



# A Voz do Champagnat

## Vozes do Mundo

Nº36

Outubro de 2018  
1 champa



Humanismo  
e Excelência

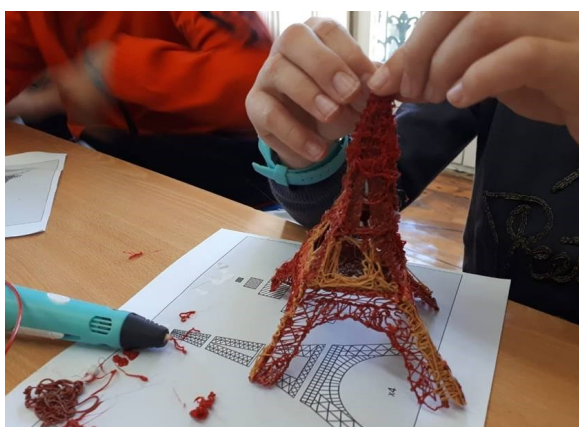


**NOTÍCIAS** p.4

**Livros à Quinta:  
Ler lá fora**

**NOTÍCIAS** Página 4

**THE INVENTORS: ENGENHARIA, ARTE E CRIATIVIDADE**



**ESPAÇO GRÁFICO** p.16

Dia da República  
5 de outubro de 1910

**LIVROS E LEITURAS** p.17

Na Floresta da Preguiça, O Diário de Anne Frank BD, Pedro Alecrim e A Seleção

**ESPAÇO ABERTO** p. 19-24

Textos livres, cartas, entrevistas, sopa de letras, receitas, ...

# Editorial

## Moderação: Vozes do Mundo

Todos os anos elegemos um tema para alicerçar o plano de atividades que nos propomos desenvolver, inspirando-nos nas decisões da Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas quanto às problemáticas escolhidas para celebração dos “Anos Internacionais”, que nos alertam para a necessidade de refletir sobre grandes questões que afetam a humanidade.

A decisão A/RES/72/129 anunciou o ano de 2019 como o “Ano Internacional da Moderação”, tema que de imediato adotámos por reconhecer a grande oportunidade de nos conduzir a uma reflexão sobre os direitos humanos e a forma como, enquanto humanidade, estamos a agir para os respeitar, preservar e promover.

Moderação, vem do latim “modus”, que significa “medida” e moderar vem de “moderari” que significa “dar medida a”.

Moderação, tem como sinónimos “prudência”, “comedimento”, e como antónimos “imprudência”, “agravamento”.

A moderação promove o entendimento, pelo diálogo e empatia com o outro.

A falta de moderação promove o conflito e o afastamento.

Estes conceitos aplicam-se às grandes questões que afetam a humanidade, mas também ao quotidiano de todos nós, na vida profissional, familiar ou social, sendo decisivas para a nossa felicidade individual e coletiva.

É esta reflexão que propomos à nossa comunidade educativa, porque todos queremos ser mais felizes.

M<sup>a</sup> Odete Amaro  
Diretora pedagógica



Ilustração  
Sara Figueiras

# Reflexão

## Viajar! Perder países! (Fernando Pessoa)

Hoje em dia, viajar, para muitas pessoas, é um hábito rotineiro, algo que não acontecia antigamente. Viajava-se por necessidade e, quem dispusesse um pouco mais de recursos económicos, viajava para conhecer outras terras e culturas (turismo).

Na verdade, hodiernamente, as pessoas estão em constante movimento, seja por trabalho, por lazer ou por, infelizmente, sobrevivência. A consequência direta deste fenómeno é a grande mistura de nacionalidades e de culturas que existe pelo mundo fora.

Contudo, se, por um lado esta situação é positiva, visto que se cria a tal utópica “aldeia global”, em que todos somos “cidadãos” num mundo tolerante, que aceita e abraça a diferença, por outro, também surgem problemas devido à falta de empatia entre humanos, ou seja, o racismo.

Isto já não necessitava de acontecer. A História devia ter-nos ensinado que respeito e igualdade são mandatórios, sejam as pessoas de que etnia forem. Somos todos humanos, todos com os mesmos direitos. Os conflitos, a intolerância, as perseguições aos que não são iguais já não

fazem sentido. Devíamos ter evoluído e aprendido com os nossos erros.

Uma das muitas formas de desenvolver esta capacidade de aceitação, de moderação e

de empatia é através da viagem. Viajar traz-nos o conhecimento de novos hábitos e culturas, de histórias diferentes das que conhecemos e tudo isto origina enriquecimento cultural

Viajar faz-nos sentir livres. Viajar é fundamental para compreendermos uma realidade diferente da que estamos habituados e aceitarmos as diferenças sociais, económicas, físicas e culturais...



Joana, Raquel e Tânia  
9ºB

## Notícias da Escola

### Cerimónia de Entrega dos Diplomas de Mérito e Excelência



Dia 16 de outubro realizou-se a Cerimónia de Entrega dos Diplomas de Mérito e Excelência relativos ao ano letivo 2017/2018. Foi um momento de reunião entre o Externato Champagnat e a família dos alunos distinguidos com o objetivo de parabenizar e valorizar o trabalho académico e comportamento cívico dos mesmos. Procura-se com esta distinção incentivar uma cultura de exigência, humanismo, conhecimento e gosto pelo saber, homenageando também os pais e encarregados de educação pelo papel fundamental que têm no percurso de cada criança.

Para os alunos e suas famílias, uma grande salva de palmas! Parabéns!

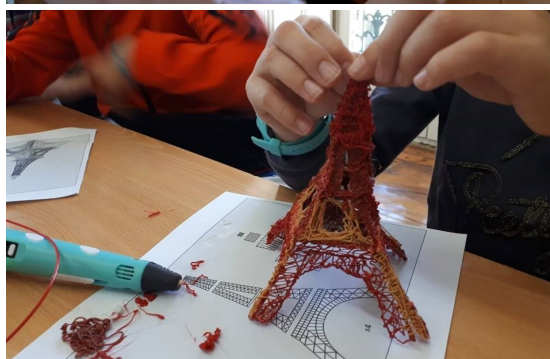
Equipa das Redes Sociais

# Notícias da Escola

## The Inventors: Engenharia , Arte e Criatividade

*The Inventors* é uma empresa fundada em 2016 cheia de ideias a fervilhar! Ideias fresquinhas que nem alfaces para porem os gaiatos a construir, reparar, aprender fazendo. É isso mesmo, uma empresa do século XXII nascida um século antes.

