-me só avisar que, nesta corrida, não se ganha nenhuma medalha.

Posso ter batido muitas vezes na mesma parede, posso ter-me magoado, posso ter magoado muitas pessoas, posso ter cometido vários erros e ter feito e continuar a fazer muitas parvoíces, admito isso. Mas errar é humano, ter sentimentos é humano e, que eu saiba, sonhar também é humano. Posso ter-me arrependido de muitos erros que cometi até agora, mas tento nunca me esquecer que são os erros que nos tornam na-

quilo que somos e, supostamente, é com eles que aprendemos o que não queremos nem devemos voltar a fazer.

Não venho para aqui justificar-me pelo que faço ou deixo de fazer (isso é com a MINHA consciência) e eu cá me resolvo.

Aconteceu? Ok. Correu bem? Melhor. Foi mau? Opah, a vida continua e, para a próxima, será melhor.

Passado é passado. O presente é uma guerra, e o Futuro apenas mais uma batalha.

Cada um toma as suas decisões, e, se cada um estiver bem consigo mesmo, as opiniões 'parvas' das outras pessoas são só ruído de fundo. Não é por alguém não gostar de nós que devemos mudar. Não é por alguém achar os nossos sonhos um desperdício que devemos desistir deles.

Quem não gosta, come menos.

Cresçam (não só literalmente) e apareçam.

Luisa, Clube CHAMA

Crónica: "Alhos e Bugalhos"

De tudo, um pouco

Queixo-me, sempre que a hora de escrever este texto chega, de não haver assuntos para tratar, visto a monotonia ser característica do quotidiano escolar. Vejam então qual não foi a minha surpresa, putinhos, quando me apercebi do que se passou no último trimestre. Temos as grades na entrada, temos prémios a ser entregues, temos livros a ser lidos (numa espécie de ritual diurno) e até bolachas e pipocas apareceram lá em baixo. Só é pena faltar o cinema para acompanhar as pipocas. Um cinemazinho era bom. Perante tanto tema fértil para se falar, surge então a questão de qual escolher. Para dar uma volta às coisas (e como os putinhos já se devem ter apercebido) falarei então um pouco sobre aquilo que me parece de maior importância, de forma breve, para não gastar muita tinta (não vá eu ser culpado da falta de dinheiro da escola, já que até cortes nas fotocópias há).

Em primeiro lugar, o assunto dos prémios. Jogos de poder à parte, parece-me ter sido uma boa iniciativa. Certamente melhor que a promovida pelo Shor Pinto. Talvez a repetição anual deste evento possa promover uma subida dos resultados em geral.

Em segundo lugar, as leituras na Biblioteca. Não posso deixar de respeitar a iniciativa. No entanto, não me consigo abstrair da ideia de que aquilo tudo foi mais um teatro que outra coisa (interprete-se isto da maneira que se quiser).

Por último, já em relação às bolachas e às pipocas, pode dizer-se pelo menos que sabiam bem. Yupi.

Para concluir (se escrevesse mais um parágrafo acabava com o orçamento da escola), há que louvar estas iniciativas, nem que seja só porque quebram um pouco o ciclo das aulas.

Até 'manhã, oh velho.

José Diogo Simão, Clube CHAMA

Reação À União Química

Sol nos olhos e a ironia de te encontrar onde me perdi
Eu, este banco e a incandescência do lugar onde te conheci.
Venero o dos teus longos ventosos cabelos loiros império
E a suavidade com que removes da face todo o mistério.

Aurora nos sentidos e sonho que sonho contigo
Eu, estas feromonas e a mais pura alegria de estar viva.
Admiro a tua plataforma sentimental de assaltar o perigo
E o gelo derretido em que combustas o frio da minha saliva.

Sol nos olhos e ela é o refrão com que beijo os meus versos,
O fim radiante que justifica a distante órbita dos meus meios.
Achamo-nos na ponte da canção em que dançamos imersos
E revelamo-nos turistas gravitantes no som de magníficos anseios.

