

Alfabeto

JORNAL DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA BATALHA

50 Anos

*Quando as crianças brincam
E eu as oiço brincar,
Qualquer coisa em minha alma
Começa a se alegrar.*

Fernando Pessoa

Pré-escolar
1.º ciclo
2.º ciclo
3.º ciclo
Secundário
Janeiro 2023

 CA
Crédito Agrícola
Batalha

EDITORIAL

“Tempo de esperar”



Luís Novais
Diretor do AEB

No nosso dia a dia somos constantemente confrontados com desafios e com momentos difíceis, mas, tal como disse o Dr. Rui Marques, quando nos visitou no início do ano letivo, o tempo é de “esperançar”. Paulo Freire dizia: “É preciso ter esperança, mas ter esperança do verbo esperançar; porque tem gente que tem esperança do verbo esperar. E esperança do verbo esperar não é esperança, é espera. Esperançar é levantar-se; esperançar é ir atrás, esperançar é construir, esperançar é não desistir! Esperançar é levar adiante, esperançar é juntar-se com outros para fazer de outro modo...”.

Num ano pós-pandemia, a questão do bem-estar e da saúde mental de toda a comunidade deve ter o seu espaço de discussão, pois precisamos de dar mais atenção ao crescente aumento de problemas de ansiedade, de pânico e de depressões, entre muitos outros distúrbios que perturbam a tranquilidade de cada um.

Com a nossa Academia Ubuntu pretendemos: “desenvolver uma ética do cuidado, focada na empatia, atenção e responsabilidade, considerando as dimensões eu,

eu-outro, eu-mundo”; capacitar os nossos alunos, docentes e não docentes “enquanto agentes de transformação ao serviço das comunidades, promovendo o desenvolvimento integrado de competências, com enfoque nas capacidades para a liderança servidora”; “promover o diálogo entre e dentro da comunidade, contribuindo para o desenvolvimento de sociedades mais inclusivas e resilientes”.

As partilhas dos nossos alunos mostram que este pode ser um caminho na procura do bem-estar de cada um. Nos seus testemunhos referem: “As aprendizagens realizadas permitem ultrapassar obstáculos, confiar em nós mesmos, enfrentar os nossos medos, não julgar, apoiar o próximo, seguir os nossos sonhos, pensar no outro, ser feliz, não desistir... Eu sou, porque tu és!”

Dos muitos projetos que o AEB tem dinamizado, destaco a aprovação da candidatura ao Centro Tecnológico Especializado de Informática (CTE), o que, mais uma vez, demonstra que o trabalho colaborativo, cooperativo e a nossa resiliência foram essenciais para esperançar. O CTE

tem por objetivo reforçar o nosso ensino profissional e constituir uma oferta formativa ajustada aos desafios da indústria e da sociedade digital, integrando projetos curriculares inovadores focados na formação prática e tecnologicamente especializada. Pretendemos criar uma alternativa dinâmica, inovadora, flexível e com capacidade para dar respostas às atuais necessidades da formação na área da informática, estruturada de forma a possibilitar a adaptação aos desafios da próxima década, neste caso, em linha com a estratégia da Década Digital definida pela Comissão Europeia para o período 2020-2030, disponibilizando aos nossos alunos condições para realizarem mais e melhores aprendizagens. Um agradecimento aos nossos parceiros (empresas, escolas, instituições do ensino superior, associações), com destaque para o apoio do Município da Batalha.

Em conjunto, vamos construir uma escola mais humana, em que todos são chamados a cuidar do outro, da comunidade e de nós próprios. Juntos, vamos esperançar!

Notícias da Associação de Pais

No âmbito do seu plano de atividades, a Associação de Pais e Encarregados de Educação do AEB organizou um espetáculo de magia que teve lugar no auditório do Mosteiro da Batalha, no dia 18 de dezembro.

O ilusionista Rui Gaspar, figuras animadas, o Pai Natal e a Mãe Natal proporcionaram momentos de grande alegria à comunidade educativa. A Direção do agrupamento e elementos da Câmara Municipal também marcaram a sua presença. O apoio e a colaboração de todos os envolvidos neste processo foi muito importante para que este caloroso momento se concretizasse. Todos juntos podemos criar memórias felizes!

No dia 13 de fevereiro, prevê-se a realização da palestra “Navegar o pós-secundário”, no polivalente da escola-sede, destinada aos alunos dos 11.º e 12.º anos do ensino secundário regular, contando-se com dois oradores ligados a duas empre-

sas de Leiria para abordar temas como o da indecisão na escolha do curso académico a seguir. Daremos, assim, uma oportunidade aos jovens de contactarem com pessoas relacionadas com o mercado de trabalho e de colocarem questões.

No dia 28 de fevereiro, terá lugar a palestra “Impossível são as barreiras da nossa mente!”, destinada aos alunos do 3.º ciclo e do ensino secundário, no auditório do Centro Paroquial da Batalha, com o orador, que é também ator

e autor, Paulo Azevedo. Nesta palestra será abordado o tema “Saúde Mental Positiva”, com o objetivo de promover o bem-estar psicológico dos jovens, nomeadamente a autoestima, o autoconhecimento, a resiliência, a integração, a inclusão, a perseverança, a superação, o controlo de emoções e a gestão de relações interpessoais. Pretende-se deixar uma “pegada” para a Saúde Mental Positiva.

Ângela Amaro,
presidente da APAIS



Preferias deixar de ouvir ou de ver?