O Externato Champagnat, como não podia deixar de ser, é uma escola do futuro — pensa à frente, assim como nós. Como tal, propôs-nos criar a disciplina de EAC — Engenharia, Arte e Criatividade —, aquela disciplina que todos nós queríamos ter quando éramos mínimos. Nós ficámos em pulgas: Isto é *supercalifragilisticexpialidocious!* E toca de pôr as mãos à obra! Enfiámos no caldeirão as ideias malucas, mexemos bem, deixámos cozinhar e *voilà* — Há canetas 3D quentinhas, electronica fa- iscante, pontes estaladiças, chocolates de fazer crescer água na boca, até colónias em Marte! Todo um manancial de coisas boas. É como o Buzz diz «Para o infinito, e mais além!». Nós subscrevemos.



Prof. Sofia Santos  
*The Inventors*

## Livros à Quinta: Ler lá fora

Ao longo deste ano letivo, a Biblioteca do Externato Champagnat (BEC) irá propor atividades à hora de almoço todas as quintas-feiras, por isso chamamos-lhe "Livros à Quinta".

Durante o mês de outubro a atividade teve o nome "Ler lá fora" e a estufa musical do nosso jardim abriu-se para dar espaço às nossas histórias e jogos preferidos. Foi um verdadeiro sucesso!

Para os meses de novembro e de dezembro está programado o "Contame um conto", em que iremos receber na biblioteca alunos do 2º e 3ºciclo que queiram contar pequenas histórias aos colegas.

Acreditamos que esta é uma forma de promover a leitura e criar estreitas relações com os livros. Abrir a capa de um livro é como abrir a porta da imaginação, para uma aventura, uma viagem ou uma experiência. Criar tempos e espaços de encontro com os livros e com os outros, é um estímulo à leitura prazerosa, à compreensão dos livros como fonte de conhecimento, nos mais diferentes campos, essencial para um melhor entendimento da condição do mundo. A promoção da leitura é, por isso, uma das linhas orientadoras do Externato Champagnat, enquanto instituição pedagógica.



Prof. Patrícia Luz  
B.E.C.

# Notícias da Escola

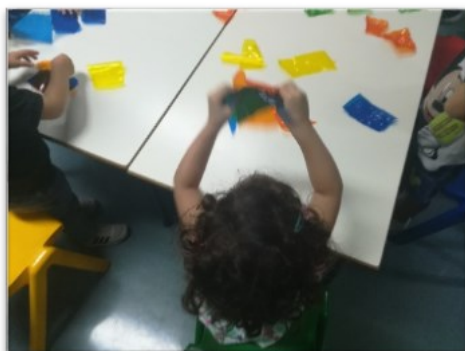
## A Magia da Cor

De acordo com o tema do projeto anual "Vozes do mundo", e tendo por base a nossa planificação do pré-escolar com o tema "Sentir para conhecer", os grupos dos 3 anos encontram-se a desenvolver dois grandes projetos "As cores" e o "O meu corpo".

A temática das cores surgiu de forma muito natural, devido à observação diária que as crianças fazem do mundo, bem como potenciada pelas inúmeras histórias que se vão contando na sala e que lhes desperta a curiosidade.

Ouvimos, entre outras, as histórias do "Pequeno Azul e Pequeno Amarelo", "Vamos misturar as cores", a "Fada das Cores", todas elas repletas de cor e magia.

Foi assim que, tentando ir ao encontro do interesse das nossas crianças, criámos oportunidades para que elas conhecessem e descobrissem as cores e as suas relações, através de jogos, pinturas e experiências de mistura de cores (tintas e papel celofane).



Educadoras Patrícia Santos, Inês Vicente, Alexandra Viana e Sílvia Carreira  
3 anos A, B, C e D

## À descoberta de Paul Cézanne

Já ouviram falar do pintor Paul Cézanne? Nós sabíamos pouco sobre ele e fomos explorar as suas pinturas. Cézanne produziu paisagens, retratos e natureza morta. As suas obras destacam-se nas técnicas desde a mudança da perspetiva, ressaltando a forma, o volume e o peso dos objetos. Como estávamos a falar sobre o outono e sobre as frutas da época, fizemos uma composição e pintámos as naturezas mortas tal e qual como fazia Cézanne...

Ficaram maravilhosas as nossas obras de arte!

Educadora Sandra Sousa  
5 anos A



# Notícias da Escola

## Projeto "O nosso corpo"

Começamos um ano cheio de coisas novas! Um espaço novo, com pessoas novas e alguns amigos novos. Para alguns que vinham juntos de outra escolinha não foi uma adaptação difícil, porque traziam os amigos (só com alguns choros pois é tudo desconhecido).



Para outras crianças que vieram pela primeira vez para o colégio, foi um pouco mais difícil os desapegos de casa, dos avós, das mães. Mas aos poucos foram se sentindo mais seguros e com menos saudades.

Todos juntos começamos devagarinho a gostar dos adultos, dos espaços novos que temos para brincar e explorar através do nosso corpo ao sentir, manipular, saltar, correr e brincar. E neste dia a dia de emoções, vamos sentindo cada vez mais que o espaço escola é um espaço que nos pertence.

Através do corpo vamos explorando e sentindo o mundo. Mas para nós percebermos o mundo que nos rodeia, temos que perceber como so-

mos, observando, tocando e sentindo as diferenças entre nós e os nossos amigos.

Deste modo, concretizamos algumas atividades para consolidar algumas das aprendizagens que realizamos em conjunto com os amigos.

Cada sala explorou à sua maneira: um dos grupos realizou um puzzle com as suas carinhas. Na



outra sala, desenharam no chão o corpo de cada um em tamanho real em papel de cenário, colaram as caras e pintaram o seu corpo com as cores que mais lhes agradou.

Foram experiências enriquecedoras e que lhes deu tanto prazer fazer, afinal estiveram a aprender com eles próprios!

Educadoras Patrícia Santos, Inês Vicente,  
Alexandra Viana e Sílvia Carreira  
3 anos A, B, C e D

## Escrita de palavras

Na sala dos 5 anos B estamos a aprender a escrever algumas palavras.

