

Alfredo

em movimento



EDITORIAL

Saudações jornalísticas

É com grande alegria que publicamos, no último número deste ano letivo, tantas fotografias ao ar livre!

Afinal, mesmo com algumas restrições, foi possível fazer canoagem e atividades de orientação, visitar uma quinta, ir ao teatro, conhecer melhor a cidade e a praia.

Também no interior da sala de aula não faltaram a criatividade nem a adesão aos projetos levados a cabo pelos diferentes professores, destacando-se os bons resultados nos diferentes concursos dinamizados. E todos ficamos orgulhosos, quando os nossos alunos sobressaem enquanto jovens investigadores e empreendedores.

Todo este movimento de que vos damos conta neste último número só pode ser inspirador.

E é já com novas ideias a germinar que nos despedimos, certos de que poderemos contar com todos para a sua concretização.

Até para o ano!

A equipa



A Vida

É na vida que vivemos
É a vida que nos faz sonhar, ambicionar.
Ambicionar por mais, por uma vida melhor
Não por uma qualquer, não por uma pior.

A nossa vida, o nosso tempo
Tempo esse que não pára, não espera. O tempo.
Que voa como o vento.

Viver o tempo que tiver como uma flor, a crescer.
Uma flor em que cada pétala uma nova etapa
Uma forma de florescer, amadurecer.

Por trás de cada ação uma consequência que nunca passa sem imponência.
E jamais em tempo algum viver em sequência ou padrão
Sentir cada momento com o coração.

Coração esse que nunca deve estar projetado para o chão
e sim para a frente onde cada momento uma nova sensação,
doce emoção.

Pois sentir é como respirar, simplesmente acontece.
Não há como nem quando, puramente aparece.

Daí a vida nunca poder ser sentida como um sufoco,
uma obrigação.
Viva a vida pois nem tudo tem explicação

Miguel-Ângelo -10° F



De pequenino se faz o cidadão

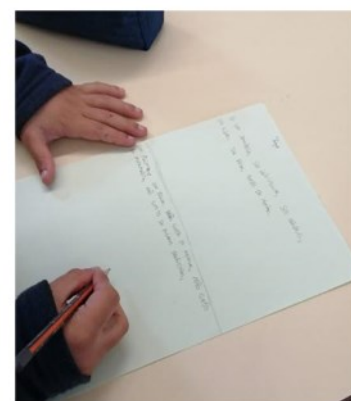
No âmbito da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, à semelhança dos anos letivos transatos, decorreram durante os meses de outubro e novembro sessões sobre o *bullying* e segurança rodoviária, dinamizadas pela PSP.

Paralelamente, em parceria com a psicóloga do agrupamento, foram desenvolvidas sessões de promoção de competências pessoais e sociais, com o intuito de propiciar o respeito e a tolerância pelo outro, tendo de conta os conflitos existentes entre os elementos da turma, em muito devido às dificuldades de relacionamento interpessoal.

As sessões decorreram semanalmente, desde o dia 23 de outubro até ao final do 1.º período. Durante as sessões, foi possível, através de atividades lúdicas, incentivar não só a resolução de problemas, como a promoção da capacidade de cooperação, sentimentos de grupo, mas também a comunicação verbal e não-verbal mais assertiva.

Na sua maioria, os alunos revelaram-se interessados e participativos, evidenciando níveis de reflexão satisfatórios. Por conseguinte, é fulcral reiterar que os alunos identificam comportamentos assertivos e atribuem-lhes um maior peso valorativo, porém, devido à sua inabilidade na contenção dos impulsos, não os adotam no seu quotidiano.

Por fim, é de salientar, que os programas que visam promover alterações comportamentais implicam uma ação casuística e sistemática.



Psicóloga Fátima Martins (SPO) / Professora Teresa Cunqueiro (Cidadania)



Concurso de cálculo Mental *SuperTmatik*

Resultados dos alunos da Escola Alfredo da Silva

5º Ano – Neste escalão participaram 75 810 alunos

Neste ano letivo, os alunos dos 2º e 3º ciclos participaram no concurso de cálculo mental *SuperTmatik*, que este ano, dada a situação pandémica que o mundo atravessa, foi totalmente online.

Este concurso tem como principais objetivos fomentar o interesse pela prática do cálculo mental; desenvolver destrezas numéricas e de cálculo; reforçar a componente lúdica na aprendizagem da matemática; detetar e divulgar talentos na área do cálculo mental; promover o convívio entre alunos e entre alunos e professores.

No final de fevereiro, os alunos realizaram a fase de Pré-qualificação, jogando em modo solitário. Decorreram, durante o mês de abril, os quartos de finais e as meias finais, onde os alunos tiveram de defrontar, em meio virtual, dois robôs: o Robot Robin e o Robot Saito, respetivamente, tendo de superar a rapidez dos mesmos na resolução de expressões numéricas. Nos dias 18 e 21 de maio realizou-se a Grande Final, onde participaram milhares de alunos de mais de 20 países diferentes.

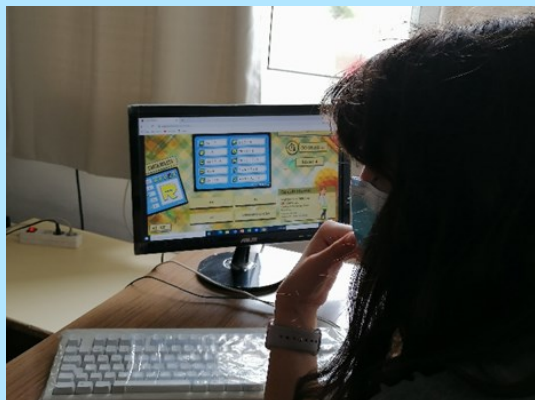
Estão todos de parabéns pelo esforço e entusiasmo com que participaram.

