



Jornal Académico

Dia da Árvore / Dia da Floresta

Misturando o pigmento (semente) com a água nasceu um aroma da terra. Os vários relevos, pinceladas e feitiços de cores deram vida à Natureza que devemos Abraçar!



Aula de EV: A pintura em aguarela – 7*3

NESTA EDIÇÃO:

A horta da Escola Básica dos Coruchéus

Página 4

Os alunos do 9.º ano exploram o mundo dos artistas francófonos

Página 20

Alunos da escola secundária Rainha Dona Leonor, participam na 1ª Edição da Cimeira IEP de Segurança

Páginas 25

Tamanho XXL

O aluno Vicente Pinto venceu o Prémio Pedro Nunes da Academia das Ciências de Lisboa

Página 30

Ambiente, Saúde e Vida

O conceito de saúde tem vindo a sofrer alterações ao longo das últimas décadas. Antigamente, o conceito de saúde abrangia unicamente o bem-estar físico. Nos dias de hoje, este conceito é mais amplo e abrange o bem-estar físico, mental e social.

Páginas 14 e 18



O Prémio Literário foi atribuído ao texto "A Mulher" escrito por Luísa Maia, 7º ano.

LIBERDADE, POESIA E ÁRVORES QUE MORREM DE PÉ!

*"Esta é a madrugada que eu esperava
O dia inicial inteiro e limpo
Onde emergimos da noite e do silêncio
E livres habitamos a substância do tempo."*
Sophia de Mello Breyner

Tempos estranhos estes!

Abril chegou e.... depois da tempestade, trouxe a bonança! - diz o ditado! E é verdade! Ainda não é agora a madrugada que nós esperamos, mas vamos festejá-la porque sabemos que chegará!

Só agora começou este mês que preencheu o seu antecessor com "águas mil" (que eram suas por direito popular) e, agora, aqui estamos nós com a primavera que tinha começado mal pela força dos ventos que nos assolaram estranhamente, ou talvez não, (se calhar não estávamos habituados ou não nos lembrávamos como era em tempos que já lá vão), nas várias tempestades devidamente batizadas, uma após outra.

Já tinha sido anunciada antes do tempo, (se não acreditam, vejam há quanto tempo aquela árvore ali à frente está pintalgada do branco das flores que resistem à fúria da chuva e do vento que o mês de março foi buscar ao de abril) e, teimosa como é em florir as nossas vidas, ergueu-se das nu-

vens, que ainda resistem, instalou-se de armas e bagagens e cobriu "o chão de verde manto, /que já coberto foi de neve fria!"¹

Ela abriu bagagens e janelas e deixou entrar ecos de liberdade que se adivinha estar quase a chegar e que podemos ler na poesia dos que a cantam "como quem usa os versos em legítima defesa"² e que "morrem de pé como as árvores!". E se "vemos, ouvimos e lemos, /não podemos ignorar"³ poderemos aspirar aos aromas perfumados das flores que vão de certeza pairar na madrugada que todos esperamos.

E aqui está (a primavera, ainda não a madrugada)! Veio para ficar até ao verão do nosso contentamento. Até lá, vamos resistindo plantando árvores de aguarelas em papel, daquelas que morrem de pé, daquelas que resistem à fúria dos ventos. Vamos resistindo, também, contando as nossas histórias, lutando por salvar o planeta das intempéries provocadas por aqueles de nós que parecem que querem que "as árvores não morram de pé!"

E "o dia inicial inteiro e limpo" vai chegar da "noite e do silêncio"!

¹ Camões

² Miguel Torga

³ Sophia de Mello Breyner

As coordenadoras



Nesta Edição

Boa Páscoa e ... Boas ... Ideias	3
Tamanho S	4 a 7
Tamanho M	8 a 10
Tamanho L	12 e 13
Ambiente, Saúde e Vida	14 a 18
Tamanho L	19 a 21
Tamanho XL	22 a 29
Tamanho XXL	30
Laboratórios de Educação Digital (LED)	31
Plano Nacional de Cinema (PNC)	31
Dia da Árvore / Dia da Floresta	32
Última Hora	32

- FICHA TÉCNICA -

COORDENAÇÃO: Fátima Magalhães, M^a dos Anjos Queimada, M^a Lucília Cid e Sarah Serra

COLABORAÇÃO: Adriana Fernandes, Augusta Crespo, Eunice Duarte, M^a Manuela Ramos

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS RAINHA DONA LEONOR

Rua Maria Amália Vaz Carvalho, 1749- 069 Lisboa

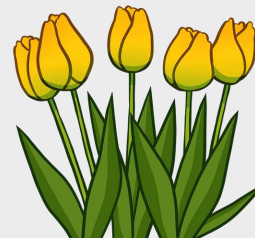
<http://www.aerdl.eu>

Cada vez é mais importante que os nossos jovens, e não só, desenvolvam competências que lhes permitam estar mais preparados para o excesso de informação, nem sempre verdadeira, opiniões divergentes e até mesmo discursos agressivos nas redes sociais.

Saber filtrar conteúdos e desenvolver o autocontrolo emocional, são atitudes fundamentais para evitar o desgaste mental e manter uma relação saudável com o mundo digital.

Num mundo cada vez mais tecnológico, a inteligência emocional não é apenas uma vantagem, mas uma necessidade para lidar com os desafios do século XXI, permitindo diferenciar-nos da inteligência artificial, não negando as suas vantagens, e construir uma sociedade mais empática, solidária e equilibrada.

Uma Páscoa Feliz para todos!



A Direção

Ideias em Cadeia

Caro Leitor,

Confesso que levei mais tempo do que o habitual a escrever esta crónica, pois eram tantos os tópicos que se encadeavam, que o texto se tornava muito longo e de difícil leitura.

Partilho agora a versão final da minha reflexão, que incide sobre o impacto de uma “sociedade adolescentizada” sobre a instituição escola.

A sociedade atual cria o mito de que se preocupa com a sustentabilidade, mas fomenta a cultura do descartável, e do consumo desnecessário de bens e serviços. Fomenta necessidades que nunca o foram, nem o são, com o objetivo de vender esses bens e serviços, com a promessa de que após ter comprado aquilo, então é que vamos ser felizes, e como não conseguimos ser felizes entretanto, vamos comprando.

Por outro lado, está muito disseminada a cultura do entretenimento. Para sermos felizes, para estarmos bem, é necessário que estejamos entretidos, e isto acarreta não termos tarefas difíceis para fazer, ou morosas, ou que não nos deem uma gratificação imediata, ou que exijam pensar. O melhor são mesmo as tarefas mecânicas, que exigem apenas o deslizar do olhar e o carregar dos polegares.

E, como é óbvio, a cultura do descartável e do entretenimento invadiu a escola. E como os valores contidos na cultura do descartável e do entretenimento são opostos aos da escola, surge o conflito. Temos vindo a assistir ao debate público sobre a utilização, ou não, de telemóveis nas Escolas, mas caríssimo Leitor, considero que esse é um debate insuficiente e até ineficaz, pois a raiz do problema não é essa.

Atualmente estamos reféns do imediatismo, encantados pela distração e pela promessa de recompensas instantâneas, daí ter designado a nossa sociedade como adolescentizada. Este ritmo vertiginoso não afeta só os alunos; envolve os pais e pressiona os professores, como se vivêssemos numa dança onde o presente manda e o futuro é relegado para secundíssimo plano.

Os adolescentes, que entram todos os dias na minha sala de aula, são o retrato vivo do tempo em que vivemos. Têm uma atenção fragmentada, estudos publicados referem que se esgota em três minutos – precisamente a duração de um

vídeo no TikTok. Saltam de um estímulo para outro, estilhaçando a concentração num vaivém incessante. De certo modo, não têm culpa: o mundo à volta exalta a rapidez e a facilidade, o sucesso alcançado sem trabalho e sem esforço, e vende-lhes a ideia de que estão no mundo para triunfar sem nunca falhar.

O estudo, que deveria ser um exercício de profundidade, reduz-se a uma tarefa fugaz: lê-se à pressa antes de um teste ou de um momento de avaliação, memoriza-se o que se considera que basta e, terminada a prova, descarta-se. As classificações, quando não correspondem às expectativas, são injustas.

A isto junta-se a ideia de que cada um é a sua própria norma, ou seja, temos uma sociedade feita de indivíduos auto-normativos, que desafiam constantemente normas e hierarquias. Na escola, isso manifesta-se numa rejeição ao que exige tempo e rigor – como estar numa sala de aula de forma a trabalhar e aprender a sério, não só o indivíduo, mas a turma, e estudar e aprofundar os temas fora das aulas.

Mas o problema ganha outra dimensão com os pais. Muitos, imersos na mesma lógica, não só pressionam os professores para atribuírem notas mais altas, como lhes atribuem a responsabilidade do insucesso dos seus filhos. Se o aluno falha, a culpa não é da falta de esforço ou da distração constante; é do professor que “não ensinou bem”, dos testes difíceis,...

Em que altura esquecemos que a escola não é uma fábrica de sucessos automáticos, nem um palco para aplacar ansiedades imediatas? O papel da escola é formar, desafiar, preparar – e não o de garantir sucesso e vitórias a qualquer custo.

É tempo de parar e refletir.

Que escola queremos para as gerações vindouras, uma escola onde os alunos estão entretidos ou uma escola diferente?

E com isto termino, meu estimado Leitor, prometendo-lhe que voltarei a este tema.

Desejo-lhe uma Páscoa feliz!

Fátima Magalhães

A horta da Escola Básica dos Coruchéus

Todos já sabem que temos uma horta! Um lugar mágico não só para as plantas, mas também para nós.

Muitas vezes temos aulas na horta e lemos livros no silêncio daquele lugar.

Mas temos novidades para vos dar, este ano cada turma tem o seu canteiro e a bandeira de identificação. Querem conhecer as nossas bandeiras?

Os alunos da turma do 3.ºB da Escola Básica dos Coruchéus estão muito entusiasmados com a escrita criativa! Aqui vai o texto do Vicente.



A reviravolta do dia seguinte

Num dia primaveril, de manhã, um patiz chama de Bernardo, de doze anos e 140 cm, estava em casa a borrecido a contemplar a chuva.

Infelizmente, a escola fechou por causa da greve.

De repente, começou a ouvir "pim, pim, plaf", que eram as gotas a cair em cima do telhado com muita agressividade.

Escreveu uma carta à sua avó para ir ter com ele, pois era muito magoado e precisava de divertimento.

Os avozinhos veio e juntos brincaram, tomaram um chá, jantaram e viram o crepúsculo.

Foi um dia supimpa!

A turma do 4.ºA da Escola Básica dos Coruchéus trabalhou a noção de metro quadrado, perímetro e área de uma forma divertida. Arregaçaram as mangas e, cada aluno traçou e recortou o decímetro quadrado. De seguida num degradê de cores construíram o metro quadrado.



Todos os alunos exploraram as áreas de lugares dos seus interesses: O tapete da minha sala tem 6 metros quadrados. O meu quarto tem 12 metros quadrados.

Um campo de futebol tem 10800 metros quadrados.

Os alunos da turma do 1.º A da Escola Básica dos Coruchéus exploraram uma história muito divertida:

O Leão que temos cá dentro.

Fizeram a interpretação da história e escreveram palavras e pequenas frases. De seguida, trabalharam as expressões.

Será que cada um de nós tem um leão dentro de si?

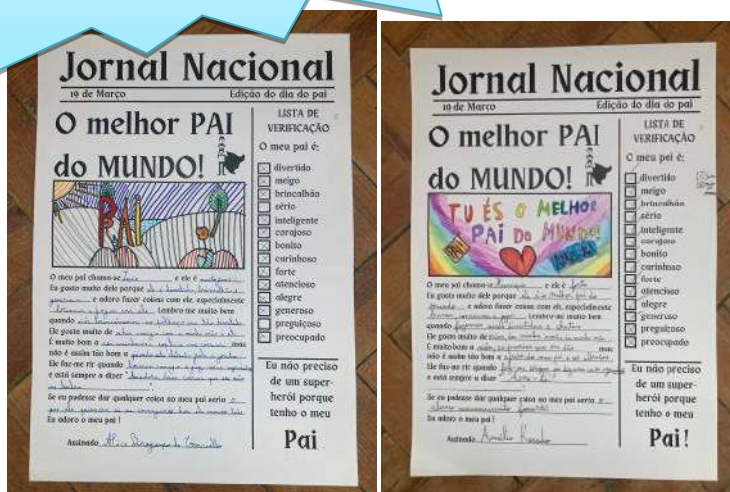


Preparação das prendas para o Dia do Pai

Os alunos da turma do 1.º B da Escola Básica dos Coruchéus já estão nos preparativos para a prenda do Pai, que será no próximo dia 19. Elaboraram um postal e estão a construir um jogo do galo. Jogar e brincar com o pai é sempre especial.