Começamos por brincar com as letras móveis maiúsculas e minúsculas.

Depois, fomos à caixinha dos cartões com imagem-palavra, escolhemos algumas e de seguida copiámos cada letra de modo a formar a palavra. Com as letras móveis, formámos a palavra que escolhemos, colocando cada letra debaixo de cada letra do cartão.

Temos descoberto muitas palavras novas e treinado a escrita das mesmas.

Também estamos a aprender as sílabas, que é quando partimos as palavras aos bocadinhos.



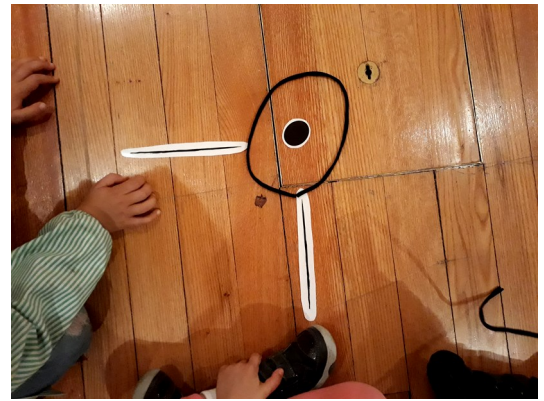
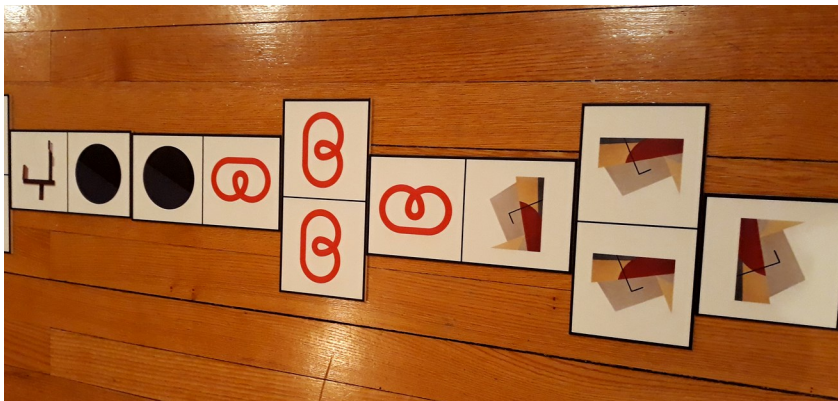
Educadora Maria Manuel  
5 anos B

# Notícias da Escola

## Visita de estudo ao Museu Coleção Berardo

Durante o mês de outubro, os grupos de 5 anos foram ao Museu Berardo, no Centro Cultural de Belém. Começámos no Miró e acabámos com... um dominó! Conseguimos transformar este jogo tradicional numa fenomenal aventura pela arte moderna. As peças do dominó foram pistas sobre as cores, formas e texturas das diferentes obras de arte. Depois de as descobriremos, o jogo começou... e todos tivemos uma peça para juntar! "O Dominó começa no Miró" foi sem dúvida uma forma divertida de iniciarmos o trabalho sobre este artista que usava linhas diversas e formas coloridas nas suas obras.

Na sala demos continuidade ao que vimos e aprendemos e criámos as nossas obras.



Educadoras Sandra Sousa e Maria Manuel  
5 anos A e B

## Pintar como Robert Delaunay

No grupo dos 5 anos B, depois de termos revisto o que era um círculo, conhecemos um pintor que usava uma técnica com círculos e semicírculos, chamado Robert Delaunay.

Vimos os seus quadros, as cores que utilizava e como pintava. Depois, inspirados nos seus quadros, fomos pintar como ele, fizemos uma composição com círculos e semicírculos de várias cores e tamanhos.

Mais tarde, descobrimos outros quadros dele.

Gostámos muito, fizemos novas aprendizagens sobre cores e formas.



Educadora Maria Manuel  
5 anos B

# Notícias da Escola

## Projeto "O pequeno Buda"

### A importância de ensinar meditação às crianças

Professores e alunos estão sujeitos a elevados níveis de stress nos dias que correm devido a vários fatores. Da minha experiência e das partilhas que me fazem, da parte dos docentes, alguns desses fatores são:

- Programas extensos e desadequados às idades dos alunos;
- Pouco interesse dos alunos nas aprendizagens;
- Gestão de comportamentos/indisciplina;
- Número elevado de alunos por turma;
- Integração de alunos com Necessidades Educativas Especiais na dinâmica da turma;
- Adaptação dos alunos de Português Língua Não Materna;
- Anos diferentes na mesma turma...



Da parte dos alunos os fatores causadores de stress prendem-se essencialmente com:

- Carga letiva muito extensa (de manhã e de tarde) equiparada ao horário laboral de um adulto;
- Ansiedade causada por testes, apresentações orais, excesso de trabalhos de casa;
- Falta de tempo para si;
- Desmotivação pelas práticas educativas praticadas nas escolas e pelos programas com conteúdos pouco estimulantes e desadequados aos dias de hoje;
- Hiperestimulação causada pelo constante uso de dispositivos eletrónicos;
- Hiperatividade e Défice de atenção;

• Solicitações externas constantes...

Muito do que enumerei até agora é difícil de mudar e não é de um dia para o outro que vamos alterar todo o sistema educativo. Mas é possível! E uma das formas de o fazer é começar esta mudança em nós. Mudando mentalidades, pensando fora da caixa, e abraçando novas abordagens que nos permitam aceder aos nossos recursos internos. Uma dessas abordagens é, sem dúvida, a meditação. A meditação é uma prática que nos possibilita encontrar a sabedoria para respondermos em vez de reagirmos, com a intenção de nutrir o que de melhor há em nós, e nos nossos alunos. É uma prática para habilmente sermos capazes de gerir todas estas dificuldades que reperi anteriormente e por que todos passamos, professores e alunos. Como diz Jon Kabat-Zinn, o "pai" do Mindfulness no ocidente: "*Não podemos parar as ondas, mas podemos aprender a surfar.*"

Mindfulness (Atenção Plena) é um estado de atenção particular, focado no momento presente e isento de julgamentos. Esta abordagem permite tomar consciência dos pensamentos, sensações físicas e emoções, sem reagir de uma forma automática abrindo assim espaço à escolha da resposta mais adequada a cada situação.