Nome do aluno	Posição no Ranking
Dinis Jorge – 5ºB	561
Rita Bento – 5º B	780
Santiago Batista – 5ºA	794
Marta Santos – 5ºA	866
Duarte Joaquim – 5ºB	873
Pedro Brazão - 5ºB	877
Eva Baião - 5ºB	904
Duarte Gomes - 5ºB	935
Leonor Lopes - 5ºA	942
Miguel Cruz - 5ºB	963
Rita Rufino - 5ºB	1009
Sofia Casaca - 5ºB	1059
Maria Carvalho - 5ºA	1066
Miguel Pereira - 5ºB	2021

6º Ano – Neste escalão participaram 49 840 alunos

Nome do aluno	Posição no Ranking
Mª Leonor Moreira – 6º A	111
Miguel Ferreira – 6º A	113
Afonso Franco – 6º A	275
Miguel Fernandes – 6º A	413
Carolina Amareleja	632

SuperTmatik Ranking- 2020/21 TOP 20 (Países)



1 Spain	6 Philippines	11 Brazil	16 Malaysia
2 Malta	7 Germany	12 New Zealand	17 China
3 Portugal	8 Italy	13 South Korea	18 Vietnam
4 India	9 Cabo Verde	14 Sweden	19 Pakistan
5 Bangladesh	10 Belgium	15 France	20 Russia

Concurso de cálculo Mental *SuperTmatik*

7º Ano – Neste escalão participaram 37 520 alunos

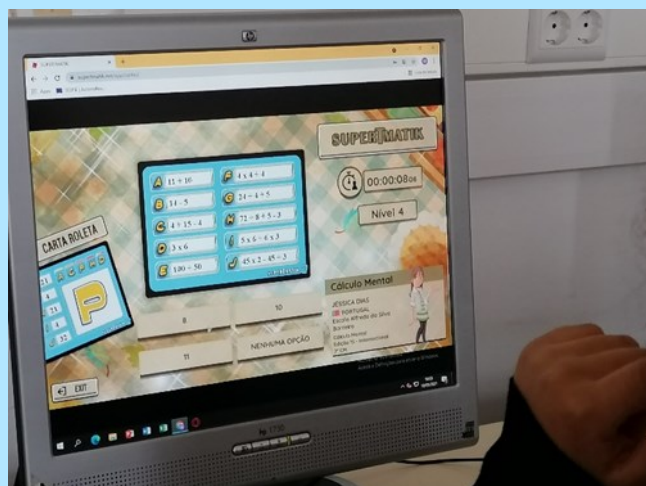
Nome do aluno	Posição no Ranking
Inês Belchior – 7ºA	321
Paulo Ribeiro – 7º B	352
Jéssica Dias – 7º A	386
Sara Santos – 7º A	417
Inês Teixeira – 7º B	426

8º Ano – Neste escalão participaram 29 260 alunos

Nome do aluno	Posição no Ranking
Duarte Godinho – 8ºA	135
Vasco Fernandes – 8ºB	155
Henrique Bravo – 8º A	202
Rodrigo Folgado - 8º A	218
Afonso Carvalho – 8º A	340

9º Ano – Neste escalão participaram 31 430 alunos

Nome do aluno	Posição no Ranking
João Cruz – 9º A	188
Madalena Rufino – 9º A	220
Rafael Ferreira – 9º B	290
Francisco Jordão – 9ºB	303
Margarida Pereira – 9ºA	331
Afonso Coelho – 9ºA	399



Professora: Maria João Silva

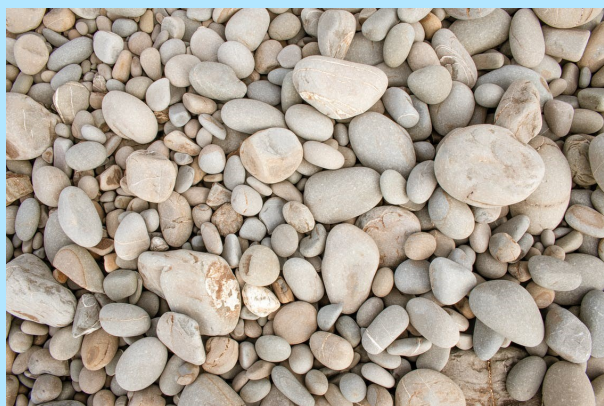
ATIVIDADE DE CANOAGEM

Na sexta-feira, dia 18 de maio de 2021 foi, não só o último dia de aulas para os alunos da turma B do 11.º ano, mas também um dia de grande diversão para os mesmos.

A professora de Educação Física da turma, Susana Soares, proporcionou aos seus alunos uma experiência diferente das habituais, ao sugerir a realização de uma atividade de canoagem no Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas do Barreiro, centro este associado à iniciativa do Desporto Escolar. Os alunos desta turma, tal como outros, tiveram, então, a oportunidade de pegar nas suas respetivas pagaias e “meter as mãos à obra” pelo rio Coina, um afluente do Tejo.

Apesar das más condições meteorológicas dos dias antecedentes à atividade previamente planeada, a manhã do último dia de aulas revelou-se favorável à realização da mesma, pois, apesar do céu se encontrar um pouco cinzento, as nuvens acabaram por abrir o suficiente para “dar espaço” às imensas brincadeiras e também aos vários momentos de aprendizagem.

Maria Guerreiro, nº16 11ºB



ATIVIDADE DE CANOAGEM

No dia 8 de junho, das 14h00 às 16h00, a turma do 9ºA teve a oportunidade de experienciar uma atividade de canoagem com a professora de educação física, Susana Soares, e com a professora de físico química, Ana Luzia Trindade, no Grupo Desportivo dos Ferroviários do Barreiro.

