



# “ESAQ segura 2020”

Escola comemora o “Dia da Internet Mais Segura” com palestras com o intuito de sensibilizar os alunos para os cuidados a ter como internautas

No âmbito das comemorações do Dia da Internet Mais Segura 2020, decorreram na Escola Secundária Antero de Quental durante os dias 11, 12 e 13 de fevereiro, várias palestras sobre a temática Segurança na Internet, intituladas “ESAQ Segura 2020”, ministradas pela docente Dora Pereira e dirigidas aos alunos do 7º ano da nossa escola.

Após as palestras, foram

realizados pequenos testes sobre a temática apresentada e todos os envolvidos se mostraram mais conscientes sobre os perigos e cuidados a ter ao navegar pela Internet.

Os alunos vencedores desses “quizzes” serão agraciados com brindes patrocinados pela equipa SeguraNet da Direção Geral da Educação.

Muitos parabéns aos vencedores e que todos continuem a navegar em segurança. ♦



Palestra “Esaq Segura 2020”

## Carnaval na escola

Como é tradição na nossa escola, mais uma vez a comunidade escolar irá participar, amanhã, dia 21, no Corso Carnavalesco organizado pela Câmara Municipal de Ponta Delgada e que integra a participação de todas as escolas do concelho.

Neste sentido, a participação da ESAQ estará a cargo dos alunos das turmas de DOV (Despiste e Orientação Vocacional) e FPP (Formação Pré-profissionalização), sob a coordenação das Professoras Carla Cordeiro e Sónia Vasconcelos.

Os alunos estão a preparar fantasias e a ensaiar coreografias alusivas à época.

A restante comunidade educativa, como também é tradição, poderá juntar-se aos foliões de carnaval nas horas do desfile, permitindo o Conselho Executivo o acompanhamento dos alunos por parte dos professores.

A todos, um bom Carnaval! ♦

## Visita de estudo ao Tribunal

No dia 10 de janeiro, os alunos da turma D do 10º ano realizaram uma visita de estudo ao Tribunal de Família e Menores de Ponta Delgada. Esta visita desenvolveu-se no âmbito do projeto de Cidadania e Desenvolvimento sobre o tema “Direitos Humanos”. Para além da visita às instalações judiciais, os alunos tiveram ainda a oportunidade de participar numa palestra, orientada



A turma 10º D na visita de estudo

pela Juíza Sónia Braga, tendo sido abordados assuntos diversos, dos quais se destacaram os “Direitos Humanos”, os “Direitos das Crianças e Jovens” e o “Papel dos tribunais na defesa dos Direitos dos Cidadãos”. Os professores acompanhantes, Cidália Botelho e José Rebuge, agradecem à meritíssima juíza Sónia Braga pela oportunidade e disponibilidade manifestada. ♦

## Palestra de Astrofísica na ESAQ



Alunos assistem à palestra

Realizou-se no dia 7 de fevereiro, pelas 10h30 min, no Ginásio C da ESAQ, uma palestra de Astrofísica intitulada “A nossa galáxia e as outras: uma viagem através do Universo”, com a presença da Astrofísica Dra. Catarina Lobo, investigadora no Instituto de Astrofísica e Ciências do Espaço (IA) e docente na Faculdade de Ciência da Universidade do Porto (FCUP). A

palestra, dinamizada no âmbito de uma parceria do Observatório Astronómico de Santana - Açores (OASA) com a ESAQ, foi direcionada para alunos do ensino secundário, em particular para as turmas dos 10º C, D, E; 11º A e E; 12º D e E, num total de 130 alunos.

Agradece-se a Flávio Almeida (OASA) e à Dra. Catarina Lobo (IA/FCUP). ♦

## Desenho do mês



Autora: Inês Monteiro - Turma: 12.º F - Título: Juntos até ao fim (aluna de Artes Visuais)

ESCOLA SECUNDÁRIA ANTERO DE QUINTAL

# Assembleias de alunos na ESAQ

Com a publicação do documento “Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória” em 2017, foi necessário a escola reorganizar-se de modo a concretizar o enunciado neste perfil.

Para além de todas as alterações que implicaram a reflexão sobre diferentes práticas pedagógicas e a concretização de mecanismos de inclusão mais abrangentes, tornou-se necessário ouvir aqueles que mais diretamente são os beneficiários da dinâmica da escola: os alunos.

Assim, as decisões sobre a organização da escola deverão implicar a auscultação de opiniões e sugestões dos seus alunos, sob a forma de assembleias, o que já se verifica na Esq desde o dia 5 de fevereiro.