A meditação é, portanto, a energia que cultivamos através da consciência amável do momento presente. Envolve a prática de voltar a um espaço compassivo e pacífico que todos temos dentro de nós, mas a que poucos acedem devido ao ritmo alucinante do nosso dia a dia.

Mas porquê introduzir a meditação nas escolas? Essencialmente devido a três fatores:

1. A neurociência que está por trás do Mindfulness comprova que a capacidade de autorregulação de pensamentos, humor, comportamento e foco aumenta;
2. A investigação confirma que as crianças que fazem programas de Mindfulness:



# Notícias da Escola

- Apresentam melhorias significativas na componente académica – melhores resultados, aumento da concentração, maior predisposição para aprender – e na componente relacional – diminuição da impulsividade, autorregulação do comportamento reconhecimento e gestão de emoções de forma mais eficiente;
- Aumentam as competências comportamentais e sociais;
- Reduzem os comportamentos agressivos;
- Aumentam a empatia e compaixão pelos outros colegas;
- Têm menos stress e, portanto, baixa produção de cortisol.



3. Aborda os problemas da saúde mental infantil mais comuns entre os 4 e os 17 anos que aparecem em contexto escolar, como a hiperatividade, o défice de atenção, ansiedade, depressão, distúrbios de humor e alimentares, entre outros. A prática de Mindfulness não só melhora os sintomas destas desordens como atua ao nível do desenvolvimento saudável, neuroplasticidade e neurofisiologia do cérebro, a longo termo. De tal forma que as crianças deixam de precisar de medicação ou reduzem-na substancialmente. O Mindfulness é também efetivo na prevenção da depressão, na cura e a evitar que regresses.

O Mindfulness está a ser utilizado em muitas escolas porque há várias pesquisas encorajadoras que esta prática regular ajuda a gerir emoções e comportamentos de uma forma mais efetiva o que traz benefícios para todos os intervenientes no contexto escolar melhorando o ambiente de

aprendizagem para todas as crianças. Em conformidade com os estudos e pesquisas realizadas nesta área e sendo uma das missões do Externato Champagnat formar crianças capazes de gerir de forma construtiva os seus sentimentos, atuando de forma livre, criativa e solidária faz-lhe todo o sentido que a meditação faça parte da vida dos seus alunos.

Assim, estabeleceu uma parceria com o Projeto o Pequeno Buda. Esta parceria assenta não só nos benefícios anteriormente descritos, mas também na intenção de se criar um momento em que a meditação fizesse parte da rotina diária dos nossos alunos, respeitando e valorizando sempre as características individuais e a essência de cada criança.

Portanto, todos os dias, durante pelo menos 5 minutos, as crianças são convidadas a meditar através de um conjunto de práticas simples e eficazes que visam treinar a atenção plena, através de exercícios de respiração, consciência corporal, observação, jogos, histórias e meditações guiadas. A este momento chamamos de Quiet Time, porque vamos parar, fazer uma pausa e cultivar dentro e fora de nós um espaço de tranquilidade e silêncio. O conceito é criar-se um espaço segu-



ro, onde cada criança se sinta à vontade para expressar emoções e pensamentos, onde possa alcançar mais tranquilidade, calma e consciência da ligação mente-corpo.

## Notícias da Escola

A primeira sessão de meditação é feita por um dos elementos da equipa do Pequeno Buda que explica às crianças o que se vai passar, dá alguns exercícios e responde às questões que as crianças



possam ter. É muito motivante assistir como os alunos recebem neste momento que são essenciais para que no presente e no futuro, os seus alunos, sejam crianças e adultos felizes, providas não só de conhecimentos académicos, mas também dotadas de competências emocionais onde o respeito, a resiliência, a tolerância, a compaixão, a empatia, a criatividade e o conhecimento profundo de si e do mundo imperem.

uma fase de acompanhamento, onde um elemento da equipa do Pequeno Buda volta a visitar a escola e recebe o feedback de professores e alunos escutando quais as suas dificuldades, conquistas e sugerindo novos exercícios.

Com este projeto de levar a meditação para a sala de aula, o Externato Champagnat conjuntamente com o Pequeno Buda pretende proporcionar ferramentas que não estão nos livros, mas que são essenciais para que no presente e no futuro, os seus alunos, sejam crianças e adultos felizes, providas não só de conhecimentos académicos, mas também dotadas de competências emocionais onde o respeito, a resiliência, a tolerância, a compaixão, a empatia, a criatividade e o conhecimento profundo de si e do mundo imperem.

Acreditamos que se queremos um mundo melhor devemos começar nas escolas!

duracão de meia hora, é nossa preocupação procurar o sentimento das crianças, perceber o que gostam, o que as preocupa e o que as motiva.

Nesta primeira sessão é logo visível a diferença no estado emocional dos alunos antes e depois de fazerem o Quiet Time. No final, quase todos partilham que se sentem bem, que estão mais descontraídos, relaxados e calmos. É bom sentir-se e confirmar-se os efeitos desta pausa no estado emocional dos estudantes, desde o primeiro dia.

A partir desse dia, e após terem realizado uma formação inicial com a equipa do Pequeno Buda, os exercícios são feitos pelos professores. Faz-nos todo o sentido que sejam os professores a dar continuidade ao nosso trabalho, pois são eles que melhor conhecem os alunos, as suas necessidades e a dinâmica da turma. Posteriormente há



**Joana Magno**

Facilitadora de Meditação para Crianças – O Pequeno Buda  
Facilitadora de Desenvolvimento Consciente para Crianças e Jovens, Facilitadora de Parentalidade Consciente da AdPC e Fundadora do projeto Pais Conscientes, Crianças Felizes (<http://www.parentalidadeconsciente.com/>)



# Notícias da Escola

## Dia Internacional dos Correios—9 de outubro

Dia 9 de outubro, dia Internacional dos Correios, no Externato Champagnat não se deixou passar em branco este “marco” histórico, por isso, os alunos do 5.º ano A e B, foram convidados a assistir a uma breve dramatização sobre os Marcos do Correio. Um mobiliário urbano que existe desde o século XIX que tende a desaparecer das nossas ruas.