A organização da atividade esteve a cargo do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas do Barreiro.

A turma foi capaz de adquirir mais conhecimentos sobre o desporto, assim como experimentar algo novo e divertido, o que permitiu simultaneamente um momento de descontração, de convívio e de aprendizagem para todos.

Constança Almeida, nº7
Margarida Pereira, nº20
Mariana Sousa, nº22
Rita Gomes, nº26
9ºA



ATIVIDADE DE CANOAGEM

No dia 11 de junho de 2021, a turma do 11ºA do curso de Ciências e Tecnologias experimentou canoagem no Clube Naval Barreirense organizado pela professora de Educação Física, Susana Soares.

Após a chegada, a turma foi muito bem recebida pelos instrutores e bem informada acerca do desporto. Ensinaram a manusear o equipamento, algumas técnicas e as regras de segurança que se deveriam tomar.

Foi uma experiência elucidativa e divertida, não só porque muitos acabaram por aprender a andar de canoa como também foi um ótimo dia para pôr à prova as capacidades físicas, pois se não, não era considerada uma aula de educação física!

Durante a atividade foram tiradas algumas fotografias para mais tarde recordar, foram feitas algumas competições, para dar algum espírito competitivo e, claro, uma grande molha!

No fim, acabou por ser uma aula diferente do normal, bastante interessante e a repetir.



Francisco Martins, nº9 11ºA



ATIVIDADE DE CANOAGEM

No dia 18 de junho, realizou-se a atividade de canoagem no Grupo Desportivo dos Ferroviários do Barreiro com a professora Susana Soares e o professor Rodrigo Galrito, um dos professores responsáveis do Centro de Formação de Atividades Náuticas do Barreiro.

Nesta atividade, participaram algumas turmas da escola, inclusive a turma de 11º G que mostrou ter apreciado e aproveitado imenso da atividade. Os alunos foram convidados a participar numa corrida amigável de canoagem e alguns, para aqueles que quiseram, ainda puderam ir nadar. A experiência em si provocou o interesse nos alunos a diferentes atividades, neste caso canoagem.



Kássia Santos, nº15 11ºG



Programa Empreendedorismo nas Escolas

Foi com muito orgulho que a nossa escola Alfredo da Silva viu subir ao palco quatro grupos de alunos para defender a sua ideia, no concurso final da 2ª edição do **Programa de Empreendedorismo nas Escolas**, promovido pela Câmara Municipal do Barreiro, no passado dia 28 de maio.

A sessão final do **Concurso de Ideias** realizou-se no auditório da Escola Superior de Tecnologia do Barreiro. Da nossa escola participaram os seguintes alunos:

Inês Pires e Mariana Pinto, ambas do 11ºC, com o projeto "MARINES - Campos de Férias, Barreiro" (Figura 1 e 2), um trabalho de continuidade das alunas desde o 10º ano, com as professoras de Biologia Geologia, Júlia Mendes e Mónica Ribeiro.

No âmbito da disciplina de Geografia A, na turma do 10º F, acompanhados pelo professor Tiago Aboim, as alunas Nadine Cunha e Bruna Serrão (Figura 3), apresentaram a ideia "Caraíbas Park", assim como os alunos Luana Rocha e Miguel Fernandes, apresentaram a ideia da "Loja de Trading" (Figura 4).

A equipa constituída pelos alunos, Beatriz Rombert e Tiago Rebutim, alunos de EMRC do 12ºD, acompanhados pela professora da respetiva disciplina, Teresa Cunqueiro, ficaram em 3º lugar, com a ideia "Pets Palace" (Figuras 5 e 6).

Mais uma vez a nossa escola está de parabéns pelo empenho e dedicação dos seus professores e alunos.

Professora Mónica Ribeiro



Figura 1 – Logotipo do “Marines – campo de férias do Barreiro”.



Figura 2 – Foto das alunas a apresentar a sua ideia “Marines – campo de férias do Barreiro”.

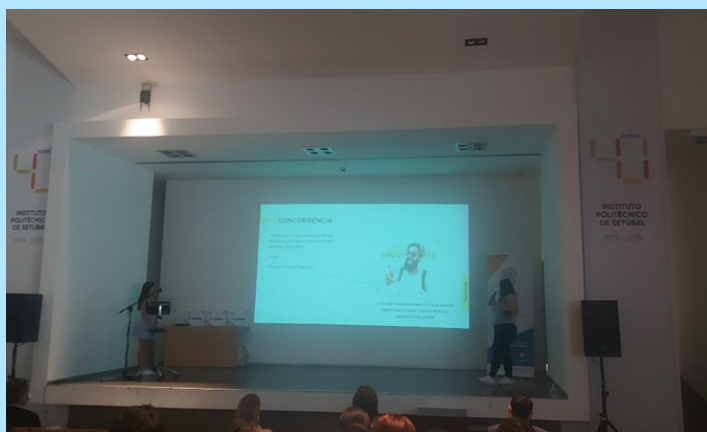


Figura 3 - Foto das alunas a apresentar a ideia “"Caraíbas Park"”.



Figura 4 - Foto dos alunos a apresentar a ideia “Loja de Trading”.

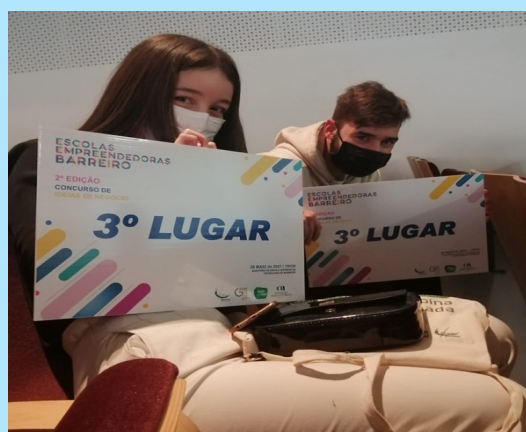


Figura 5 - Foto do grupo vencedor, apresentando os respetivos diplomas.