Aurora nos sentidos e ele é a melodia supersónica a ranger nos meus ossos,
A estrela do caos que ilumina a urgência do meu "agora" inconstante.
Conversamos de dentro para fora os segredos oceânicos que já são nossos
E giramos por turnos o suplicado furacão ao qual nos ajoelhamos diante.

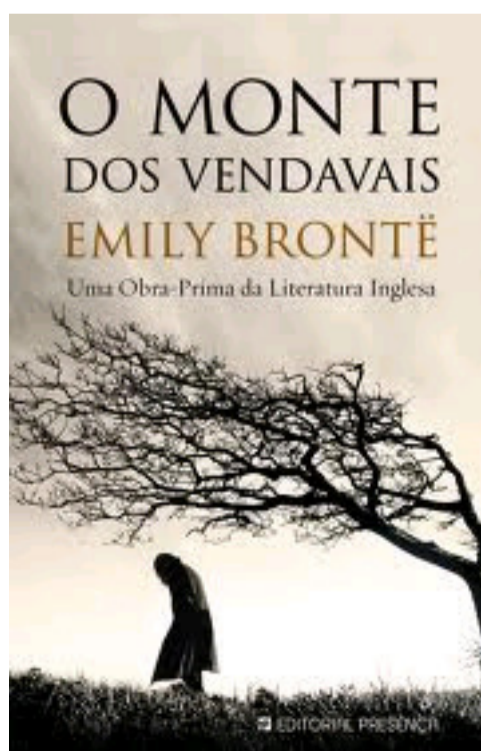
Sol nos olhos e é meia-noite nos corredores dos subúrbios.
Aurora nos sentidos e na sombra da lua um eclipse eclode.
És uma borboleta coalescente a chorar-me nas veias chuvas de distúrbios.
És um eco da saudade a silenciar o adeus da única alma que ter me pode.

Sol nos sentidos, Aurora nos olhos e chegamos a vias de facto.
Entrelaçamos dedos existencialistas no combate do nosso tacto,
Formamos exércitos à volta de um romance que tomamos como intacto
E matamos na mentira do último ato um amor na verdade putrefacto.

Francisco Silveira, Clube CHAMA

Sugestão literária:

O Monte dos Vendavais



Vendavais" ou Wuthering Heights (título original). Este livro foi lançado em 1847, e foi o único romance da escritora britânica Emily Brontë. É hoje considerado um clássico da literatura inglesa e teve várias adaptações para o cinema e para a televisão.

Toda a história, com poucas exceções, é contada por uma ama, Ellen Dean, que ao presenciar todo o desenrolar da história a partilha de forma entusiasmante. Uma obra que prende o leitor desde o primeiro parágrafo, pelas viragens na história, pelas personagens caricatas e pelas diferentes formas de amor que alimentam a chama da paixão, presente em toda a narrativa.

Sem dúvida um livro intemporal!

Patrícia Garcia, Clube CHAMA

Como sugestão literária, este período apresento "O Monte dos

Manifesto depurista

Uma noite de dezembro em vésperas de um novo recomeço. Tão próximos e tão distantes de um final glorioso. Numa mão, uma sensação megalómana que nos dá asas para voar neste sonho. Na outra, uma bomba-relógio denominada senso comum que logo nos dispara para o chão. É como um ciclo vicioso, porém, nunca desistimos de arder nesta vontade de mudança e, por isso, erguemo-nos de novo. Sentados no mesmo banco, somos duas cabeças viradas para uma ambição que colide no fatalismo da sociedade. Somos duas luzes à procura de claridade no silêncio frio e noturno do parque.

Na nossa visita ao álcool, encontramos a face permanente do Homem: um ser, raras vezes humano, que opta pelo caminho mais fácil, aquele que lhe permite andar em círculos pela casa de partida. Dissolvido na mesma visão vazia e opaca, submete-se a pensamentos e sentimentos que não lhe pertencem e desaparece num entediante buraco negro coletivo. Devastados por esta angústia de viver num mundo de um só espelho, por sinal partido, prometemos a nós próprios lutar por algo mais. Insurgimo-nos, no aglomerado de letras transpostas neste papel, contra a comunhão de fanáticos que teima em sobreviver como um pássaro preso numa gaiola. Gritamos, porque para além de uma singular fachada ignorante de estereótipos e de preconceitos, existe um caleidoscópio de basti-