As professoras de HGP tiveram a iniciativa de criar um diálogo entre dois carteiros que narraram e sensibilizaram os alunos para o papel tão importante que os marcos do correio tiveram e têm na vida das pessoas.

No final da apresentação, as professoras de Português sugeriram aos alunos que escrevessem uma carta e que a colocassem nos marcos do correio que faziam parte do cenário. Alguns já tinham escrito e outros deram asas à imaginação, ali mesmo.

Não ficámos por aqui... desafiámos todos os alunos a investigarem na sua cidade a existência de marcos do correio, a fotografá-los, identificando o local onde os encontraram. Este desafio é também dirigido aos pais para que até final de outubro se consiga iniciar um Story Map, com a preciosa ajuda dos professores de TIC e EAC.

Marcos do Correio...onde estão? (Em breve saberemos)



Marco do correio  
(Campo de Ourique,  
Lisboa)

### Guião da peça “Marcos do Correio... para onde vão?”

#### **Dois carteiros encontram-se junto a um marco do correio.**

**Carteiro Óscar** – Soubeste o que aconteceu aqui ao nosso querido marco do correio de Campo de Ourique?

**Carteiro Raimundo** – Não me digas que foi novamente assaltado?!

**Carteiro Óscar** – É verdade...vê lá tu ao que chegámos! Por este caminho vão ficar para a história...já são poucos os que restam por aqui!

**Carteiro Raimundo** – Um mobiliário urbano que existe há tanto tempo!

**Carteiro Óscar** – É bonito... elegante e conta a história que foram colocados nas ruas da cidade, no século XIX.

**Carteiro Raimundo** – Depois de se darem nomes às ruas e números às portas. Foram carteiros, como nós, que neles recolhiam as cartas e os postais ilustrados. Tanta escrita... tanta história! Que belos romances!

**Carteiro Óscar** – Olha a pequenada. (*dirigindo-se para o público*) Parece-me que querem pôr a vossa cartinha aqui no nosso amigo!

**Carteiro Raimundo** – É bom que aproveitem... e quem ainda não escreveu... deve fazê-lo o mais depressa possível. Pois um destes dias quando por aqui passarem pode ser que já cá não esteja! Olha, a professora Emília! Bem que vos pode ajudar na escrita das vossas cartinhas.

**Carteiro Óscar** – Ó Raimundo estás a dar-me cá uma ideia. (*dirigindo-se para os meninos*) Vou fazer aqui um desafio. Vamos lá ver quem é que nos vai conseguir trazer fotografias de um marco do correio aqui da nossa cidade. Parece-vos boa ideia?! Assim, com a vossa ajuda podemos perpetuar a memória dos nossos marcos do correio!



# Notícias da Escola

## Dia Mundial da Alimentação—16 de outubro



Para sensibilizar as crianças para a aquisição de hábitos alimentares saudáveis foi contada, encenada e recon-tada a história "O Nabo Gigante". De seguida, completaram a frase: "Eu gosto de comer...", desenharam a sua comida preferida e jogaram, programando o Robot DOC para ir ter com uma das personagens pedida da história.

Em todas as atividades vividas e experienciadas pelas crianças esteve

sempre presente a mensagem de que alimentação deverá ser equilibrada e variada.

Educadoras Teresa Alves, Rute Malhão e Diana Grilo  
4 anos A, B e C



No dia 16 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Alimentação.

Este ano comemorámos este dia levando para a escola comida saudável que partilhámos, fizemos um grande piquenique e divertimo-nos muito.

Eu escolhi levar uma receita que fiz com a minha mãe, eram umas barritas de chocolate que são feitas com chocolate amargo, arroz tufado, sésamo e mel, nós gostámos muito e não sobrou nada!

A professora Teresa Narciso explicou a importância da alimentação, é obrigatório saber que para o nosso corpo estar saudável e os nossos órgãos internos funcionarem bem precisamos de nos alimentar de uma forma saudável e variada.

Devemos beber muita água, comer legumes, fruta, peixe, carne, lacticínios, leguminosas, massa, arroz e cereais, tal como aprendemos quando estudámos a roda dos alimentos e evitar comer doces, fritos, *fast food* e salgados porque têm muita quantidade de açúcar, sal e gorduras que são prejudiciais à saúde, podemos vir a desenvolver algumas doenças, como por exemplo, a diabetes.

Ter uma alimentação saudável é fácil, é só querermos, para ajudar é só pensarmos que, se mantivermos o nosso corpo e mente saudáveis, seremos mais fortes e felizes!

Martim  
4ºA

# Notícias da Escola

No dia 16 de outubro celebrou-se o Dia Mundial da Alimentação e do Pão. Na nossa sala decidimos falar de pão.

A Mara leu-nos a história "A Galinha Ruiva" e percebemos o percurso do trigo até chegar ao pão.

Lemos uma receita de pão, metemos as mãos na massa (neste caso, foi as mãos no saco) e acabámos o nosso dia a comer pão quentinho feito por nós.

Enquanto o pão esteve no forno fizemos umas galinhas muito divertidas!



## Receita de pão no saco

### Ingredientes:



### Modo de preparação:

1. Juntam-se todos os ingredientes dentro de um saco e fecha-se.



2. Mistura-se tudo muito bem, amassando o saco.



3. Quando a mistura estiver bem misturada deita-se numa forma.



4. Leva-se ao forno e 35 minutos depois está pronto!



Prof. Mara Monteiro da Silva  
1<sup>ª</sup>A

# Notícias da Escola

## Trabalhar a Matemática... com pentaminós

O grupo dos 5 anos B descobriu um material matemático chamado pentaminós. Cada peça é formada por cinco quadrados e no total existem 12 pentaminós. Estas peças têm várias cores e feitios e podemos formar outras estruturas, unindo-as umas às outras.