Figura 6 - Foto do grupo vencedor, com a professora orgulhosa.



Visita à Quinta do PROVE – Barra Cheia, Alhos Vedros

No passado dia 29 de maio, sábado de manhã, realizou-se a já tradicional visita à fazenda **Concordio**, situada na Barra Cheia, freguesia de Alhos Vedros, concelho da Moita.

Este ano letivo foram os alunos da **turma B do 9º ano** que visitaram a fazenda. Esta visita surge integrada num dos projetos que esta turma realizou ao longo do ano letivo, no âmbito dos Domínios de Autonomia Curricular, designado “**Dieta Mediterrânica – mais do que uma dieta – um estilo de vida!**”.

A **fazenda Concordio** é uma das produtoras do projeto **PROVE – Promover e Vender**, dinamizado pela ADREPES – Associação de Desenvolvimento Regional da Península de Setúbal. “O PROVE é uma metodologia que pretende contribuir para o escoamento de produtos locais, fomentando as relações de proximidade entre quem produz e quem consome, estabelecendo circuitos curtos de comercialização entre pequenos produtores agrícolas e consumidores, com recurso às TIC” (para mais informação consultar: <http://www.prove.com.pt/www/>).

Os alunos tiveram oportunidade de visitar as diferentes culturas, estufas, parque de máquinas e ouvir atentamente as explicações sobre técnicas de proteção integrada, pela produtora desta fazenda – engenheira Ana Marques, à qual aproveitamos para agradecer novamente a disponibilidade para nos receber.

Também como já vem sendo hábito, como a visita se realiza ao sábado de manhã, os estudantes vão acompanhados das suas famílias, que aproveitam também para conhecer esta unidade e o projeto em que está envolvida.

Infelizmente este ano, devido à pandemia, não houve oportunidade para provar os maravilhosos morangos que são produzidos naquela quinta; esperamos que para o próximo ano letivo, tal já seja possível.

Professora Mónica Ribeiro



Foto 1 – Os visitantes a ouvir atentamente as explicações da produtora Ana Mendes, sobre a importância da não utilização de pesticidas (herbicidas e inseticidas) no sentido de permitir a o desenvolvimento dos insetos polinizadores, sem os quais não existem frutas nem legumes.



Foto 2 – Continuando a conversa sobre práticas de cultivo de proteção integrada, numa das estufas da fazenda



Foto 3 – Os visitantes a olhar atentamente para algumas das alfaias agrícolas.

Prova de orientação

No passado dia 1 de junho (terça feira) as turmas F e G do 11.º ano participaram numa prova de orientação (peddy paper) organizado pelas professoras Susana Soares, Ana Marques e Helena Cristovam, juntamente com o apoio das professoras Paula Gil e Jesilene Soares (prof. Estagiária de Geografia). As oito perguntas e desafios que constituíram a atividade eram relacionadas com a matéria lecionada nas disciplinas de Geografia A, Educação Física e Matemática A/ Matemática Aplicada às Ciências Sociais (MACS), desde questões acerca da União Europeia, atividades físicas a questões matemáticas de escolha múltipla. A atividade foi realizada no âmbito do projeto das DAC das disciplinas acima referidas. A adesão dos alunos e, por conseguinte, o seu desempenho foram merecedores de reconhecimento tanto pelas professoras, como pelos restantes participantes. A classificação de cada equipa foi atribuída de acordo com a quantidade de pontos acumulados pelas mesmas nas estações e pela rapidez com que concluíram o percurso. As equipas saíram cada uma com intervalos de 5 minutos de forma a garantir a execução de todos os protocolos de segurança da DGS, como o distanciamento social, e a evitar qualquer tipo de vantagem entre as mesmas.

Filipa Silva, aluna n.º11 do 11.ºF



As professoras Paula Gil e Susana Soares, nos preparativos iniciais.



Uma das equipas, antes de começar a prova.



Na praia, tentando completar a rosa dos ventos.

“Projeto Jovens Investigadores”

Terminou a edição 2020/2021 do projeto “Jovens Investigadores” com uma sessão de pósteres, correspondente à atividade de avaliação final deste projeto.

Esta sessão decorreu no passado dia 2 de junho, na Escola Básica e Secundária Alfredo da Silva, tendo contado com a presença dos professores/orientadores das instituições de ensino superior, bem como de alguns docentes da escola Alfredo da Silva. Todos os alunos apresentaram os seus trabalhos com bastante qualidade e imbuídos de um espírito de verdadeiros cientistas; estão, portanto, todos de parabéns.

Os pósteres finais podem ser visualizados no site do Agrupamento Alfredo da Silva <https://agrupamentoescolas-alfredo-da-silva.com/>



Os alunos pousando para a fotografia, antes das apresentações.



Tema do trabalho: “A que cheiram os pinheiros bravos?”

Orientação externa: Professora **Ana Cristina Figueiredo** da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa



Tema do trabalho: “Conversas entre microrganismos e plantas”

Orientação externa: Professora **Sónia Santos** da Escola Superior de Tecnologia do Barreiro, Instituto Politécnico de Setúbal

Professora Mónica Ribeiro

Ida ao teatro

A turma do 11.ºF foi ao Teatro Municipal do Barreiro, no passado dia 9 de junho, para ver a peça *“Girls Like That”*, apresentada pela **Companhia de Teatro do Barreiro ArteViva**. O argumento incidiu sobre assuntos ligados à adolescência, igualdade de género e o perigo da exposição nas redes sociais. Os alunos foram acompanhados pela professora **Helena Cristovam**.



