

Revista EIFFEL

Publicação da revista EIFFEL n.º 13 em que se dá destaque de primeira página à entrevista com Rui Vilar, presidente da Fundação Calouste Gulbenkian e aos artigos Um olhar sobre os Cursos Profissionais no Ensino Secundário e Regressar à Escola.

Outros temas merecem interesse tais como Educação/Formação na União Europeia, Testemunhos de ex-alunos, Participação na exposição Portugal Tecnológico, Acção de Formação para Professores, entre outros.



EPGE da Venda Nova

Conversas ao Anoitecer



Com o objectivo de abrir a Escola à comunidade local, recebemos no dia 14 de Março, pelas 21 horas, no Auditório Ferreira Cardoso, a Associação de Moradores e Proprietários da Venda Nova, para a palestra **Amadora, Génese Urbana e Industrialização**.

Coube ao Dr. João Cravo, licenciado em História da Arte, e mestre em Cultura Arquitectónica, fazer a apresentação, numa viagem que começou no tempo dos romanos, e terminou na revolução industrial e no aparecimento do parque industrial da Venda Nova.

Associou-se a esta iniciativa, o grupo "f2.8 Colectivo de Fotografia" que apresentou uma exposição de fotografia em que se podem ver várias realidades da freguesia.

Feira do Livro

Com o apoio da Editora Leya, realizou-se, mais uma vez, a Feira do Livro que decorreu de 29 a 31 de Março. Quem nos visitou pode adquirir livros com um desconto de 15%.

Educação para a Saúde

Com o objectivo de inculcar hábitos de vida saudáveis, tivemos nos dias 14 e 15 uma acção com o tema **Educação para a Saúde** em que participou a Associação dos Jovens Diabéticos Portugueses. Estiveram presentes, e colaboraram também, a enfermeira Margarida Metelo e a Dra. Carla Sequeira da Silva que fizeram o rastreio à diabetes e ainda a nutricionista Jenifer Duarte que deu sugestões sobre alimentação e hábitos de vida saudáveis.

A professora Catarina Santos e os alunos da turma 295 também participaram fazendo a medição da pressão arterial, o controle do índice de gordura, a percentagem de massa gorda e o índice de massa corporal.



Recepção ao SPO

A exemplo dos anos anteriores, no dia 22 de Março, pelas 15 horas, recebemos na nossa escola alguns psicólogos, do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e professores dos Conselhos Directivos das escolas que, habitualmente, trabalham em parceria com a EPGE.

Este ano optámos por criar uma **“Mostra de Profissões”** de forma a explicar aquilo que os alunos, dos diversos cursos, estão habilitados a fazer quando concluem a sua formação. Também se fez uma visita aos laboratórios e às salas de aulas práticas.



Palestra Sobre Radiações Electromagnéticas

Na sequência da participação dos alunos do **Curso Profissional de Técnico de Electrónica, Automação e Comando**, no concurso promovido pelo Instituto Superior Técnico sobre Radiações Electromagnéticas, teve lugar no auditório da nossa escola uma palestra subordinada aquele tema e que foi conduzida pelas engenheiras Diana Ladeira e Mónica Branco, do Instituto de Telecomunicações.

Os destinatários desta acção foram os alunos do referido curso.



Exposição de Fotografia

Está a decorrer no átrio de entrada da escola uma Exposição de Fotografia subordinada ao tema **Retratos do Quotidiano**, em que se mostra o quotidiano da comunidade da Amadora.

Todos os trabalhos desta exposição foram realizados pelos alunos do **Curso Profissional de Animador Sociocultural** e inserem-se nos conteúdos da disciplina de Área de Estudos da Comunidade.



Eu vi neve – acção de solidariedade

Na sequência de várias acções de solidariedade em que os alunos da EPGE da Venda Nova e Amadora estão envolvidas, e porque a escola deverá ser um lugar de experiências partilhadas e fomentar o espírito de voluntariado, surgiu a campanha **Eu vi neve**.

