



GERAÇÃO EJAF
OLHOS POSTOS NO FUTURO

ANO LECTIVO 2005-2006



Jornal Irene Lisboa

Fundador João Alberto Faria Director Nuno Faria Director-Adjunto Orlando Ferreira www.ejaf.pt e-mail coordenacao@iol.pt Dezembro 2005

ANO DO INTERCÂMBIO ENTRE OS POVOS DA UNIÃO EUROPEIA E DO JAPÃO



O MERCADOR DE PALAVRAS

O ÚLTIMO LIVRO DE
ORLANDO FERREIRA
ILUSTRADO POR
JOSÉ PINHEIRO DUARTE

“Como é do vosso conhecimento, este é o ano do intercâmbio entre os Povos da União Europeia e do Japão. A iniciativa de integrarem o lançamento de uma narrativa juvenil, que descreve um encontro entre portugueses e japoneses no ano de 1542, bem como a exposição das aguarelas e desenhos, neste âmbito, constituirá de facto uma nova e bonita ponte na ligação entre os nossos dois países.” pág. 9

Sakiko Hayakawa
Embaixada do Japão

Candidaturas dos alunos EJAF à Universidade Pública - Exames Nacionais do 9º e 12º anos

EXTERNATO JOÃO ALBERTO FARIA APRESENTA RESULTADOS NACIONAIS 2005

FORAM PUBLICADOS OS RESULTADOS DA 1ª FASE DO CONCURSO NACIONAL DE ACESSO AO ENSINO SUPERIOR PÚBLICO. ENTRARAM 84% DOS ALUNOS CANDIDATOS. CONFIRA AINDA OS EXCELENTES RESULTADOS OBTIDOS NOS EXAMES DO 9º ANO E A PRESTAÇÃO DO EJAF NO 12º ANO, À DISCIPLINA DE PORTUGUÊS A. pág. 2

JOÃO MOLEIRA Jornalista na SIC Notícias

“Nós só temos um
objectivo, que é contar
a verdade.”

João Moleira e Carla Jorge de Carvalho, no estúdio da SIC Notícias, em Carnaxide. Entrevista na pág. 7.

INTERNATIONAL WORLD KEMPO
CHAMPIONSHIPS 2005

Alunos EJAF Campeões Mundiais de Kempo

Tiago Martins, André Agostinho e Alexandre Barreira, ganharam todas as provas em que participaram no International World Kempo Championships 2005, realizado a 4 de Novembro, na Suécia. pág. 11

PAVILHÃO DO CONHECIMENTO
PARQUE DAS NAÇÕES, LISBOA

Ciência ao alcance dos mais novos

Funciona como uma porta que se abre para este novo mundo. A ciência desempenha um papel crucial neste sentido: as crianças, desde cedo, vão sendo ensinadas e educadas de modo a conviverem com ela. pág. 8

EXPOSIÇÃO DE CULTURA E ARTES
NO ANO INESIANO

O amor eterno de Pedro e Inês

No ano em que se assinalam os 650 anos da morte de Inês de Castro, os alunos da disciplina de História da Cultura e das Artes do EJAF assinalaram o Ano Inesiano com uma exposição. pág. 10

JOGOS 2005

Xbox 360 a consola do ano

Nota Editorial

PELA DIRECÇÃO PEDAGÓGICA

O EJAF indo ao encontro dos desafios que se colocam no campo da educação, bem como da complexidade dos problemas vividos pelas escolas no seu dia a dia, definiu novas linhas de rumo e de actuação capazes de responderem aos desafios e problemas que se apresentam.

Mais do que nunca há que ser responsável, actual e persistente, procurando dia após dia um aperfeiçoamento constante de processos e métodos que aumentem a eficácia e a eficiência de qualquer instituição na prossecução dos seus desígnios.

Fruto da responsabilidade de todos e do acumular sucessivo de três décadas de experiência, levámos a cabo uma reestruturação na organização da Escola, da sua Direcção, visando uma nova dinâmica, no quadro de um processo de afirmação da nossa qualidade pedagógica e da nossa competência científica.

Assim para o novo ano que se inicia, desejamos que o EJAF venha a ser um espaço de crescimento individual e colectivo, harmónico, equilibrado, criativo e recreativo, onde os nossos jovens desenvolvam todas as suas capacidades físicas, intelectuais e humanas.

Pensar o futuro entrou sempre nas nossas estratégias intelectuais. Como tal temos consciência que a escola é um edifício em permanente construção que jamais alguém ousará poder dar por terminado.

Numa escola assim perspectivada acreditamos que o EJAF é um parceiro importante na comunidade em que se insere, contribuindo decisivamente para o seu crescimento e desenvolvimento.

Desejamos a todos um Feliz Natal e um Bom Ano Novo.

RESULTADOS DO EXERNATO JOÃO ALBERTO FARIA

Exames Nacionais 9º e 12º anos

Candidaturas dos alunos EJAF à Universidade

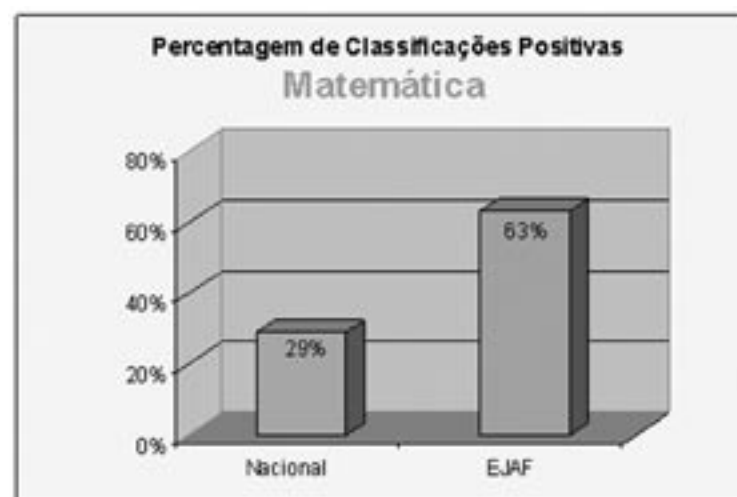
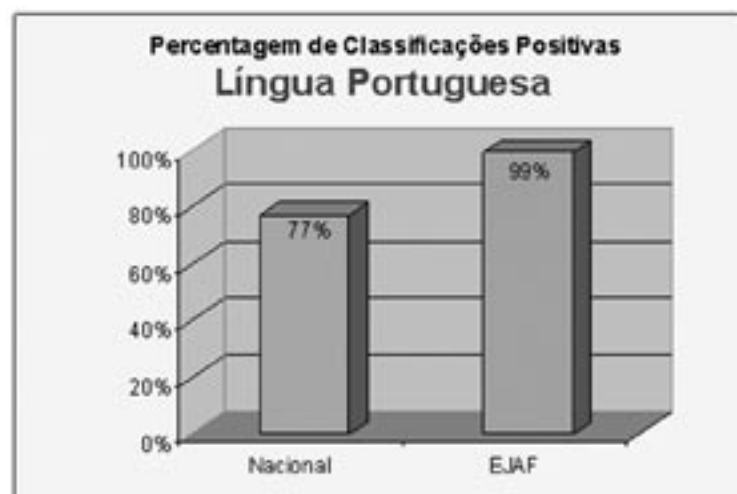
Dos alunos EJAF candidatos ao Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior 2005 obtiveram colocação 84% dos candidatos à 1ª fase. Destes alunos, 48% foram colocados na 1ª opção.

Dos cursos mais frequentes, destaca-se Arquitectura, Direito e Direcção e Gestão de Operadores Turísticos, todos com duas colocações cada. Dos estabelecimentos de ensino com maior número de colocações dos alunos EJAF destaca-se o Instituto Superior de Ciências do Trabalho e Empresa (com 4 colocações) e a Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril (com 3 colocações).