A turma antes de entrar na sala de espetáculo.



Dentro da sala, em segurança.

I Assembleia Geral das Nações Unidas



Conhecer não basta, é preciso compreender, apresentar as causas, as consequências, pensar, refletir, relacionar, e a informação ajuda na criação de um pensamento crítico sustentado. Desta forma, evita-se que o ensino seja um processo mecanizado assente na memorização, privilegiando o conhecimento ativo assente na crítica e reflexão. Citando o geógrafo português, Orlando Ribeiro: “importante é aprender a manejar o Atlas, a saber procurar em vez de decorar, a desenvolver a curiosidade e o gosto de relacionar e de compreender.”

Os professores,

Carla Seatra – Professora de Inglês

Francisca Bastos – Professora de Francês

Herlando Batista – Professor de História

Matilde Antunes – Professor de Português

Mónica Ribeiro – Diretora de Turma do 9.ºB

Teresa Cunqueiro – Professora de Cidadania

Tiago Aboim - Diretor de Turma do 9.ºA e Professor de Geografia

No passado dia 18 de junho, no Auditório da Escola Secundária Alfredo da Silva – Barreiro, realizou-se a I Assembleia Geral das Nações Unidas, sob o tema a Globalização. Os alunos das turmas do 9.ºA e 9.ºB representaram um conjunto de países dos diversos continentes, e apresentaram as diferentes perspetivas sobre um tema tão importante e atual quanto é a globalização.

Esta iniciativa visa dotar os jovens de espírito crítico e reflexivo num mundo em constante transformação. Sendo os jovens o futuro, a construção de um cidadão consciente e, sobretudo um ser pensante, faz desta atividade um momento de partilha e de desenvolvimento intelectual e comunitário. Está Inserida nos Domínios de Autonomia Curricular (DAC), nas disciplinas de Português, Cidadania, Francês, Geografia, História e Inglês.



Assembleia a assistir com muito interesse à apresentação



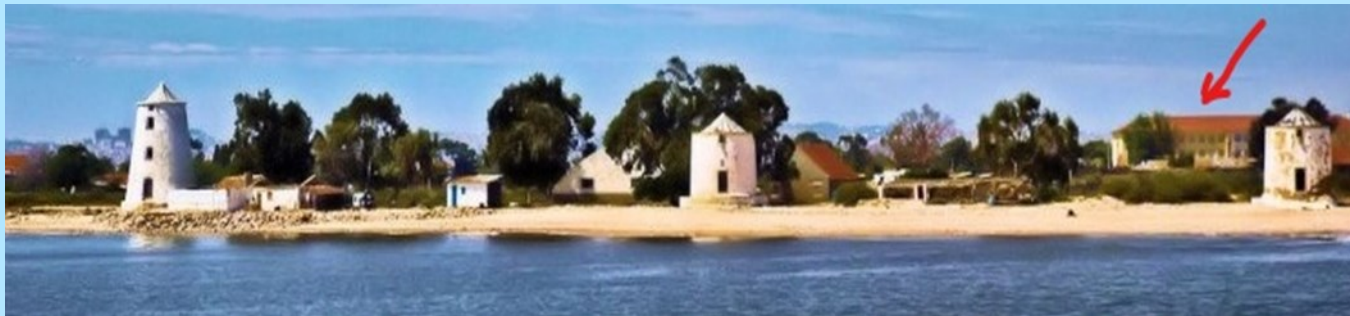
Aspetto da Assembleia e respetiva Mesa.



Professores a aplaudir o desempenho dos seus alunos.

“Um olhar sobre o Barreiro”

Na turma do 7º B, com o tema dos DAC, “Um olhar sobre o Barreiro”, resolvemos olhar para o **Rio Tejo**, na disciplina de Ciências Naturais, em que os conteúdos de Geologia dominam. Assim, os efeitos geológicos deste rio (a erosão, transporte e sedimentação) foram abordados para tentar conhecer melhor esta bela e grandiosa estrutura que envolve a nossa escola.



Vivemos embrenhados pelo estuário do maior rio da Península Ibérica com uma estrutura extremamente dinâmica e cuja história remonta há milhões de anos.

Para além da beleza da paisagem decorrente da sua passagem por terras de Espanha e de Portugal, o rio Tejo oferece ainda, em alguns dos seus troços, a possibilidade de podermos conhecer parte importante da sua História Geológica, escrita nas rochas por onde passa e nos sedimentos que nos permite visualizar. O tema é muito extenso e complexo e foi muito simplificado para que os alunos do 7º ano turma B pudessem “VER o rio com outros olhos”.

No Paleogénico, há 30 ou 40 milhões de anos, toda a região, a que chamamos Bacia Cenozóica do Baixo Tejo-Sado (onde nos enquadrámos), afundou-se entre falhas, formando uma bacia de sedimentação para onde confluíram materiais que formaram centenas de metros de sedimentos provenientes de variadas origens geológicas com destaque para granitos, xistos, quartzitos, calcários, arenitos e argilitos.

Entretanto, no interior da Península Ibérica, formava-se uma outra bacia, a Bacia Cenozóica do Alto Tejo (Cuenca de Madrid), cuja evolução terá prosseguido separadamente, até ao momento em que o recuo, por erosão, de dois cursos de água, permitiu a união das duas bacias de sedimentação. Como refere Galopim de Carvalho: “- Numa linguagem figurada, poderemos dizer que o maior rio ibérico resultou do “casamento” de um curso de água bem castelhano, prisioneiro da interioridade, com um outro, bem lusitano, que se abriu ao mar no início do Miocénico, há cerca de 22 milhões de anos.”