Esta acção permitiu que oito crianças institucionalizadas fossem à Serra da Estrela, ver neve pela primeira vez, através de donativos de professores e alunos dos pólos/escolas da Venda Nova e Amadora.

E como muitos alunos também nunca tinham visto neve, foram seleccionados três, de cada uma das turmas que participaram na campanha e, no sábado 26 de Março, fomos todos até à Serra da Estrela, ver neve, muita neve!

A missão **Eu vi neve** cumpriu-se com muita alegria e o coração a transbordar.

Acção de Sensibilização contra a violência

Decorreu no dia 16 de Março, no Metro de Lisboa, uma Acção de Sensibilização contra todo o Tipo de Violência - MEDOS, organizada no âmbito da disciplina de Área de Estudo da Comunidade, pelos alunos da turma 257, do **Curso Profissional de Animador Sociocultural** e pelas professoras Ana Prata e Cláudia Santos.

Esta iniciativa teve como objectivos, sensibilizar contra a violência, aprender a intervir junto da comunidade, explorando o método de intervenção "Flash Mob Freese" e informar sobre as várias formas de denúncia.



EPGE da Amadora

Pintura mural



A escola lançou um concurso para a pintura de um mural na parede situada entre as salas 25 e 25 A. O objectivo foi desafiar a criatividade e reforçar a interacção entre a escola e os alunos.

Venceram o concurso as alunas Ana Falé e Ângela Coelho, da turma 266, do **Curso Profissional de Técnico de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade**.

O projecto apresentado foi seleccionado pelo júri constituído pelas técnicas do Centro de Recursos e pela Directora do Pólo.

Visita de estudo a Sintra



Realizou-se no dia 16 de Março uma visita de estudo a Sintra em que participaram os alunos de todas as turmas de 2.º ano, no âmbito da disciplina de Português. Tendo em consideração a obra literária que estão a estudar, Os Maias, realizaram o **Roteiro Queirosiano que se iniciou no Palácio Valenças e terminou no Palácio de Seteais.**

Conhecer este percurso, que Eça de Queirós utilizou como fonte de inspiração foi o objectivo principal da visita de estudo mas possibilitou, também, entender a evolução de Sintra, desde Eça de Queirós até à actualidade.



Festa de Carnaval

Na época carnavalesca, os alunos apelaram à criatividade na produção de diversas máscaras e o grupo de dança da escola organizou uma festa, no dia 4 de Março, que proporcionou o convívio entre toda a comunidade escolar.

No âmbito da disciplina de Espanhol estudou-se a forma como é festejado o carnaval no país vizinho, tendo daí resultando dois trabalhos significativos, de alunas da turma 35046, que posteriormente foram expostos no Cento de Recursos.



Associação Salvador

Duas alunas da turma 266 participaram num concurso a nível nacional, lançado pela Associação Salvador e que consistiu na criação de um logótipo. Os dez melhores trabalhos apresentados foram recompensados com a presença de Salvador Mendes de Almeida e a apresentação de uma palestra sobre aquela Associação.

A nossa escola foi uma das premiadas e a palestra teve lugar no dia 17 de Março.

A Associação Salvador tem como intuito implementar uma convenção para pessoas com deficiência. Fomos informados que cerca de 820.000 pessoas, em Portugal, são portadoras de algum tipo de deficiência e destas, 75% estão excluídas do mundo do trabalho. A maioria são mulheres, que vivem de pensões mensais com valores que não são suficientes para os tratamentos.



Palestras de Gestão e Marketing

No dia 11 de Março, os alunos dos **Cursos Profissionais Técnico de Gestão e Técnico de Comunicação -Marketing, Relações Públicas e Publicidade** participaram numa palestra apresentada pela Dr.ª Alexandra Quadros, do Instituto das Novas Profissões.

