



Campanha “Brincar sem frio” na ESAQ

O espírito natalício já se faz sentir na escola através de uma campanha de solidariedade destinada ao Lar da Mãe de Deus

Porque estamos a iniciar a época natalícia, e o espírito de solidariedade que ela promove sobressai, embora devesse permanecer todo o ano, os alunos da turma N, do 11.º ano da ESAQ, no âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, lançou a campanha de solidariedade “Brincar Sem Frio”.

Esta campanha tem como objetivo proceder a uma recolha de brinquedos e roupas para distribuir a crianças e jovens oriundos de famílias desestruturadas e carenciadas que foram acolhidas pelo Lar da Mãe de Deus.

Este ato de solidariedade e cidadania, promovido na escola, revela a preocupação dos seus or-

ganizadores, professores e alunos, em dar às crianças e jovens a oportunidade de terem brinquedos e agasalhos que lhes permitam não só desenvolver capacidades de socialização, de sonho e de partilha, como também de lhes dar o conforto merecido.

Assim, o 11.º N solicita que todos participem nesta campanha, quer doando brinquedos e/ou jogos, quer roupas e agasalhos diversos (em bom estado de conservação).

Esta campanha, que vai até ao dia 6 do mês de dezembro, decorrerá na escola. A população estudantil e docente e não docente, inclusiv os encarregados de educação, poderá contribuir



Lar da Mãe de Deus receberá doações da comunidade escolar



Recolha de artigos em pontos estratégicos da escola

deixando os artigos solicitados nos postos de coleta instalados na escola em pontos estratégicos.

A disciplina de Cidadania e Desenvolvimento tem como propósito desenvolver competências nos alunos que lhes permitam ter consciência da realidade em que se inserem, cultivando valores como a solidariedade, a fraternidade e a partilha, no fundo, os pilares fundamentais à construção do indivíduo com responsabilidade civil e ética.

Fazemos votos para que a comunidade escolar adira em pleno para que esta iniciativa seja um sucesso, como as crianças e jovens bem merecem. ♦

Pão por Deus comemorado na ESAQ

Manter as nossas tradições mais genuínas é, sem dúvida, uma das múltiplas tarefas da escola atual no sentido de corroborar o sentimento de pertença a uma identidade cultural cada vez mais diluída no mundo globalizado em que vivemos.

Assim, apraz-nos assinalar o evento secular do “Pão por Deus”, que foi comemorado na nossa escola, no dia 30 de ou-



Atividades alusivas ao dia

tubro, pelos alunos das turmas FPP e DOV, que confeccionaram “pastéis de abóbora” para venda na escola, no âmbito do Ate-liê de Cozinha. Os alunos do 3.º ano do Curso de Técnico de Ação Educativa também colaboraram na atividade com a elaboração de materiais alusivos à época festiva.

À organização deste evento, parabéns pelo sucesso. ♦

Desenho do mês

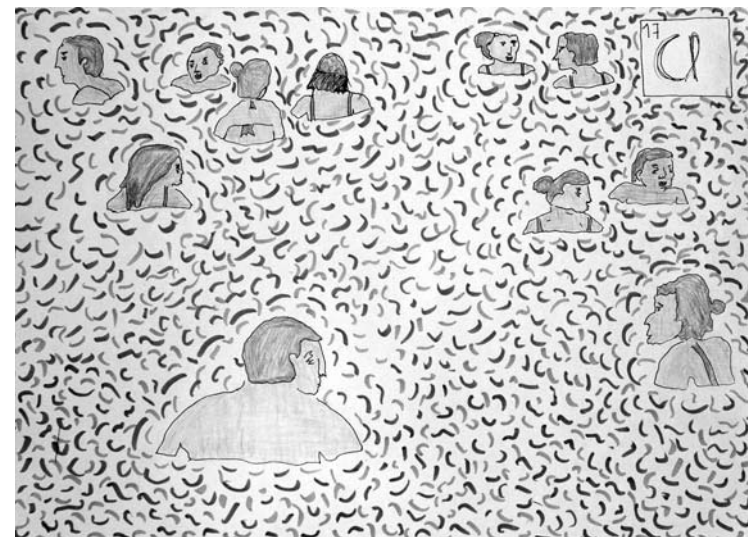


Tabela Periódica
Inês Lopes, 12º ano, Desenho A

Sensibilização para o ambiente Alunos visitam Musami - Ecoparque de S. Miguel



Alunos em visita à Musami

No passado mês de outubro, realizou-se, no âmbito da disciplina de Inglês, uma visita de estudo à Musami - Ecoparque de S. Miguel. Nesta atividade, participaram várias turmas do 11.º ano, com o objetivo de sensibilizar os alunos para a importância da preservação do ambiente e do desenvolvimento sustentável. Durante a visita, os alunos tiveram a oportunidade de conhecer

o processo de triagem e separação de resíduos sólidos e a sua valorização. Junto das técnicas responsáveis pela visita guiada às instalações do Ecoparque, os alunos puderam esclarecer as suas dúvidas sobre a reutilização, reciclagem e outros tipos de valorização dos resíduos sólidos produzidos diariamente.

O nosso muito obrigado à Musami. ♦ PAULA SAMPAIO

ESCOLA SECUNDÁRIA ANTERO DE QUINTAL

Prémio Nacional, Selo Europeu e Selo de Escola eTwinning para a ESAQ

No passado dia 8 de novembro, decorreu no Agrupamento de Escolas de Canelas, em Vila Nova de Gaia, a Cerimónia de entrega de Prémios Nacionais, Selos Europeus e Selos de Escola eTwinning.