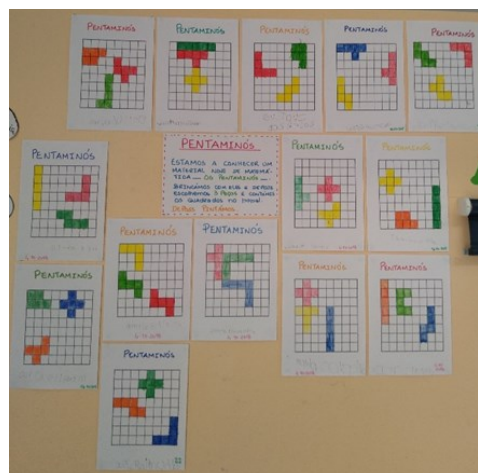
Aprendemos a contar quantos quadrados tinha cada peça que escolhemos, depois transpusemos as mesmas para uma folha de papel quadriculado e escolhemos a posição de cada peça na folha. No final, pintámos cada uma da cor correspondente.

Este material ensina-nos a contar, a treinar a orientação espacial e a perceber as simetrias (refletivas e rotativas).

Gostámos muito de trabalhar com os pentaminós.

Educadora Maria Manuel

5 anos B



## ... com Cuisenaire



Gostamos tanto de brincar com o Cuisenaire! E as nossas descobertas? São imensas! Este conjunto de barras coloridas ajuda-nos a desenvolver e a compreender conceitos matemáticos, mas de uma forma divertida, sem perceber que estamos a adquirir variados conhecimentos. São dez barras, cada uma tem uma cor diferente e corresponde a um número entre 1 e 10. Nas nossas salas há sempre novas descobertas com estas barrinhas coloridas!

Educadora Sandra Sousa

5 anos A

## ... com o geoplano

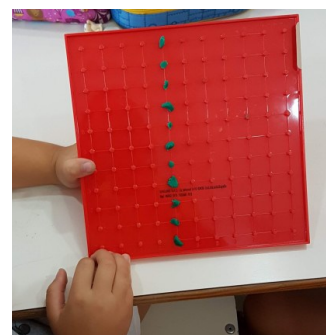
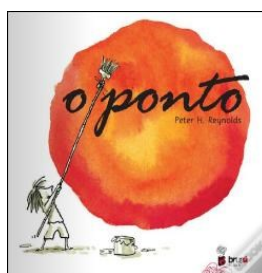
Tudo teve início com a leitura do livro "O Ponto". Começámos por explorar com as crianças a principal mensagem do livro: se acreditarmos na nossa potencialidade, é possível que consigamos grandes feitos. A autoconfiança é, por isso, um elemento chave em todo o processo de aprendizagem e é importante que eles percebam isso.

Depois passámos para a exploração de conceitos geométricos de uma forma ativa. A turma foi agrupada a pares, aos quais entreguei geoplanos e plasticina. Pedi-lhes que usassem o material para criar três pontos, devendo os dois últimos a ser criados estar à mesma distância do primeiro ponto. Assim trabalhámos o conceito de pontos equidistantes. De seguida, dei-lhes a instrução para criarem, com plasticina, uma sequência de pontos alinhados, sem intervalo de pinos, e trabalhámos o conceito de reta.

E, tal como a personagem do livro que lhes li na Hora do Conto, deram asas à imaginação e criaram pontos, pontos e mais pontos! Todos juntos deram origem a um fantástico mural, que expusemos no exterior da nossa sala.

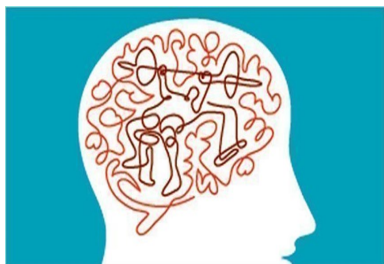
Prof. Cláudia Caseiro

2ºB



# Notícias da Escola

## Treinar a mente



exercícios semanais, com diferentes níveis de dificuldade e tempo controlado com cronómetro, achamos estranho?

Mas não devíamos... contudo convém esclarecer. O nosso cérebro é uma máquina fantástica que desempenha várias funções. Segundo Fredenrich, 2008, "o cérebro realiza várias tarefas incríveis", em que se destacam "o controlo da temperatura corporal, a pressão arterial, a frequência cardíaca e a respiração; aceita milhares de informações vindas dos nossos sentidos; controla os nossos movimentos; deixa-nos pensar, sonhar, raciocinar e sentir emoções."

A Neurociência é uma nova ciência que estuda o sistema nervoso central e a complexidade do funcionamento cerebral. Através das suas investigações e de novas técnicas de imagem, como a tomografia computadorizada e ressonância magnética é possível entender como se estabelecem as sensações, a aprendizagem, a memória e até as emoções. E isso poderá beneficiar a Educação? Sem dúvida que sim.

Ao perceber que cada aluno é único nas suas particularidades cerebrais, com áreas fortes e áreas fracas na sua aprendizagem, o professor poderá encontrar mecanismos e materiais que possam ser adequados ao estímulo e desenvolvimento do cérebro e dessas áreas em específico.

Em que consiste o Treino de Atenção e Memória? O Treino de Atenção e Memória é uma intervenção implementada no Externato Champagnat, dirigida a alunos do 1º, 2º e 3º ciclos que apresentem notórias dificuldades de atenção que acabam por afetar as suas capacidades de aprendizagem. Uma vez por semana, ao longo do ano letivo, pelo período de 45 minutos, a nível individual ou em pequenos grupos desenvolvem-se atividades de estímulo da concentração e da memória. O treino tem como objetivo programar estratégias de modo a que os alunos possam enfrentar as exigências escolares com mais sucesso.

Este programa procura fomentar a capacidade

de atenção/ concentração, treinar estratégias cognitivas a nível do planeamento da tarefa, memorização, seleção e tratamento da informação e promover um maior ritmo de trabalho. O treino é constituído por exercícios de atenção gráficos e mentais e exercícios de memória com conteúdos visuais, a nível verbal e numérico.



Durante o mês de julho deste corrente ano, no período de atividades de verão, foram realizadas algumas destas atividades, integradas na oficina de "Desafia a tua Memória", mas desta vez dirigidas apenas para o 2º e 3º Ciclos e para grupos maiores, para que todos os alunos pudessem colocar à prova as suas capacidades de atenção e memorização.



Descobrir o intruso... observar pormenores de imagens e textos e até descobrir segredos de logótipos de marcas famosas... memorizar listas de palavras ou sequências de objetos e cores... foram algumas das atividades propostas e que proporcionaram momentos desafiantes e engraçados constatando-se assim que podemos brincar com a mente e ao mesmo tempo desenvolver o nosso potencial cerebral.