Ainda em relação ao 12º ano, refira-se a excelente prestação dos nossos alunos na disciplina de Português A, sendo o Externato João Alberto Faria, de acordo com o jornal PÚBLICO, a décima melhor média do país nesta disciplina, com uma média de 14,43 valores, enquanto a média nacional não foi além dos 11,3 valores.

Exames Nacionais 9º ano

Em ano de estreia dos exames nacionais do 9.º ano de Língua Portuguesa e de



Matemática, os alunos do EJAF obtiveram excelentes resultados nestas provas, realizadas no final do 3º período.

Foram óptimos os resultados a Língua Portuguesa, já que 99% dos alunos registaram aproveitamento positivo. De acordo com dados publicados pelo Ministério

da Educação, o resultado nacional, ficou-se pelos 77 por cento.

Quanto à Matemática, 63% dos nossos alunos conseguiram classificações positivas, enquanto que o aproveitamento a nível nacional se ficou pelos 29 por cento. Parabéns aos alunos.

Alunos admitidos à 1ª fase de Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior Público

Ana Paula Matias Gomes Ferreira, Universidade de Lisboa, Faculdade de Direito, Direito. Cátia Patrícia Soares Padeiro, Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa. Psicologia Social e das Organizações. Célia Cristina Dionísio Lopes, Instituto Politécnico de Lisboa- Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa. Dietética. Daniela Filipa Luís Gama, Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Produção Alimentar em Restauração. Fábio Filipe Meirinhas Lavareda, Universidade Técnica de Lisboa- Faculdade de Arquitectura. Arquitectura. Hugo Alexandre dos Santos Moreira, Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa. Arquitectura. Joana Cristina Amorim Gomes Cunha, Universidade de

Lisboa- Faculdade de Direito. Direito. Joana Gaspar Simão, Instituto Politécnico de Portalegre- Escola Superior de Saúde de Portalegre. Enfermagem. João José Aguiar Cardoso, Universidade Técnica de Lisboa- Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Política Social. Mário Jorge da Silva Ferreira, Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Direcção e Gestão de Operadores Turísticos. Marisa Andreia Henriques Carvalho, Universidade do Algarve- Faculdade de Ciências e Tecnologia. Bioquímica. Mauro Manuel Ribeiro Félix, Instituto Politécnico de Santarém- Escola Superior de Educação de Santarém. Artes Plásticas e Multimédia. Nuno Henrique Reis do Vale, Instituto Politécnico de Lisboa- Escola Superior de Tecnologia

da Saúde de Lisboa. Radiologia. Patrícia Duarte Matos Mendes, Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa. Gestão. Rui Munhoz Frade Pica, Universidade de Lisboa- Faculdade de Belas-Artes. Belas Artes- Design de Comunicação. Sandra Cristina Lopes Carvalho, Instituto Politécnico de Santarém- Escola Superior de Gestão de Santarém. Gestão de Empresas. Susana Isabel da Silva Casaleiro, Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa. Sociologia. Tiago Jorge Teixeira Alfarroba, Universidade Técnica de Lisboa- Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Relações Internacionais. Vanessa Alexandra Tavares Figueiredo, Instituto Politécnico de Lisboa- Escola Superior de Educação de Lisboa. Educação de Infância.



IMAGINAÇÃO À SOLTA

“Os animais cantavam e brincavam. Estavam todos muito felizes. Todos, à excepção de uma pobre borboleta branca.”

POR FLÁVIA ANDREIA

O Centro de Recursos do EJAF dinamizou entre 8 e 11 de Novembro a Hora do Conto.

Este projecto foi criado especialmente para os alunos do 5º ano, o qual contou com alguns professores e alunos convidados.

A Hora do Conto é uma actividade que terá lugar todos os meses, até ao final do ano.

Para este ano lectivo, o Centro de Recursos pensa



Dramatização do conto “A Borboleta Branca”, de Claude Dessons.

adquirir novos livros para estudo e pesquisa, suscitar a reflexão da comunidade

escolar através da exposição de frases nos vidros da biblioteca, como aconteceu no

ano anterior e dinamizar novas regras de utilização e daquele espaço.

TOMADA DE POSSE DOS DELEGADOS DE TURMA E PRÉMIO EJAF

Os Delegados de Turma tomaram posse no dia 26 de Outubro em sessão pública.

Tomou também posse a Comissão Representativa dos Alunos (CRA), composta pelos alunos: André Rosa, 6º G; Rafaela Rosa, 8º A; Inês Batalha, 9º H; Ana Costa, 10º A; Vasco Martins, 11º E; Ana Raquel, 12º D e Vanda Vitorino do Ensino Recorrente.

Prémio EJAF

O Prémio EJAF é atribuído aos melhores alunos de cada ciclo.

Receberam o Prémio EJAF referente ao ano 2004-2005 os seguintes alunos: Catarina Costa (melhor aluna do 2º ciclo); João Ribeiro (melhor aluno do 3º ciclo); Rui Pica (melhor aluno do Ensino Secundário); Dina Cardoso (melhor aluna do Ensino Básico Recorrente) e Luisete Soares (melhor aluna do Ensino Secundário Recorrente).

Foram ainda distinguidos os alunos que integraram o Quadro de Honra durante o ano lectivo transacto.

SUSANA JORGE GANHA PRÉMIO DE FOTOGRAFIA

Susana Jorge, aluna do 12º E, ganhou um prémio na 14ª Maratona fotográfica de Lisboa na categoria de Preto e Branco, com o tema “Segue o Instinto”.

Foram 24 horas ininterruptas durante as quais os concorrentes deram o seu melhor para marcar presença nos postos obrigatórios onde eram revelados os temas para as fotografias.

Os sete postos, distribuídos estrategicamente pela cidade, levaram os concorrentes a um dia e uma noite de aventura numa luta constante para vencer o cansaço e ver a cidade com outros olhos, conforme o tema a retratar.

O caminho levou os participantes a locais como Belém, Praça do Comércio, Baixa, à zona circundante do Castelo, entre outras.

Recepção aos alunos

As primeiras impressões



POR MARIA FRADE

Desde as férias que estava ansiosa por vir para esta escola. Sentia que quando viesse muita coisa iria mudar.

No primeiro dia estava muito nervosa. Assim que entrei pela porta reparei que a escola era muito maior e muito imaginativa. As ideias que tiveram para atrair os alunos eram muito engraçadas.

Quando me mostraram a escola vi que estava muito bem organizada. As instalações eram bonitas e espaçosas.

No primeiro dia de aulas

achei alguma diferença. Eram muitas pessoas a entrar e a sair. Mas achei todos os professores muito atenciosos e queridos.

À hora do almoço a fila era interminável. Mas valeu a pena porque a comida era ótima.

Quando fui à biblioteca a minha primeira impressão foi ver que quando precisasse poderia encontrar muita informação. A bibliotecária foi muito simpática.

Assim apercebi-me que a minha nova escola era o máximo!

HALLOWEEN



A terrível abóbora vencedora.

POR MARIA FRADE

Margarida Lourenço anda no 5º A e participou no concurso das abóboras. Vamos agora fazer-lhe umas perguntas.

Por que participaste?

- Achei engraçado e decidi ir.

Gostaste, porquê?

- Gostei, porque achei divertido fazerem concursos para os alunos.

O que pensas da iniciativa dos professores de Inglês?

- Penso que foi uma ideia muito original.

O que ficaste a ganhar com isso?

- Fiquei a ganhar novos conhecimentos sobre o Halloween e as iniciativas da escola.

Gostavas de voltar a participar?