Pai, sabes quanto gosto de ti?
Conta as estrelas do céu e saberás!

Também os alunos da turma da turma do 4.B estão a preparar o Jornal para o Pai.



WhyLab na EB Coruchéus – Experiência com a Luz



Mais uma vez, o WhyLab visitou as turmas de 3º ano com uma experiência que deixou os alunos entusiasmados.

O nosso ponto de partida foi realizar experiências com a luz e descobrirmos que a luz com fundo branco reflete as cores do arco-íris. E, ao utilizarmos as cores como fundo constatámos que apenas são refletidas as cores que esse fundo “mais” aprecia. Como por exemplo: um fundo laranja na luz reflete a sua cor. Concluimos que o fundo branco na luz reflete todas as cores e o fundo preto absorve todas as cores.



No final realizámos uma experiência com um pequeno cristal transparente aproveitando a luz do dia para criar o nosso arco-íris. Foi um desafio, porque tivemos de procurar a melhor “posição” e foco de luz, de forma a observarmos todas as cores que compõem o arco-íris.

Missão H2O na EB Coruchéus

O Projeto Missão H2O fez uma visita às turmas de 3º ano para apresentarem o seu Kit pedagógico. Este projeto é promovido pelo Plano Geral de Drenagem de Lisboa da Câmara Municipal de Lisboa.

A missão H2O dinamizou atividades durante a manhã para dar a conhecer e alertar os alunos para um conjunto de ações que visam proteger Lisboa das cheias e inundações, estando estas associadas a fenómenos extremos de precipitação. Os alunos demonstraram-se interessados e participativos ao conhecerem a história contada pelas dinamizadoras e por puderem em equipas envolverem-se no jogo de tabuleiro realizado em grande plano.

No final recebemos um miminho – Kit pedagógico com diversas atividades para todas as turmas da Escola Básica dos Coruchéus.



Biblioteca dos Coruchéus

A turma do 3º A fez uma visita ao espaço da Biblioteca dos Coruchéus para uma atividade “Hora do conto”.

Para iniciar esta dinâmica começámos por abordar a temática da importância das palavras que nos levaram à história “A grande fábrica das palavras”. Em turma percebemos que existem palavras com muita importância e que essas são “caras”. E palavras de pouca importância e essas, na história, estavam no lixo porque ninguém as queria. No entanto, com o desfecho da história, existem palavras a que não damos muita importância, mas ditas na altura certa fazem toda a diferença.

No final realizámos uma atividade na qual cada aluno preencheu o seu coração com as palavras mais importantes para si.



A turma do 3º A da escola Básica dos Coruchéus abordou o tema dos **Primeiros Socorros** e da importância de saber agir quando um acontecimento menos agradável nos acontece.

No decorrer das aulas, os alunos juntamente com a Professora foram criando cartazes com a informação mais importante, como por exemplo, os passos a seguir para puder ajudar um familiar caso estejamos sozinhos.

Após realizados esses cartazes, a turma foi dividida em grupos e cada um teve o seu papel de extrema importância.

Ajudar a salvar!

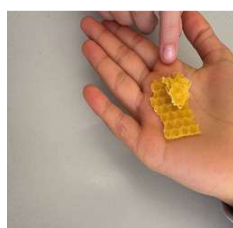


EB Coruchéus - 3.º A - Projeto de ano: As abelhas

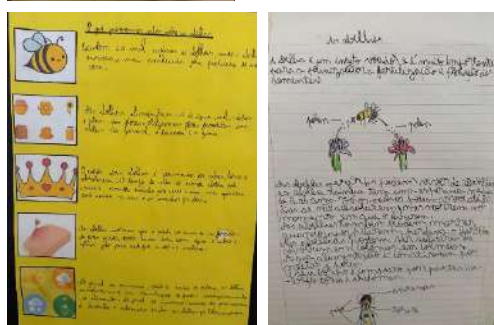
Nas turmas do 3º ano da Escola Básica dos Coruchéus, o projeto de ano “As abelhas” tem vindo a ser trabalhado não só em sala de aula, como também temos tido a colaboração das nossas famílias. As nossas apresentações têm sido espetaculares e estes momentos de partilha de ideias e de conhecimentos são fundamentais para que os nossos alunos sejam eternos investigadores.

Apicultor na Escola Básica dos Coruchéus

Para complementar o projeto “As abelhas”, a turma do 3.º A recebeu a Joana das “Colmeias da Joana”, que nos veio presentear com uma atividade exploratória, no qual utilizámos o paladar. Conversámos sobre a constituição do corpo da abelha, os produtos que as abelhas produzem, o ciclo das abelhas e o seu processo de polinização. Ao longo do ano letivo, temos explorado a temática “Abelhas” e temos aprendido imenso sobre estes pequenos insetos.



A turma do 2.º A da Escola Básica dos Coruchéus explorou o livro “A Menina Gotinha de Água” e juntos elaboraram um painel com os elementos da história.



A Menina
Gotinha de Água
pousou
mesmo na boca
duma flor...

Campanha de solidariedade na Escola Eugénio dos Santos

No âmbito da disciplina de Formação Cívica e do projeto "Ser Solidário", as turmas do 6.º A e do 6.º B, organizaram, durante o 1º período, uma recolha de produtos alimentares e de higiene para apoiar a Fundação do Gil.



Esta iniciativa proporcionou aos alunos uma excelente oportunidade de partilha e que permitiu o desenvolvimento de competências no contexto da educação para a solidariedade e para o voluntariado.

Turmas 6ºA e 6ºB



Alterações Climáticas e os Oceanos do Futuro

Esteve patente, no átrio da escola Eugénio dos Santos, a Exposição do Museu do Mar, "Alterações Climáticas e os Oceanos do Futuro" que decorreu das pesquisas dos alunos do 6ºA ao longo do 1º período, no âmbito de DAC.

Esta exposição, preparada para a itinerância em diversas escolas, foi desenvolvida por investigadores especializados do MARE - Centro de Ciências do Mar e do Ambiente da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, em colaboração com o Laboratório Marítimo da Guia.

Os conteúdos apresentaram informações essenciais e atuais sobre a importância dos oceanos, os desafios ambientais que enfrentamos e as soluções que podemos adotar para preservar o nosso planeta.



Alunos do 6ºA

Dia do π

No dia 14 de março, a Escola EB Eugénio dos Santos celebrou o dia do Pi (π) e, consequentemente, o Dia da Matemática.

Para comemorar a data, os alunos do 6.ºano participaram numa atividade na qual realizaram a representação de um Pi humano no campo de jogos da escola. Esta atividade foi preparada e organizada pelos professores de Matemática do 2.º Ciclo, e contou com a colaboração dos diretores de turma e professores dos alunos do 6.º ano que acompanharam os alunos durante a atividade



Educação

A educação é essencial!
Todos têm direito,
É fundamental.

A escola é importante!
Mesmo na vida adulta,
Estudar é constante.

Vamos estudar!
Temos muito para aprender,
Muito para crescer.

Educação de qualidade!
Um bem precioso,
Para toda a humanidade.

Carolina Ricardo

A Educação,
Sempre comemoração.
Poder ir à escola,
Feliz com a sacola.

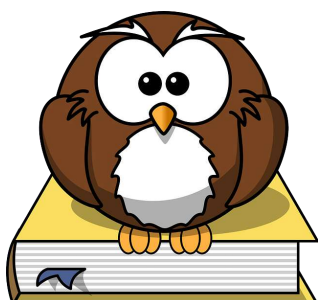
Saber que a atenção,
É o que temos de ter.
Sem perder a noção,
O foco é aprender.

Saber contas de matemática,
As regras da gramática.
Com bons professores,
Temos futuros promissores.

Leonor Barata

Correm as águas do rio,
Passam na agulha do tempo.
A vida é como a água.
A mesma água não volta,
Quando passa pelo fio.
Não repete a sua passagem,
Voar como o vento.

Aleksander Pereira



Educação de qualidade,
Tem de ser para todos
Não interessa a idade.
Todos precisam de estudar,
Para conseguir melhorar.

Laura Santos

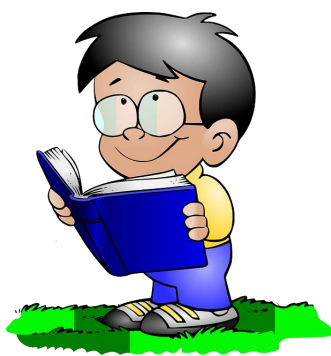
É de levar lágrimas aos olhos
Pensar em todos os meninos
Que não tem dinheiro para pão
Muito menos Educação.

É a pura verdade,
Há pessoas pelo mundo fora,
Que até terem muita idade,
Nunca pisaram uma escola.

E quantas pessoas se queixaram
De ficar sentadas todo o dia,
Nem sequer pensavam,
Que para alguns seria magia.

No fim de todas as contas,
Com todas as conclusões,
Não querer ir à escola,
Faz de nós desilusões.

Tomás Eusébio



Os livros são para estudar,
Muitos servem para sonhar!
As crianças precisam do saber,
Temos de as ensinar a ler!

Maria Rita Teixeira

A
Educação é importante,
Uma oportunidade de aprender.
O futuro precisa bastante,
De pessoas a escrever!

Amélia Amorim



Educação toda a gente precisa,
Educação nem toda a gente tem.
Educação é como uma brisa,
Que nos leva mais além.

Diana Soares

Sabes aquelas crianças,
Que não têm esperanças,
Não conseguem ir à escola,
Ficam em casa sem sacola?

Temos de ter educação
Encará-la com paixão,
Podemos ir à escola,
Não estar numa gaiola.

Educação de qualidade,
Isso é que é verdade!
Todos devem ir à escola
Seja qual for a terriola!

Vasco Reis

A Educação é uma missão,
À qual não podemos dizer não!
Com cuidado e cautela,
Devemos investir nela.

Constança Silva

Acabar com a pobreza,
É o rumo a seguir.
Vamos todos com certeza,
Esta missão cumprir.

Rios, mares e oceanos
Nós devemos proteger,
Para a vida na água
Nunca desaparecer.

Para o mundo melhorar,
Todos temos de trabalhar.
Quando o mundo melhorar,
Teremos paz, saúde e bem-estar.

Madalena Ferreira

A aventura de um gato

Quando o pai saiu da floresta, encontrou o seu filho no parque com o gato Geraldo, que estava a contar-lhe uma história.

- E viveram felizes para sempre. Terminou. - disse Geraldo.

- Uau! Que bela história. Adorei a parte do cão que cuspiu fogo! ÆO, ÆO! - exclamou o filho.

- E agora sou eu que te vou contar outra! - afirmou o pai. - Mas uma bem mais emocionante e sobre mim!

- Pai! - gritou o filho. - Como é que correu o teu passeio?

- É sobre isso a minha história. Adeus, Geraldo! - disse o pai, a afastar-se.

- Conta-me a história. - afirmou o filho curioso.

E assim o gato contou. Contou tudo como se ainda estivesse lá. O filho sem acreditar perguntou:

- Pai, podes dar-me dicas sobre como me proteger?

- Bem, aqui vão as dicas: a primeira é que nós somos gatos, por isso, temos de utilizar a nossa agilidade para quando caímos, por exemplo. - disse o pai. Depois subiu a um poste e o filho viu o pai a cair de pé.

- Fixe! Bravo!

- A segunda é: nunca vejas os outros animais sempre como superiores, podem ser melhores ou piores.

- És um velhinho sábio! - exclamou o filho.

- E a terceira é: se te perseguirem, corre muito rápido, sem olhares para trás ou sobe a uma árvore.



Quando chegaram a casa, o filho foi para o jardim treinar as suas técnicas e o pai sentiu-se muito orgulhoso. Antes de ir almoçar, o filho perguntou ao

pai:

- Achas que um dia serei um gatinho aventureiro?

O pai, surpreendido com a pergunta do filho, respondeu:

- Mas tu já o és.

Laura Vicente

O Aprendiz do Gato Zé

Após o gato Zé se salvar do caçador com os quatro cães, foi para casa, onde estava o seu filho de cinco anos de idade, chamado David. O gato Zé colocou-lhe esse nome, pois o seu pai chamava-se assim.



- Filho! Vem cá que o pai quer ensinar-te umas coisas importantes! - disse o gato ao filho.

- Pai, o que é tão importante assim, para estares a chamar-me. - respondeu o filho curioso.

- Sabes filho, no dia em que eu fiz cinco anos, o teu avô explicou-me várias regras para cumprir.

O Zé disse coisas realmente importantes, tão importantes que o David teve de ir buscar o seu bloco de notas, do Gato da Botas. No final perguntou:

- Pai, o que aconteceu para a vizinha raposa estar tão calada? Aquela que se gabava de ter cem capacidades que não valiam nem um copo de leite?