dores que nos oferece verdade. Seja doce ou seja amarga, é real. É o calor que necessitamos para a alma, o oxigénio do conhecimento interior que nos acerca do aperfeiçoamento espiritual e que nos afasta dos anseios de corrupção, falsidade e consumismo. Combatemos, visto que só através desta fonte de introspecção se confere um propósito ao conhecimento exterior. Surge com a descoberta da nossa identidade e da capacidade para refletir perante o que nos é impingido. Assim que humanos, deixamos de ser objeto de um só sujeito e passamos a ser sujeito de todos os objetos.

Não somos os peões de um governo de multidões que exclama o nosso delírio, mas profetas malogrados e atemporais que insistem em afirmar o depurar do seu ser. Desejamos ser a ponte entre a inconsciência e a consciência, os mensageiros das quimeras de todas as poucas lâmpadas geniais que habitaram este planeta. Reclamamos a adesão em massa à fuga das trevas e um novo fulgor para uma dimensão que temos o poder de criar. Queremos fazer deste ramo uma árvore, dessa árvore uma floresta e dessa floresta a liberdade resplandecente de cada folha.

1. Iludiremos a ignorância e o incompreensível deleite por tal maleita geracional, que tanto fustiga o Homem desde os primórdios e que o torna a ele próprio menos Homem.

2. Atiçaremos a consciencializa-

ção de uma boa análise racional e do uso da lógica como instrumentos de clarividência no processo de evolução.

3. Eximiremos da face da Terra todo e qualquer tipo de crença e preconceito, fruto não de pura convicção autónoma – aceitável no nosso juízo -, mas de tradições seculares.

4. Renunciaremos à mentira, à crueldade, à inveja, à soberba, à traição, ao escárnio, ao maldizer e a todo o tipo de luxos terrenos, do dinheiro ao poder.

5. Evocaremos as peripécias desta vida e a sua dualidade de emoções, tão profundamente repudiada, mas tão indispensável. Tal como o bem nada é sem o mal e o mal sem o bem, igualmente a felicidade nada é sem a dor, nem a dor sem a felicidade.

6. Promoveremos o debate e a troca de ideias e experiências de vida.

7. Exaltaremos a ambição e a aventura humanas na sua completa desmedida.

8. Louvaremos os tão mal amados momentos de retiro e solidão, únicos e preciosos como tempos de análise de vivências e sensações passadas e de aperfeiçoamento.

9. Ergueremos um ser envolto num casulo de espiritualidade, conhecedor do papel da meditação como meio de domar a mente e investir por mundos ocultos.

10. Incitaremos todo e qualquer tipo de expressão artística e recreativa incutida num projeto de autodescobrimento: da escrita à

pintura, da música à dança, da fotografia à representação.

11. Unificaremos o Homem com a Natureza através dos incríveis poderes da contemplação e da purificação espiritual.

12. Pelejaremos insistente e incansavelmente pelo amor, construído no idealismo e na correlação espiritual.

13. Consagraremos a liberdade e a independência humanas, nos limites em que se encontram definidas.

No dilúculo de um Mundo novo, o esplendor resplandecente e deslumbrante dos artifícios solares iluminará o mais inóspito esconderijo terrestre e trará consigo a boanova de um puro e renascido ser, de génese e plenitude não mais dignas de anteriores definições. No carácter, bondade e modéstia, no espírito, agudez e sagacidade. Um cético de origem, devoto contudo do convencimento pela inegável sensação, que combinará num só corpo o auge da liberdade e a derradeira dependência. Livre pois de materialismos, da erradicada superficialidade e dos movimentos mecânicos pela casa de partida, mas cegamente dependente de uma quête por si mesmo e pelo amor nos recantos do mundo. Outro ser por conseguinte, aqui sonho... um dia realidade.

A Vera Norte e Rita Mello

Francisco Silveira, 12º D
João Fazendeiro, 12º C

Questionário a Antigos Alunos

Para dar a conhecer as impressões com que os nossos antigos alunos ficaram dos seus anos no liceu, decidi elaborar um pequeno questionário. Assim podemos conhecer as suas experiências e o conselho que deixam aos que ainda frequentam o liceu.