Ana Leonor Amado,
12.º C

Já imaginaste a tua vida sem som? É quase desumano, não achas? A verdade é que muitas pessoas, quando confrontadas com a pergunta “Preferias deixar de ouvir ou de ver?” ponderam, apenas por alguns segundos, e dão a resposta quase imediata e mais óbvia: a que enaltece o tão

precioso sentido da visão.

Eu responderia da mesma forma. Penso que, nos instantes que medeiam a pergunta e a resposta, o que nos passa pela cabeça são as desvantagens práticas da surdez e não nos preocupamos com o facto de deixarmos de conseguir apreciar o som musical. A música tem vários atributos, entre os quais, provavelmente o mais importante, a expressão de sentimentos e o contar histórias sem se recorrer a palavras. Esta arte mágica e sublime é algo que ativa diversas partes do cérebro. Por outras palavras, quando ouvimos uma música da qual gostamos, a área do cérebro

ativada e a sensação que temos são equivalentes aos momentos em que comemos chocolate. Além disso, a música também tem vantagens emocionais e sociais, visto que cantar, tocar em conjunto ou partilhar o gosto musical despertam, em nós, o sentido de pertença a uma comunidade. Deste modo, terá sempre a função de unir as pessoas.

Concluindo, é por todos os seus benefícios que esta forma de expressão deveria ser mais valorizada e fazer parte da vida quotidiana. A este propósito, cito o filósofo alemão Friedrich Nietzsche: “Sem a música, a vida seria um erro”.



Nova Associação de Estudantes tomou posse

Apresentaram-se três listas de alunos candidatas à eleição para a Associação de Estudantes do AEB, revelando o interesse dos estudantes em melhorar e desenvolver a nossa escola: a Ás, a Ómega e a UP, presididas por Ana Leonor Amado, Simão Pereira e Carolina Cerejo, respetivamente. A campanha eleitoral decorreu durante dois dias intensos, finalizando

com um dinâmico e disputado debate entre os proponentes, esclarecendo-se muitas dúvidas e incertezas. Na primeira volta, nenhuma das listas obteve a maioria absoluta, procedendo-se, então, a uma segunda volta, saindo vencedora a lista Ás. A taxa de abstenção foi de 27%. Um mês depois, o Alfabeto entrevistou os responsáveis por esta associação.

O que vos motivou a apresentar candidatura para a Associação de Estudantes (AE)?

Nós queremos marcar a diferença, não só tornar o ambiente escolar mais agradável como também fazer com que os alunos tenham a sua voz mais presente e vejam as suas ideias concretizadas. Tal como indica o lema com que nos candidatámos, acreditamos ser a melhor cartada dos alunos.

Quais os maiores obstáculos com que se depararam durante o processo eleitoral?

Consideramos que o processo eleitoral decorreu, de forma geral, como o esperado. No entanto, pensamos que existiram poucos dias de campanha, o que se traduziu numa atuação mais focada na parte comunicacional, sobrando pouco tempo para a exposição e partilha das medidas propostas.

Como conciliam a organização de projetos da Associação de Estudantes e os estudos?

Para gerirmos eficientemente o nosso tempo, tentamos seguir duas lições: a da divisão de tarefas e a do planeamento. A primeira diz respeito à aplicação de medidas e à comunicação entre departamentos. A segunda

relaciona-se com a preparação antecipada de atividades que podem ocorrer em época de testes e de trabalhos.

Que ações já estão a ser desenvolvidas?

A venda de folhas de teste e a disponibilização de matracilhos na AE, a caixa de sugestões em formato físico e digital, a constituição da comissão de finalistas, as recomendações semanais de livros, filmes, séries e músicas, a campanha de solidariedade natalícia, a divulgação dos clubes escolares, a realização de torneios de jogos *online* e a comemoração de datas festivas. A curto prazo, teremos a abertura da rádio escolar, a disponibilização de mesas de pingue-pongue, o *workshop* de fotografia, o torneio de futsal, as tardes de cinema, a disponibilização do banco de resumos, a dinamização de uma conversa trimestral e a organização de eventos.

Que propostas estão a revelar-se mais difíceis de implementar?

A direção do agrupamento tem-se mostrado muito disponível para apoiar e colaborar na realização das nossas propostas, o que nos tem facilitado o trabalho. Porém, existem atividades que exigem mais esforço financeiro e dependência de contactos externos, como é o caso da organização de eventos

Relativamente ao bullying no espaço escolar, estão a pensar desenvolver alguma iniciativa para o prevenir?

Neste campo, não temos atividades planeadas, pois é um tema que consideramos ser bastante complexo. Além disso, consideramos não ter as ferramentas e as competências necessárias ou adequadas. No entanto, ao acompanharmos o trabalho do clube UBUNTU, consideramos que tem sido bem desenvolvido e que, certamente, dará frutos. Em ações de sensibilização mais concretas para o tema estamos disponíveis para colaborar.

Querem deixar alguma mensagem aos alunos do AEB?

Gostaríamos de agradecer o voto de confiança que nos deram, esperando ir ao encontro das vossas expectativas. Gostaríamos também de reforçar a ideia de que o papel colaborativo e construtivo de cada um é essencial para a nossa função de representação de todos e para a concretização das propostas, tendo em conta eventuais sugestões. Por último, desejamos que aproveitem e que participem em tudo o que vos proporcionarmos ao longo do ano letivo.

Inês Sequeira,
12.º D

A voz de antigos alunos

Francisco Vicente licenciou-se em Ciências da Informação, no Instituto Superior Miguel Torga, em Coimbra. Atualmente, é analista de media, na Wipro, fazendo análise de comunicação a diversos clientes, seja no domínio governamental seja empresarial. Fruto dos seus interesses de investigação, tem publicado trabalhos sobre comunicação política no nosso país.