- Sim. Afinal não se ganha nem se perde sem participar.

as novas Misses 2005

POR PATRÍCIA PATACAS

No passado dia 12 de Novembro algumas alunas do Externato João Alberto Faria participaram no concurso da Miss Festa da Vinha e do Vinho.

Como manda a tradição, o Externato esteve presente no concurso.

Treze alunas do 12º ano vestiram-se de modelos e desfilaram perante o público.

Representando lojas e salões de cabeleireiro e estética, cada concorrente desfilou duas vezes com roupas diferentes. Primeiro, com uma roupa mais simples, depois com vestuário mais formal.

Depois do desfile foi a vez de conhecermos um pouco de cada uma das concorrentes.

Os apresentadores, Liliana Borges e Pedro Freixo, falaram-nos sobre o seu percurso e ainda fizeram uma per-



Natasha Pereira foi a preferida do público.

gunta surpresa a cada uma. Vanessa Azougado e Patrícia Magda Carvalho ganhou o primeiro prémio, seguida de Raimundo. Natasha Pereira foi a preferida do público.

OLÍMPIADAS DA MATEMÁTICA

POR BEATRIZ COLAÇO



A finalidade das Olimpíadas Portuguesas da Matemática é testar a criatividade e o raciocínio dos alunos inscritos (que podem ser seleccionados pelos respectivos professores de Matemática ou inscrever-se por iniciativa própria) do 7º ano ao 12º ano.

Estas Olimpíadas foram realizadas a nível nacional em 814 escolas em todo o país, por cerca de 1800 alunos.

Consistiu na realização de problemas matemáticos, sem o uso de calculadora, de forma criativa e clara. A duração da prova foi de aproximadamente 2 horas (das 15:30 às 17:30 horas).

O organizador das Olimpíadas Portuguesas da Matemática foi a Sociedade Portuguesa de Matemática.

Resultados

1ª Eliminatória

1º André Diogo, 9ºH; 2º João Carlos Neto, 9ºB; 3º Inês Coelho, 8ºG; 4º Filipe Teixeira, 9ºC; 5º Gilberto Silva, 8ºA; 6º Diogo Silva, 8ºA; 7º Madalena Plácido 8ºG e Sofia Costa, 9ºC; 9º Ricardo Correia, 9ºD; 10º Filipa Ferreira, 8ºC; 11º Gonçalo Penedo, 8ºG, Maria Ângela Silva, 8ºA, Maria Ponce Dentinho, 8ºG, André Ferreira, 9ºB, Eduarda Veríssimo, 9ºD e Joana Arsenio, 9ºC.

O EJAF NO "DÁ-LHE GÁS"



"Os Mochos", equipa que representou o EJAF.

POR MARÍLIA MACHADO

O JIL entrevistou Carolina Pintor do 7ºG, uma das alunas que representou "Os Mochos", a nossa equipa.

Do programa ficaram as melhores impressões, porque "era tudo muito organizado."

Gostou muito de jogar o puzzle no interior.

Quando lhe perguntámos se os apresentadores (neste caso, o Diogo Morgado) são

tão simpáticos como parecem na televisão, disse-nos que sim, sem hesitar.

Nesta experiência não há rivalidades. Para Carolina Pintor, enfrentar a outra equipa "foi muito giro, porque eles eram muito simpáticos e ficámos amigos."

Voltaria, seguramente, a participar no "Dá-lhe Gás", pois "foi uma ótima experiência."

BRUXARIAS EM PONTO PEQUENO



Os aprendizes de feiticeiro.

POR PATRÍCIA PATACAS

No dia 31 de Outubro o EJAF realizou uma exposição no bar dos alunos com abóboras enfeitadas com o objectivo de celebrar o Halloween. O Externato Irene Lisboa infantil também visitou a exposição.

Beatriz, 5 anos: "Gostei de ir à escola. Vi abóboras com cabelo cor-de-rosa e tranças." Afonso, 4 anos: "Foi muito giro e vi uma abóbora verde. E tiramos muitas fotos." João Miguel, 4 anos: "Vi pessoas e abóboras velhotas que tinham caracóis. Fizemos uma abóbora que foi para

a escola dos grandes, mas deixaram para o lixo porque estava podre." João Filipe, 4 anos: "Fizemos uma abóbora que tinha um bibe igual ao nosso." Dinis, 5 anos: "As abóboras eram cor-de-laranja e uma tinha um cigarro. Fomos à cozinha... e a todo o lado. É muito grande!"

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

POR DORA VIDEIRA

No dia 17 de Outubro, comemorou-se, no EJAF, o Dia Mundial da Alimentação.

Este evento foi dinamizado pelo grupo de Ciências Físicas e Naturais, com o apoio dos alunos das turmas 10º e 11º F do curso de Acção Social e dos professores Celso Ameixa, Susana Pica e Carlos Marques.

Distribuíram-se pampfletos e organizou-se uma exposição de cartazes elaborados pelas turmas G, H e I do 6º ano e pelas turmas F do 10º

e 11º anos de escolaridade.

O que de certeza não passou despercebido foi o saudável lanche oferecido durante a manhã na sala dos professores.

Uma belíssima mesa composta por frutas variadas que foi muito apreciada por professores e funcionários.

De 17 a 21 de Outubro decorreu uma campanha de recolha de alimentos para uma instituição de caridade, com pontos instalados no bar dos alunos e na recepção da escola.



A NOVA RODA DOS ALIMENTOS

Grupo 1: cereais e seus derivados, tubérculos (28%). Grupo 2: hortícolas (23%). Grupo 3: fruta (20%). Grupo 4: gorduras e óleos (2%). Grupo 5: lacticínios (18%). Grupo 6: das carnes, pescado e ovos (5%). Grupo 7: das leguminosas (4%).

COMO TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

- Fazer uma alimentação completa, variada e equilibrada.
- Beber pelo menos 1.5 litros de água por dia.
- Fazer várias refeições ao longo do dia.
- Fazer do pequeno almoço a principal refeição do dia.
- Reduzir o consumo de alimentos açucarados.
- Consumir pouco sal.
- Ingerir mais frutas e verduras.
- Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas.
- Comer muitos alimentos ricos em amido e fibras.

Associação de Pais e Encarregados de Educação do EJAF

PELA DIRECÇÃO

Realizou-se no sábado, 12 de Novembro, uma Assembleia de Pais e Encarregados de Educação, no refeitório do Externato.

Assembleia contou com a presença de cerca de meia centena de pais e/ou encarregados de educação; podendo dizer-se que foi bastante participada e produtiva pelas intervenções aí surgidas.

Apraz-nos registar que o número de pais participantes nestas iniciativas tem vindo a aumentar e gostaríamos que a sua participação fosse ainda mais significativa, porque a vida escolar dos nossos filhos assume contornos que carecem da nossa atenção permanente, não descorando ou desvalorizando o papel que a Associação de Pais e Encarregados de Educação poderá desempenhar a todos os níveis escolares/educativos.

Nessa reunião foram colocadas algumas questões do foro pedagógico, bem como questões relacionadas com o bem-estar dos alunos no Externato; das quais destacamos os seguintes tópicos:

1. Funcionamento da Sala de Estudo;

2. Critérios de estabelecimento da comunicação entre o Externato e os pais, nomeadamente em termos do horário, pouco viável, das reuniões.

3. Percurso entre a Portaria e o edifício da escola – especialmente em dias chuvosos

4. Necessidade urgente de cacifos para alunos.

5. Morosidade e custo dos serviços de Reprografia e Refeitório.

6. TIC – orientação dos alunos em trabalhos de pesquisa.

Foi ainda apresentado o Plano de Actividades da AP para 2005/2006, onde constam os objectivos gerais desta Associação e as estratégias que se propõe utilizar para os atingir.

A sessão terminou com um convívio entre os presentes, o magusto previamente anunciado na convocatória da mesma. Contamos convosco para nos ajudar.