A este questionário responderam: **Filipa Afonso**, 20 anos. Atualmente frequenta o curso de Enfermagem na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Nuno Garcia, 19 anos. Atualmente frequenta o curso de Engenharia Informática na Universidade da Beira Interior.

Diana Rabasquinho, 18 anos. Atualmente frequenta o curso de Análises Clínicas e Saúde Pública no Instituto Politécnico de Bragança.

Patrícia: Qual o ano que mais te marcou?

Filipa: Sem dúvida o 12º ano. Dás-te conta do quanto cresceste durante os seis anos, o que aprendeste e como evoluíste. Dás-te conta dos amigos que realmente fizeste e que sabes que vais lembrar depois. Pessoalmente, foi o ano em que soube que me estava a tornar adulta. E claro, na oficina de teatro sei que deixei um contributo gigante e eu própria me sentia realizada com isso.

Nuno: Cada ano foi especial à sua maneira, mas a escolher, talvez o 9º e o 12º anos.

Diana: Para mim, do 10º ao 12º ano.

Patrícia: Qual a comida favorita na cantina?

Filipa: Esparguete à bolonhesa e empadão.

Nuno: Aquela que era acompanhada de gargalhadas com os amigos.

Diana: Esparguete à bolonhesa.

Patrícia: Algum conselho para os atuais alunos?

Filipa: Vocês estão na idade de querer ser adultos, como eu estive e também tive pressa de o ser. Pois bem, se querem ser adultos, aprendam a valorizar o que têm. E, mesmo que não o entendam agora (mais tarde irão entender), que o que nos ensinam nas aulas não é inútil, não é para esquecer, não é para pôr de lado. Sejam cultos e educados. Sonhem mais alto e não caiam na preguiça. Trabalhem, e com gosto. Um dia, vão perceber o quanto isso vos ajudou a terem a vida que escolheram. São esses os maiores valores que eu trouxe da escola secundária.

Nuno: Cuidado, não rematem bolas contra a palmeira do campo de cima porque se furam. E passem o máximo de tempo que puderem

com os vossos amigos.

Diana: Digo a quem ainda aí está para aproveitarem muito bem o tempo, pois as pessoas com quem se dão nestes anos, os amigos que agora têm são esses que, para além de vos proporcionarem grandes momentos e, no futuro, das melhores recordações, são também estes que vos vão ajudar a definir o tipo de pessoas em que vocês se irão tornar. E digo-vos, por experiência própria, que essas pessoas vos vão marcar de tal maneira, que vos irão fazer voltar à escola a uma sexta-feira à noite só para matar saudades e lembrar os tempos passados. Esses tempos que, agora e mais tarde, irão recordar com muita saudade.

Patrícia Garcia,
Clube CHAMA

Escola

Ano Europeu do Envelhecimento Ativo

O ANCIÃO É O TESOURO DA MEMÓRIA COLETIVA

A União Europeia (EU) propõe 2012 como o “Ano Europeu do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações”. Os amigos de proveta idade quantas vezes são segregados pela sociedade. Cada um de nós contribui à sua maneira, para a discriminação da idade, edaísmo. É certo que o caráter de qualquer pessoa se mede pela forma como trata aqueles de quem (aparentemente) nada necessita. A sociedade em geral, e cada um em particular, pugna e cuida das “suas rosas”. Contribui para dar mais vida aos anos, não só em longevidade, mas criando novos hori-

zontes aos amigos de longa idade? Uma das estratégias para atingir esse desiderato é, por exemplo, apelar à participação destes amigos em atividade sociais, perpetuando os seus valiosos préstimos e evitando as rotinas sacralizadas. É valorizando o ancião que se criam novas avenidas nas superficiais relações humanas. Para isso não basta só ter boa atitude, é imperioso mostrá-la. O ancião, o sénior, o jubilado, guarda o valor perene da experiência que pode partilhar e o tesouro da memória coletiva.