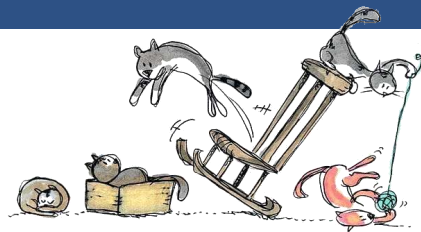
- Bem, David, eu estava a conversar com ela, mas esta acabou por ser apanhada pelo caçador Bruno e seus cães pastores-alemães.

- Mas como é que tu conseguiste sair dali? - perguntou o David ao pai.

- Subi à árvore, como te disse e o caçador Bruno não me viu.

- Uau! Tu és mesmo fantástico! Amo-te pai!

- Também te amo filho!



E assim foi o dia do gato Zé e do seu filho David.

Madalena Valentim

Os conselhos

O gato chegou a casa e foi falar com o filho mais velho que se chamava Tom.

- Olá, filho! Sabes o que me aconteceu hoje?

- Não! O quê?

- Fui falar com a raposa Rute. - disse o pai.

- A sério!? O que é que aconteceu? - perguntou o Tom.

- Então, eu fui falar com ela e perguntou-me quantas artes eu tinha. - contou o pai.

- O que são artes? - questionou o Tom.

- São uma espécie de habilidades. Mas pronto, depois ela gabou-se de ter mais de cem artes, até que um caçador chegou e eu escondi-me, mas a raposa foi apanhada - continuou o pai.

- Ontem, eu ia sendo apanhado por um caçador, mas o meu amigo salvou-me.

- Pois, por isso é que eu queria dar-te alguns conselhos. - disse o pai.

- OK! Estou a ouvir! - exclamou o filho.

- Então, primeiro nunca te impressiones com o que os outros dizem, porque às vezes, eles não são assim tão bons. Depois, sempre que os caçadores ou os cães te vierem capturar, foge para o cimo de uma árvore. Entendes-te?

- Sim!

E assim, o filho ficou a saber tudo sobre os animais, os caçadores e a floresta.

Madalena Duque

Visita de Estudo à Central Tejo



No âmbito da disciplina de Físico-Química, no dia 20 de fevereiro, os alunos do 9º ano da Escola Básica Eugénio dos Santos, acompanhados pelas respetivas professoras de FQ e outros docentes rumaram à Central Tejo,

igualmente conhecida como Museu da Eletricidade e que é hoje parte integrante do MAAT – Museu de Arte, Arquitetura e Tecnologia. Atendendo a que os alunos nessa altura iniciavam o domínio da Eletricidade, considerou-se importante promover um ambiente não formal de aprendizagem de forma a estimular o entusiasmo por esta ciência e pela tecnologia. Assim, num laboratório especialmente preparado para o efeito assistiram à reprodução de várias experiências cujos resultados e aplicações fizeram a história da eletricidade e que lhes permitiram vir a entender melhor os fenómenos elétricos e a evolução para as atuais energias renováveis. Visitaram também a antiga central termoeletrica que abasteceu de eletricidade a região de Lisboa até aos anos 70 do século XX onde, devidamente contextualizados pelos guias, puderam ter contacto com a maquinaria original e com os proces-

sos das várias secções da antiga fábrica. Tiveram ainda a oportunidade de explorar módulos interativos, tendo demonstrado muito entusiasmo pelos mesmos, em particular com a bicicleta. Foi uma manhã, bem passada, neste espaço de aprendizagem interessante!

As professoras



9ºB Celebra o Dia de São Valentim com Mensagens de Amizade

A turma do 9ºB dinamizou e organizou um projeto para celebrar o Dia de São Valentim, promovendo a troca de mensagens de amizade entre os alunos de toda a escola. A atividade envolveu a criação de cartões personalizados, que no final foram distribuídos pelas alunas daquela turma. Uma maneira simples e criativa de fortalecer os laços de união, camaradagem e respeito entre todos, tornando o dia ainda mais especial!

Eva Cunha



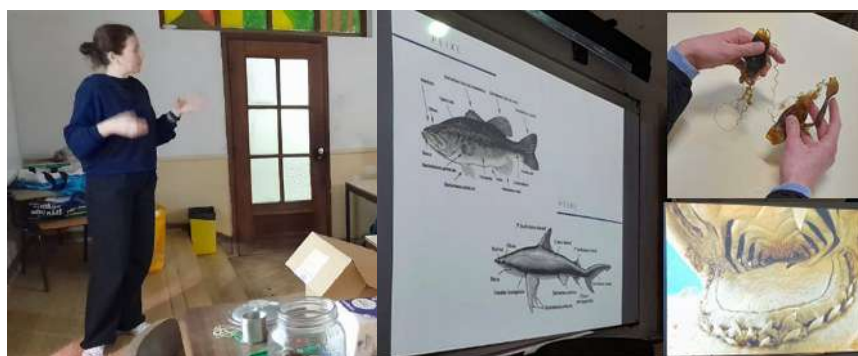
No âmbito do projeto "É Nosso Convidado", a turma do 9ºB teve a oportunidade de receber dois convidados muito especiais nas aulas de Formação Cívica e Cidadania e Desenvolvimento.

O pai do aluno Isaiás Pires abordou o tema Greenwashing, esclarecendo como algumas iniciativas que parecem amigas do ambiente podem, na realidade, ser prejudiciais para o meio ambiente, apesar de serem amplamente consideradas sustentáveis e benéficas.

Já a mãe da aluna Mafalda Mira partilhou a sua experiência como bióloga marinha, falando sobre a investigação no estudo das baleias e dando a conhecer a importância da preservação destes animais para o equilíbrio dos ecossistemas marinhos.

Foi uma experiência bastante enriquecedora, que permitiu aos alunos alargar horizontes e refletir sobre temas essenciais para a sociedade e o meio ambiente.

Agradecemos aos convidados pela sua disponibilidade e partilha de conhecimento, tornando estas aulas muito especiais!



Oficina de Escrita Criativa nos Coruchéus

No dia 29 de janeiro de 2025, a turma do 7.º A da Escola Eugénio dos Santos foi à Escola Básica dos Coruchéus, com os professores de Português e Matemática, para um trabalho colaborativo de ESCRITA CRIATIVA.

Esta visita foi realizada no âmbito da disciplina de Português e do projeto de DAC da turma, que tem como tema "Educação de Qualidade".

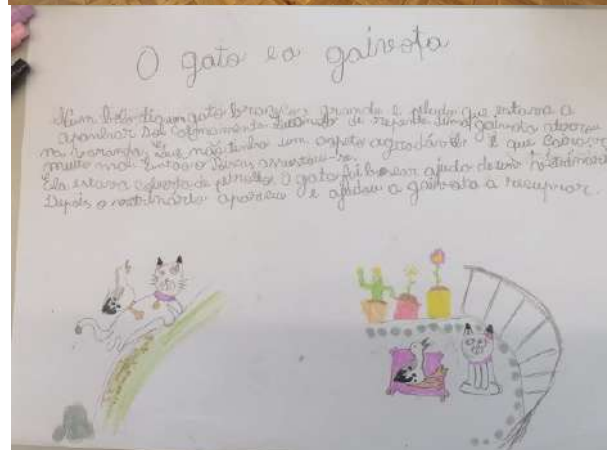
O objetivo da parceria com a escola do 1.º ciclo foi desenvolver uma Oficina de Escrita Criativa, tendo como ponto de partida um excerto da obra de Luís Sepúlveda, *História de uma gaivota e de um gato que a ensinou a voar*, já trabalhado em sala de aula.

Nesta manhã, os alunos do 7.º ano A desenvolveram um trabalho, em pequenos grupos, com os alunos da turma B do 2.º ano, e recriaram um texto narrativo, cumprindo as regras da escrita, terminando a atividade com uma ilustração sobre a história escrita.

Foi uma viagem muito rica no processo da escrita criativa, que deixou marcas extremamente positivas em todos os envolvidos. Trabalhou-se não só a Língua Portuguesa e a expressão escrita, mas também o espírito de equipa, entreajuda, empatia e solidariedade, valores tão bem representados na obra de Sepúlveda.

Resta-nos agradecer à professora titular do 2.º ano, turma B, professora Ana Dulce Carvalho, ter-nos permitido entrar na sua sala de aula e partilhar os conhecimentos adquiridos com os nossos colegas mais novos.

Os alunos do 7.º A



Cabaz Solidário

No âmbito do projeto Escola Solidária, os alunos da Escola Eugénio dos Santos, através dos seus Diretores de Turma, envolveram-se no desafio "Uma turma, Um cabaz solidário".

Uma ideia que surgiu no 6ºB e que depressa se alastrou a todas as turmas de 2º e 3º ciclos.

Alguns destes cabazes de Natal foram entregues a famílias mais carenciadas da Escola e os restantes doados à Associação Casa da Sopa Mãe de Maria de Nazaré, que muito agradeceu.

Ficam algumas imagens e um grande bem haja a todos os envolvidos nesta missão solidária.

Uma das turmas solidárias



Associação Casa da Sopa Mãe de Maria de Nazaré

A ida ao Museu Bordalo Pinheiro

No dia 14 de fevereiro de 2025, a turma 8º3ª da Escola Secundária Rainha D. Leonor, acompanhados pelo Professor José Miranda, a Professora Ana Luísa Conceição e o Professor - Estagiário Miguel Caldeira, visitaram o Museu situado no Campo Grande.

A visita, no âmbito de DAC, teve início por volta das 10 horas. A turma teve uma visita guiada ao museu onde viram várias obras feitas por Bordalo. Depois da visita puderam ter também a experiência de trabalhar com o barro.

A turma toda gostou muito da visita, ficaram a conhecer mais sobre este autor, como ele fazia as suas obras e como trabalhava com o barro.

Por volta das 13 horas, a turma regressou à escola e a nossa visita terminou.



**Maria Silva, Leonor Rafael,
Valentina Rodrigues, António Bento**



O 8º3ª, turma da Escola Secundária Rainha D. Leonor, visitou o Oceanário de Lisboa, no Parque das Nações, na manhã de 3 de fevereiro de 2025. A turma deslocou-se da escola até ao Oceanário usando o Metropolitano de Lisboa, no âmbito do DAC da turma sobre o ODS 14 - a proteção da vida marinha.

O espaço tem vários e enormes aquários onde habitam diversos animais marinhos.

A visita guiada por um educador marinho começou às 10 horas, seguida de um quiz.

Depois, seguiram para os aquários onde viram peixes, tubarões, lontras, águas-vivas, entre outras espécies. No regresso à escola, cerca das 12h, a turma voltou a usar o Metro.

**Enzo Santana, Francisco Severino,
Rodrigo Costa, Simão Dias**

This term we have learnt how to make a poster and we have joined in groups to do some research on environmental issues. Then, we were assigned different topics and asked to make a poster about it, and present it to the class. Here are some of those posters that we also hope make people think with more care and love about our amazing planet Earth!



Diana Figueiredo, Isabel Pêgo e Mariana Fernandes



Afonso Rocha, Henrique Sousa e Manuel Campos



Duarte Cunha, Gabriel Gabirro e Luxi Cheng



Diogo Ferreira, Diogo Coelho e Tomás Sanches



Atónio Rosa, Iris Sousa, João Andrade e Maria Carrasquinho



Maria Inês Giraldes, Joana Simões, Maria Mimoso e Rosa Araújo

Existirá relação entre o meio ambiente e a saúde mental?

Nos últimos anos, um dos temas que se tem tornado recorrente, especialmente com o crescer do consumismo e evolução tecnológica, é o meio ambiente, a consciência ambiental e a sustentabilidade. Paralelamente, a saúde mental também tem ganhado reconhecimento e importância nos últimos tempos e é legítimo admitir que existe algum tipo de relação entre eles.

Como todos sabemos, o estado em que se encontra o meio ambiente atualmente não é, de todo, o melhor: alterações climáticas (cheias e incêndios), poluição, aquecimento global... E tudo isto é consequência da sociedade que temos atualmente, uma sociedade viciada em poder, dinheiro, em produzir mais e mais rápido, não olhando a meios para atingir os fins. A verdade é que os níveis de poluição estão elevados devido às inúmeras fábricas de «fast-fashion», pecuária, indústria automóvel, ... tudo o que esteja relacionado com a economia, economia esta responsável por explorar inúmeras pessoas e violar leis e direitos humanos, apenas em busca de um maior lucro. Ora, com uma mentalidade assim, é de esperar que milhões de trabalhadores em todo o mundo (mesmo aqueles cujos direitos não são violados, mas estão sujeitos a cargas de trabalho enormes e prazos limitados) se sintam altamente desmotivados, cansados e sem esperança, e que, vendo-se num ciclo interminável, vendo a sua vida resumida a trabalho e dinheiro, desenvolvem doenças do foro mental, ficam deprimidos, desalentados.