Assim, os alunos do 7º B da nossa escola foram à **Praia de Alburrica** meter o “nariz” nas rochas e as mãos na areia desta praia, pertencente ao Estuário do Rio Tejo.



“Um olhar sobre o Barreiro”

Falámos do efeito do rio na erosão, no transporte e no depósito de sedimentos que originam as acumulações de areias e argilas que dão origem à praia de Alburrica.

Observámos os enrocamentos utilizados para tentar poupar o moinho da erosão causada pela ondulação provocada por sucessivas passagens dos catamarans da Transtejo.

Recolhemos amostras para observar mais cuidadosamente na sala de aula.



Observámos as areias à lupa binocular, em que os alunos boquiabertos, ficaram deliciados com os pequenos grãos de quartzo que na lupa, ampliados 40X pareciam enormes diamantes.

Sobre as amostras, trazidas do enrocamento e analisadas em sala de aula, viram que umas reagiam com ácido clorídrico indicando que tinham na sua composição carbonato de cálcio (CaCO_3), algumas amostras seriam de calcário cristalino, outras de calcário conquífero e ainda alguns arenitos com cimento carbonatado, tendo todas elas uma origem sedimentar.

Observaram também no enrocamento, rochas magmáticas, umas com textura afanítica (sem minerais visíveis a olho nu) e cor escura (basaltos), outras com textura fanerítica (com minerais visíveis a olho nu), onde a percentagem de minerais claros e escuros era mais ou menos semelhante (dioritos e granodioritos).

Muito mais amostras foram escolhidas pelos alunos do 7º B, umas pela sua cor, outras pelo seu tamanho, algumas foram deixadas na escola para serem estudadas mais tarde, outras foram levadas para casa para serem utilizadas como pisa papéis ou para a decoração dos seus quartos, pois disseram “...dá um ambiente natural.” Algumas das amostras recolhidas até receberam nomes carinhosos destes fantásticos alunos que as recolheram e com elas quiseram ficar. Enfim, embora nem todos tenham “despertado para a ciência”, vão certamente “VER a praia” de uma forma diferente.

**A professora de CN,
P’la turma do 7º B
Joaquina Mendonça**

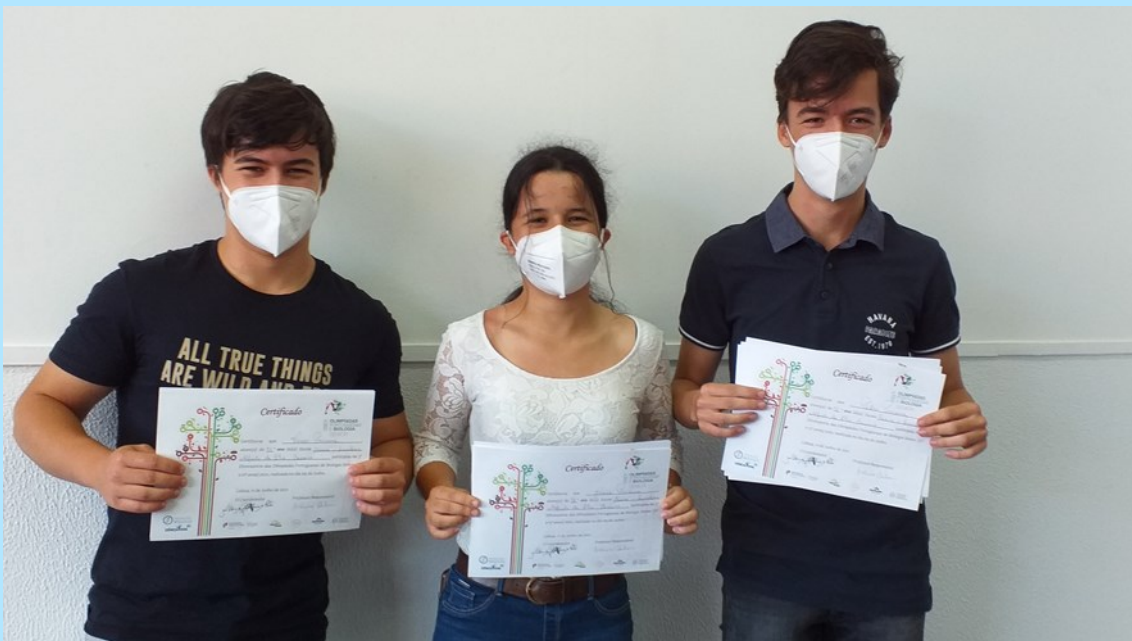


Olimpíadas Portuguesas de Biologia Sénior (OPB)

Três alunos da **turma A do 12º ano**, da Escola Alfredo da Silva: **Vasco Paisana, Joana Paisana e Pedro Paisana** (de acordo com a foto da esquerda para a direita), participaram nas “Olimpíadas Portuguesas de Biologia”, tendo sido selecionados nas duas primeiras eliminatórias e disputado a terceira eliminatória.

Esta é a primeira vez que nossa escola tem alunos que chegaram à fase final destas Olimpíadas, o que é de louvar.

Estes três alunos estão entre os 50 melhores alunos de biologia do nosso País, considerando que nesta edição das OPB participaram cerca de 4800 alunos; estão, por isso de parabéns!



Domínios de Autonomia Curricular

"Aprendi que são os pequenos acontecimentos diários que tornam a vida espetacular"



Gabrielle Salustino 9 A n°9

"Quem é o melhor estratega? O que batalha 100 guerras e vence, ou aquele que batalha 5 e vence?"