Que memórias guarda da sua experiência como estudante na escola da Batalha?

Eu tenho boas memórias do meu período de estudante na Batalha, em particular do secundário. Terminei-o no ano 2000 e devo dizer que os meus melhores amigos de hoje são os mesmos dessa altura! Gostava dos professores, do ambiente da escola e, acima de tudo, do que estava a estudar.

Para si, qual é a importância do curso de Línguas e Humanidades, tendo em conta que os jovens, na atualidade, optam, sobretudo, por cursos na área das Ciências e Tecnologias?

Creio que todas as formações são válidas, cada uma tem o seu valor e não alinho na ideia de que há cursos melhores ou piores. Todos devemos seguir o que queremos. As Humanidades contribuem para ajudar a refletir sobre o que somos e o que nos rodeia. Exige,



igualmente, muito estudo e sempre me fascinou todo esse cruzamento de saberes.

Quais são as principais dificuldades que um estudante revela quando chega ao ensino superior e quais as causas?

Devo confessar que me adaptei relativamente bem ao ensino superior. A ex-

plicação que encontro para isso foi a boa preparação durante o secundário. Estudava todos os dias e os professores, é importante dizer isto, foram exigentes, o que contribuiu para perceber, desde cedo, que os bons resultados só são possíveis com empenho. E aprendi isso na escola da Batalha.

Mariana Monteiro frequenta o curso de Medicina na Nova Medical School - Faculdade de Ciências Médicas, em Lisboa.



pareceu-me ser aquele que mais se encaixa no futuro.

Como tem sido a tua experiência universitária?

A ida para o ensino superior fez-me crescer e desafia-me constantemente.

Que conselhos darias a quem está no ensino secundário e pretende frequentar o ensino superior?

O maior conselho que posso dar é escolher um curso de que goste e não se isolar durante o percurso no ensino superior. Deve procurar estudar em grupo e participar em projetos. Tudo isto, para além de ajudar no processo de integração, permite criar muitos contactos importantes para o futuro.

Alice Santo, Carlota Bento e Carolina Ferreira, 12.º B

Que memórias guardas da tua experiência como estudante na escola da Batalha?

Terminei o ensino secundário no ano letivo de 2020/2021 e recordo com muito carinho todo o percurso que realizei na escola da Batalha.

Que curso frequentas e quais foram as razões que te levaram a escolher esse curso?

Ingressei no ensino superior, mas a escolha foi um processo demorado, visto que não sabia bem que curso escolher face a tantas opções. Medicina

Mobilidade à Estónia

“Somos uma Europa de muitos rostos”

Integrada no programa Erasmus+, a mobilidade à Estónia fez parte do projeto “All We Need Is a New Sy(stem)”, que envolveu seis países: Finlândia, Itália, Hungria, Estónia, Turquia e Portugal. Alunos e professores do AEB depararam-se com desafios contemporâneos na área da programação, robótica e condução autónoma.

Um dos desafios mais interessantes foi o dos robôs que entregam mercadorias sem tripulantes (Starship Delivery Robots). Trabalhando em equipas internacionais, os alunos experimentaram diversos trajetos de entregas, chegando todas elas aos seus destinos. “Na verdade, foi uma visão do futuro muito próximo

que, em alguns países, já é realidade”, afirmou o professor Sérgio Barroso.

Esta mobilidade também permitiu ver outra vertente do projeto: o cultural. “Efetivamente, somos uma Europa de muitos rostos, hábitos, climas, comportamentos. Saber aceitar, respeitar e compreender que, tal como nós vemos neles a estranheza, também eles a veem em nós, ajuda a construir pontes de tolerância e cidadania”, concluiu o mesmo professor.

Paulo Reis, outro docente que participou nesta mobilidade, destacou o encontro na Estónia, sob a temática STEM (Science, Technology, Engineering and Mathematics), como “uma forma de conhecer,



identificar e partilhar boas práticas entre professores e alunos envolvidos e motivados numa área de interesse comum”. Salientou, igualmente, “a importân-

cia do contato com outras culturas, a sociabilização e a construção de novos laços de amizade”. Destacou, ainda, a importância da Robótica ao nível cur-

ricular: “Ela está presente em todos os níveis de ensino, mantendo muitas semelhanças com o que se passa na Finlândia”. Ao abordar questões de natureza so-

cial e cultural, o mesmo docente referiu a capital da Estónia, Tallinn, como “uma cidade verde, moderna nas suas acessibilidades, mas mantendo o seu legado histórico com interessantes atrações tecnológicas”. Por fim, explicitou que as atividades educativas propostas aos alunos “foram baseadas na solução de problemas, obrigando-os à experimentação, teste e correção, até atingirem o objetivo pretendido, sempre em trabalho de equipa. Partindo de um breve contexto teórico, tiveram não só de compreender o conceito como ultrapassar a barreira linguística”.

Prof. Sérgio Barroso e Paulo Reis

Alunos do ensino secundário marcam presença na palestra “Violência no namoro”

Os alunos do 12.º F e do 11.º D tiveram a oportunidade de estar presentes na palestra “Violência no namoro”, ministrada pela associação “Mulher Séc. XXI”, uma associação de desenvolvimento e apoio às mulheres.

Nesta palestra abordaram-se temas como os vários tipos de violência (psicológica, física, sexual e económica), os motivos que levam as vítimas a manterem-se nos relacionamentos violentos e as medidas de segurança a ter em conta no momento

da separação, em relações em que se evidencia violência. Discutiram-se conceitos importantes e os alunos foram sensibilizados para esta problemática. Além disso, foram informados sobre as funções e capacidades desta associação, a qual tem por objetivo prestar apoio a vítimas de violência doméstica, não só mulheres, como também crianças e homens, abrangendo até a população mais idosa.