Nas onze categorias atribuídas a prémios nacionais, destacamos a categoria “3º Ciclo e Educação Inclusiva”, cujos prémios foram atribuídos a docentes dos Açores.

Na categoria “3º Ciclo”, o projeto eTwinning premiado foi “Travelling to Different Biomes”, da responsabilidade da docente Dora Pereira, tendo sido desenvolvido no ano letivo transato com os alunos da ESAQ e parceiros da Espanha, Estónia e Grécia (mais informações sobre o projeto disponíveis em: <https://twinspace.etwinning.net/72374/home>).

No dia 12 de outubro, o projeto foi também apresentado pela docente, numa sessão de boas práticas, que decorreu no Seminário eTwinning, em Bratislava (Eslováquia).

Assim, com o apoio da Direção Regional da Educação, a docente Dora Pereira esteve presente na cerimónia, onde,



além do Prémio Nacional, recebeu também o Selo de Qualidade Europeu pelo trabalho desenvolvido.

No mesmo evento, e como embaixadora eTwinning para os Açores, foi-lhe ainda entregue o Selo de Escola eTwinning para a Escola Secundária Antero de Quintal.

Este selo é sinónimo de grande prestígio para a nossa escola, pois comprova o trabalho de excelência que está a ser

desenvolvido pelos docentes. É ainda um reconhecimento que permite, a nível europeu, que os agrupamentos ou escolas que venham a candidatar-se a verbas para mobilidade de professores e alunos (KA2), no âmbito da School Exchange Partnership, possam mais facilmente ser selecionados/as.

Acrescente-se que a docente Dora Pereira é a embaixadora eTwinning para a Região Açores, bem como representante

da Iniciativa Laboratórios de Aprendizagem na ilha de S. Miguel.

À referida professora e a todos os alunos envolvidos no projeto, endereçamos os nossos parabéns e o desejo de que continuem o excelente trabalho em prol da representação da nossa escola e, consequentemente, da nossa Região.

(Foto: docente Dora Pereira, segunda a contar da direita). ♦

Dos alunos Listas e campanhas de popularidade



MARGARIDA
SILVA
IDADE: 16
TURMA: 11º M

A nossa escola passou por uma semana de campanha para a eleição da nova Associação de Estudantes.

Para alguns de vocês, foi “a melhor semana deste ano letivo!”. Para outros, foi apenas mais uma semana. E ainda há aqueles que acham que tudo não passou de um arraial, de uma brincadeira... Mas, é esse o intuito das listas? Não, não é.

Parece que, algures no passado, todas as listas se preocupavam em realmente fazer-se ouvir. Ser a associação de estudantes era ser a voz dos estudantes! Onde é que isso foi parar?... Eu não sei...

Só sei que agora qualquer voz é abafada por colunas que emitem som a sabe-se lá quantos decibéis... E quem fala das colunas, fala, também, de cantores convidados para darem “concertos”, músicas, por vezes, até com linguagem imprópria para o ambiente escolar... “Mas era só para chamar votos!” - dizem vocês. Mas eu dou-lhe outro nome: comprar votos!

Portanto, para aquilo que aconteceu ter sido possível, eu só vejo duas hipóteses: ou as regras impostas para a campanha são rígidas o suficiente, e os estudantes não as cumprem; ou os estudantes cumprem as regras e estas não são rígidas o suficiente.

E com isto, não me interpretem mal, eu não quero dizer que não concordo, por exemplo, em haver música, porém, acho que a solução é trocar o exagero pelo bom senso e a popularidade pelas boas ideias.

Assim, peço que, para as próximas eleições, tenhamos em conta o bem de todos nós e não apenas a popularidade de alguns. ♦

“Um alimento, uma receita” Proposta mensal da equipa Saúde Escolar da ESAQ

A partir desta edição, contamos com a colaboração da equipa Saúde Escolar da nossa escola, designadamente da docente Graça Pacheco, com o intuito de promover hábitos alimentares saudáveis.

A importância do arroz integral na alimentação

É o cereal mais utilizado na alimentação macrobiótica e vegetariana. Tem um valor nutricional elevado, particularmente no que toca à riqueza em vitaminas do grupo B e proteína. É um alimento excelente para o desenvolvimento intelectual e espiritual e, do ponto de vista físico, beneficia particularmente os pulmões e o intestino grosso.

É aconselhável demolhá-lo sempre antes de o cozinhar, pois não só fica mais saboroso como



ajuda a desdobrar o ácido fítico, tornando muito mais fácil a absorção de diferentes oligoelementos,

Receita de arroz integral na panela de pressão

1 Chávena de arroz integral
1 Chávena e meia de água (se

quiser mais cremoso faça 1 chávena de arroz para 2 chávenas de água)

Azeite q.b.

Sal q.b.

1 tira de 2-3 cm de alga Kombu (opcional)

1. Lave bem o arroz e demolhe durante cerca de 4/5 horas.

2. Coloque-o na panela de pressão e acrescente a água.

3. Adicione uma pitada de sal, azeite e um pedaço de alga Kombu (opcional).

4. Leve a panela ao lume e, sem fechar a tampa, cozinhe em lume alto até levantar fervura, durante cerca de 15 minutos. Em seguida feche a panela de pressão.

5. Cozinhe em lume baixo durante 30 minutos e desligue o lume.

Nota: A alga Kombu evita a formação de gases intestinais. ♦