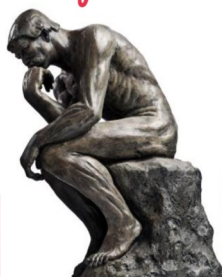
- Sun-Tzu



— José Mendes nº14, 9ºB

"Quem pensa pouco erra muito"

Leonardo da Vinci



Lara Pinto nº 16

"Eu posso aceitar o fracasso, toda a gente falha em alguma coisa, mas eu não posso aceitar não tentar"

By: Michael Jordan
The G.O.A.T.



Gaspar Machado
Nº10 9ºA

*"Adoramos a perfeição,
Porque não a podemos ter;
Repugná-la-íamos,
Se a tivéssemos.
O perfeito é desumano,
porque o humano
é imperfeito."*

Fernando Pessoa



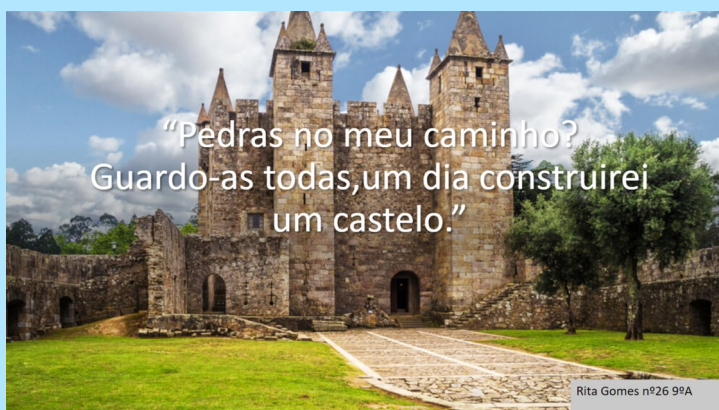
Matilde Bandarra 9ºB

**TU ÉS MAIS DO QUE A OPINIÃO
FORMADA DE ALGUÉM QUE
NEM TE CONHECE**



Martim Maldonado Sande 9ºB nº 21

*"Pedras no meu caminho?
Guardo-as todas, um dia construirei
um castelo."*



Rita Gomes nº26 9ºA

O nosso olhar sobre o projeto DAC dos 9º A e 9º B

Ao **EBSAS FoodLab** foi solicitada a colaboração para dar uma palestra aos alunos do 9º ano sobre a dieta mediterrânea e também foi proposta a análise dos resultados de um inquérito sobre dietas alimentares para aplicar à população de estudantes da nossa escola, que foi elaborado no âmbito do projeto dos DAC no 9º A e do 9ºB. Assim, apesar do contexto pandémico ter condicionado a nossa participação neste projeto, pois apenas a turma do 9º B teve oportunidade de assistir à palestra, apadrinhámos este projeto que vai ao encontro de alguns dos nossos objetivos.

O projeto dos DAC destas turmas focou-se não só na perceção e promoção da dieta mediterrânea, mas também no levantamento de evidências que nos permitissem conhecer alguns hábitos alimentares das famílias dos nossos alunos e de que modo estes confluíam com as orientações preconizadas para a prática de uma Dieta Mediterrânea.

Estas turmas estabeleceram parcerias com projetos da escola (**EBSAS FoodLab**), com produtores locais (proprietária e agricultora da Fazenda Concordia) e com as suas famílias para implementar o seu projeto, o que é de louvar, pois a integração dos saberes dos vários intervenientes resulta num conhecimento muito mais amplo do que quando avaliado individualmente e a simbiose entre toda esta diversidade de experiências permite uma amplificação das aquisições feitas por todos os intervenientes.

A Dieta Mediterrânea corresponde, a muito mais do que um conjunto simples de receitas, a um estilo de vida característico dos povos banhados pelo Mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados. Para estudar este estilo de vida na nossa comunidade educativa, docentes e alunos, desenvolveram várias atividades, das quais destacamos a solicitação de preenchimento de um inquérito *online*, sobre *hábitos alimentares e estilo de vida saudáveis*, a todos os alunos do 2º e 3º ciclo da escola Alfredo da Silva, cujos resultados podem ser visualizados no link “**A Dieta Mediterrânea – vídeo**” e uma recolha, feita pelos alunos junto das suas famílias, de deliciosas receitas confeccionadas de acordo com as regras da Dieta Mediterrânea, que podem ser consultadas no link “**Dieta Mediterrânea_Livro Receitas_final**”, disponíveis a toda a comunidade educativa e outros interessados, por consulta no website do agrupamento, das quais mostramos algumas imagens, para espicaçar outros sentidos e desenvolver a curiosidade de ver este projeto.