Para além disso, há que ter em consideração que a forma como tratamos do meio ambiente está permanentemente relacionada com a nossa saúde mental: com aquilo que tratamos como prioridade, aquilo que consideramos importante e

com aquilo que temos tempo e disposição para fazer. A verdade é que o meio ambiente e a sua manutenção dependem de todos nós e ainda existem milhões de pessoas que não veem a importância desta questão e não tiram nem cinco minutos para apanhar uma beata ou separar o lixo.



Por fim, e pensando em «mente sã, corpo sã», é certo que não há corpo saudável caso a mente não o seja, mas o contrário também se aplica: é impossível termos uma saúde mental saudável se a física não for; e numa sociedade movida pelo stress, em que vícios como o tabaco e o álcool são cada vez mais recorrentes e precoces e em que há cada vez mais doentes cardíacos, respiratórios, oncológicos - também devido ao meio ambiente, à poluição, à alimentação (muitas vezes de menor qualidade devido aos preços elevados ou a pecuária, economia altamente degradante e duvidosa, cada vez mais) - é raro ter um corpo sã e, consequentemente, uma mente sã.

Assim, na minha opinião, há sim uma correlação entre o (estado do) meio ambiente e a saúde mental e podemos dizer até que um é consequência do outro. O ritmo das sociedades atuais bem como o que as move (dinheiro e poder) são, a meu ver, um dos principais responsáveis tanto da carência de saúde mental como da falta de sustentabilidade e de um meio ambiente equilibrado e saudável.

Bianca Porto

Há uma relação entre o meio em que nos inserimos e a saúde mental?

O conceito de saúde tem vindo a sofrer alterações ao longo das últimas décadas. Antigamente, o conceito de saúde abrangia unicamente o bem-estar físico. Nos dias de hoje, este conceito é mais amplo e abrange o bem-estar físico, mental e social.

Desde o dia em que nascemos, deparamo-nos com diversas situações às quais sentimos necessidade de nos moldar. Na nossa rotina, ao sermos confrontados com diversos ambientes, vamos ser influenciados positiva ou negativamente.

O ambiente escolar ou do trabalho, no qual passamos a maior parte do nosso dia a dia, pode por um lado conceder-nos a sensação de produtividade, independência financeira (resultante de remuneração) e permite o nosso desenvolvimento cognitivo, sendo imprescindíveis para a nossa saúde mental. Por outro lado, a pressão do trabalho, a busca incansável da perfeição e a falta de reconhecimento aliados às horas consecutivas e excessivas de trabalho a que os trabalhadores estão sujeitos, leva a problemas do foro mental, tais como o “burnout”.



O ambiente físico também influencia a nossa saúde mental. No caso da cidade, sujeitos a muita poluição, excesso de tráfego, ausência de espaços verdes aliados à sensação constante de “correr contra o tempo” torna-se altamente prejudicial. Por outro lado, a facilidade de acesso à cultura, lazer e educação confere-nos são altamente benéficos para a nossa saúde.

O ambiente familiar e social, ao qual somos expostos desde que nascemos, também nos pode influenciar. A relação que estabelecemos com os nossos pais e irmãos ou até mesmo a relação que estabelecem entre eles, servem-nos de modelo. Por este motivo, é importante termos uma família estruturada que nos dá apoio, segurança e ferramentas para relações interpessoais de qualidade. Quando isto não se verifica, deparamo-nos com a necessidade constante de ser aceites socialmente e de pertença a um grupo.

Em conclusão, os ambientes em que nos inserimos são uma componente essencial para o nosso bem-estar. Toda a sociedade deve estar ciente da influência de cada ambiente na nossa saúde, para que cada um de nós enquanto sociedade crie ambientes saudáveis para o crescimento e bem-estar geral.

Carlota Proença de Brito

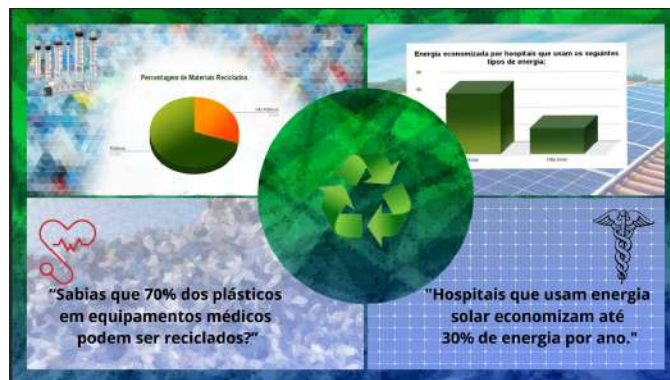
Sustentabilidade na Medicina: “A Reciclagem e a Eficiência Energética nos Hospitais”

A sustentabilidade na área da saúde é um tema cada vez mais relevante, e a reciclagem de materiais médicos desempenha um papel essencial neste processo. Por acaso sabias que cerca de 70% dos plásticos utilizados em equipamentos médicos podem ser reciclados? Esta prática não apenas reduz o impacto ambiental, mas também contribui para a economia de recursos e a redução de resíduos hospitalares.

Além da reciclagem, outras práticas sustentáveis têm vindo a ganhar espaço nos hospitais e clínicas ao redor do mundo. A adoção de fontes de energia renováveis, como a energia solar, tem-se mostrado altamente eficiente. Hospitais que utilizam energia solar podem economizar até 30% de energia por ano, reduzindo custos operacionais e diminuindo a pegada de carbono da instituição em causa.

Outro avanço importante é a implementação de processos químicos mais limpos nos laboratórios e nas unidades de tratamento. Estas técnicas sustentáveis podem reduzir a geração de resíduos em até 50%, tornando a gestão de descartes hospitalares mais segura e eficiente.

Além disso, a arquitetura sustentável também tem um impacto significativo na redução do consumo de recursos na área da saúde. Hospitais e clínicas que possuem certificação LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) garan-



tem uma maior eficiência energética, otimização do uso de água e menor emissão de poluentes. Estes edifícios são projetados para serem ecologicamente responsáveis, beneficiando tanto os pacientes quanto o meio ambiente.

A reciclagem e a adoção de práticas sustentáveis nos hospitais são essenciais para um futuro mais verde e economicamente viável. Com inovação e compromisso ambiental, o setor da saúde pode continuar a oferecer qualidade e segurança, minimizando os impactos no planeta.

Pablo e Vicente

O Movimento para um Futuro Verde



A prática de exercício físico traz benefícios à saúde, mas o seu impacto positivo vai além do bem-estar individual. A adoção de um estilo de vida ativo também pode contribuir para a sustentabilidade do planeta.

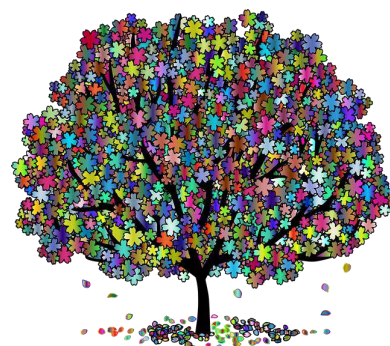
Quando uma pessoa se mantém saudável através da prática de desporto, reduz a necessidade de recorrer a medicamentos e tratamentos médicos, o que diminui a produção de resíduos farmacêuticos e o impacto ambiental da indústria da saúde. A produção e o descarte de medicamentos geram poluição e, ao mantermos um corpo forte e resistente, conseguimos reduzir a dependência desses produtos, protegendo simultaneamente o ambiente.

Além disso, o próprio setor do desporto tem evoluído no sen-

tido da sustentabilidade. Cada vez mais marcas investem no desenvolvimento de materiais ecológicos para equipamentos esportivos, como roupas feitas de fibras recicladas ou biodegradáveis. Há também um crescimento no uso de infraestruturas sustentáveis, como ginásios e estádios que utilizam energias renováveis e promovem práticas amigas do meio ambiente.

Ao unirmos o cuidado com a nossa saúde à preocupação com o planeta, conseguimos um equilíbrio benéfico para todos. Mexermos-nos mais significa não apenas uma vida mais ativa e saudável, mas também um futuro mais sustentável e ecológico.

Rodrigo, Gonçalo Amador e Miguel Gomes



Sustentabilidade na Medicina

A sustentabilidade é um aspeto crucial na preservação do nosso planeta, sendo responsável pelo desenvolvimento de um consumo consciente, incentivando a conservação da biodiversidade, a redução do desperdício e a minimização da poluição.

Quando integrada na medicina, uma “indústria” altamente consumidora, a sustentabilidade pode ser assegurada através da tomada de ações, como:

O descarte correto de resíduos hospitalares de forma a não contaminar o meio ambiente;

A diminuição do consumo de papel e o uso de papel reciclado;

A reutilização de água, uma vez que a medicina é uma área que consome elevadas quantidades de água ;

O uso de materiais biodegradáveis;

O recurso a fornecedores locais, de modo a diminuir a pegada ecológica.



Em suma, a conjugação destas pequenas ações permite o desenvolvimento de uma medicina mais sustentável contribuindo não só para a saúde da população, mas também para a saúde do nosso ambiente.

Madalena Cardoso e Simão Santos

Equipamentos Médicos Feitos com Materiais Recicláveis



Nos últimos anos, a preocupação com o meio ambiente tem levado muitas indústrias a procurar soluções sustentáveis. Uma dessas áreas é a da saúde, onde a utilização de materiais recicláveis na produção de equipamentos médicos tem ganhado destaque. Esta prática ajuda a reduzir o desperdício, diminuir os custos e preservar os recursos naturais.

Os equipamentos médicos são essenciais para o diagnóstico, tratamento e monitorização de doenças. No entanto, muitos destes produtos são feitos de plástico, metal e vidro, que podem demorar centenas de anos a decompôr-se. Por isso, a reciclagem destes materiais é crucial.

Vários dispositivos médicos podem ser fabricados a partir de materiais recicláveis. Por exemplo, seringas, luvas e máscaras podem ser feitas com plásticos reciclados, garantindo a mes-

ma segurança e qualidade. Além disso, algumas próteses e cadeiras de rodas já estão a ser produzidas com alumínio e outros metais reaproveitados, tornando-as mais acessíveis para quem precisa.

Outro exemplo interessante é a utilização de componentes eletrónicos reciclados em equipamentos hospitalares, como monitores cardíacos e termómetros digitais. Muitas peças de aparelhos antigos podem ser reaproveitadas, evitando o desperdício e reduzindo o impacto ambiental da produção de novos dispositivos.

Apesar dos benefícios, a utilização de materiais recicláveis na área da saúde apresenta desafios. É essencial garantir que os equipamentos feitos com esses materiais sejam seguros, resistentes e esterilizados corretamente. Para isso, é necessário seguir normas rigorosas e investir em novas tecnologias.

No futuro, espera-se que a inovação e a pesquisa continuem a desenvolver métodos mais eficazes para produzir equipamentos médicos sustentáveis. Com o avanço da ciência, será possível criar dispositivos de alta qualidade, protegendo tanto a saúde das pessoas como o planeta.

Concluindo, a reciclagem na medicina não só ajuda a preservar o meio ambiente, como também pode tornar os cuidados de saúde mais acessíveis e eficientes. Este é um passo importante para um futuro mais sustentável e responsável.

Rosa Muge, Carlota Branco

Biopolímeros na medicina



Os biopolímeros desempenham um papel essencial na medicina moderna, sendo materiais biocompatíveis e, em muitos casos, biodegradáveis, utilizados em diversos tratamentos inovadores. A sua principal vantagem reside na capacidade

de interagir com os tecidos humanos sem provocar rejeições, reduzindo complicações e promovendo uma recuperação mais eficiente. Além disso, a biodegradabilidade de alguns biopolímeros minimiza a necessidade de novas cirurgias para remoção de dispositivos temporários e contribui para a redução de resíduos médicos, tornando-os uma alternativa mais sustentável.

Na medicina, os biopolímeros são amplamente utilizados na produção de próteses, implantes, fios de sutura absorvíveis e sistemas de liberação controlada de fármacos. No caso das próteses e implantes, materiais como o ácido polilático (PLA) e a policaprolactona (PCL) são usados devido à sua resistência mecânica e capacidade de degradação controlada dentro do organismo. Já nos sistemas de liberação de medicamentos, os biopolímeros garantem uma administração precisa e prolongada, aumentando a eficácia dos tratamentos e reduzindo os efeitos

secundários.

Além destas aplicações, os biopolímeros têm sido estudados para a engenharia de tecidos, permitindo a criação de estruturas tridimensionais que auxiliam na regeneração de órgãos e tecidos danificados. Através da bioimpressão e do uso de andaimes biopoliméricos, é possível estimular o crescimento celular e promover a recuperação de funções vitais, o que representa um grande avanço na medicina regenerativa.