Os alunos tiveram oportunidade de colocar questões, clarificando dúvidas sobre as formas de ingresso e de frequência de um curso de ensino superior, permitindo, simultaneamente, repensarem o que pretendem fazer no futuro

É de referir que um aluno que conclui o ensino profissional está melhor preparado, do que um aluno que termina o ensino secundário, o que é uma mais-valia e garante mais sucesso na frequência de um curso de ensino superior.

Exposição de trabalhos

O Centro de Recursos expôs alguns trabalhos das turmas do **Curso Profissional de Técnico de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade** subordinados ao tema *Mind Mapping*.

Também esteve exposto o trabalho que a aluna Fernanda Delgado elaborou, no âmbito da disciplina de Português, e que tinha como objecto o estudo de Fernando Pessoa.



Dia do Consumidor

Para assinalar o dia Mundial do Consumidor, os alunos das turmas **CEF**, sob a orientação da professora Suzy Rasteiro, construíram cartazes alusivos ao tema e distribuíram por toda a comunidade escolar folhetos com informação sobre a DECO, Associação de Defesa do Consumidor.



Documentação comercial e original

A propósito de uma proposta da professora Catarina Monteiro, a turma **CEF do curso de Práticas Técnico-Comerciais**, apresentou de forma criativa e original um documento comercial (factura ou nota de encomenda).

Os trabalhos realizados foram expostos numa das vitrinas da escola com destaque para o trabalho vencedor, fruto do desempenho das alunas Soraia Pereira, Márcia Resende, Maite Pereira e Nuno Santos.



Economia para o sucesso



A Associação Aprender a Empreender-Júnior Achievement Portugal, uma associação dedicada à formação de jovens em empreendedorismo, cidadania, ética, liderança financeira, economia, negócios e desenvolvimento de carreiras, visitou a nossa escola.

Uma vez que o programa do 3.º ciclo inclui aqueles conteúdos, a escola acolheu a Associação e o seu programa dirigindo-o aos alunos das turmas **CEF do curso de Práticas Técnico-Comerciais**. Foram desenvolvidas 6 sessões com a participação do engenheiro Pedro Teixeira, da empresa EDP.

Recepção aos SPO

A 22 de Março realizou-se a recepção ao Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) com a participação de alunos das turmas dos **Cursos Profissionais de Técnico de Gestão, Técnico de Gestão e Programação de Sistemas Informáticos, Técnico de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade** e o **CEF de Práticas Técnico-Comerciais**. Coube a estes alunos dar um contributo apresentando os seus cursos e as saídas profissionais.

Os alunos do **Curso Profissional de Técnico de Comunicação - Marketing, Relações Públicas e Publicidade**, das turmas 266 e 238, tiveram um papel bastante interventivo, uma vez que foram os responsáveis pela visita guiada, acompanhando e conduzindo os psicólogos por toda a escola.

EPGE do Lumiar

Dia Mundial da Protecção Civil

No dia 1 de Março, comemorámos o Dia Mundial da Protecção Civil. Este evento, organizado pelo engenheiro Paulo Baptista, contou com a presença do Conselho Nacional de Protecção Civil.

A actividade consistiu na apresentação e demonstração dos meios das associações, assim como de alguns procedimentos, como o Suporte Básico de Vida por parte da APPS e alguns exercícios com binómios cinotécnicos da GORC e ARC.

Também houve uma palestra em que se fizeram breves descrições sobre as características e valências de cada associação e uma exposição do material utilizado no desempenho das suas funções.

Esta iniciativa teve como impulsão divulgar o voluntariado em Protecção Civil, que hoje assume uma importância crescente, pelo que a UE declarou o ano de 2011 como o Ano Europeu do Voluntariado.

Os alunos do 2.º ano da turma do **Curso Profissional de Técnico de Protecção Civil**, abraçaram esta causa com entusiasmo. É nosso propósito incentivar a comunidade escolar para a prática do voluntariado, sobretudo neste Ano Europeu do Voluntariado.



Medir o Tempo, Medir o Mundo, Medir o Mar

A exposição **Medir o Tempo, Medir o Mundo, Medir o Mar**, da Sociedade Portuguesa de Matemática, vai estar presente na escola entre 28 de Março e 1 de Abril. Esta exposição é composta por 19 painéis, uma maleta com quatro instrumentos, duas aplicações informáticas e DVDs.