ATENDIMENTO

Primeira terça-feira de cada mês
19 h às 20 h - Sala da AP

CONTACTOS

Caixa do Correio (junto à Secretaria do EJAF)
Telm. 965055145/916023005

QUANDO COMER NÃO É UM PRAZER Distúrbios alimentares: anorexia e bulimia

POR TERESA SILVA

A anorexia nervosa é uma perturbação dos hábitos alimentares caracterizada por um medo intenso de engordar, acentuada perda de peso e amenorreia (ausência de períodos menstruais). Os pacientes têm uma visão distorcida do seu corpo, achando-se gordos mesmo quando têm um peso normal ou se encontram emagrecidos.

A anorexia nervosa, que afecta principalmente as adolescentes e as mulheres jovens e é rara nos rapazes, decorre muitas vezes da popular mania de emagrecer, é difícil de tratar e pode ser fatal.

Sinais

O sinal mais óbvio é o extremo emagrecimento, podendo o paciente perder um terço ou mais do seu peso corporal. A magreza

provoca várias disfunções biológicas, entre elas um desequilíbrio das hormonas sexuais. Embora o negue, a anoréctica tem frequentemente muita fome. As preocupações com a comida e o peso dominam por completo o seu pensamento.

Bulimia

A bulimia é uma doença caracterizada por episódios de excessos alimentares (hiperalimentação), seguidos de vômitos provocados. Como estes comportamentos são muitas vezes secretos, não se conhece a prevalência exacta da doença.

Os doentes são, na sua maioria, raparigas ou mulheres entre os 15 e os 30 anos.

A bulimia é com frequência, embora nem sempre, uma variante de uma outra doença psiquiátrica, a anorexia nervosa, em que a prática de dietas

é levada ao extremo. Em ambas as doenças existe o medo mórbido de engordar.

Os bulímicos podem ter peso normal ou apenas ligeiramente abaixo do normal, embora alguns permaneçam extremamente magros. A grande ingestão de alimentos seguida de vômitos pode ocorrer uma ou várias vezes por dia.

Tratamento

É semelhante ao da anorexia nervosa. Consiste, por um lado, na vigilância e regularização dos hábitos alimentares e, por outro, na psicoterapia com o objectivo de aumentar a maturidade emocional e abordar conflitos psíquicos subjacentes, por vezes, na utilização de medicamentos antidepressivos e sedativos. Por vezes, é necessário o internamento hospitalar durante várias semanas.

I Encontros Regionais de Professores de Filosofia

O EJAF recebeu no dia 30 de Novembro uma sessão dos I Encontros Regionais de Professores de Filosofia.

A sessão, dinamizada por António Paulo Costa, teve como objectivo a articulação do Programa de Filosofia com as

Orientações de Leccionação e as Informações-Exame.

Os Encontros Regionais foram promovidos pelo Centro para o Ensino da Filosofia/Sociedade Portuguesa de Filosofia e contaram com um total de 290 participantes a nível nacional.

POR MARES NUNCA DANTES NAVEGADOS PASSARAM ALÉM DO ALMOUROL...

CRÓNICA POR RAFAELA PESSOA

No passado dia 9 de Setembro, os professores realizaram um percurso de canoagem, actividade de convívio para testarem o seu comportamento numa visita de estudo e o seu espírito de equipa.

7.45 h. – Um grupo de professores ousados e corajosos saiu do EJAF com destino a Tancos.

Embora a motivação fosse muita, a esta hora da madrugada a conversa ainda não estava na ordem do dia. Depois de uma breve paragem para o café matinal, o grupo acordou e começaram as preocupações inerentes a esta aventura - “E se cairmos no rio?”, “Será muito fundo?”, “Já não nado há muito tempo.”, “Será que era preciso trazer calções?”... Após todas estas interrogações, eis que chegamos à margem do rio. Perante as resistentes embarcações, o monitor começou por explicar o percurso e forneceu algumas informações pedagógicas para se levar a canoa até ao seu destino – Constância.

Já de colete salva-vidas, pegámos na pagaia e encaixámo-nos nas espaçosas canoas.

E assim se criaram duplas, ou melhor, pares pedagógicos completamente coordenados, o que mais uma vez comprovou a versatilidade dos docentes e a sua capacidade de adaptação a novas situações.

Por mares nunca dantes navegados, passaram além do Almourol, em perigos e guerras esforçados, mais do que prometia a resistência da prole.

O desejo de mergulhar nas águas doces aumentava a cada momento, e houve quem não resistisse já que, mal avistou o ilhéu, ergueu-se e mergulhou de regozijo.

O resto do grupo aplaudiu e esperou ansiosamente pela chegada a Constância para poder desfrutar de um banho nas límpidas águas do Tejo. Já em bom porto, as Tágides admiraram-se com tamanha ousadia dos professores de Educação Física que mergulharam sem coletes. Algumas professoras evitavam esta água doce e tranquila, pois a temperatura exterior não estava propícia, mas os colegas, verdadeiramente altruístas, reuniram todos os seus esforços e levaram a banhos “le corps de la Résistance”

Abandonadas as pagaias e as canoas, havia que equilibrar os valores energéticos num almoço que se pretendia ao ar livre, se não fosse a chuva...

De regresso, todos reconheceram a importância desta iniciativa e aproveitaram para incentivar a entidade organizadora a promover futuras actividades deste âmbito.

Com o espírito rejuvenescido pelas águas, auspiciava-se um bom início de ano lectivo.



“E se cairmos no rio?”

“Será muito fundo?”

“Já não nado há muito tempo.”

“Será que era preciso trazer calções?”



POR SÉRGIO NETO

Xbox 360 a consola do ano

A consola da nova geração da Microsoft chegou no passado dia 2 de Dezembro às lojas portuguesas.

Com ela chegou também uma nova geração de gráficos de alta definição e um conjunto de jogos visual-

mente impressionantes.

A primeira consola da nova geração começou a ser comercializada em Portugal, dez dias depois do lançamento no mercado norte-americano, onde o seu sucesso é assinalável.

Apesar da Microsoft ter falhado o compromisso inicial de lançar a Xbox 360 em simultâneo nos três principais mercados mundiais, a verdade é que fê-lo em datas muito próximas, contrariando uma tendência comum da indústria.

Para a Europa, a Micro-

soft disponibilizou apenas 300 mil unidades.

Não nos é possível apurar junto da empresa, quantas consolas foram distribuídas em Portugal, mas é certo que o número foi bastante reduzido, devido à limitação dos fabricantes.

Hardware, software, serviços

Revelada ao mundo na MTV, a 13 de Maio de 2005, a Xbox 360 representa um salto gigantesco em entretenimento e experiência de jogos de alta definição.

Aliando hardware, software e serviços eficazes, a Xbox 360 leva-te numa experiência de jogo mais expansiva, dramática e real, onde as possibilidades são ilimitadas e a imaginação não conhece limites.

Numa entrevista concedida à Reuters, o vice-presidente corporativo da divisão Xbox na Microsoft, Todd Homdahl, revelou que existem planos de reduzir o preço da 360 anualmente.

“Vamos ter reduções de custos no produto todos os anos. É estimado que a

Xbox 360 tenha um custo menor que a PS3 em 100 dólares por unidade, devido ao maior esforço da Microsoft em reduzir preços”, disse.

O preço inicial do Xbox 360 será de 299 euros na Europa para o modelo mais simples e 399 euros para a versão mais completa.

Está previsto que a PS3 (Playstation 3) chegue ao nosso mercado em meados de 2006.

Fontes: www.xboxportugal.com
<http://outerspace.terra.com.br>

João Moleira, Jornalista

“A imparcialidade nunca deve faltar à verdade.”