Dado o seu potencial, os biopolímeros representam uma alternativa promissora para a medicina do futuro, aliando inovação, biocompatibilidade e sustentabilidade. O seu desenvolvimento contínuo contribui para soluções mais seguras e eficazes, beneficiando tanto os pacientes como o meio ambiente.

Inês Gomes e

Maria Francisca Costa

A medicina é um dos ramos de ação humana onde há uma grande deficiência de informação para o cidadão comum. Aqui, neste texto, tentaremos declarar algumas informações para que qualquer cidadão que queira expandir a sua informação no ramo da reciclagem o possa fazer.

Em primeiro lugar, o que devemos reciclar? Bem, neste ramo, há muitos materiais que, felizmente, podem ser reciclados, desde os medicamentos, papéis informativos, a radiografias e termómetros analógicos. Mas existe algo que precisamos estar cientes: não se deve reciclar qualquer material médico na nossa forma comum, ou seja, meter este lixo num dos recipientes de lixo comuns (verde, azul, amarelo ou indiferenciado), visto que alguns destes podem conter químicos prejudiciais para o ambiente. Por isso, deve-se recolher estes materiais e levá-los para farmácias, visto que estes estão preparados para serem reciclados em centros especializados.

Então, o que podemos devolver? Bem, isso depende. Materiais comuns, como medicamentos fora de validade, o que não tenciona usar, as suas caixas, os seus panfletos informativos, a materiais de administração, podem ser devolvidos às

farmácias em qualquer dia que estas encontram-se abertas. Por outro lado, há outros materiais como termómetros de mercúrio e radiografias que têm datas específicas para devolução. Por isso aconselhamos que, se entende devolver algum destes materiais a alguma farmácia, pesquise a data da devolução destas.

Por último, como devem estes ser entregues? Bem, isso também vai depender do que pretende entregar. Em caso de não ter nenhum material cortante (como um bisturi), pode levá-lo à mão, ou, em caso de fazer um transporte de grande quantia destes objetos, pode metê-los num saco comum próprio para transporte destes para a farmácia. Uma observação: não limpe os frascos que contêm medicamentos usados para evitar a contaminação da água e solos, e, se levar algum frasco de algum medicamento, é recomendado o seu transporte com a tampa fechada/posta para evitar as consequências anteriores. Em caso de transportar materiais cortantes ou perfuran-



tes, ponha-os dentro de algo que estes não possam cortar, para evitar a danificação dos materiais que podem levar ao seu vazamento (ou medicamentos que possam contaminar o meio exterior).

Com isto chegamos à nossa conclusão. Lembramos que tenham cuidado na reciclagem de materiais médicos, visto que estes podem causar consequências não intencionais para o meio ambiente, ou até para nós próprios. Em caso de dúvida, pode perguntar aos especialistas como farmacêuticos ou pode pesquisar no site da Valormed as respostas para as suas perguntas.

Lucas e Orlando

Macron em Lisboa



Emmanuel Macron, presidente da França, ia ter uma conferência com Carlos Moedas no piso acima ao da TUMO e deveria estar a sair do edifício por volta da hora em que o meu turno entrava (18:30), logo a entrada estava bloqueada por vários polícias e seguranças e tivemos de entrar por uma entrada alternativa, o

nessa entrada e pessoas vestidas com fatos a saírem deles. Estávamos todos a observar quando, sem perceber bem o que estava a acontecer, saímos todos da sala e juntamo-nos perto das escadas.

Víamos muitos seguranças a passar, seguidos de Macron que acenou para nós e, em vez de continuar a subir as escadas como esperávamos, entrou para dentro da TUMO e cumprimentou-nos, dizendo os seus “Bonjour”s e “Ça va?”s e apertando a mão a alguns.

Ele agradeceu aos funcionários da TUMO e só depois é que subiu para o andar da conferência.

Maria Klut

Todas as terças e quintas-feiras, sempre à mesma hora, apanho o autocarro 718 para o Beato. É assim desde outubro do ano passado quando comecei na TUMO, um centro de atividades em que os “alunos” podem participar em workshops de várias áreas criativas e tecnológicas.

que causou uma grande agitação entre todos.

Eu e alguns amigos meus estamos a ter a nossa última sessão do workshop de fotografia, que era realizado na sala mais próxima à entrada da TUMO, com paredes de vidro que permitem uma visão da entrada traseira do edifício, quando vimos vários carros a estacionar

Nessa quinta-feira, dia 27 de fevereiro,

“Competências Digitais ao serviço de uma Escola Limpa tem outra Pinta!”

No âmbito da Educação Ambiental e do Projeto Escola Limpa Tem Outra Pinta, cujo o objetivo é promover a consciência e responsabilidade ambiental e social, os alunos trabalham de forma colaborativa para o bem comum, com vista à construção de um futuro sustentável.

Os alunos do 9º C, como uns dos promotores deste projeto, criaram cartazes digitais de sensibilização/divulgação/promoção, em Português, Francês e Inglês, na App Canva, sobre a importância de manter a escola limpa.

Os alunos desenvolveram competências digitais no âmbito de uma cidadania ativa e a Escola está mais limpa.

Os alunos de todas as turmas e escolas podem aderir a este projeto, com uma intervenção no terreno através de brigadas de limpeza.

https://nsite.aerdl.eu/images/DocsAgrupamento/AERDL/Projetos/docs/Escola_limpa_outra_Pinta.pdf



A Mulher

Resistimos e persistimos
E continuamos a lutar
Este dia especial, não há outro igual.

Sempre fomos fortes
Chorando, rindo, crescendo
Seguimos todas em frente
Contentes e sorridentes

Demos as mãos
E dançámos,
Dançámos contra o trovão.

Luísa Maia

O futuro e os sonhos

O nosso futuro
É um tema especial,
E ficar preocupado
É bastante normal

É possível, mas raro
O teu futuro estar decidido,
Mas por esta preocupação
Não te deixes ser consumido

Por agora o que nos resta
É com o futuro sonhar,
Mas não fiques à espera
Pois ele está prestes a chegar

Para um bom futuro obteres
Para ele vais ter de trabalhar,
Apenas faz o que gostas
E vais ao máximo te dedicar

Quando o futuro se tornar presente
Vais estar muito agradecido,
Pois olhando para o teu trabalho
Vais ter o que é merecido

Trabalha para o que queres
Pois assim vais ser feliz,
Seja bombeiro ou polícia
Seja médico ou juiz

Matias Rodrigues



Brigada do 9º C em ação

Os alunos do 9.º ano exploram o mundo dos artistas francófonos

No âmbito de uma atividade de produção escrita orientada em francês, os alunos do 9.º ano da Escola Secundária Rainha D. Leonor realizaram um trabalho sobre artistas francófonos de diversas áreas artísticas. Da pintura à arquitetura, passando pela música, cinema e pela fotografia, este projeto permitiu-lhes explorar um vasto panorama cultural e exercitar as suas competências linguísticas.

Uma viagem pelas artes

Os alunos escolheram estudar artistas emblemáticos, pesquisando os seus percursos biográficos, analisando as suas obras mais importantes e justificando as suas escolhas. Entre as figuras estudadas, encontram-se nomes ilustres como Claude Monet, líder do impressionismo, conhecido por *Impression, soleil levant*, e Henri Matisse, cujas cores vibrantes marcaram o fauvismo com obras como *La Danse*.

O surrealismo foi explorado através da obra intrigante de René Magritte, enquanto os alunos também destacaram as nuances pós-impressionistas de Vincent Van Gogh com *A Noite Estrelada*. Descobriram ainda artistas menos conhecidos, mas igualmente fascinantes, como Maurice Dubois ou Antoine Caron.

Escultura, fotografia e banda desenhada

Os alunos não se limitaram à pintura. O universo da escultura foi representado por Auguste Rodin, célebre por *O Pensador*. A fotografia também despertou grande interesse, com Carole Jury, Willy Ronis e Charles Marville, cujas imagens immortalizam momentos únicos.

A banda desenhada permitiu uma imersão num imaginário rico, nomeadamente através das obras de Hergé, criador de Tintin, e de René Goscinny, argumentista de Astérix.

Entre arquitetura, cinema e música

Os alunos também estudaram arquitetura e engenharia com Gustave Eiffel, criador da torre que leva o seu nome, e

Le Corbusier, cujas teorias modernistas influenciaram o urbanismo contemporâneo.

E como classificar Brigitte Bardot, musa do cinema, modelo e ícone dos anos 50 e 60, ativista em defesa do bem-estar animal?

Por fim, a música ocupou um lugar de destaque, com artistas que vão de Frédéric Chopin, mestre do romantismo a Édith Piaf, a figuras modernas como Angèle, Céline Dion, Stromae, Slimane, Vitaa, Merveille, Zaz, Vegedream, Aliocha Schneider, Tiakola, Pomme, Gazo, David Guetta, Tom Barman, Tayc entre outros.

O seu trabalho destacou a influência da canção francófona na cultura mundial.

Um exercício enriquecedor

Para além de um simples exercício de pesquisa, esta tarefa incentivou os alunos a desenvolver o seu espírito crítico e a capacidade de expressão em francês. Ao justificarem as suas escolhas, demonstraram uma compreensão aprofundada do impacto cultural destes artistas. Este projeto não só enriqueceu os seus conhecimentos artísticos, como também lhes permitiu aperfeiçoar o domínio da língua francesa.

Uma bela forma de conjugar arte e aprendizagem!

Pomme, de son vrai nom, Claire Paumet, est une chanteuse compositrice française née le 2 août 1996 dans le Rhône. Elle a 28 ans, elle grandit à Caluire-et-Cuire et elle fait ses études secondaires à Lyon. Elle sait jouer beaucoup d'instruments comme la guitare et le violoncelle. Elle a 4 albums. Son premier album s'appelle «À peu près» mais elle a sorti un EP avant ça en 2016 qui s'appelle «En cavale». Son deuxième album «Les failles» est son album le plus connu et mon album favori d'elle. J'adore cette chanteuse parce que j'adore sa voix et ses paroles et car sa musique m'inspire à apprendre le français.

Maria Klut

L'artiste français s'appelle Auguste Rodin. Le principal domaine artistique d'Auguste Rodin est la sculpture. Il naît le 12 novembre 1840 à Paris, France. Rodin grandit dans une famille modeste et s'est intéressé dès son plus jeune âge à l'art. L'œuvre principale de Rodin est «Le penseur» qui représente quelqu'un qui réfléchit profondément comme s'il devait décider à la vie et à ses choix. J'aime cette œuvre d'art parce qu'elle montre l'importance de s'arrêter pour réfléchir avant d'agir. Rodin a réalisé une autre œuvre intitulée «Le baiser», elle représente l'amour et la passion. J'adore et j'ai choisi cet artiste parce qu'il est capable de montrer des sentiments des gens dans les sculptures réelles et émotionnelles.

Afonso Faria



Il s'appelle Omar Sy. Il est acteur et humoriste. Sa date de naissance est le 20 janvier 1978 à Trappes, Yvelines, France. Omar est marié à Hélène Sy et père de 5 enfants. Mon œuvre préférée c'est le film «Intouchables» et la série «Lupin» parce que j'ai regardé la série et j'ai beaucoup aimé le personnage que Omar joue et j'ai regardé le film Intouchables. Dans la série «Lupin», Omar Sy incarne Hassan Diop un homme qui utilise la figure de Lupin comme source d'inspiration pour rechercher la



justice, c'est un mélange de mystère et d'action. Dans le film «Intouchables», Omar joue le rôle de Driss un jeune issu d'un milieu modeste que devient l'aide-soignant

(Continua na página 21)

(Continuação da página 20)

de Philippe, um homem rico e tetraplégico. C'est une comédie dramatique inspirée d'une histoire vraie.

Maria Inês Algeós Paulino

J'aime la peinture. L'artiste que je vais vous présenter est Claude Monet. Il est peintre. Oscar-Claude est né le 14 novembre 1840 à Paris et décédé le 5 décembre 1926 à Giverny.



Il est français. Son style de peinture est l'impressionnisme. Ses œuvres principales sont «l'impression lever du soleil

levant, femmes au jardin, baigneuses à la Grenouillère».

L'œuvre d'art que j'aime le plus c'est «le bassin aux nymphéas: harmonie verte». Cette œuvre date de 1899 en huile sur toile et il se trouve au musée d'Orsay à Paris.

J'aime ses travaux, car ils donnent une sensation de calme et de tranquillité.

Leonor Machado

Le Poisson d'Avril : Origine et Traditions

Le 1er avril, en France, on fête le Poisson d'Avril ! C'est un jour où l'on fait des blagues et où les enfants collent discrètement des poissons en papier dans le dos de leurs amis ou de leur famille.