Os painéis expostos e o manuseamento de instrumentos de medição serão realizados pelos professores, nas salas de aula, e noutros momentos oportunos.

A Mulher em mil palavras



No âmbito da disciplina de português, os alunos da turma 313 do **Curso Profissional de Marketing, Relações Públicas e Publicidade** celebraram o Dia Internacional da Mulher (8 de Março) dando asas à imaginação e à criatividade através da escrita de poemas homenageando a mulher.

Foi feito um apelo ao sentido estético que caracteriza os alunos desta turma, na decoração de um placard com a representação visual da Mulher, complementada com os textos poéticos.

Para esta actividade, **A Mulher em mil palavras**, mobilizaram-se alunos e professores.

Dia Mundial da Árvore e da Floresta

No dia 21 de Março e no âmbito do Programa Eco-Escolas, comemorou-se o Dia Mundial da Árvore e da Floresta com a plantação de três árvores no pátio da escola e de salsa e cebolinho em 75 vasos de pequena dimensão e que os alunos ofereceram aos professores e funcionários.

Participaram nesta actividade os alunos dos **Cursos Profissionais de Técnico de Higiene e Segurança do Trabalho e Ambiente, de Técnico de Protecção Civil, de Animador Sociocultural e de Técnico de Apoio à Infância**.



Ano Internacional das Florestas

No dia 4 de Abril, e em conjunto com a Escola Profissional Alda Brandão de Vasconcelos, comemoramos o Ano Internacional das Florestas, com a plantação de 120 macieiras no espaço da quinta da EPAV, em Colares.

Participação no Campeonato Nacional de Jogos Matemáticos

No dia 18 de Março a escola esteve representada pelos alunos Francisco Amorim (turma 245), Diogo Ferreira (turma 310) e Ricardo Bairrada (turma 267), no Campeonato Nacional de Jogos Matemáticos 7 (CNJM) que se realizou no Instituto Superior de Engenharia de Lisboa.

Este campeonato, em que participaram cerca de 800 escolas e 5000 alunos, é já um momento importante no calendário escolar de alunos e professores.

A participação da nossa escola foi muito positiva com bons resultados nas séries de apuramento para as finais. Para os alunos, foi também uma oportunidade de contactar e conhecer os espaços de uma instituição de nível superior.

Para aprender os jogos inseridos nas competições consultar <http://ludicum.org/cnjm/7/>.



EPGE de Arruda dos Vinhos

Intercâmbio do curso de Animação Sociocultural

No âmbito das disciplinas de Animação Sociocultural, Expressão Plástica, Inglês e Português realizou-se, no dia 2 de Março, uma visita de estudo à Escola Profissional de Ourém. Que teve como objectivo interagir com os alunos do mesmo curso, trocar experiências e participar em actividades de expressão plástica e num concurso de soletração, em Português e Inglês (*Spelling Contest*).

Nesta actividade participaram as professoras Ana Ribeiro, Vitória Pinto e Ana Simão. Aguarda-se agora a visita dos alunos de Ourém à nossa escola.



Projecto: Baile de Carnaval

A turma do **Curso de PAE** organizou, decorou e dirigiu um Baile de Máscaras. As semanas de trabalho para a realização de cenários e fatos, culminaram num dia de festa inesquecível.

Com o Pavilhão Multiusos de Arruda dos Vinhos decorado a rigor e com a música do DJ Teqqiler, Fábio Ribeiro, os alunos dançaram, desfilaram e, no final, ainda houve tempo para eleger o Rei e a Rainha do baile, Miguel Santos e Débora Quintino, respectivamente.



Projecto: Casa Paroquial

No dia 11 de Março, e a pedido da Unidade Pastoral de Arruda dos Vinhos, os alunos do **Curso Profissional de Técnico de Multimédia**, deslocaram-se à Casa Paroquial para fotografarem as obras em curso. Posteriormente, os alunos desenvolveram uma apresentação onde foi possível verificar a evolução das obras ao longo do tempo.