Leonor Santos,
11.º D

Crianças do AEB participaram em concerto musical

As crianças dos jardins de infância de Rebolaria e de Casais dos Ledos deslocaram-se ao Teatro José Lúcio da Silva, em Leiria, onde participaram no concerto “A quinta da amizade”, cantando, dançando e tocando clavas juntamente

com a orquestra. De acordo com as educadoras Manuela Bastos e Filomena Monteiro, “ver uma orquestra tocar ao vivo e, em simultâneo, participar numa história fantástica sobre a amizade foi uma experiência inesquecível”.



Clube de Ciência Viva no AEB



O Clube de Ciência Viva tem realizado várias atividades para alunos e professores. Em setembro, 20 docentes participaram numa ação de capacitação das STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática), na Fábrica da Ciência, em Aveiro. A “Experiência do mês” teve início em outubro, com a participação dos alunos dos 2.º e 3.º ciclos, tendo os alunos do 1.º ciclo participado na atividade “Laboratório Aberto”. No dia 24 de novembro, em parceria com a biblioteca escolar, comemorou-se o Dia Nacional da Cultura Científica, com uma exposição interativa, onde se homenageou o poeta António Gedeão. De referir ainda a participação dos alunos do 7.º ano numa visita de estudo ao Centro de Ciência Viva do Alviela, bem como a rea-

lização, em parceria com a FCTUC (Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra), da palestra “A matemática e as mensagens secretas”, destinada aos alunos do 12.º ano. Ao longo deste semestre, foram dinamizados vários *workshops* e concursos, podendo toda a atividade do clube ser consultada em <https://cienciaviva-aeb.blogspot.com/>

Para a aluna Bárbara Cabaço, do 12.º D, tem sido “uma experiência muito enriquecedora”, uma vez que, “mantendo o contacto com alunos mais novos, necessitamos de recorrer às nossas capacidades de comunicação e aos nossos conhecimentos científicos para os conseguirmos acompanhar na realização de atividades laboratoriais”.

Prof. Ana Barraca e Bárbara Cabaço, 12.º D

Alunos de Informática participaram na Semana do Gaming

Em novembro, os alunos do curso profissional de Informática deslocaram-se ao Parque das Nações, em Lisboa, para conhecer o maior evento de videojogos de Portugal. Neste encontro, que é especialmente direcionado para os amantes de tecnologia e tudo o que esta acarreta, puderam contactar com retrogames, máquinas vintage, videojogos da Nintendo e XBOX, dispositivos de *gaming* do futuro, equipamento computacional e todo o conforto de excelência que este setor encerra. Se estes alunos pensavam que iam sim-

plesmente passear, estavam redondamente enganados! Esta visita de estudo tinha por objetivos potenciar os conhecimentos dos discentes e desenvolver competências. Mal eles sabiam que, ao estarem em contacto com a realidade de grandes empresas tecnológicas que criam aplicações e jogos e que contribuem para uma sociedade mais informada, estavam também a desenvolver o seu pensamento crítico e a aprofundar as aprendizagens adquiridas nas aulas de Informática.

Bárbara Cabaço, 12.º D



A deficiência não impede a realização de sonhos!

No âmbito da comemoração do Dia das Acessibilidades, o AEB desenvolveu atividades de sensibilização para esta problemática, estando envolvidas várias turmas, entre as quais o 7.º D, o 6.º B e o 8.º C.

Na disciplina de Educação Física foi-nos dada a oportunidade de conviver com jogadores de basquetebol e andebol portadores de deficiência física, que integram a APD (Associação Portuguesa de

Deficientes) de Leiria. Jogámos e convivemos com pessoas especiais, como o Manuel, o Alexandre, a Filomena e o treinador Luís Ramos, que nos explicaram que estas pessoas podem viver normalmente e que não são “coitadinhos”. Segundo o treinador, “conseguem fazer o que uma pessoa sem deficiência faz, só demora um pouco mais de tempo”. Neste convívio, compreendemos como é o seu dia a dia e ouvimos as suas his-

tórias de vida. Também andámos de cadeira de rodas, jogámos em equipa e verificámos como é difícil deslocar-se, controlar a velocidade e aguentar todo o dia em cadeira de rodas. Esta interação levou-nos a perceber que conseguiram ultrapassar as suas dificuldades com muito esforço e dedicação. O facto de a equipa ter jogadores dos 15 aos 69 anos é exemplo de que o desporto é para todas as idades, dependendo da vontade de cada um.

Estes momentos, que se prolongaram até à confraternização durante o almoço, na cantina, mudou o nosso olhar sobre a deficiência, pois os jogadores mostraram-nos que, sendo iguais a qualquer pessoa, tornam-se mais fortes porque ultrapassam as suas limitações. Foi uma experiência inesquecível e percebemos que a deficiência não impede ninguém de ser feliz!

Alunos do 7.º D



Comemoração do Dia Mundial da Alimentação



O apelo a dietas saudáveis foi o resultado de um trabalho levado a cabo por um conjunto de turmas dos 1.º e 2.º ciclos do ensino básico envolvidas num DAC (Domínio de Autonomia Curricular) sobre alimentação.