Tem 28 anos. Começou a escrever para o jornal escolar com 14 anos. A professora de Jornalismo sugeriu-lhe que fosse mostrar alguns textos ao jornal da terra, o Notícias de Alverca. Foi e no dia seguinte começou a trabalhar. A escola passou a ser um complemento, pois percebeu que aquilo seria a sua vida. Entrou para a faculdade e teve os primeiros convites para fazer rádio. Quando escrevia para o Vida Ribatejana surge o convite para integrar a redacção de um novo canal de notícias - o CNL. Foi a sua 1ª experiência em televisão. Quando este projecto acabou, surgiu a hipótese de fazer parte de equipa fundadora da SIC Notícias.

POR

ANA RITA LOURENÇO
E CAROLINA RAMOS

Como funciona uma redacção em televisão?

É um pouco diferente da redacção dos jornais e das rádios. Num canal de 24 horas, como é o caso deste, nunca se pára. É um ambiente stressante, mas faz parte da profissão. Vive-se num ambiente de companheirismo, pois não passamos muitas horas lá dentro. Com toda esta adrenalina tem que haver um grande poder de concentração para o trabalho não sair prejudicado. Há os jornalistas, operadores de câmara, secretárias de redacção, tudo no mesmo *open space*.

Qual o percurso da notícia até chegar ao pivot?

Depende da forma como nos chegam. Num canal de 24 horas, trabalha-se muito com as agências de notícias, como a Lusa. Escolhemos as notícias e telefonamos para as agências a confirmá-las, para saber se há desenvolvimentos ou não. Fazemos também reportagens, deslocando-nos ao local da notícia. Visionamos todas as imagens e escolhemos quais as que vamos “pintar” naquela parte da notícia. Juntamo-nos então com o editor de imagem e gravamos primeiro a voz.

Normalmente, desde que chegamos à redacção até à reportagem estar pronta a ir para o ar, pode ter de passar menos de uma hora. Entre estruturar, escrever, escolher os espaços das entrevistas, editar e estar completamente pronta. Daí se poder dizer

que é um espaço de muita adrenalina.

Como é o seu dia-a-dia?

Depende dos horários em que estou a trabalhar. Certos dias, acordo às 6 horas da manhã e às 7 horas já estou em Carnaxide a tomar café com todos os jornais que a essa hora já estão na redacção. Sento-me frente ao computador para ver as notícias das agências e os sites da Internet. Às 8 horas da manhã tenho a primeira reunião com quem trabalho para começarmos a definir o alinhamento. Quando já está tudo estruturado, vou à sala de maquilhagem, revejo os textos, preparo as entrevistas e entro no ar das 10 até às 13 horas.

Da parte da tarde, por vezes, tenho a gravação do programa “Mar Português”, um programa semanal apresentado por mim e por uma colega. Depois, vou ao curso de Espanhol que estou a tirar e daí vou directo para a universidade, onde dou aulas à noite. Acabo o meu dia às 11 da noite. Quando tenho tempo, ainda vou ao ginásio.

Que jornalismo se pratica na SIC Notícias?

Um jornalista quando vai para esta profissão assume um compromisso de honra de acordo com o código deontológico.

A imparcialidade nunca deve faltar à verdade, não alarmar. O informar, por si só, é a base do jornalismo.

Nos tempos que correm, às vezes há interesses que se levantam por parte das empresas, mas que se têm

de contornar muito bem para manter a sua ética. Nós só temos um objectivo que é contar a verdade e nada do que sai da parte do nosso trabalho pode levantar qualquer dúvida. Há bons e maus jornalistas dentro dos meios de comunicação.

Como se faz um alinhamento noticioso para televisão?

É feito em conjunto entre o coordenador do jornal e os pivots. É estruturado, muitas vezes, em função da actualidade. Qual é que é a notícia mais recente? É muito importante o alinhamento.

Pode haver duas notícias muito importantes: uma nacional outra internacional. O que é que diz mais ao nosso público? Se calhar, é a notícia nacional.

Pode ser também em função do tema. Normalmente, o desporto e a cultura ficam para o fim. Mas quando há uma notícia muito importante como um português a ganhar um prémio Nobel, ou Portugal ser campeão do Mundo de futebol, possivelmente é essa notícia que abre o jornal.

Hoje em dia, já não é tão linear: primeiro, as notícias nacionais, internacional, desporto e cultura.

Varia em função do impacto que a notícia vai ter no nosso público.

Que género noticioso privilegia?

Como espectador gosto de ver boas reportagens. Também gosto de as fazer. Mas nos últimos sete anos tenho estado quase exclusivamente a fazer pivot e há aí um gé-



nero que me é permitido fazer e que me dá muito gozo: a entrevista. Pela preparação que temos que ter, mas também pela atenção durante a entrevista (no meu caso são todas em directo) e pela capacidade de intervir no momento certo.

Um entrevistador que consegue o seu objectivo é aquele que se coloca sempre no papel do espectador.

“Nós só temos um objectivo que é contar a verdade e nada do que sai da parte do nosso trabalho pode levantar qualquer dúvida.”

Que diferença há entre o jornalismo da SIC Notícias e o da SIC generalista?

Hoje em dia já são menos e vão ser cada vez menos. Nós já trabalhamos todos no mesmo espaço. A redacção é conjunta e o estúdio dentro de menos de um mês também vai ser conjunto.

Houve uma integração muito bem feita e as pessoas já trabalham todas para o mesmo produto, o universo da informação SIC. Visualmente, claro que há algumas diferenças.

Como se acede à profissão? Acima de tudo, com vontade e com gosto da vossa parte e

começar muito cedo.

Hoje em dia o curso superior tem um peso muito relativo para o exercício desta profissão.

Quanto antes começarem a desenvolver experiências nesta área e a tornarem-se conhecidas, quanto mais não seja ao nível local, melhor será a vossa integração no mercado de trabalho.

Entre uma pessoa que sai da faculdade e não sabe trabalhar e uma pessoa que sai da faculdade e já tem algum *background*, numa redacção não se olha ao curso superior, olha-se a quem sabe trabalhar. Quere-se uma pessoa para trabalhar já e não para estar a aprender.

Numa redacção ninguém vai aprender nada, vai lá para trabalhar.

Como está a oferta de trabalho?

A oferta de mercado é má. É muito reduzida porque é uma consequência da crise económica que existe no país.

Eu acho que a persistência deve existir sempre, para quem quer desenvolver trabalho nesta área.

Mas as perspectivas para quem quer singrar são complicadas. É preciso não desistir, acima de tudo.

PERTURBAÇÃO DE HIPERACTIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO (PHDA)

POR CARLA FRADE
Psicóloga Clínica

Pode-se distinguir três sub-tipos de PHDA:

a) o tipo predominantemente desatento;

b) o tipo predominantemente hiperactivo-impulsivo;

c) o tipo misto (é o mais frequente e combina a hiperactividade com a impulsividade e com a falta de atenção).

A prevalência desta perturbação está estimada entre 3% a 5% em crianças em idade escolar e é seis vezes mais comum nos rapazes do que nas raparigas. Podendo nestas se manifestar mais o tipo desatento. Os sintomas, em muitos casos, vão-se atenuando com a idade. Na maioria, dos que chegam à adolescência sem ser diagnosticados, os sintomas de hiperactividade vão diminuindo e o jovem aprende a adaptar-se às situações, contudo continua a ser muito activo, a ter problemas de concentração e uma incapacidade em terminar as tarefas.

Estes comportamentos contribuem para problemas significativos nas relações com os outros e na aprendizagem. Na escola estas crianças são muitas vezes vistas como “difíceis”, têm dificuldade em seguir instruções, em concentrar-se, em planear, organizar e completar tarefas e testes dentro dos limites de tempo dados.