Este trabalho (<http://www.youtube.com/watch?v=UynFUMvyqXM>) foi apresentado no dia 13 de Março, num almoço organizado pela Unidade Pastoral de Arruda dos Vinhos.

Este projecto revelou-se um desafio para os alunos que tiveram de enfrentar e superar as dificuldades relacionadas com os prazos da realização e a distância geográfica de modo a responder às necessidades da comunidade. É ainda de salientar o bom acolhimento e os elogios que o trabalho recebeu, quer dos responsáveis da Paróquia quer da comunidade em geral.



Exposição sobre o desenvolvimento sustentável



Os alunos do 2.º ano dos cursos profissionais realizaram uma exposição de trabalhos sobre o desenvolvimento sustentável, na sequência de um concurso levado a cabo pelos professores da disciplina de Área de Integração, no âmbito do mesmo tema.

Os trabalhos expostos apresentavam grande diversidade, exibindo as capacidades que podem ser desenvolvidas nos vários cursos.

Ficou classificado em 1.º lugar, um dos trabalhos da turma do **Curso Profissional de Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos** e em 2.º lugar um trabalho da turma do **Curso Profissional de Técnico de Multimédia**.

TGEI na Futurália

Os alunos do **Curso Profissional de Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos** (TGEI) estiveram representados na Futurália com dois projectos: o "Óleo PC" e o "Carro seguidor de Luz". O projecto "Óleo PC" que já esteve presente no Portugal Tecnológico, voltou a atrair a atenção dos visitantes.

O "Carro seguidor de Luz" é um projecto recente, desenvolvido nas aulas do **Curso Profissional de Electrónica Fundamental** e é um carro que através da maior ou menor incidência de luz em dois sensores, aumenta a sua velocidade ou descreve uma trajectória curvilínea e desvia-se dos obstáculos devido à sombra produzida.



EPGE do Entroncamento

Celebração do Dia do Pi

Para comemorar o Dia do Pi, 14 de Março, os professores incentivaram os alunos a realizar trabalhos apresentando símbolos do Pi de forma original e criativa.

Do resultado deste desafio surgiram "Pis" muito diversos e elaborados com diferentes materiais tais como jornais, búzios, em forma de espanta espíritos, de bolo, entre outros. Estes trabalhos foram apresentados numa exposição da qual também constaram curiosidades matemáticas e jogos.

Toda a comunidade escolar aderiu com entusiasmo ao repto e no final houve oportunidade par cantar os parabéns e confraternizar à volta de um saboroso bolo...

A celebração deste dia foi organizada pelos professores responsáveis da disciplina de Matemática, Kelly Silva e Nuno Marques.



CNO Gustave Eiffel do Entroncamento, na Futurália



Participaram numa visita de estudo à Futurália - Salão de Oferta Educativa, Formação e Empregabilidade - no dia 19 de Março, dez adultos interessados na reintegração na vida activa e que frequentam, actualmente, processos de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências de nível Básico no **Centro Novas Oportunidades Gustave Eiffel do Entroncamento**.

Nesta visita houve oportunidade de observar os vários stands representativos de instituições Escolares Técnico-Profissionais, Ensino Superior e Procura Activa de Emprego, entre os quais se encontrava o da Cooptécnica Gustave Eiffel.

Num ambiente descontraído, os adultos puderam contactar com uma realidade pouco conhecida para alguns, recolher informação sobre ofertas formativas e mercado de trabalho e participar em algumas actividades relacionadas com a procura activa de emprego.

O balanço final foi positivo e ficou a promessa de realização de novas actividades que procurem dinamizar a **Educação e Formação de Adultos**, nomeadamente estimulando o contacto da população adulta com novos contextos potenciadores de aprendizagens relevantes.