Nesta atividade articulada, os alunos do 1.º CEB explicaram as diferentes fases da digestão e a importância de se mastigar bem os alimentos. Exploraram ainda a Ilha Periscópio, uma plataforma de recursos educativos digitais. Os alunos do 2.º CEB destacaram alguns alimentos saudáveis, como a melancia, a romã e os amendoins, e transmitiram a sua importância na dieta alimentar. Também os alunos da sala estruturada e da sala de autonomia e desenvolvimento do Centro de Apoio à Aprendizagem, com orientação das professoras de Educação Especial e das assistentes operacionais, ouviram histórias relacionadas com o tema, partilharam

conhecimentos, desenvolveram a expressão plástica e até fizeram pão.

A professora Antónia realçou que esta é “uma forma diferente de aprender” e que, de um modo geral, “os alunos já têm algum cuidado com a alimentação que fazem”. O Tomás justificou o gosto que demonstrou pela atividade: “Aprendi que devemos comer alimentos saudáveis e não devemos comer muito açúcar, sal ou gordura”. O Dante expressou assim a sua opinião: “Eu aprendi a não comer rápido porque, depois, faz mal ao estômago”. A Leonor também aprendeu a lição: “Eu aprendi que devemos comer coisas saudáveis e que não devemos comer muito açúcar”. Para concluir, a professora Isabel Machado referiu: “Foi uma partilha de saberes que nos fez crescer e enriquecer o trabalho realizado por todos.”

Ana Leonor e Sofia Pires,
9.º E

Saúde mental, um problema de todos nós

A adolescência e o início da vida adulta são marcos fundamentais na vida de todos nós. Entre as importantes alterações biológicas e psíquicas desta fase, incluem-se mudanças significativas na vida em família, no grupo de amigos, entre outras. É fundamental promover o bem-estar psicológico dos adolescentes e dos jovens, estar atento à sua saúde mental e protegê-los de experiências adversas e de fatores de risco que afetem o seu desenvolvimento global.

Para muitos deles, esta transição normativa significa momentos de grande pressão social e familiar que alteram, de forma expressiva, a sua maneira de estar e ser. A responsabilidade da

sociedade, em geral, é estar alerta para reconhecer este período da vida dos jovens e para os ajudar a gerir, de forma adequada, pensamentos, comportamentos e emoções ou, se necessário, fazer o seu encaminhamento para os serviços com competência na área da saúde mental.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) refere que a maior parte das patologias de saúde mental surgem por volta dos 14 anos e, na maioria dos casos, não são detetados nem tratados no tempo certo, o que é motivo de preocupação e alerta já que a doença mental não tratada, na devida altura, tem sérias consequências ao longo da fase adulta, limitando oportunidades de vida.



A adolescência é um período crucial para desenvolver e manter bons hábitos sociais e emocionais que promovem e protegem a saúde mental. São exemplos disso a prática regular de exercício físico, a ado-

ção de medidas de higiene do sono, a adoção de estratégias para lidar e resolver problemas, de gestão de relações interpessoais e de controlo das emoções. O suporte escolar é de particular importância e funcio-

na como um fator protetor. A escola deve garantir espaços de partilha, interação social e relacional entre os adolescentes e jovens. Estes devem trabalhar a autoestima, o amor-próprio e a autoconfiança na re-

lação intrapares e, sempre que necessário, com orientação e apoio dos técnicos dos Serviços de Psicologia e dos Serviços de Mediação Socioeducativa. Esta atividade pode ser operacionalizada através de minigrupos entre alunos e grupos de partilhas com moderação de técnicos credenciados. Estes grupos tornam-se redes sociais de suporte para um crescimento e desenvolvimento global ativo e bem-sucedido, funcionando igualmente como um fator determinante para uma maior capacidade de adaptação aos desafios do dia a dia.

Aida Rosa e Luís Simões,
psicólogos
José Vicente, mediador de conflitos

Os Dramatecos abrem temporada de teatro

O grupo de teatro do AEB, Os Dramatecos, levou à cena, a 19 de dezembro, no Centro Paroquial São Nuno de Santa Maria, na Batalha, a peça “Hoje, escolho ser Feliz!”, destinada aos alunos dos 1.º e 2.º anos, no âmbito do Plano de Promoção da Leitura do AEB em articulação com a biblioteca escolar.

Esta peça surgiu como forma de levar aos mais pequenos momentos de entretenimento e aprendizagem, mas também da necessidade de lhes transmitir a importância e o gosto pelo teatro como arte aglutinadora de emoções, que provoca em todos e em cada um de nós sentimentos tão diversos como a alegria, a tristeza, a empatia, a solidariedade... enfim, contribuir para desenvolver e solidificar, nos mais novos, capacidades essenciais na sua construção plena como ser humano.

A magia da época fez-se sentir entre miúdos e graúdos que, irmanados no espírito natalício, viveram momentos bem passados. Houve muita música, canções e danças, não faltando o Pai



Natal para encanto de todos. Uma manhã de festa pontuada com os sorrisos dos mais pequeninos, que aprenderam como mandar a tristeza embora e escolher, hoje e sempre, ser feliz.

Mas não foram só as crianças que se alegraram. Também os jovens atores sentiram que viveram um momento muito gratificante. São unânimes em dizer que foi uma experiência “desafiante” (alguns tiveram de representar animais), mas “compensadora pela boa resposta e receptividade do auditório”. Foi, também, “ex-

tremamente divertida e fantástica!” E não foi só porque estiveram em cima do palco a representar, mas devido a uma plateia que com eles interagiu e os acarinhou o tempo todo.

Quando se vê o entusiasmo das crianças e os seus sorrisos francos e se ouve os seus gritos animados, então tudo vale a pena. Nós damos-lhes a nossa experiência e o fruto do nosso trabalho e eles retribuem a dobrar com a sua capacidade de nos transportar novamente àquilo que já fomos e que é genuíno e verdadeiro.