As causas da PHDA ainda não estão suficientemente estudadas, contudo estudos recentes sugerem que a estrutura do cérebro da criança é normal, mas existe um défice ou desequilíbrio nos neurotransmissores (substâncias químicas que regulam o comportamento). Há evidências que factores genéticos e/ou ambientais (patologias adquiridas especialmente em períodos pré e peri-natais) estão na origem da PHDA. Se um ou ambos os pais têm um diagnóstico positivo é grande a probabilidade do filho(a) apresentar sintomas. A PHDA não é causada pelo ambiente familiar, mas este pode agravar ou atenuar os sintomas. O abuso de álcool e de drogas durante a gravidez, ou uma lesão cerebral, causada por

ex. por défice de oxigénio, durante ou após o parto, pode estar na origem dos sintomas.

Aquando do diagnóstico não se pode menosprezar outros sintomas associados que podem ter como causa um outro distúrbio de desenvolvimento, ou um distúrbio psiquiátrico ou uma perturbação específica das aquisições da leitura, escrita e cálculo (dislexia, disortografia/disgrafia e/ou discalculia).

É muito frequente uma criança com PHDA estar deprimida, ansiosa ou agressiva. Estes problemas associados devem ser listados e tratados correctamente para um prognóstico favorável.

A PHDA é uma perturbação do desenvolvimento caracterizada, de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria, por “um padrão persistente de falta de atenção e/ou impulsividade-hiperactividade, com uma intensidade que é mais frequente e grave do que o observado habitualmente nos sujeitos com um nível de desenvolvimento semelhante” e que causa prejuízo no funcionamento familiar, social e académico da criança ou jovem.

Os critérios para um diagnóstico diferencial são a quantidade de

sintomas (pelo menos seis de desatenção ou de hiperactividade-impulsividade), a duração (persistindo no mínimo 6 meses), início (antes dos 7 anos), contexto (persistem em dois ambientes diferentes, escola e casa, por ex.), provas (provas evidentes de défice no funcionamento escolar, social ou de outra actividade) e exclusão (os sintomas não são devido a qualquer outra perturbação, nomeadamente psiquiátrica).

O diagnóstico e plano de intervenção adequados a esta perturbação exigem um trabalho de equipa entre a família, o médico e o psicólogo. O tratamento é feito em duas dimensões complementares: a farmacológica e a psicoeducacional.

Os psicoestimulantes são de prescrição médica obrigatória e a dose e frequência da toma são uma decisão deste especialista. A terapêutica cognitivo-comportamental é da responsabilidade do psicólogo e tem regras específicas de auto-controlo e de auto-instrução que precisam de ser coordenadas com a família e com a escola. Se suspeita que o seu filho(a) ou aluno(a) apresenta alguma desta sintomatologia, não hesite em procurar um psicólogo, um pediatra desenvolvimentista, um neuropediatra, ou um pedopsiquiatra.

PAVILHÃO DO CONHECIMENTO, PARQUE DAS NAÇÕES, LISBOA

Ciência para todos

POR ÂNGELA VALÉRIO
12º H

Ciência, por definição, o saber, o conhecer, o experimentar, é uma área bastante vasta e complexa, mas extremamente importante na vida de todos nós. Dela fazem parte muitas e variadas áreas como a Biologia, Química, Matemática, Astronomia, temas diversos com várias aplicações na nossa vida. É a ela que devemos agradecer as grandes mudanças evolutivas que permitiram tão grandes invenções e descobertas sem as quais o nosso quotidiano não seria o mesmo.

É em criança que tudo começa, o nosso primeiro contacto com o mundo exterior, com a ciência, contactando com inúmeras das suas invenções que, em grande parte, nos ajudam a desenvolver quer os grandes feitos, quer os mais insignificantes. Desempenham, assim, um papel importantíssimo na melhoria da nossa qualidade de vida. De um certo modo, tornam o mundo mais fácil de viver.

É na escola que tudo começa. Funciona como uma porta que se abre para este novo mundo, para a ciência, desempenhado um papel crucial nesse sentido, as crianças, desde cedo, vão sendo ensinados e educadas de modo a conviverem com ela no dia-a-dia.

A ciência está, assim, organizada para as cativar, para chamar a atenção, mostrando que assuntos tão complexos podem ser aprendidos de forma divertida. Há uns anos atrás tal não acontecia, esta constituía uma área difícil, não muito apreciada pelas crianças, não era incentivada nem na escola, nem em casa.

Hoje em dia, pelo contrário, o tema ciência é explorado de modo a se tornar acessível às crianças em geral. Não constitui mais aquela área complicada, de que todos tinham receio, agora, é abordada com muito mais naturalidade devido, também, em grande parte, a muitos dos projectos que se têm desenvolvido destinados à melhoria deste fim.

As crianças podem aprender ciência de uma forma mais divertida, através de jogos, simulações, experiências

simples, que as tornam, desde cedo, aptas para perceberem o mundo em que vivem, começarem a adaptar-se ao mecanismo científico.

Um bom exemplo de uma estrutura que muito tem contribuído para este aspecto é o Pavilhão do Conhecimento – Ciência Viva, um museu interactivo que visa a exploração científica e tecnologia. Situado em Lisboa, no Parque das Nações, apresenta-se como um sítio acolhedor, onde se pode viver um dia único, por vezes inesquecível, desenvolvendo o nosso raciocínio e, principalmente, estimulando as capacidades intelectuais das crianças que poderão, mais tarde, vir a ser úteis, usufruindo de todos os conhecimentos adquiridos.

O Pavilhão está aberto todos os dias da semana, das 10h00 às 18h00, dias úteis, e das 11h00 às 19h00, fins-de-semana e feriados, excepto segundas-feiras e dias 24, 25 e 31 de Dezembro e 1 de Janeiro. Os preços variam entre os 2,5 e os 6 euros por pessoa, com possibilidade de descontos.

Este é o objectivo do Pavilhão estimular o conhecimento científico, difundindo-o entre todos nós, através de diversas actividades e exposições interactivas. Apresenta, assim, uma

grande ajuda na acção educativa, possibilitando uma aprendizagem muito mais activa e descontraída.

Ao acederem a este serviço muitas são as formas de contactarem com a ciência, tocando, sentindo e explorando, descobrindo uma nova realidade. Tendo a oportunidade de questionar tudo o que vêem ou fazem, lançar questões e desafios, procurar explicações, vão descobrindo a ciência de uma forma lúdica e viva. Assim, todos os pequenos exploradores, têm a possibilidade de se divertir enquanto aprendem, sendo-lhes proporcionado agradáveis momentos que se traduzem em conhecimento.

O Pavilhão do Conhecimento-Ciência Viva proporciona ainda diversas aventuras destinadas a grupos de crianças, uma forma mais interactiva e divertida, uma vez que abrange um maior número de indivíduos, tais como realização de festas de anos, para crianças a partir dos 3 anos, possibilidade de participar em actividades de investigação utilizando, para tal, a ciência e a tecnologia, actividade denominada “Um crime no museu”, para crianças dos 9 aos 14 anos e usufruir da experiência de como seria viver sem água canalizada, luz, cartões magnéticos – “Vida fácil” (temporário).

O MERCADOR DE PALAVRAS

O ÚLTIMO LIVRO DE ORLANDO JOÃO FERREIRA, ILUSTRADO POR JOSÉ PINHEIRO DUARTE

TEXTO DE APRESENTAÇÃO DA OBRA
POR RAFAELA PESSOA

Delegada do Grupo
de Língua Portuguesa

Começo por salientar que o título atribuído a este conte é bastante expressivo da mensagem que veicula. Na verdade, não estamos só perante um mercador de palavras, mas também de um marcador de palavras. O discurso desta obra marca-nos e exala o que de mais polissémico existe na PALAVRA.