Prof.ª Piedade Costa

RELATIVISMO MORAL DE MANHÃ CEDO

O papa Bento XVI opõe-se ao relativismo moral, um princípio ético que está bem expresso na letra de uma canção brasileira: “...me ensinou que o mal é bom e o bem cruel”, e num ditado indiano, segundo o qual “aquele que numa boa ação vê algo de mau e numa má ação vê algo de bom, esse descobriu o segredo do agir.” Na mesma linha de relativismo moral, Fernando Pessoa escreveu que ele não fazia o mal aos outros porque também não queria que lho fizessem a ele, mas que também se abstinha de fazer o bem, porque nunca poderia ter a certeza que dessas boas ações não resultaria algum malefício. Consequentemente, ele crê que nos devemos comportar uns com os outros com a polida indiferença de viajantes de um mesmo navio transatlântico. Numa manhã ensolarada de setembro, comecei o meu dia de trabalho colocando a mim mesmo questões desta ordem, a propósito de um incidente que envolveu um inseto, duas aves e um mamífero (eu). Aconteceu tudo entre as 8.05 e as 8.08. Quando me preparava para entrar no carro, que estava estacionado à porta de casa, vi uma louva-a-deus fêmea, verde e grávida, pousada no tejadilho do carro. Perante as duas alternativas que me surgiram, avançar normalmente com o carro, levando a louva-a-deus até que a deslocação de ar a fizesse levantar voo e a pousar mais adiante, algures no meu percurso, ou retirá-la com a ajuda de uma folha de papel, para a colo-

car num arbusto do meu quintal, onde ela poderia pôr os ovos em segurança, optei pela segunda. Quando me preparava para empurrar cuidadosamente a louva-a-deus com a mão esquerda para cima da folha de papel, ela levantou voo e foi então que os acontecimentos trágicos se precipitaram. A louva-a-deus tinha voado apenas cerca de três metros ao longo do meio da estrada quando dois pardais levantaram voo do telhado da casa em frente, atacando-a em pleno voo. A louva-a-deus despenhou-se contra o portão do meu vizinho, seguida dos dois pardais em voo picado. Senti-me culpado pela morte daquele ser. Tinha sido eu a desencadear a sequência de acontecimentos trágicos. Mas ainda não tinha acabado de me censurar pelo sucedido, quando vi os dois pardais levantarem voo e voarem para longe, abandonando a louva-a-deus. Sem perceber o que se passava, corri para o local onde ela estava e observei, com grande alívio, que ela não só estava viva e inteira, como tinha adotado a posição a que estes insetos recorrem quando se sentem ameaçados por aves: tinha os membros anteriores estendidos em posição de ataque, e a membrana de uma asa aberta, mostrando o que parecia ser um olho ameaçador. Peguei nela com as mãos, lancei-a para um arbusto do meu quintal, entrei no carro e parti para mais um dia de trabalho, deixando lá atrás a louva-a-deus e as grandes questões éticas.

Prof. Jaime Braz

SEMENTES DE ALFARROBA

A alfarrobeira (*Ceratonia siliqua*) é uma árvore, originária da região mediterrânica, cujos frutos são as alfarrobas, vagens com 10 a 30 centímetros de comprimento por 1,5 a 3 centímetros de largura. As sementes têm forma ovóide e biconvexa, sendo verdes, inicialmente, e castanhas, quando ficam maduras.

Das sementes pode ser extraída a goma, constituída por hidratos de carbono complexos, que têm uma elevada qualidade como espessante, estabilizante, emulsionante e múltiplas utilizações na indústria alimentar, farmacêutica, têxtil e cosmética. A vagem é utilizada na alimentação animal, devido ao seu sabor e características químicas e dietéticas, podendo também ser aplicada em preparações culinárias.

A semente da alfarrobeira foi, durante muito tempo, uma medida utilizada para pesar diamantes. A unidade quilate era o peso de uma semente de alfarroba, corres-

pondendo a 0,20g. O seu peso era considerado uma característica única da semente da alfarroba, visto que se pensava que este não variava. Hoje em dia, contudo, sabe-se que o seu peso varia como em qualquer outra semente.