Futurália e Segurex

Realizou-se nos dias 17 e 18 de Março, uma visita de estudo à Futurália e à *Segurex* - Salão Internacional de Protecção e Segurança.

Esta visita, organizada pelo Centro de Recursos e pelos coordenadores dos cursos de Higiene e Segurança no Trabalho e Protecção Civil, teve como principal finalidade recolher informação relativa ao prosseguimento de estudos dos alunos finalistas, facilitar o contacto com instituições de ensino superior e de formação profissional, bem como obter informações sobre a inserção na vida activa.

Na Futurália, os alunos visitaram os *stands* que ali estavam presentes, recolheram folhetos, brochuras e outro material de divulgação.

No *stand* da EPEGE estava um simpático robot que animava o espaço e alguns alunos fizeram actuações de dança. O ambiente geral era de grande animação, com centenas de alunos de muitas escolas de Norte a Sul do país.

Na visita à *Segurex* houve oportunidade para uma aproximação com equipamentos, produtos e instituições relacionados com a Segurança e Protecção de Pessoas e Bens, possibilitando a recolha de informação acerca de equipamentos e produtos específicos dentro deste sector, bem como despertar o gosto pela área profissional explorando potencialidades ao nível de uma carreira profissional nesta área. Foi ainda possível tomar contacto com veículos de socorro, brigadas cinotécnicas, equipamentos de salvamento, protecção no trabalho e segurança, em geral.

Por fim os alunos fizeram uma breve visita pelo Parque das Nações.



Concurso de Máscaras



O Centro de Recursos dos pólos 1 e 2 promoveu um concurso de máscaras de Carnaval, aberto à participação de todos os alunos. Surgiram várias máscaras, na sua maioria elaboradas com gesso e com uma apresentação bastante coloridas. Os resultados do concurso foram os seguintes:



1º lugar- Bruna Corrêa, aluna do 1º ano do **Curso Profissional de Apoio à Infância**



2º lugar - Marta Madeira, aluna do 2º ano do **Curso Profissional de Apoio à Infância**



3º lugar - Andreia Mecha, aluna do 2º ano do **Curso Profissional de Apoio à Infância**

Promoção da Saúde e Higiene Pessoal



No dia 2 de Março, realizou-se uma palestra sobre **Promoção da Saúde e Higiene Pessoal**, monitorizada por técnicas do Centro de Saúde que abordaram os seguintes temas: conceito de saúde; a saúde como direito; atitudes de uma vida saudável; onde promover a saúde; a higiene corporal.

Foram apresentadas várias instituições que colaboram com a promoção da saúde no Entroncamento, com destaque para a Unidade de Cuidados na Comunidade que promove a saúde escolar e que realiza acções de formação e sensibilização junto do público local para a melhoria dos indicadores de saúde.

Sobre a Higiene Corporal foram destacados os procedimentos da higiene diária, realçando a sua importância para a nossa saúde.

As palestras foram bastante esclarecedoras e contribuíram para uma maior sensibilização dos alunos para a promoção do bem-estar pessoal e social. A actividade que decorreu em duas sessões envolveu os alunos de várias turmas acompanhados pelas professoras Fátima Roldão, Kelly Silva, João Barreto, Carlos Gaio e Ana Gabriela Cadeira.

Visita de Estudo à Rádio Voz

Realizou-se uma visita à Rádio Voz do Entroncamento, no dia 3 de Março, no âmbito do módulo "Compreender os Media I – os antigos e os novos que teve como objectivo dar a conhecer um meio de Comunicação Social Local e verificar *in loco*, através da explicação do Director da Rádio, as potencialidades, dificuldades e desafios deste órgão de comunicação, a nível local/regional.

A visita foi orientada por Andrade, Director da Rádio, que recebeu o grupo na sala-museu onde estão expostos vários exemplares de rádios e telefonias antigas. Foram apresentadas as diferentes fases da implementação das rádios locais e, especialmente, da Rádio Voz do Entroncamento, ilustradas com alguns episódios associados ao funcionamento destas rádios, à época, ainda estações-piratas. Os alunos, nesta visita, observaram as instalações da rádio e os dois estúdios, o funcionamento das mesas de som digitais e analógicas, o servidor da rádio, o transmissor e o sistema de gravação digital das emissões, que funciona em permanência.