Talvez por causa disso, todos acreditámos que o lápis que levámos para casa como prenda de Natal era verdadeiramente mágico e que, com ele, talvez possamos desenhar um mundo mais fraterno, onde “Hoje (e sempre), escolho ser Feliz!”

“Quando as crianças brincam

*E eu as oiço brincar,
Qualquer coisa em minha alma
Começa a se alegrar.”
Fernando Pessoa*

Prof. Rosário Cunha

A música estabelece pontes entre as pessoas



No âmbito da Semana UBUNTU, o 10.º C teve o privilégio de ouvir emocionantes testemunhos de profissionais da SAMP (Sociedade Artística Musical dos Pousos) num encontro em que a partilha de vivências e o amor pela música sensibilizaram os participantes para colocarem ao serviço do outro aquilo que melhor sabem fazer, indo ao encontro do modelo de liderança servidora inspirada em figuras como Nelson Mandela, Martin Luther King ou Malala.

Para Raquel Gomes, professora, a música é o meio “para chegar às pessoas”. David Ramy, formado em música, teatro e cinema, coloca a música “ao serviço do outro”. Por sua vez, Umberto Giancarli, músico instrumentista, procura, através da música, “ajudar as pessoas a serem mais felizes”. Todos eles reforçam a ideia de que a música ajuda a estabelecer pontes entre as pessoas e todos eles afirmam que devemos acreditar nos nossos sonhos por mais idiotas que possam parecer,

escolher pessoas em quem acreditar, procurar trabalhar em equipa e aproveitar o dia, sem medo de ser quem somos.

Nas suas intervenções, referiram projetos que desenvolvem na instituição onde trabalham, sendo alguns deles sessões musicais com pessoas dependentes, doentes em fase terminal ou em cuidados paliativos, recém-nascidos, idosos e crianças com necessidades especiais. “As pontes devem-se à paixão de chegar ao outro de uma outra forma. Nasce amor quando se vê o

efeito causado pela arte e esta causa dá-me vida a mim. Vim ao mundo para isto”, confessa Raquel Gomes. Concordando com este ponto de vista, David Ramy acrescenta que “isto começa em mim e acaba noutra pessoa” e lembra sessões com pacientes terminais: “Quando os olhos não funcionam, as mãos, tudo... os poros e a cor da pele dão-nos informação. Ao ouvirem algumas músicas, há pessoas acamadas, de olhos fechados, sem mexerem as partes do corpo, que começam a chorar”. Umberto Giancarli também falou de si: “A minha cidade, em Itália, foi completamente destruída por um sismo, ficando eu a viver numa tenda, durante um ano. Aceitei o convite da SAMP para tocar para bebés e percebi que era isso que me fazia feliz. Uma das coisas que me faz levantar, todas as manhãs, é pensar que vou ter, pelo menos, um momento em que vou dizer Uau!”

**Alice Santo e
Carlota Bento, 12.º B**

Dia Mundial da Filosofia

O AEB celebrou o Dia Mundial da Filosofia, comemorado, anualmente, nas terceiras quintas-feiras do mês de novembro. Este dia foi instituído pela UNESCO, em 2005, como resultado da necessidade de a humanidade refletir sobre os acontecimentos atuais, fomentando o pensamento crítico, criativo e independente, contribuindo, assim, para a promoção da tolerância e da paz.

Durante esta importante comemoração, os alunos de Filosofia dos 10.º e 11.º anos, bem como a turma G, do 10.º ano, do curso profissional de Técnico

de Comunicação e Serviço Digital, elaboraram e distribuíram marcadores à comunidade educativa, com frases de filósofos ou de autoria própria. Esta iniciativa teve o intuito de interpelar e consciencializar as pessoas para uma postura mais atenta, interventiva e crítica face ao mundo e ao comportamento humano.

Tratou-se, pois, de uma ação de cidadania ativa, tão premente nos dias de hoje.

**Carolina Varino e
Leonor Santos, 11.º D
Isabel Correia e Cristina
Graça, prof. de Filosofia**

Deambulando por terra nossa

*No horizonte o sol alvora
E a vila que outrora dormia,
De repente se alumia
Parece que está na hora.
Preenchem-se as ruas desertas,
O silêncio consome-se na agitação.
As pessoas andam incertas
E em constante mutação.
A leve e delicada aragem,
Ergue as pequenas folhas de outono em pouso
E proporciona um certo tipo de miragem,
Estas a revoltearem pelo vazio.
Batalha, que com o teu mosteiro
Dás força ao teu país,
E nos mostras o rei brilhante
Que foi o Mestre de Avis.
Nos vitrais, a escassa luz irradia,
Iluminando o jazigo de D. Filipa e D. João,
Que para sempre descansam na abadia
E são lembrados no nosso coração.
Do alto as gárgulas espiam,
E os obsoletos rostos revoltados
Demonstram que à espera estariam,
Do aparecimento dos sujeitos agitados.
Terra nossa tem muita simplicidade
Mas também muito valor,
Acarreta com ela toda a história
De um povo lutador.
O som das badaladas anuncia
A evasão do sol, o vulto
Do assalariado cansado denuncia
Que ofício tão árduo é considerado insulto.
Na sintonia da noite
O céu parece uma pintura,
Tão estrelado e brilhante,
Que lembra o soldado na armadura.
A noite parece turva e sombria
Mas é através dela que o poeta cria.
Com ela levanta-se uma densa neblina
Que nos lembra: “E D. Sebastião onde estaria?”*

**Ana Carreira, Inês Sequeira
e Marta Sousa, 12.º D**

Desporto Escolar no AEB

Badminton

Realizou-se no AE Henrique Sommer, na Maceira, a primeira concentração de badminton, na vertente singulares, em todos os escalões. A competição contou com a participação de cerca de 70 alunos das escolas de Porto de Mós, Santa Cata-

rina da Serra, Mira d’Aire, Maceira e Batalha.