Mais d'où vient cette tradition ? Au XVIe siècle, en France, le roi Charles IX a décidé de changer le calendrier et de fixer le début de l'année au 1er janvier. Avant, on fêtait le Nouvel An autour du 1er avril ! Certaines personnes n'étaient pas au courant du changement ou refusaient de l'accepter. Alors, les autres ont commencé à leur offrir de faux cadeaux et à leur jouer des tours, et

ainsi est née la tradition du Poisson d'Avril !

Aujourd'hui, on continue cette tradition avec des blagues et des canulars, même à la télévision et dans les journaux. Alors, attention aux poissons collés dans votre dos ! ☹️

O Poisson d'Avril: Origem e Tradições

No dia 1 de abril, em França, celebra-se o Poisson d'Avril - o nosso Dia das Mentiras! É um dia dedicado às partidas e brincadeiras, e as crianças adoram colar, em segredo, peixes de papel nas costas dos amigos ou da família.

Mas de onde vem esta tradição? No século XVI, em França, o rei Carlos IX decidiu mudar o calendário e fixar o início do ano a 1 de janeiro. Antes disso, o Ano Novo era celebrado por volta do dia 1 de abril! Algumas pessoas não sabiam da mudança ou recusavam aceitá-la. Então, os outros começaram a oferecer-lhes presentes falsos e a pregar-lhes partidas – assim nasceu a tradição do Poisson d'Avril!

Hoje em dia, esta tradição continua com brincadeiras e notícias falsas, até mesmo na televisão e nos jornais. Por isso, cuidado com os peixes colados nas costas!

La Saint-Valentin

La Saint-Valentin est la fête de l'amour. Cette fête est célébrée tous les ans le 14 février. Les amoureux partagent leurs sentiments et échangent des cadeaux : des roses rouges, des cartes romantiques, des chocolats... Dans la ville de l'amour, Paris, il existe un mo-

nument pour les amoureux. Ce monument construit par Frédéric Baron et Claire Kito dans le quartier de Montmartre s'appelle "le Mur des Je t'aime". C'est le lieu de rendez-vous pour tous les amoureux du monde entier.



Énigme du 2e Trimestre

J'apparaissais une fois par minute, deux fois par moments et jamais dans un siècle. Qui suis-je?

Solutions des énigmes du 1er trimestre: 10 poissons et Liberté

Enigmes

Dans un aquarium, il y a dix poissons, trois qui sont partis nager au loin et quatre qui sont morts.

Combien en reste-t-il?

Réponses:
A - 1
B - 3
C - 10

Adivinha a palavra em francês abaixo.

Lê as palavras correspondentes à imagem/ som para descobrires a palavra escondida.

Começa por L...



Concurso de Escrita Criativa em Inglês



O “Concurso de Escrita Criativa” em língua inglesa teve este ano a sua 5ª edição, tendo como objetivo promover o interesse e o gosto pela produção escrita de textos nesta língua através do cruzamento com outras artes, nomeadamente a poesia e a música. O concurso foi organizado pelos professores de Inglês e aberto a todos os alunos do 3º ciclo e do ensino secundário do Agrupamento de Escolas Rainha Dona Leonor. Os participantes apresentaram a concurso textos originais que deveriam incluir, em qualquer momento, o verso “And sometimes it happens that you are friends and then ...” retirado de

um poema de Brian Patten, tratando-se de participantes do 3º ciclo e o verso “A Light exists in Spring” de Emily Dickinson, no caso dos concorrentes do ensino secundário. Em alternativa podiam usar como fonte de inspiração um dos trechos musicais sugeridos no regulamento.

O júri selecionou os três melhores textos em cada categoria. Os vencedores do 3º ciclo são:

1º lugar: Marta Abreu, 7º 2

2º lugar: Maria Carolina Verdades, 8º C

3º lugar: Vicente Silva, 9º A

Do ensino secundário, os vencedores são:

1º lugar: Maria Costa, 11º 2ª

2º lugar: Mariana Jorge, 11º 1ª

3º lugar: Alexandre Costa, 10º 1ª

Publicamos aqui os textos da autoria das alunas Marta Abreu e da Maria Costa que ficaram em 1º lugar. Todos os alunos premiados receberão um voucher-oferta da Fnac.

Parabéns aos contemplados! E um bem haja a todos os alunos que participaram e cujos textos serão divulgados oportunamente no site ou blogue do Agrupamento.

When friendship changes and nothing feels the same



Friendship is one of the best things in the world. You find someone who laughs at your jokes, listens to your stories, and sticks by your side no matter what. But sometimes, everything change. And sometimes it happens that you are friends and then you're not sure what's going on anymore.

It might start with something small – a weird moment when neither of you knows what to say, or maybe you start missing them way more than usual. Suddenly, everything feels different, and you can't figure out why.

Being friends is supposed to be simple. You laugh, you talk, and you share secrets without worrying about what they think. But when you start seeing them in a different way, things get complicated. You wonder if they feel it too, or if it's just you being weird.

Then comes the fear – what if something ruins everything? What if they don't feel the same and things get awkward? Or worse, what if they start avoiding you? But at the same time, pretending nothing's changed isn't easy either. Suddenly, every little thing they do feels more important, and you can't stop overthinking everything you say.

Maybe one day, you decide to take the risk and tell them how you feel. It could be the best moment ever. They might feel the same, and everything falls into place. The friendship turns into something even more amazing, and now you're not just friends – you're something more. You still laugh and talk, but now there are smiles that mean more, memories that will last forever.

But sometimes, it doesn't work out like that. Sometimes, you tell them, and they don't feel the same way. And that's when things get really hard. Suddenly, the fun conversations feel forced and the silences stretch out too long. Before you know it, you're not as close as you used to be, and it hurts.

Or maybe you don't say anything at all. You keep it to yourself and try to act normal, even though it's hard. You tell yourself it's better this way - no drama, no risk. But late at night, you still wonder what might have happened if you'd been brave enough to speak up.

The truth is, friendships change, and that's not always easy. Sometimes they grow into something bigger, and sometimes they fall apart. And sometimes it happens that you are friends and then you're not sure what you are anymore. But no matter how it ends, you always learn something – about friendship, about feelings, or even about how messy growing up can be.

Marta Abreu

Concurso de Escrita Criativa em Inglês



In the midst of a tough year, I didn't expect to find comfort in a classroom. But that's exactly what happened in my 6th grade art class, thanks to a teacher who taught me to see the world in a different way.

From the moment I first picked up a pencil, I was captivated by drawing. Ever since I can remember, my goal has been to capture the world around me with as much precision and detail as possible. My art teacher and I seemed to share that one goal, which made us learn a lot from each other during the years I was her student.

At lunch, I would attend a class she held for a select few students, where we often sat together, sketching whatever we could see around us. She taught me that the fleeting glow of the season was not just the warmth of sunlight, but an invitation to truly see the world around me. It was through her eyes that I learnt to notice the way light filtered through the leaves, how shadows stretched and changed with the hours and the rhythm of nature's transformations.

I began to let go of my preconceived notions and fully surrender to the subtle beauty of nature, as my eyes could capture it. At first, I focused so much on getting every detail right, on making the shadows look exactly like the ones I saw. But she encouraged me to let go of perfection. "Art is about capturing the feeling, not just the form", she told me. Slowly, I learned to trust my instincts. When I sketched, it no longer felt like a mechanical exercise done with precision. Instead, it became a way to connect with the world around me.

Her guidance was a light in itself, revealing the hidden beauty in everyday scenes and teaching me how to observe with both patience and wonder. Like the gentle unfolding of spring, her lessons took root inside me. Each time I sketched, I felt as though I was capturing the essence of a world she had opened up to me, a world where every leaf, every ray of sunlight, every moment mattered. She showed me that in nature's simplest forms, there is endless inspiration, and that every season has its own unique story to tell. All of it was something I could capture through my art if I only learned to notice it..

"A Light exists in spring", she would say, because nature always finds a way to renew itself. And in her words, I needed to find my own path as an artist, learning to see the light that exists not only in the world around me, but also in the possibilities of what I could create.

I still remember how she would tell endless stories about her previous students, sharing the unique ways they'd seen the world and how art had influenced their paths. One story, in particular, stuck with me. She told us about a boy she had taught who had become blind. He experienced the world in a way most people couldn't imagine, by associating sounds with colors. One day, he told her that her voice was green. That simple statement left a lasting impression on me. To him, sound wasn't just a vibration, it had texture, color, and life.

The way she described his experience of the world opened my eyes to the idea that art and perception could go beyond the conventional senses.



Her telling of this story wasn't just a lesson about the boy, it was a reminder that art can be a pathway to different ways of understanding life. For me, it reinforced that art isn't just about creating images, it's about capturing interpretations that are sometimes too complex for words.

Reflecting on it now, I can see how that year changed me. The moments I spent in her class grounded me in a sense of stability, even when everything around me felt uncertain. I wasn't just sketching lines and shapes, I was learning how to see the world with a fresh perspective, how to notice the things that often go unnoticed. In the months that followed, I found myself looking at the world through a different lens, finding joy in the smallest details, feeling comfort in the changing light, and realizing that there is beauty in the imperfection of everything.

Maria Costa

“A Colônia”: Memória e Liberdade no Palco da Culturgest

No dia 4 de dezembro, a Culturgest acolheu os estudantes das turmas de Ciência Política do 12.º ano da nossa escola, juntamente com alunos de outras escolas a nível nacional. O objetivo era assistir à peça “A Colônia”, dirigida pelo encenador e cineasta Marco Martins.

A peça entrelaça memória, trauma e identidade nacional de uma forma única, reafirmando o teatro como um espaço essencial para revisitar e reexaminar a História. “A Colônia” explora um capítulo pouco conhecido da História portuguesa: as colônias de férias organizadas durante o Estado Novo, pela Comissão Nacional de Socorro aos Presos Políticos, com o apoio da Amnistia internacional, para os filhos de presos políticos.

O encenador centrou-se numa colônia de férias que teve lugar nas Caldas da Rainha, em 1972, onde crianças, entre os três e os catorze anos, filhas de pais que viviam na clandestinidade ou estavam presos, experienciaram pela primeira vez o que significava viver em liberdade e, em alguns casos, conviver com crianças da mesma idade.

A força desta peça reside na forma sensível e profunda com que aborda o tema. O elenco (constituído por antigos presos políticos, crianças e monitoras que estiveram na colônia de férias, estudantes, crianças e atores) conseguiu criar um espetáculo que vai além da

denúncia. Em particular, os atores mais jovens surpreenderam pela vulnerabilidade e força transmitidas.

A peça explora de perto as feridas emocionais e psicológicas deixadas em várias gerações, ao mesmo tempo que desafia o público a refletir sobre o impacto destas dinâmicas na sociedade contemporânea, nomeadamente, através da cenografia, ao colocar a ação em três planos (adultos; jovens; crianças). O que ouvíamos alternava entre momentos dramáticos e arrebatadores e outros mais calmos e sentimentais. Elementos simples, como projeções de fotografias, documentos e gravações de áudio da época, evocavam a austeridade e violência do regime salazarista. Testemunhos reais de filhos de presos políticos conferiram à peça um tom documental e criaram uma conexão emocional com a audiência, especialmente com os jovens habituados à liberdade, transportando-os para o ambiente opressivo da época.

Em tempos de celebração dos 50 anos do 25 de Abril, a peça apela à nova geração para que não ceda a extremismos e para que honre o legado daqueles que tanto lutaram por um país mais



justo, pela liberdade e pela democracia.

No final da peça, o impacto nos estudantes (e no público em geral) era evidente. Uns choraram ou cantaram juntamente com os artistas. Outros saíram em silêncio, processando a intensidade da experiência. Entre lágrimas e reflexão, ficou claro que o palco se tinha tornado num espelho onde o passado reflete os desafios do presente.

A ida à Culturgest para assistirmos à peça “A Colônia” foi muito mais do que uma simples atividade cultural ao permitir-nos mergulhar em questões fundamentais da nossa História passada e presente.

Mais uma vez, o Teatro provou ser um espaço de transformação, ao incentivar o pensamento crítico e a participação ativa de todos na defesa da Democracia e dos Direitos Humanos.

Mariana Lapa

Como é ser um Jovem Repórter para o Ambiente?

Jovens Repórteres para o Ambiente (JRA) é um programa internacional da Foundation for Environmental Education (FEE) - uma das maiores organizações de Educação para o Desenvolvimento Sustentável- implementado em Portugal pela ABAAE, a ONGA Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação. Esta iniciativa pretende contribuir para a criação de uma cidadania ativa e participativa, destacando a vertente do jornalismo ambiental.

Para tal, são organizados seminários,

workshops, missões, campanhas e concursos (nacionais e internacionais), que oferecem a oportunidade aos jovens de entrar em contacto com problemas atuais e de os investigar, reportar e divulgar.