Para averiguar a veracidade deste facto, foi-nos proposto pelo professor de Biologia, Jaime Braz, a pesagem de 160 sementes de alfarroba. Com os valores obtidos, construímos o gráfico a seguir.

Ao analisarmos a distribuição do peso das sementes, verificámos que este variava entre 0,13g e 0,27g e que o peso da maior parte das sementes se situava no intervalo de 0,21g a 0,23g, inclusive.

Assim, concluímos que o peso das sementes de alfarroba não é constante, apresentando até uma grande dispersão, pelo que durante muito tempo a unidade quilate não apresentava um valor bem definido.

**Leonor Amaral e
Teresa Cerdeira, 12º B**



A rua

Desvio a cortina, olho pela janela, vejo a rua, encontra-se deserta, quase que esmagada pela brutalidade da noite que agora assenta sobre ela, algo de tão pesado que seria impossível de atravessar. Sentem-se os passos dados, os beijos e os olhares trocados, os sorrisos mal amanhados, as vergonhas, os risos de ir às lágrimas e os gritos das crianças. Ouvem-se as palavras deixadas no ar, o ocasional «vai pentear macacos, para a china», os «odeio-te», os «amo-te», alguns «não consigo viver sem ti».

Antes que pudesse explicar tudo aquilo que imaginava que tivesse invadido durante o dia aquela rua, ligaram-se as luzes, primeiro laranja e lentamente passando a amarelo, uma a uma, fazendo um caminho, daqueles que fazemos com os dedos bem apontados ao céu, para tentar encontrar algum rumo, alguma regressão que nos

trace uma recta para nos orientarmos.

Olho mais abaixo, senta-se um homem, já de alguma idade, provavelmente mendigo, numas escadas agora já sem uso. Acabei por ficar farto de me empoleirar no caixilho e de tanto olhar. Fechei a janela, descí as escadas, fui aproveitar a solidão da rua, enquanto o lusco-fusco perdurava quase infinitamente. Ouvi, então, o assobiar do homem das escadas, enquanto, de olhos fechados, percorria a pedra fria, devagar, com os dedos, já marcados pelo tempo, pelo trabalho e pelo cigarro, como se dançassem, orgulhosamente sós.

Acabei por chegar ao fim da rua, mas nunca ao fim desta história, que, tal como o lusco-fusco, perdura infinitamente até acabar sem ninguém sequer se aperceber que começou.

Xavier Canavilhas, 11º. B

Arte & Cultura

FILMES



Guerra é Guerra
Com: Tom Hardy, Reese Witherspoon, Chris Pine
Género: Acção, Comédia Romântica

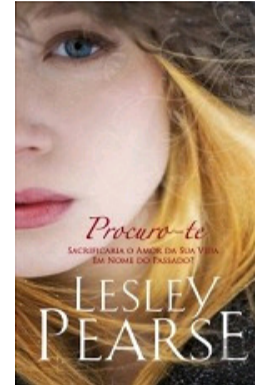


A invenção de Hugo
Com: Ben Kingsley, Sacha Baron Cohen, Asa Butterfield, Chloë Grace Moretz
Género: Drama, Familiar, Aventura

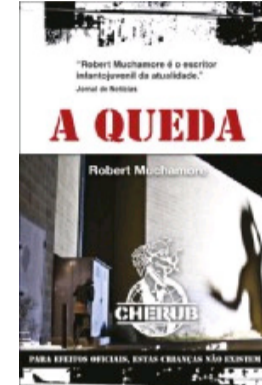


Lorax
Vozes de: Zac Efron, Danny DeVito, Ed Helms, Taylor Swift, Betty White, Willow Smith
Género: Animação

LIVROS



Procuro-te
De: Lesley Pearce
Edições Asa
2009
Sacrificaria o amor da sua vida em nome do passado?



A Queda
De: Robert Muchamore
Porto Editora
2011
Coleção: CHERUB



Antes de te esquecer
De: Melissa Hill
Casa das Letras,
2011
Se pudesse guardar uma única recordação, qual escolheria?