Para a professora Carla Faustino, “os resultados dos nossos alunos foram bastante positivos e promissores, numa tarde onde reinou a alegria e o *fair play* entre todos os jogadores”.



Padel

Os alunos do grupo/equipa de Padel deslocaram-se a Ansião para a primeira concentração CLDE. Participaram cinco duplas, destacando-se os resultados da dupla de Infantis B masculinos, Tiago Marques e Martim Franco (7.º G) e, nos Iniciados masculi-

nos, a dupla mista Rafaela Baptista (8.º C) e Martim Pinheiro (9.º G) que disputaram e ganharam todos os jogos dos respetivos escalões.

O professor Eduardo Gonçalves põe em relevo “o espírito de grupo e camaradagem entre todos os participantes”.

Boccia

No dia 18 de janeiro, o grupo/equipa de boccia deslocou-se ao AE Henrique Sommer para participar na primeira concentração da fase EA Leiria a contar para o apuramento do campeonato regional. Rodrigo Ferreira, aluno do 8.º C, alcançou o 3.º lugar.

“Foi um momento em

que os nossos alunos tiveram a oportunidade de competir, de forma bastante cordial, com os colegas dos agrupamentos de escolas da Maceira e de Porto de Mós, verificando-se o empenho e a dedicação que depositam nesta modalidade que tanto os apaixonam”, declarou a professora Isabelina Vazão.

Corta-Mato

A fase de escolas desta prova desportiva contou com 278 alunos que frequentam o agrupamento, desde o 1.º ciclo ao ensino secundário.

De acordo com a professora Carla Faustino,



decorreu “numa manhã desportiva de excelência, vivenciada entre todos num enorme convívio”. A mesma docente referiu que “o Corta-Mato é importante, pois proporciona aos alunos vivências desportivas e hábitos de vida saudável, combate o sedentarismo e visa também o apuramento dos representantes do agrupamento à fase distrital e, posteriormente, à fase final nacional”.

Ténis de mesa



No dia 11 de janeiro, os alunos do grupo/equipa de ténis de mesa participaram na 1.ª Concentração CLDE da modalidade, que se realizou em Porto de Mós, registando-se resultados que muito honram o AEB.

Na categoria Infantis A, Salvador Santos ficou classificado em 1.º lugar e Santiago Santos em 2.º. Em Infantis B, Afonso Pinheiro alcançou o 1.º lugar, Tiago Tavares o 2.º

e Afonso Vieira o 3.º. No escalão Iniciados, Rodrigo Fialho conquistou o 2.º lugar. Em Juvenis, Rodrigo Gil também conquistou o 2.º lugar.

A professora Liliana Claro destaca “o espírito de grupo e camaradagem que se estabeleceu entre os participantes do nosso agrupamento e os alunos das outras escolas” realçando, igualmente, os “excelentes resultados obtidos”.

Este passatempo pode ajudar-te a controlar a ansiedade e o stresse. Diverte-te!

Preenche as células vazias com números de 1 a 9 de modo que, em cada linha, em cada coluna e em cada quadrado 3x3, cada número apareça apenas uma vez.

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8						6
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8			7	9



SOS Estudante Pequenos hábitos levam ao sucesso

Ser estudante é um desafio. Engloba todo um percurso enriquecedor que exige responsabilidades, decisões e uma grande e constante adaptação. Para melhorar e facilitar este percurso é importante adquirir hábitos de estudo e de trabalho. Apresentamos, de seguida, alguns deles.

- Criar uma rotina de organização, de que é exemplo o “pomodoro”. Este método consiste na divisão do tempo de estudo em blocos de 25 minutos, com um intervalo de 5 minutos entre eles, e um intervalo de 15 a 30 minutos no final de 4 blocos.

- Aproveitar o tempo eficientemente, de modo a rentabilizar as horas diárias de produtividade.

- Atingir o equilíbrio en-

tre a vida escolar e a pessoal.

- Aprender a gerir o tempo.

- Dormir bem.

- Ter uma boa alimentação.

- Reduzir o tempo com o uso das tecnologias.

- Saber enfrentar a ansiedade e outros problemas.

Sugerimos a criação de listas de tarefas, para priorizar aquilo a que devemos dar mais atenção, e momentos dedicados à meditação, pois estar bem mentalmente é fundamental.

- Não comparar resultados académicos com os colegas.

Se quiseres conhecer outros hábitos que te encaminharão para o sucesso, como é o caso dos mapas conceituais, continua



a acompanhar a rubrica “SOS Estudante”!

Márcia Borges, 12.º D

Ana Fonseca, 12.º C

Leonor Santos, 11.º D

Parlamento dos Jovens dá voz aos alunos

Alguns alunos do ensino secundário têm participado em diversas atividades realizadas no âmbito do Programa Parlamento dos Jovens, uma iniciativa da Assembleia da República que conta com diversas parcerias, entre as quais o Instituto Português do Desporto e Juventude. O tema deste ano é “Saúde Mental dos Jovens”.