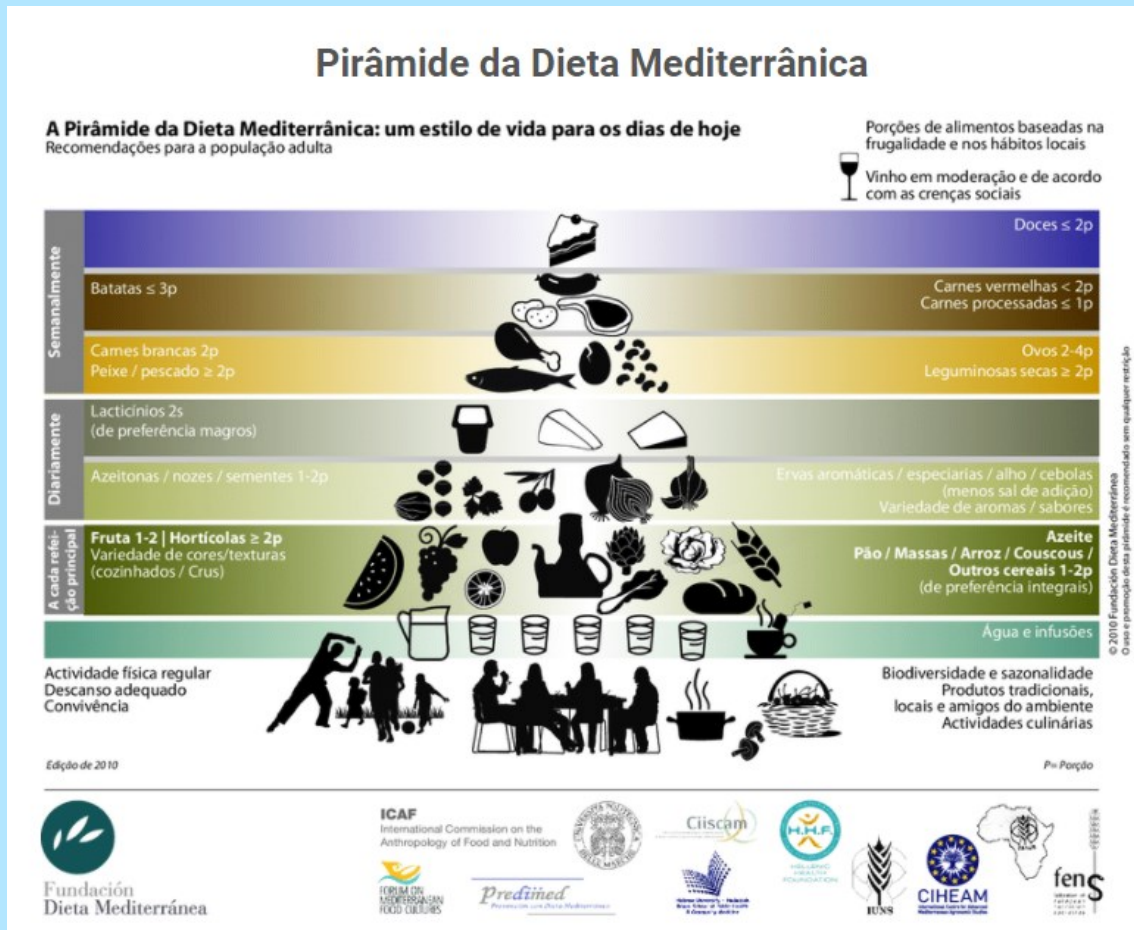
Sopa de feijão com repolho



Frango no forno com batatas

Este projeto é, sem dúvida, um instrumento de trabalho extraordinário para todos aqueles que pretendam procurar inspiração e conhecimento para planear e implementar trabalhos no âmbito dos DAC, pois este cumpre ao detalhe todas as orientações e expectativas para projetos desta tipologia, para além de recorrer a um conjunto de instrumentos com vista a promover e desenvolver nos alunos a autonomia e integração de aprendizagens, desenvolve também, competências de índole sociocultural e projeta não só no indivíduo, mas também na comunidade a capacidade de agir, sobre uma urgente e necessária mudança de comportamentos, com vista à promoção de hábitos de vida mais saudáveis e sustentáveis, enquanto paradigma de qualidade de vida no nosso planeta.

Na nossa perspetiva, fornece-nos ainda um material de estudo de elevado potencial e da maior importância, que nos permitirá reorientar estratégias e metodologias de trabalho, para no futuro contribuirmos dentro da nossa comunidade para a mudança e concretização plena ao nível de hábitos de vida que se coadunam com a Pirâmide da Dieta Mediterrânea.



Apesar desta espécie de “Banho Maria” em que o contexto pandémico mergulhou as nossas vidas, nos últimos dois anos, considerámos que a intermitência e constante incógnita com que temos vivido as mesmas, nestes últimos tempos, não nos fariam baixar os braços e deixar de apostar em projetos que nos fizessem acreditar que, é possível construir um mundo melhor, onde em harmonia se alcance a felicidade e se viva de forma saudável. Foi deste acreditar que é possível fazer mais e melhor, que nasceu o **Projeto FoodLab**. A sua génese assentou no facto de que, estamos convictos, a forma mais rápida de contribuir para a reversão de outros problemas com graves impactos a nível económico, social e ambiental, que também, assolam as nossas vidas e fazem manchete diária nos meios de comunicação por todo o mundo, é introduzirmos as necessárias mudanças na forma como nos alimentamos. As nossas escolhas no que toca ao que comemos, vão muito para além da seleção dos alimentos em si, pois ainda que não tenhamos consciência do quanto estas impactam no planeta, é através delas que enviamos sinais sobre preferências que mais tarde a indústria alimentar, em parceria com outros agentes económicos, traduzem em tendências e modulam as suas ofertas para corresponder à procura ou para implementar modelos de consumo. Ainda que os resultados deste projeto de DAC nos revelem que ao nível da amostragem inquirida na escola sede do nosso agrupamento já existem alguns procedimentos coincidentes com aquilo que se consideram ser as orientações para a prática de uma dieta mediterrânica, é muito importante que se faça um trabalho contínuo de promoção da mesma e de partilha de experiências e de soluções, para que cada vez mais pessoas as possam adaptar aquilo que é a realidade do seu dia-a-dia e a que se chama - os “tempos modernos”. Os hábitos alimentares e sociais preconizados pela prática da dieta mediterrânica, em virtude dos inúmeros ganhos associados, para o indivíduo, devem ser assumidos como um estilo de vida e interiorizados como parte integrante de uma cultura promotora de qualidade de vida e de uma intervenção sustentável e regeneradora do meio natural envolvente. É com esta visão, em torno da promoção de hábitos de vida (alimentares e outros) mais sustentáveis para o planeta, que tencionamos incrementar e desenvolver a nossa atividade enquanto **Projeto EBSAS FoodLab** no próximo ano letivo.

Os professores dinamizadores do Projeto EBSAS FoodLab

**Joaquina Mendonça
 José Mariano Fonseca**