MÚSICA



En Acustico
PABLO ALBORAN



Born to Die
Lana Del Rey



Primavera
The Gift

CONCERTOS



James Morrison
27.03.2012 21.00 h
Coliseu dos Recreios
- Lisboa



Coldplay
18.05.2012 19.30 h
Estádio do Dragão
- Porto



Madonna
24.06.2012
Coimbra

Enigmas

1 - Grande Família:
Numa reunião de família, estavam presentes as seguintes pessoas: Um avô, uma avó, dois pais, duas mães, três crianças, três netos (as), um irmão, duas irmãs, dois filhos, três filhas, um genro, uma sogra e uma nora. Porém, não estavam lá tantas pessoas como pode parecer. Quantas pessoas estavam presentes, e quem eram?

2 - Tantas flores
Todas as minhas flores, menos duas, são rosas. Todas as minhas flores, menos duas, são tulipas. Todas as minhas flores, menos duas, são margaridas. Quantas flores eu tenho?

3 - Quem é?
Marcos está a olhar a fotografia de alguém. O seu amigo pergunta quem é o homem do retrato. Marcos responde: "Irmãos e irmãs eu não tenho, mas o pai deste cara é filho do meu pai". Quem está na fotografia?

Solução:
1 - Estavam lá duas garotinhas, um garoto, os seus pais e seus avós, totalizando sete pessoas.
2 - 3 flores: uma rosa, uma tulipa e uma margarida.
3 - O filho de Marcos

Citações

«Love me little, love me long». Há muita verdade neste lindo provérbio inglês. O que é violento é perecível. O que é calmo é duradouro. Um amor brusco e irrefletido, e com natureza de chama participaria da essência dessa primeira ilusão de que eu falei há pouco, e estaria condenado, como toda a chama, a consumir-se a si mesmo. É necessário que as coisas cresçam devagar e lentamente — para que durem muito.
Eça de Queirós

Patrícia Garcia, Clube CHAMA

“Não me compete opinar sobre uma outra vida! Somente sobre mim, apenas para mim devo julgar, devo escolher, devo rejeitar algo.(...) Quando atiras uma pedra à água ela procura o caminho mais rápido para o fundo. Assim é quando Siddhartha tem um objectivo, uma intenção. Siddhartha nada faz, espera, pensa, jejua, mas passa pelas coisas do mundo como a pedra passa pela água, sem fazer nada, sem se mexer: ele é atraído e deixa-se cair. O seu objectivo arrasta-o, pois ele não admite na sua alma nada que pudesse interpor-se entre ele e o seu objectivo.”
Hermann Hesse, em Siddhartha

Luisa Azevedo, Clube CHAMA

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@gmail.
com

CHAMA versão digital

www.esfhp.pt

Paginação

Magda Gonçalves

Revisão de textos

Regina Gadanho
Jerónimo Nave

Tiragem

1000 exemplares

Impressão

Reconquista

Colaboradores

Aníbal Mendes
Teresa Raquel
Albino Ferreira
Dulce Figueiredo
Alice Pereira
Aurélio Amaral
Mónica Ramôa
Regina Gadanho
Gaspar Ramôa
Luísa Azevedo
Juliana Carrola
Grupo de estágios de
Ed. Física
Carla Morais
Bernardo Silva
Ana Rita Magalhães
Ana Pinto
António Batista
Francisco Silveira
José Diogo Simão
Patrícia Garcia
João Fazendeiro
Piedade Costa
Leonor Amaral
Teresa Cerdeira
Xavier Canavilhas

Fotografias da entrega
dos prémios gentilmente
cedidas por Foto Cidade,
no Sporting Shopping

Cerimónia de Entrega dos Prémios de Valor, Mérito e Excelência 2009/10 e 2010/11



Discurso de abertura do Diretor.



João Matoso.



Representantes dos órgãos da escola.



Rábula "É como diz o outro"



A assistência e os alunos premiados.



Alunos premiados.



Alunos premiados.



Maria Silva e Patrícia Garcia.



João Barata ao piano.



Os Mimos.



Ginástica acrobática.



Experiências de Química.



Hélder e João Pedro Machado.



Os Jograis.



Inês Martins e Henrique Pereira.



Alunos premiados.



Experiências de Química.



Body Combat.