Os alunos mostraram-se, especialmente, interessados pela parte técnica e informática da rádio e colocaram diversas questões, evidenciando curiosidade e envolvimento.

Comemoração do Dia Internacional da Mulher



No dia 4 de Março no âmbito da disciplina de Cidadania e Mundo Actual, realizou-se a Comemoração do Dia Internacional da Mulher. Esta comemoração realizou-se quatro dias antes da data da efeméride pelo facto de o dia 8 de Março coincidir com as férias de Carnaval.

Os alunos elaboraram cartões cívicos decorados com a imagem de uma mulher com uma flor e tendo no verso um poema de José Luís Peixoto "A Mulher mais bonita do Mundo" ou, noutra versão, "A História do Dia Internacional da Mulher e os marcos históricos mais importantes da emancipação das mulheres". Durante a aula de Cidadania e Mundo Actual distribuíram-se os cartões pelas turmas e entregou-se um cartão a cada aluna e professora, bem como a todas as funcionárias da escola.

Palestra sobre Alimentação Saudável

No dia 18 de Março, realizou-se uma palestra sobre a **Alimentação Saudável e Distúrbios Alimentares**, monitorizada pela enfermeira Sónia Bouças que falou sobre a alimentação saudável, a roda dos alimentos, os principais componentes de uma alimentação saudável, a relação entre a alimentação e o exercício físico, a importância do pequeno-almoço e da água na dieta alimentar, nas doenças causadas pela falta de alguns nutrientes e de distúrbios alimentares, tais como bulimia, obesidade e anorexia.

Foram referidos casos concretos para ilustrar as consequências de uma alimentação desequilibrada, evidenciando os seus impactos para a saúde e apresentando medidas para a sua correcção e foram também, apresentadas diversas sugestões práticas e simples para uma boa alimentação, incentivando ao consumo de fruta, vegetais, carnes brancas e cereais e Identificaram-se os erros mais frequentes da alimentação dos jovens.

A palestra foi bastante esclarecedora e os alunos mostraram uma boa receptividade ao tema, especialmente os alunos do ensino profissional que se encontram a realizar trabalhos sobre esta matéria e que lançaram para o debate dúvidas e experiências pessoais relacionadas com os seus hábitos alimentares.



Comemoração do Dia Mundial da Poesia



A 21 de Março, e de forma a comemorar este dia, executaram-se marcadores de livros em que se escreveram poemas de autores portugueses. Posteriormente os marcadores foram oferecidos aos membros da comunidade escolar.

Também, se realizaram cartazes com poemas alusivos à Primavera, à Natureza e ao Amor com o intuito de assinalar o Dia da Árvore e o início da Primavera.

Visita de Estudo ao jornal O Mirante

A 25 de Março visitámos o jornal regional O Mirante com o propósito de enriquecer e complementar de uma forma prática os conteúdos dos módulos "Compreender os Media I: os antigos e os novos" e "Compreender os Media II: quem faz a agenda das notícias?".

Os alunos foram recebidos na sede do jornal, em Santarém, por Joana Emídio que os acompanhou pelas diferentes secções do jornal: departamento comercial, redacção, salas de trabalho e reuniões e a visualizam um filme sobre a história do jornal e o seu modo de funcionamento. Foram explicadas as várias etapas para a execução de um jornal e foi mostrada a apresentação do semanário em 3 edições distintas: Lezíria, Médio Tejo e Vale do Tejo. No final, houve tempo para os alunos colocarem questões e o repórter fotográfico acompanhou o grupo até ao autocarro onde tirou algumas fotografias ao grupo. Esta actividade que despertou o interesse dos alunos, foi organizada pelas professoras das disciplinas de Cidadania e Mundo Actual e de Português.