Aliás, quase arriscaria a dizer que nestes tempos de tão poucas leituras e de tão fracas produções literárias, faz-nos falta ter bons mercadores de palavras e, sem dúvida, que Orlando Ferreira se está a tornar num verdadeiro mercador da Língua Portuguesa.

Tem-me sido dada a oportunidade de ler em primeira mão algumas das obras deste nosso autor, e, de facto, quero elogiá-lo pelo percurso que tem feito, pela maturidade atingida como escritor.

Viajemos até 1542 e embarquemos então num junco rumo ao Oriente. É lá que vamos partilhar algumas aventuras com o protagonista, João Afonso. É lá que vamos procurar as palavras excelentes

que os homens haviam exilado do seu coração.

É neste ambiente oriental que encontraremos as palavras peregrinas - Liberdade, Generosidade e descobriremos a palavra do mestre Hiromoto - Amizade.

Parafraseando um pouco a obra, com este texto vamos descobrir realmente que a poesia é o último



Rafaela Pessoa no uso da palavra, acompanhada pelo Dr. Nuno Faria, Director do EJA, José Duarte, ilustrador e Orlando Ferreira, autor.

refúgio das palavras que os homens haviam exilado do seu coração e tal como nos diz a personagem Hiromoto, a tarefa do protagonista é devolver aos homens a janela do

luar.

Mas, neste livro, nem só as palavras nos farão deleitar. A grandiosidade estética deste conto passa também pelas maravilhosas ilustrações conseguidas. Desta vez, palavras e imagens contribuem para um elevado e merecido prazer na leitura.

Dou-vos os meus parabéns, José

Duarte e Orlando Ferreira, pelo excelente trabalho de conjunto. Felicito também a Administração da escola por todo o apoio que deu a esta iniciativa.

Mensagem de Sakiko Hayakawa

Segunda-Secretária para os Assuntos Culturais da Embaixada do Japão

Neste dia tão importante na vida do Externato João Alberto Faria, não poderia deixar de enviar umas breves palavras de regozijo por esta excelente e oportuna iniciativa.

Como é do vosso conhecimento, este é o ano do intercâmbio entre os Povos da União Europeia e do Japão. A iniciativa de integrarem o lançamento de uma narrativa juvenil, que descreve um encontro entre portugueses e japoneses no ano de 1542, bem como a exposição das aguarelas e desenhos, neste âmbito, constituirá de facto

uma nova e bonita ponte na ligação entre os nossos dois países.

Gostaria de usar as ricas palavras do livro que hoje é lançado, "O Mercador de Plavras", que de forma tão sublime valorizam este encontro:

*"Dançam os grous na praia,
Dança o samurai com eles
Dançam passos de poesia
Plenos de fresca maresia
Que o Tejo a eles juntou
Ao nascer de um novo dia."*

É o meu desejo que através destas palavras e dos trabalhos expostos

a amizade e o intercâmbio entre os nossos dois países seja melhor compreendido e aprofundado.

Para terminar, gostaria de dar os meus sinceros parabéns ao Dr. Orlando João Ferreira pelo seu magnífico livro "O Mercador de Palavras" e, igualmente, ao Dr. Nuno Faria e Dr. Pedro Faria pelo envolvimento nesta iniciativa desejando grande sucesso para todo o trabalho que estão a desenvolver junto dos estudantes de Arruda dos Vinhos.

Muito obrigada a todos e votos de grande sucesso!



ANO DO INTERCÂMBIO ENTRE OS POVOS DA UNIÃO EUROPEIA E DO JAPÃO

"Quando em Setembro de 1542, embarquei num junco para comerciar na China, não podia imaginar a extraordinária sucessão de acontecimento que me estavam reservados. Acompanhava-me Li-Po, meu fiel tradutor e profundo conhecedor dos negócios do Oriente. (...) Mas agora, tinha chegado a Tanegashima e estes foram os meus primeiros espantos em terras do Japão."

DO AMOR ETERNO DE PEDRO E INÊS

POR CONCEIÇÃO RODRIGUES
Profª de História da Cultura e das Artes

No ano em que se assinalam os 650 anos da morte de Inês de Castro, os alunos da disciplina de História da Cultura e das Artes assinalaram o Ano Inesiano com uma exposição no Centro de Recursos, subordinada ao tema O Amor de Pedro e Inês.

O objectivo desta exposição foi divulgar a história de amor de Pedro e Inês junto dos alunos, inspirando a criação estética e incentivando o universo fantástico.

O amor e a paixão foram os elementos para a criação dos trabalhos.



“A Dor da Paixão”, por Ana Rita Nunes, João Pereira e Marta Baixinho.

Até ao fim do mundo

Em todo este mundo
Procurei por várias mulheres,
Finalmente encontrei-te
E sei que tu me queres.

Queríamos ser felizes juntos,
Mas faltou-nos sorte.
E o destino cruel,
Surpreendeu-nos com a sua morte.

Pelo orgulho de meu pai
Eu te perdi.
Mas agora o meu amor de filho
Ele já não pode sentir.

Agora tenho em mim
um vago profundo,
Mas sei que não te vou esquecer
Até ao fim do mundo!

por Alexandre Soares, Cláudio Frade,
Sara Santos e Sílvia Freitas, 11º C

Dança de Pensamento

As vezes quando estou aqui
Sinto que apenas meu corpo está presente
Meu pensamento esse vagueia
E de mim está bem ausente

Oiço uma música suave
Que embala meus ouvidos
O meu corpo adormece
Perco os sentidos

Danças de deuses
Pura harmonia
Sons suaves e doces
Sinto a magia
Toques que não existem
E que sinto
Doce pecado este
Que a mim própria minto
Doce é o tocar dos teus dedos
E a sensação que me provoca
Longe estão os medos
Pura é a luz que me sufoca
Puro é o amor que sinto
Por aquilo que sonho...que quero
E que sei que não existe
E que por isso eu desespero.

POR SÓNIA REIS
Ensino Básico Recorrente

O Melhor do Mundo

O Melhor do Mundo
É a vida.
O Melhor do Mundo é viver,
Experimentar tudo o que ele tem para oferecer.

O Melhor do Mundo é nascer,
Crescer, viver cada momento como se fosse o último e
Adormecer,
Feliz por saber que nada ficou por dizer,
Que nada ficou por escrever...

Pois, qual metáfora,
A vida é um livro!
Embora venha em branco,
Por cada um é escrito.

O Melhor do Mundo é poder sonhar;
Mas não basta sonhar sonhos,
Há que os concretizar!
Quanto mais penso, mais me convenço:
“O sonho é uma constante da vida”!

O Melhor do Mundo é saber
Que nele não estamos sozinhos;
É saber respeitar, ajudar e compreender,
Quando os mais fortes se sentem pequeninos.

O Melhor do Mundo é estudar
O que por outrem fora pensado e não omissos.
E poder exprimir,
Por palavras, desenhos ou melodias,
O que por nós é sentido.

Mas, acima de tudo,
O Melhor do Mundo,
É viver, agir, sentir,
E ter consciência disso.

POR PAULA ALEXANDRA DELGADO, 12º G

O destino do Mendigo

Se quem pede é mendigo,
Pois agora eu vos digo:
Também o sou!
Peço amor,
Peço carinho,
Estendem-me a mão
E nesse consolo,
Nesse pedacinho
De quase nada,
Minha alma
Desaparece, voa com o vento,
Peço, enfim, esmola,
E o amor que me dão
(o de quem o tem),
Pouco me consola,
Vai-se embora,
Enlouquece no tempo!
Como uma folha branca,
Tenho o livro da minha vida,
Sou quem não queria ser,
Nada tenho,
Nada temo,
Nada me conforta!
Falo de amor,
Peço atenção!
Foge-me o Mundo,
Surge-me dor,
Fico frio,
Caio por terra e morro...
Morro só, pobre e...
Mendigo.
Nuvem agreste,
Mar triste,
Passai,
Levai-me,
Não quero mais viver,
Nada mais quero...
Muito menos... sofrer!