Filipa Palos  
Técnica de Educação Especial

# Notas de Música

## Carta para um dia feliz

Olá,

Sou a Rita Ruiz, tenho 11 anos e estou neste momento no 5º ano. Além das aulas participo também noutras atividades da escola, faço parte do coro e do projeto dos solistas. Isto porque adoro cantar e tenho um sonho que quero muito perseguir: cantar no Altice Arena para uma grande plateia! Todos os dias penso nisso, imagino como será e como me irei sentir - quem disse que não se pode sonhar acordada??

A entrada nos solistas foi uma oportunidade de mostrar as minhas capacidades e fez-me acreditar mais em mim e ter mais confiança no meu trabalho. Um dos momentos mais importantes foi sem dúvida um concerto da escola onde cantei a música "Eu sei" da Sara Tavares. Eu estava um pouco ansiosa por estar ali no palco prestes a mostrar o meu trabalho e só desejava conseguir transmitir o que sinto através da música.

Quando comecei a cantar fez-se silêncio. Ouvia-se ao fundo um som de piano tocado pela professora Joana e aí senti-me mais confiante pois percebi que as pessoas estavam a gostar de me ouvir. No final recebi muitas palmas e elogios por isso foi um dia inesquecível para mim.

Agora estou empenhada num outro projeto musical: A composição e gravação de um CD com músicas originais. Quando me sinto inspirada escrevo as letras das músicas e imagino uma melodia para elas. Depois com a preciosa ajuda do professor Jorge as músicas saem do papel e ganham vida! Sei que é mais um desafio e que vou ter de me dedicar e trabalhar muito mas não me importo, pois para mim a música é das coisas mais importantes da vida.

Quando canto sinto-me feliz, esqueço tudo à minha volta. A música acalma-me e faz-me sentir outra pessoa. Espero que no futuro ouçam falar de mim e oiçam as minhas músicas com uma alegria tão grande quanto aquela que sinto!

Beijinhos

Rita  
5ºB

## Espaço gráfico



"A dia **5 de outubro de 1910**, o povo português, chegou aos paços do rei D. Manuel II e obrigaram-no a fugir para Inglaterra com a mãe, dando-se a Implantação da República.

Desde esse dia que as pessoas podem votar para escolher quem os governa e é celebrado o dia 5 de outubro como feriado nacional."

Texto e Ilustração: Guilherme  
6ºA



# Livros e Leituras

## Na floresta da preguiça, de Sophie Strady



O nosso amigo Henrique, na apresentação de produções, veio ler-nos este livro.

Ele fala sobre uma floresta onde mora uma preguiça, juntamente, com muitos outros animais.

Conta que um dia os homens chegaram à floresta com máquinas para arrancar as árvores. A floresta ficou sem árvores e os animais, assim como a preguiça, tiveram de fugir para outro sítio.

Mais tarde, apareceu um homem que decidiu semear uma nova floresta. Passado algum tempo, surgiram muitas árvores e os animais, assim como a preguiça, voltaram a ter o seu habitat.

Nós gostámos deste livro, porque...

- Está relacionado com o tema da natureza e de poupar as árvores.
- Mostra que não devemos arrancar plantas nem árvores, porque elas dão-nos oxigénio e são a casa de muitos animais.



- Devemos cuidar da natureza, porque ela cuida de nós.
- Porque é em pop up, ou seja quando abres, as imagens saem de lá de dentro.

Prof. Andreia Arruda  
2ºA

## O Diário de Anne Frank, de Ari Folman



Nas minhas férias fomos a uma feira do livro e fiquei curiosa com um livro que tinha uma capa com uma menina que escreveu um diário!

Ao ler o resumo do livro fiquei ainda a querer saber mais, pois percebi que era uma história de uma menina que viveu durante a II Guerra Mundial e que tudo o que ela ali contava tinha acontecido de verdade! Fiquei arrepiada!

Implorei aos meus pais que me deixassem ler este livro, pois sabia que era um livro mais para meninos crescidos, mas claro, tive de tirar muitas dúvidas com os meus pais sobre esta guerra para ficar a entender o porquê da família dela e de tantas outras terem sofrido tanto.

Nunca li um livro com tanta rapidez e entusiasmo!

Aconselho muito este livro, pois ficamos a entender que há crianças que sofrem muito por causa das guerras entre países e também porque ficamos a perceber que devemos agradecer por tudo o que temos de bom na nossa vida e acima de tudo defender a PAZ!

Mariana  
4ºA

# Livros e Leituras

## Pedro Alecrim, de António Mota



*Pedro Alecrim*, de António Mota, na minha opinião, é uma obra muito bonita, que nos dá uma ideia melhor da vida do campo. Além disso transmite também duas lições de moral essenciais: não precisamos de muito para sermos felizes; e, mesmo que a vida nos dê vários desgostos, temos de aprender a seguir em frente para podermos dar um novo rumo à nossa vida e com isso voltar a ser feliz.

Eu preferi a parte em que o Pedro recebe a proposta de trabalhar como aprendiz de ferreiro, pois é o momento em que, depois de tantas voltas, a sua vida volta a "endireitar-se". Eu não gostei muito da parte em que o Pedro conta que o Luís gozou com ele, visto que o Pedro, que é uma boa pessoa e que trabalha bastante para poder ter qualidade de vida, dentro do possível, agradável e com vários problemas e preocupações em casa, ainda tem que sofrer humilhações por parte dos seus colegas.

Eu recomendaria a leitura deste livro a outras crianças. Dá-nos, como já referi, uma melhor noção do que é viver num ambiente mais rural. Além disso, mostra-nos que, quando pensamos que nada pode piorar, aparece algo que nunca nos passaria pela cabeça que fosse acontecer e isso faz-nos prender à história e não deixar de ler.

Acrescento ainda que este livro, embora pareça antiquado, não o é. Pelo contrário, aborda vários temas atuais: o divórcio, as condições de vida difíceis, o desemprego, a educação, entre outros

Portanto, leiam este livro, pois não se vão arrepender! Assim que começarem a sua leitura, não vão querer parar!

Mariana  
6ºB

## A Seleção, de Kiera Cass



O livro "A Seleção" foi escrito por Kiera Cass, uma autora americana cujo o seu primeiro livro publicado foi este mesmo, que logo fez muito sucesso.