As assembleias têm sido feitas por ciclos; no secundário, por áreas científicas. Serão ainda auscultados os representantes dos cursos profissionais e Profij. De acordo com Miguel Sousa do CE, as reuniões têm sido muito positivas e têm permitido conhecer as ideias dos alunos bem como a oportunidade de esclarecer algumas medidas tomadas que nem sempre são entendidas pelos estudantes.



Estas assembleias baseiam-se, pois, na perspetiva de que o sucesso do aluno não consta apenas de bons resultados nos testes sumativos e exames, mas na aceção de que o sucesso é a plena formação como cidadão e membro ativo de uma sociedade consolidada democraticamente.

“Perante os outros e a diversidade do mundo, a mudança e a incerteza, importa criar condições de equilíbrio entre

o conhecimento, a compreensão, a criatividade e o sentido crítico. Trata-se de formar pessoas autónomas e responsáveis e cidadãos ativos.” - lê-se no prefácio do documento da autoria de Guilherme d’ Oliveira Martins.

Numa sociedade, cuja dinâmica passa cada vez mais pela globalização da informação, exige-se que o cidadão seja cada vez mais desperto para a realidade e consciente da sua im-

portância como ser transformador, sendo urgente fazer face à passividade e indiferença dos cidadãos, sentimentos corrosivos da sociedade democrática.

Num ensino em que a formação para a cidadania assume uma importância central, as assembleias de alunos dão o exemplo, por parte dos conselhos executivos, da abertura à participação dos seus alunos na gestão democrática das suas escolas. ♦

## Dos alunos Deverão os pais interferir nas escolhas dos filhos?



ISABEL PEREIRA/ AFONSO BORGES

A interferência dos pais na escolha da profissão dos filhos é um assunto muito polémico e tem sido muito discutido.

Do nosso ponto de vista, os pais podem e devem aconselhar os seus filhos quanto à sua profissão, devido à sua maior experiência de vida. Porém, devem estar informados quanto ao atual mercado de trabalho. Note-se, a título de exemplo, a facilidade com que os pais podem orientar os filhos para consultas de orientação vocacional.

Todavia, os filhos têm o direito à liberdade de escolha da sua profissão. Acima da experiência de vida dos pais e da ponderação sobre futuros ganhos monetários dos filhos, está a verdadeira orientação vocacional, o talento, o gosto pessoal e a inclinação natural dos jovens para uma determinada área, o que se verifica com aqueles que perseguem as suas paixões e que, por isso mesmo, tendem a ser pessoas realizadas, condição que promove o empenho e o trabalho na construção de uma sociedade avançada em que se contribui para o bem comum.

Em suma, os filhos são muito influenciados, mesmo que indiretamente, pelo ambiente familiar que interfere nas suas opções pessoais, ou seja, a preferência do jovem por uma profissão forma-se no seio da família que, muitas vezes, molda a vocação dos filhos. ♦

(TEXTO ELABORADO NA AULA DE PORTUGUÊS DO 8º F)

## “Um alimento, uma receita”

Proposta mensal da equipa Saúde Escolar da ESAQ

O MILLET é o cereal por excelência para tratar problemas do estômago, do sistema linfático e do pâncreas, particularmente a diabetes. Indivíduos com problemas do estômago e do pâncreas devem consumir este cereal com regularidade. Claro que pessoas saudáveis podem e devem consumir este cereal.

Ajuda a aumentar a vitalidade física e a lidar com o clima frio. Ajuda, igualmente, a fortalecer o baço.

O MILLET requer alguma prática na sua confeção. Se for usada muita água, fica com consistência de papa. Se for usada pouca água, fica mais seco. Por esse motivo, deve seguir os conselhos da receita sugerida.

O MILLET é particularmente saboroso quando cozinhado com abóbora, cebola e couve-flor.



Pode ser cozinhado em conjunto com arroz integral, em que se usam 3 partes de arroz para 1 de millet.

### RECEITA DE MILLET (MILHO PAINÇO) COM ABÓBORA

Ingredientes:

1 chávena de MILLET

4 fatias de abóbora

3 chávenas de água

1 dente de alho

Azeite q.b.

Sal marinho q.b.

Preparação:

1. Lave bem o millet com água abundante, mexa bem e coe.

2. Refogue a abóbora, cortada em cubos de tamanho médio, num pouco de azeite e alho ralado.

3. Adicione o millet, envolva bem na abóbora e deixe tostar por uns segundos, mexendo sempre.

4. Junte a água; tape a panela, mas não totalmente. Mantenha o lume alto; quando levantar fervura, tempere com sal marinho, baixe o lume para o mínimo e tape a panela. O tempo total da cozedura é de 25 minutos, ou até absorver toda a água. ♦