POR DIOGO FERREIRA 12º G

RAQUEL GOMES

POR RAQUEL GOMES

Estas modalidades são apresentadas numa coreografia acompanhada de música, na prova adequada dividida por escalões (por idades) a um grupo de juizes (incluindo um juiz árbitro) que classificam o atleta com notas de 0 a 10 consoante o seu nível artístico e técnico.

Uma das modalidades, sendo a mais praticada, é a patinagem livre. Este tipo de modalidade é praticado individualmente, e os gestos técnicos são saltos (de vários tipos com uma a três voltas), e os piões que também variam.

Dentro das modalidades mais praticadas estão também figuras obrigatórias. Aqui, o atleta não apresenta coreografia e é feita individualmente. Consiste em patinar apoiado num pé sobre círculos pretos desenhados no chão e fazer exercícios técnicos, a fim de melhorar outros gestos técnicos para outras modalidades.

VOANDO SOBRE RODAS

Existe também a patinagem de precisão ou de show praticada em grupo onde no máximo serão 24 atletas. Em pares, existem os pares mistos, onde os atletas executam saltos e piões, e pares de dança onde

os atletas apenas fazem gestos técnicos e artísticos de dança.

A menos divulgada no nosso país é a que eu pratico, Solo Dance. Tal como o nome o diz, nesta modalidade o atleta dança a solo os mais variados

tipos de música desde passo doble, tango, valsa, marchas e samba.

A patinagem artística é um desporto pouco divulgado no nosso país. No entanto, abrange várias modalidades.

Podem ser praticadas individualmente, em grupo ou em pares.

A prova é constituída por três partes: duas danças obrigatórias iguais para todo o escalão, diferindo entre os escalões, e uma de criação (só para os escalões de cadetes e juvenis) onde o atleta tem um estilo de música e a coreografia, bem como a música são ao gosto pessoal.

Para os escalões de júniores e séniores a terceira parte é uma dança livre, onde o atleta tem mais liberdade para os seus gestos técnicos e pode escolher qualquer tipo de música.

Pratico este desporto há cerca de 5 anos, na União Desportiva Vilafranquense e tenho muito gosto nele, não só pelo facto da habilidade de andar sobre 8 rodas, mas também pelo divertimento e convívio que se desenvolve entre clubes.

INTERNATIONAL WORLD KEMPO CHAMPIONSHIPS 2005, SUÉCIA

Alunos EJAF Campeões Mundiais de Kempo

POR VANESSA PARDAL

Tiago Martins, André Agostinho e Alexandre Barreira, ganharam todas as provas em que participaram, no International World Kempo Championships 2005, realizado a 4 de Novembro, na Suécia.

Estes alunos do Secundário EJAF ganharam em Kata, Weapon Kata, Freestyle Kata, Team Kata e Self Defense.

Começaram a praticar a modalidade aos 6 anos no Clube Recreativo e Desportivo Arrudense.

Treinam três vezes por semana e cada treino tem a duração de duas horas.

Tanto o Tiago como o André são cinturões castanhos, a última cor antes do negro, o grau mais elevado.

Já entraram em provas na Suécia, Sevilha, Loures e Alcobaca, entre outras.

Da arte de bem cavalgar em toda a sela

POR MARGARIDA SANTOS

Existem equitações de alta escola, de salto de obstáculos, de corrida e militar. Eu gostava de seguir alta escola, entrar em provas, ganhar prémios e divertir-me. Estou só a pensar no futuro. E que tal começar pelo princípio da minha história?



Margarida Santos montando a Lorena.

Tudo começou no dia 8 de Setembro de 2004. Eu gostava muito de cavalos, embora nunca tivesse visto ou tocado num. Então, pedi aos meus pais para experimentar a arte de montar.

Ao princípio, estava com receio. O cavalo chamava-se Patinhas. Era castanho e tinha 16 anos.

A minha professora era muito impecável: chamava-se Diana e foi com ela que tive aulas de volteio.

Aprendi muitas coisas no volteio.

Até aqui tudo bem. O problema nasceu no galope. Eu tinha muito medo. Não me perguntem porquê. Nem eu própria sabia.

Infelizmente, a minha professora mudou de escola e não me deu mais

aulas.

Entretanto, passei para sela A. O meu professor é o Nelson. Agora é fixe, mas antes ralhava muito comigo.

Hoje em dia monto outros cavalos e já ultrapassei o meu medo. Foi na Sela A que aprendi a fazer a maior parte das coisas que sei.

Depois de saber executar tudo na perfeição passei para sela B. A sela B é eterna.

No outro dia o meu pai fez-me uma surpresa: comprou-me uma égua, a quem dei o nome de Lorena. Ainda estou a ensiná-la, mas um dia penso entrar em provas com ela.

Hip-Hop

POR LUÍS SANTOS

O nome Hip Hop surgiu na década de 80. Ainda não existem movimentos que retratem exactamente o fundamento desta cultura, porque todo aquele povo da época (a grande maioria) desconhecia o nome HIP HOP.

Mil novecentos e oitenta e quatro foi o ano oficial da chegada da Dança da Rua ao Brasil e o surgimento dos B.Boyings, Poppings e Lockings.

Em todos os lugares viam-se pessoas com roupas coloridas, óculos escuros, ténis de botinha, luvas, bonés e um enorme rádio gravador mostrando os primeiros passos, do que se tornaria mais tarde uma cultura bem mais complexa.

Hoje em dia, Milton Sales é responsável pela Companhia Paulista de Hip Hop, que continua tendo o mesmo intuito: divulgar a cultura do hip hop. *Da internet*

POSTAIS DE NATAL 2005



POR JOSÉ DUARTE

O EJAF promoveu de Outubro a Novembro um concurso de ideias.

O desafio lançado aos alunos foi o seguinte: apresentar no formato A4, de modo criativo, original, comunicativo e expressivo, ideias para um ou mais postais de Natal.

Participaram 35 alunos dos ensinos Básico e Secundário com 41 trabalhos. Destes, foram eleitos sete pelo júri.

Estes trabalhos foram seleccionados pela sua qualidade gráfica e comunicativa.

Dos sete trabalhos a concurso, dois obtiveram o 1º prémio na sua categoria e os outros cinco, menções honrosas.

Os trabalhos premiados vão ser divulgados à comunidade em reproduções impressas.



EMANUEL MAURO FERREIRA, 12º A
1º PRÉMIO PARA O ENSINO SECUNDÁRIO

MIGUEL MENDES, 10º E
MENÇÃO HONROSA



O pastor

Pastor, pastorinho,
onde vais sozinho?

Vou àquela serra
buscar uma ovelha.

Porque vais sozinho,
pastor, pastorinho?

Não tenho ninguém
que me queira bem.

Não tens um amigo?
Deixa-me ir contigo.

DE EUGÉNIO DE ANDRADE

CLÁUDIO ALVES, 6º A - 1º PRÉMIO PARA O ENSINO BÁSICO



EDUARDO MENDES, 10º E - MENÇÃO HONROSA



O EXTERNATO
JOÃO ALBERTO
FARIA DESEJA
A TODA A
COMUNIDADE
ESCOLAR UM
FELIZ NATAL E
UM PRÓSPERO
ANO NOVO.

ANA SOFIA CABEÇA, 6º C - MENÇÃO HONROSA



CATARINA NOBRE, 6º B - MENÇÃO HONROSA