Para participar, é necessário preencher um formulário referente à atividade em questão e realizar uma reportagem/projeto, que será avaliada, podendo o jovem ser ou não selecionado.

O mais recente projeto levado a cabo,

foi a Missão “ex-situ”, em que tive o privilégio de integrar. Participaram 20 jovens portugueses, vindos de várias regiões do país. Foram desenvolvidos, durante o decorrer da atividade 12 artigos, 12 foto-reportagens e 1 vídeo-reportagem, que abordam o papel do Jardim Zoológico na conservação “ex-situ”: oportunidades e desafios. A organização assegurou a dormida em regime de acantonamento e todas as refeições dos dias relativos à atividade (de 26 de fevereiro a 2 de março).

(Continua na página 25)

(Continuação da página 24)

“Não foi só uma oportunidade de experiência de reportagem, mas também uma aprendizagem sobre a ecologia e o mundo natural.

Para além das Missões relativas ao Jardim Zoológico, já foram desenvolvidas outras ligadas à Web Summit, Rock in Rio (entre outras). A próxima Missão decorrerá durante as Férias da Páscoa entre os dias 07 e 12 de abril, na Lourinhã e contará com a participação de

jovens de várias nacionalidades.

Fiquem atentos!

Jovens Repórteres para o Ambiente envolvidos na Missão 2025 conservação “ex-situ”

Beatriz Munhoz



Alunos da Escola Secundária Rainha Dona Leonor, participam na 1ª Edição da Cimeira IEP de Segurança



No dia 6 de dezembro um grupo de alunos do 12.º 7, participou na 1ª Edição da Cimeira IEP (Instituto de Estudos Políticos da Universidade Católica) de Segurança. Segundo este Instituto a iniciativa tinha por objetivo debater e simular respostas a ameaças globais emergentes, porque a segurança global é hoje um dos pilares fundamentais da estabilidade internacional e da cooperação entre nações. No atual cenário de crescente complexidade geopolítica e desafios multifacetados, a Cimeira da Segurança focou-se numa simulação do Conselho do Atlântico Norte da NATO, oferecendo uma oportunidade única para discutir como as nações podem responder de forma eficaz a estes riscos, não se restringindo a um único tema, promovendo uma reflexão abrangente.

Cada equipa / escola participante representou a delegação de um país e defendeu-o em diferentes perspetivas, de acordo com a situação geopolítica.

Estratégias de segurança.

Cooperação internacional.

Capacidade de resposta a crises globais.

Cada equipa apresentou a sua declaração/ proposta (“moção”) sobre o tema como garantir a segurança europeia.

A delegação composta por quatro elementos, três delegados, um por comissão. Ricardo Fernandes delegado para os assuntos de Segurança Nuclear e Armamento, Matias Lidónio, porta voz da delegação e delegado para os assuntos, Fronteiras da NATO e a Defesa do Bálti-

co no Contexto da Guerra da Ucrânia, Guilherme Ferreira delegado para os assuntos de Economia Indústria e Defesa e ainda o representante do jornalista na delegação Lourenço Carneiro.

A participação dos alunos da Escola Rainha Dona Leonor foi bastante elogiada pela organização e Direção do IEP Dra. Mónica Dias, pela sua preparação e postura na Cimeira.

A equipa conheceu e contou com a colaboração do Cônsul Português na Letónia, Dr. Tiago Patrício, que deu a conhecer a esta iniciativa nas redes sociais do consulado honorário Letónia em Lisboa.

Estas iniciativas promovidas por instituições do ensino superior ao ensino secundário são enriquecedoras para os alunos, para a dignificação da sua escola enquanto agente formador. Possibilitam novas experiências, a saída da zona de conforto, que aos alunos que representaram na Escola Rainha Dona Leonor, reforçou a confiança e motivação para a participação noutras iniciativas semelhantes.

Esta experiência foi para os alunos inesquecível e, com certeza, memorável pois deu bastante conhecimento sobre o tema da segurança e defesa mundial na atualidade, fez perceber quais as diferentes opiniões dos diversos países membros da NATO e como funciona a NATO em si enquanto aliança nas diversas cimeiras que são realizadas.

A Visit to RTP (18th February 2025)

Our visit to RTP Studios with my class, and move-10º1, was truly unforgettable. We got a rare behind-the-scenes look at how TV and radio broadcasts are made, and it gave us a whole new perspective on the media world.

We kicked things off in the entertainment studios, where the energy was contagious. It was so cool to see how the sets are built and how the crew works together to make everything look flawless on screen. We even got some chocolate, which made the experience even sweeter!

Next, we visited the news areas, where everything was much quieter. The importance of silence really hit us—just a tiny sound could mess up a live broadcast. Watching the presenters stay focused while the crew moved quietly around them was a real eye-opener.

The radio section was even more intense. The microphones were super sensitive, so we had to stay extra quiet. It made us realize just how much control radio presenters have over their voices

and movements. The level of precision they need is incredible.

The control room was a bit of a surprise—it was much more relaxed than we expected. The team worked smoothly together, managing cameras, lights, and sound with ease. It showed us how much coordination and teamwork goes into every broadcast.

We also spent some time in the RTP museum, where we learned about old-school sound effects. Before modern tech, people used metal sheets for thunder and shaking objects for footsteps. Seeing how creative the industry had to be back then was fascinating. We also checked out some old cameras, which gave us a real sense of how much technology has changed over the years.



To wrap up the day, we recorded a fun, fake news report using a green screen. It was hilarious to see how technology could turn a simple set into something so realistic.

Overall, the visit was both fun and educational. We came away with a deep appreciation for the creativity, teamwork, and hard work that go into making every broadcast. It was an experience that left us inspired.

Alexandre Costa e Celeste Silva

“Ecos de Existência: Paisagens e Relações Humanas e Não-Humanas na Guiné-Bissau a Partir de uma Lente Antropológica”



No dia 26 de novembro de 2024, assistiu-se à palestra apresentada por Rui M. Sá, no auditório da Escola Secundária Rainha Dona Leonor. O palestrante foi Rui Sá, professor convidado do Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade de Lisboa e ainda investigador integrado no Centro de Administração e Políticas Públicas. O professor é um amante de ecologia política e de antropologia dos recur-

sos naturais, trazendo à escola o tema das relações humanas e não-humanas baseadas em quinze anos de pesquisa na Guiné-Bissau.

O professor começou a palestra por explicar que trabalha com os ramos da Biologia e da Ecologia aliados às Ciências Sociais, como a Antropologia, e quis trazer a mensagem de que a realidade em que todos vivem é partilhada com outros seres através de três pesquisas diferentes. (...) O Homem tornou-se uma espécie capaz de moldar e alterar ecossistemas, paisagens globais e a nossa evolução enquanto planeta. (...)

Abordou, ainda, a missão da Antropologia do Ambiente que é nada menos que entender e analisar as reações entre os humanos e o ambiente, quer no tempo, quer no espaço. Adicionalmente, foi nos dada uma visão importante sobre a etnografia multiespécie que é uma abordagem metodológica que visa desconstruir o humanismo das paisagens e a ideia errada de que os habitats não são paisagens com diversas espécies. (...)

(Continua na página 27)

(Continuação da página 26)

Rui Sá quis mostrar-nos que a partir de África e das realidades locais é possível obter uma visão mais crítica sobre o impacto da modernidade nas comunidades mais vulneráveis. No contexto da Guiné-Bissau, essa perspectiva é ainda mais relevante já que com as suas florestas, mangais e savanas, o país enfrenta ameaças ambientais que são muitas vezes causadas por fatores internos como a fragmentação do habitat dos chimpanzés e de outros animais. Esta exploração não deve ser vista só como uma questão ecológica, mas sim como um tema de justiça social, onde as populações locais são as mais afetadas.

Para além disto, foi referida a importância das paisagens que assumem um papel fundamental na experiência ambiental por estarem definidas em relação à perceção humana e estarem intimamente ligadas.

(...) Rui Sá realçou a importância do seu trabalho mostrando que os estudos científicos foram relevantes e têm tanta importância como as ocupações militares da zona.

Finalmente, o professor universitário explicou ao auditório o que eram zonas de contacto. Falou-nos delas como espaços sociais onde as diferentes culturas se confrontam como no caso do colonialismo e da escravatura. O conceito de paisa-

gem alterada foi explorado no contexto da Guiné-Bissau, onde as zonas costeiras e o arquipélago dos Bijagós são particularmente vulneráveis às mudanças climáticas, como evidenciado pelas tempestades e naufrágios recentes apresentados pelo palestrante. (...)

O orador deu uma grande ênfase à complexidade das paisagens e à importância de abordagens interdisciplinares, como a Antropologia do ambiente e a etnografia multiespécie. Discutiu não só a biodiversidade e os ecossistemas da região guineense, como também as interações entre as comunidades locais e os diferentes elementos naturais, explorando como essas relações são moldadas historicamente e influenciam a atualidade. Ao longo da palestra, foi possível visualizar uma interconexão entre as questões ecológicas e sociais, e sublinhou-se o modo como a filosofia ambiental e antropológica conseguem proporcionar uma compreensão mais ampla da relação do ser humano com o planeta.

Num mundo onde as mudanças ambientais têm um impacto cada vez maior nas sociedades, é fundamental tomar consciência de que a preservação da natureza não se trata apenas de uma questão ecológica, mas também de uma questão social e política, que envolve justiça, história e cultura.

Sara Santos

O mundo em que vivemos

“Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade”, assim o proclama o artigo 1º da Declaração Universal dos Direitos do Homem. Mas será que é mesmo isso que acontece quando, olhando em redor, só vejo um mundo marcado por guerras, lutas e discriminações?



Entristece-me pensar na sociedade atual, manchada pela ganância, pela ignorância e pelo preconceito intrínsecos à espécie humana. Entristece-me pensar que, sendo feitos para vivermos em comunidade e harmonia, consigamos ser tão insensíveis e egoístas. Os líderes políticos só querem mais poder, não querendo saber quem ou o que afetam para alcançar os seus objetivos. Esta ambição, característica do ser humano, que nos tornou uma espécie tão grandiosa, será também o que nos destruirá.

Se parássemos de explorar os mais fracos, sem capacidades de defesa... se parássemos de criar guerras e brigas por puros interesses pessoais... se parássemos de trocar direitos humanos por mais dinheiro... se parássemos de matar pessoas por terem uma cor de pele, religião, opinião diferente... se parássemos. Penso que se todos parássemos, e por uns momentos deixássemos o nosso egoísmo e preconceito de parte, o mundo seria um lugar muito melhor, e todos beneficiaríamos. O espírito de fraternidade, há muito morto e enterrado, volta-

ria. Mentira, não morto. Adormecido. Porque acredito que, em certos sítios, situações, esse espírito ainda está vivo. O voluntariado, por exemplo, mas quem o faz para ajudar e não para adicionar a currículos para “parecer bem”. As doações a pessoas necessitadas: penso que isso tudo mostra que ainda há esperança num mundo tão negro. Mas isso vem geralmente do povo. Penso que temos de gritar mais alto, mais forte, até a nossa voz chegar aos

governos. Temos de lhes ensinar o que é a fraternidade, e fazê-los ver que, para conseguirmos viver num mundo em paz, a exploração, as discriminações e a ganância não têm lugar. Temos de nos unir e dar uma lição a quem nos comanda e rege.

“Todos os seres humanos nascem livres e iguais em igualdades e direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade”. Acredito que isto seja possível no futuro, talvez ingenuamente, porque acredito na bondade da espécie humana, e na nossa capacidade de abrir os olhos e perceber que a única solução para prosperarmos é talvez voltarmos ao princípio de tudo, onde éramos iguais, livres, e irmãos, antes de nos tornarmos egoístas e desumanos.

Gabriela Zózimo

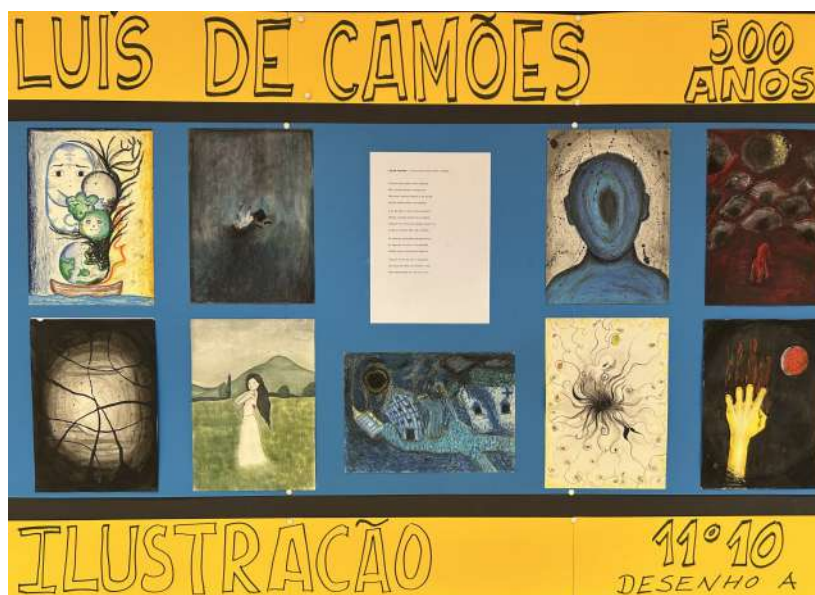
No âmbito das Comemorações dos 500 anos de Luís de Camões os alunos do 11.º de Artes Visuais ilustraram o soneto

O dia em que nasci morra e pereça,
Não o queira jamais o tempo dar,
Não torne mais ao Mundo, e, se tornar,
Eclipse nesse passo o sol padeça.