Dando voz aos alunos, pretende-se promover, entre outros, a educação para a cidadania, estimulando o gosto pela participação cívica; dar a conhecer o funcionamento da Assembleia da República; promover o debate democrático e o respeito pela diversidade de opiniões; incentivar a reflexão e o debate sobre um tema; estimular as capacida-

des de expressão e argumentação na defesa das ideias, com respeito pelos valores da tolerância e da formação da vontade da maioria.

Para bem desempenharem o papel de “Deputados Escola”, os alunos participantes têm contado com o apoio de docentes do agrupamento, de psicólogos, bem como de profissionais de saúde e do deputado pelo círculo eleitoral de Leiria, António Lacerda Sales, que também é médico.

Cumprindo a primeira fase deste programa, realizou-se, no dia 26 de janeiro, uma Sessão Escolar na qual foram aprovadas as moções que integram a Carta de Recomendação da escola e se elegeram as jovens de-

putadas que representarão o AEB na fase distrital que terá lugar em Leiria, no mês de março: Ana Leonor Amando e Carolina Ferreira, ficando Bruna Pinheiro como suplente, todas alunas do 12.º ano. Como candidata à mesa eleitoral distrital, o Conselho de “Deputados Escola” escolheu Bárbara Cabaço e, como repórter, a aluna Carlota Bento, também elas alunas do 12.º ano.

Este projeto tem sido considerado pelos participantes como “uma excelente oportunidade” para se refletir sobre um tema tão atual, para se aprender ouvindo pessoas experientes e para partilhar ideias e pontos de vista que a todos enriquece.

Deputados Escola



Projeto Make-A-Wish ajuda crianças doentes

A ideia de participar neste projeto surgiu no âmbito do “Laboratório de Ideias e Projetos” (LIP), começando a espalhar-se magia pela escola, a verdadeira magia da solidariedade. Muitos foram os alunos e os pais que abraçaram esta causa, revelando-se cidadãos solidários, sensíveis e interventivos, aos quais não faltaram criatividade e imaginação.

Foi com simplicidade que nasceu a nossa decoração: elementos naturais como madeira, pinhas e ramos de árvores que abraçaram as estrelas decoradas pelos alunos das várias escolas e velas e luzes que iluminaram muitos corações. Muitas des-

tas estrelas chegaram a crianças e jovens Make-A-Wish, com todo o carinho que eles merecem. Os donativos das estrelas de Natal vão ajudar, pois, a realizar doze desejos du-

rante 2023. Em cada um de nós existem todas as estrelas do Universo, por isso é que todos os sonhos são possíveis!

Alunos do 7.º B



Alunos distinguidos em projeto de escrita solidária



Os alunos de três turmas do AEB foram distinguidos como jovens autores solidários por verem os seus textos publicados na antologia “Histórias da Ajudaris”. Este livro encontra-se na biblioteca escolar, à disposição de todos os leitores para apreciação da criatividade e da qualidade de escrita dos alunos e das ilustrações da autoria de artistas que responderam ao desafio da Associação Ajudaris, na edição de 2022 deste concurso literário, cujo tema era “Água”.

Os textos selecionados pelo júri são fruto de trabalhos coletivos, realizados em sala de aula, no âmbito do Plano de Promoção da Leitura do AEB, estimulando o prazer de ler e de escrever, bem como a prática da cidadania e da solidariedade. Os alunos do 4.º ano, da Escola Básica de S. Mamede, escreveram a história “Nicolau e o ribeiro”; os do 2.º A, da Escola Básica da Batalha, compuseram um poema sobre esse bem

precioso e os alunos do 6.º C criaram a história “Os oásis existem?”, todos eles refletindo sobre temas ambientais como a poluição e a escassez de recursos naturais.

Com estes pequenos gestos, os autores tornaram-se membros de uma “rede de afetos” e colocaram o AEB numa lista de “estabelecimentos de ensino solidários”. A verba resultante da venda destes livros reverte a favor da associação Ajudaris, que a encaminhará para o apoio de crianças que precisam dos corações de quem oferece.

Margarida Silva, aluna do atual 7.º E, conta que a história “Os oásis existem?” surgiu de uma pequena discussão entre dois colegas, o Martim Pinheiro e o Samuel Monteiro, quando falavam das suas preferências: bacalhau ou salmão. “No meio de alguma euforia, o Martim chamou salmão ao Samuel e a professora desafiou a turma a fazer uma pesqui-

sa sobre salmões. Quando apareceu a oportunidade de participarmos neste concurso, já tínhamos uma personagem engraçada. As restantes foram escolhidas pela turma e, assim, fomos criando a nossa história. Aprendemos bastante sobre a vida marinha”. Os alunos do atual 3.º A revelam que aprenderam a desenvolver a sua criatividade e a expressar livremente as suas ideias. Por sua vez, Miguel Gomes, Santiago Ferreira, Camila Costa, Máximo Correia e Tomás Remédios, do atual 5.º B, falam de “consensos” e de “espírito de grupo” tão necessários para escreverem o seu texto. Os alunos das três turmas demonstram grande entusiasmo pelo trabalho realizado e muito orgulho pela sua publicação num livro. Confessam, ainda, que se sentem bastante “felizes por ajudarem outras crianças”.

Prof. Fernanda Cardoso

CA Express

TUDO O QUE VALORIZA, EM MENOS DE NADA.

Abra Conta no Crédito Agrícola e receba de imediato o seu Cartão de Débito personalizado.

Com o CA Express abri uma conta com o seu Cartão de Cidadão é simples e rápido. Visite o Crédito Agrícola, um banco com soluções inovadoras e surpreenda-se com tudo o que temos para si.

808 20 60 60

www.creditagricola.pt

CA
Crédito Agrícola
O Banco Agrícola com propósito social.