A luz lhe falte, o céu se lhe escureça,
Mostre o Mundo sinais de se acabar,
Nasçam-lhe monstros, sangue chova o ar,
A mãe ao próprio filho não conheça.

As pessoas, pasmadas de ignorantes,
As lágrimas no rosto, a cor perdida,
Cuidem que o mundo já se destruiu.

Ó gente temerosa, não te espantes,
Que este dia deitou ao Mundo a vida
Mais desgraçada que jamais se viu!



Está a decorrer no átrio principal da Escola Rainha D. Leonor uma exposição de trabalhos dos alunos de Artes Visuais, 12º ano. Oficina de Artes e Oficina de Design, subordinada ao tema LINGUAGEM IDENTITÁRIA ABSTRATA. Cada aluno criou um painel bidimensional e um trabalho tridimensional de algum modo transmite a sua identidade, permitindo ao observador rever-se ou criando uma nova identidade, a sua, a partir do que vê. A exposição é por isso um convite a uma reflexão individual sobre o modo como o o que vemos e absorvemos, influencia a nossa identidade.



Unsettled Nature: In the form of prose poetry, some teenagers reflect on the human's harmful impact on planet Earth...

The Forest

My roots embedded into the earth
I feel it's unnatural rumbling
Big dark machines eating the flora
I feel as my sisters fall, shaking at my feet

Without our shade, you would all burn
Without my hair, the creatures would fall,
The sky quieting down with the absence of birds and their
chanting

Yet, you tare us from our home to put us in yours
Ripped from our once known peace
What have we ever done to you, to receive such faith?

Before I too fall to this destiny,
I'll be the last one standing
In a field touched by death and fire
And soon, you will feel the cold fingers of your own deadly
desire.

**Catarina Guerreiro, Carolina Balducci & Leonardo
Martins**



From the Mountain's Crib

From the mountain's crib,
fresh and new
the journey begins
so many things to see

Down the channel
challenges come
but still the beauty I see
from this world that is coming for me

Mariah Esteves & Rita Balsinha



The Tiny Tiny Shell

I am a shell, quiet and small,
A whispering voice, a nature's call.
Carried by waves, lost in the blue,
A tiny gift, left just for you.

Upon the sand, I rest so light,
Whispering secrets soft and bright.
Hold me close, and you shall hear
The ocean's song, so calm and clear.

Diana Figueiredo, Isabel Pêgo & Mariana Fernandes



Dandelion's Wish

I am a flower, light and free,
drifting where the wind takes me.
You call me weeds, but don't you see?

A breath, a wish, a gentle sign,
my seeds will dance across the sky.
A dream, a hope, so small, so bright,
carried far in golden light.

I do not mind the hurried feet,
the hands that pull, the hearts that cheat.
For even crushed upon the ground,
I ease again, I'm never bound.

So make a wish, just let me go,
and watch me twirl, and watch me glow.
Forever when I fade from view,
a piece of me will live in you.

Leonor Nascimento & Leonor Oliveira



The Voice of Water

Water flows, so Wild, so free,
In the rain, in the sea.
Raindrops fall and gently land,
Bringing Life to thirsty land.

It can trickle, it can roar,
Crash in the Waves upon the shore.
In the lakes so calm and deep,
Or in streams that dance and Leap.

Water shapes the world we know,
Carves the rocks and helps things grow.
Soft as mist or strong as rain,
Washing sorrow, easing pain.

Always moving, never still,
Flowing fast or slow at Will.
Water sings in drops and tides,
A force of Life that never hides.

Isabel Beirão, Maria Rebeca & Teresa Cajus

Vicente Pinto



Vicente Pinto, o aluno com a média mais alta a entrar em CIÊNCIAS, venceu o Prémio Pedro Nunes da Academia das Ciências de Lisboa. Fonte DCI CIÊNCIAS

Conheci o Vicente no ano letivo 2018/2019. Era um miúdo como tantos outros: risonho, brincalhão, discreto e muito curioso. Demonstrava já uma atenção ativa nas aulas, interessado em compreender os temas que estudávamos. O seu olhar sorridente e amável ficou-me na memória, mais do que qualquer nota ou desempenho específico na disciplina de CFQ.

Os anos passaram, e o Vicente nunca mais foi meu aluno. No entanto, continuámos a cumprimentar-nos sempre que nos cruzávamos, na Escola ou fora dela. A cada reencontro, o seu sorriso parecia tornar-se mais aberto, e fui acompanhando, através de professores e colegas, o seu percurso académico brilhante e o crescimento como pessoa. Para além da excelência nos estudos, era unanimemente reconhecido pela simpatia, humildade, dedicação, curiosidade e cordialidade.

Quando terminou o 12.º ano, candidatou-se ao curso de Matemática na Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa e nela ingressou com a classificação mais elevada. No dia 13 de janeiro de 2025, o site do Agrupamento de Escolas Rainha Dona Leonor divulgou uma notícia que nos encheu de orgulho: Vicente Carrolo Pinto foi um dos três vencedores do Prémio Pedro Nunes, atribuído pela Academia de Ciências de Lisboa ao melhor aluno de Matemática do Ensino Secundário. O Vicente, que esteve no AERDL desde o pré-escolar, terminou o ensino secundário com uma média final de 20 valores.

No dia 29 de janeiro, a Faculdade de Ciências publicou um artigo onde o próprio Vicente partilha a sua visão sobre o seu método de estudo e o seu sucesso académico. Numa perspetiva madura e inspiradora, revelou que o seu segredo para alcançar a média mais elevada não reside apenas no estudo, mas também no equilíbrio. “Estudar é muito importante, mas acho que também é essencial desanuviar a cabeça. O resto da tua vida vai impactar o desempenho académico.” Defende um estudo contínuo, baseado na consolidação de conhecimentos e na atenção plena nas aulas. No entanto, mais do que boas notas, o seu verdadeiro objetivo sempre foi aprender. “Eu não tiro boas notas porque quero tirar. Eu quero aprender o que estão a ensinar.”

A história do Vicente não é apenas um motivo de orgulho para toda a comunidade educativa, mas também um exemplo para todos. Mostra que a curiosidade, o compromisso e o “querer aprender” são os verdadeiros motores do sucesso. Mais do que um aluno excecional, o Vicente é uma inspiração.

Para quem quiser conhecer melhor o seu percurso e filosofia de estudo, recomendo vivamente a leitura do artigo completo no site da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa: <https://ciencias.ulisboa.pt/pt/noticia/29-01-2025/vicente-pinto-o-aluno-com-a-media-mais-alta-a-entrar-em-ciencias-soma-o-gosto>.

Fátima Magalhães



Laboratórios de Educação Digital

Na sexta-feira, 14 de março, o Agrupamento deu um passo rumo ao futuro ao inaugurar o novíssimo **Laboratório LED** na escola Rainha D. Leonor. Este espaço inovador foi concebido para potenciar o ensino e a aprendizagem nas áreas de programação, robótica, multimédia e STEM (Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática), estando equipado com tecnologia de ponta. Haverá um laboratório semelhante na Escola Eugénio dos Santos.

Para testar o espaço, os alunos da turma 8^ª participaram num workshop sobre programação com a placa Microbit. Sob orientação da professora Sarah Serra, os estudantes foram introduzidos às bases de programação, explorando as funcionalidades versáteis desta pequena mas poderosa ferramenta.

A experiência culminou na criação de um jogo de batalha de números, que combinou criatividade, lógica e trabalho em equipa. Os alunos não só aprenderam a programar como também deram os primeiros passos na aplicação prática dos conceitos de STEM, mostrando entusiasmo e uma rápida adaptação ao novo ambiente tecnológico.

O Laboratório LED promete ser um motor de inovação para a escola, proporcionando um espaço dinâmico e colaborativo para que estudantes possam explorar, experimentar e crescer

nas áreas tecnológicas. Este é apenas o início de um capítulo emocionante que, certamente, trará inúmeros frutos para a comunidade escolar.

A partir do 3^º período, os **Laboratórios LED** de ambas as escolas estarão plenamente operacionais. Esperemos que alunos e professores tirem o máximo partido deste novo recurso, aproveitando todas as oportunidades para inovar e crescer no mundo da tecnologia.

P' Equipa LED
Sarah Serra



PNC
PLANO NACIONAL DE CINEMA

A equipa do PNC está determinada a transmitir aos nossos alunos a magia do cinema

e a aprofundar a relação entre esta arte e as grandes Áreas de Competências constantes no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, nomeadamente: o Pensamento Crítico e Criativo e a Sensibilidade Estética e Artística.

No 1^º Período, formou um Clube de Cinema no Rainha, estando as últimas sessões centradas no Minuto Lumière, que culminará com a projeção de "curtas" realizadas pelos alunos - um plano contínuo de um minuto, à semelhança dos primórdios do cinema - no museu do Fado na última semana de julho. Este projeto resulta de uma parceria entre o Cinalfama e o Plano Nacional de Cinema e pretende apoiar os conhecimentos de cinema nas escolas. Estes encontros têm sido dinamizados pelo Diretor do Festival Cinalfama, o cineasta, João Gomes.

No final do 1^º Período e, enquadrados na Estratégia para a Cidadania no Agrupamento, a equipa do PNC dinamizou no

Auditório do Rainha, a projeção dos filmes:

- Aristides de Sousa Mendes, o Cônsul de Bordéus com a Oficina de História (dia 10 de dezembro - Dia Internacional dos Direitos Humanos);
- A Teoria de Tudo com o grupo de professores de Física e Química, um filme biográfico sobre o grande astrofísico, Stephen Hawkin (dia 12 de dezembro);

Wonder, Encantador – referente ao bullying, tema transversal a todas as turmas (dia 13 de dezembro).

Ainda no último dia de aulas, à tarde, foi com alguns alunos do Clube à sessão "Celebrar a Vida" inserida no Festival Triste para Sempre, dedicado à temas relacionados com saúde mental, prevendo-se o desenvolvimento de uma parceria com este festival para o próximo ano letivo.

No 3^º Período pretende-se dar continuidade ao Projeto Minuto Lumière e dinamizar a plataforma de filmes do PNC na Comunidade Escolar.

Equipa do PNC : Eduarda Pina, Cristina Venâncio, M^ª João Carvalho e Mónica Neto

Dia da Árvore ou Dia da Floresta

Num contexto de sensibilização, de todos, para a importância da preservação das árvores, quer ao nível do equilíbrio ambiental e ecológico quer da própria qualidade de vida dos cidadãos, os alunos do 7º1; 7º2 e 7º3 plantaram uma árvore/um vegetal no papel.



Aula de Oficina de Criação Artística: A expressão em aguarela - 7º2

ÚLTIMA HORA



No dia 28 de março uma equipa de 5 alunos participaram na iniciativa Innovation Challenge by Zurich, promovida pela Júnior Achievement Portugal.

A Zurich desafiou os alunos do ensino secundário a encontrar soluções criativas e inovadoras para um problema real que lhes fora apresentado no início do dia. Foram desafiados a trabalhar em equipas com outros alunos de outras escolas, contando com a mentoria de colaboradores da Zurich ao longo do dia. No final, cada equipa apresentou o seu Pitch perante um Painel de Júri, que permitiu a melhor proposta / Solução.

Ao aplicar o princípio de “Learn by Doing” através deste pro-

jeto pretende-se dotar os alunos de competências interpessoais e empreendedoras, espírito de iniciativa, habilidade para trabalhar em equipa, capacidade de resolver problemas e a aprender a trabalhar com prazos reduzidos.

Participaram nesta iniciativa os alunos da Turma 12.º7, Guilherme Ferreira, Loureço Carneiro, Matias Lidónio, Ricardo Fernandes, Santiago Ventura. O grupo apresentou um bom desempenho e um dos elementos integrou a equipa vencedora do prémio.

Esta equipa reforçada com alguns elementos, vai participar na cimeira das nações no próximo dia 29 de abril no IEP – UC. Neste evento participa outra equipa da escola, alunos de Ciência Política.