A Seleção é um dos constituintes de uma trilogia onde os outros livros são: "A Elite" e "A Escolha", que como houve tanto sucesso, a Kiera Cass continuou a trilogia com os livros "Felizes para Sempre" (contém os vários pontos de vista de algumas personagens secundárias), o livro "A Herdeira" e o último feito "A Coroa".

A história do livro, situa-se em Illéa, onde a sociedade é dividida por castas, da 8 até à 1, a mais baixa, ou seja, a 8 é onde se encontra os rebeldes, sulistas ou nortistas e a casta 1 é a família real, obviamente a mais respeitada.

A protagonista é a America Singer, uma rapariga de casta 5 que vive na Carolina do Sul, onde é muito feliz com a sua família mesmo com a presença da falta de comida. Ela é apaixonada por um rapaz chamado Aspen de casta 6, como os dois são de castas diferentes e por ele ter uma casta inferior que a dela, nunca assumiram o namoro.

## Livros e Leituras

Durante dois anos os dois namoraram escondidos, no entanto, após esses dois anos, America recebe uma carta, que é um formulário para poder participar na Seleção, onde 35 raparigas aleatoriamente escolhidas, ou assim o pensa, lutam pelo coração do príncipe Maxon.

America nunca quis ser uma princesa, como a mesma diz "Eu não quero ser a princesa de Illéa, quero ser a princesa de Aspen", então a mãe dela fez um acordo com ela: Caso participasse na seleção, a America poderia trabalhar por conta própria, então ela aceitou, pois nunca pensara que seria escolhida.

No entanto, no noticiário de Illéa apareceu a imagem de America quando esta se encontrava a pensar que o Aspen a pediria em casamento, o que fez com que a imagem que todos viam era o seu rosto simples e um sorriso genuíno.

E a partir daí, o livro descreve o que ela passa na seleção, desde o encontro com o príncipe até aos ataques dos rebeldes.

Na minha opinião, este livro tem muito potencial, pois a escrita está muito criativa, tem muitos mistérios e a cada página há uma revelação, o que faz com que nunca nos cansemos do livro.

Joana  
8ºB

## Espaço Aberto

### CARTA VIAJANTE

Espanha, 9 de outubro de 2018

Queridos amigos,

Saudações! Esta carta transmitirá o que planeta Terra está, neste momento, a sofrer.

Poluição! Destruição! Esta é a triste realidade! O Homem não está nada a ser bom para planeta, nem para os animais. O planeta está triste, está a sofrer, a ser maltratado.

Está tudo errado quando o ser humano destrói a sua própria casa, quando destrói o habitat de outros seres vivos...

Eu passei por todos os cantinhos do planeta... desde a América, à Ásia, Europa, África... e vi animais a morrer, vítimas da poluição, a ficarem sem sítio para viverem, extintos pelo Homem.

Vi florestas abatidas, paisagens completamente alteradas pela mão humana.

Vou continuar a andar pelo mundo para que leiam esta triste mensagem e ponham a mão na consciência de que temos mesmo de mudar hábitos. Temos de proteger a Terra, que é única!

Não querem que os vossos filhos/netos ainda conheçam algumas espécies animais? Não querem que os vossos filhos/netos continuem a ter recursos naturais da Terra?

**PENSEM! MUDEM! SALVEM!**  
**AINDA VAMOS A TEMPO!**

Rita  
5ºB

# Espaço Aberto

## Paz

Paz, sempre foi uma coisa que muitos quase nunca tiveram, como Síria, Israel e Palestina.

A guerra é normalmente causada por pessoas que discutem e depois como pensam que a sua opinião é a melhor, entram em conflito e assim cria-se uma guerra, distorcendo a paz desse país.

Com a guerra vêm as consequências para os cidadãos como por exemplo: ficar sem casa, sem educação escolar, sem assistência médica, sem empregos e sem alimentação porque como estão todos desempregados não há dinheiro para bens-materiais.

Só de pensar que existem crianças que tiveram o azar de viver num país de onde têm de fugir, largar tudo o que têm para trás, enquanto nós tivemos a sorte de ter um país calmo, sem guerra, onde temos tudo e ainda andamos sempre a pedir mais e mais e mais e mais...

Deixa-me triste.

Diogo  
5ºA

## Do passado para uma história

Era uma vez há muito tempo atrás o D. Dinis e D.<sup>a</sup> Teresa.

Eles ouviram falar de uma máquina do tempo que os podia levar para o futuro. Então, foram ter com a inventora da máquina. Ela chamava-se Mariana e tinha vindo do futuro. Quando o D. Dinis e a D.<sup>a</sup> Teresa lá chegaram, a Mariana exclamou:

- Bem-vindos! Esta é a minha máquina do tempo. Ela tem três modos: o modo do passado, o modo do futuro e o modo história, que é mais perigoso, nunca se sabe para que história vai, é uma surpresa! Querem experimentar a máquina?

- Sim - disseram em coro.

-Então vamos ao futuro – disse a Mariana.

Eles foram para a frente da máquina enquanto a Mariana a ligava. A Mariana foi com eles para os proteger se eles estivessem em perigo. Num piscar de olhos estavam lá:

- Isto não parece o futuro! Disse a Mariana.

- Eu não sei, mas eu acho que puseste a máquina no modo história! – disse a D.<sup>a</sup> Teresa.

- Pois é, agora só falta saber em que história estamos!

Eles exploraram o local e finalmente perceberam que história era:

- Já sei, é a história dos três porquinhos! – exclamou o D. Dinis.

Eles andaram um pouco e avistaram três casas. Eram dos três porquinhos. Eles bateram à porta do porco mais novo, ele olhou pela janela e perguntou:

- Quem são vocês?

- Eu sou a Mariana e eles são o D. Dinis e a D.<sup>a</sup> Teresa e viemos do passado!

- Está bem, podem entrar!

O que eles não sabiam era que o lobo mau andava à espreita, mas quando viu o D. Dinis a D.<sup>a</sup> Teresa e a Mariana, disse:

- Quem são eles? Eu não sei quem são, mas são um belo jantar!

De volta à casa do porquinho ele disse para eles se sentarem e o D. Dinis começou logo a explicar o que tinha acontecido:

- A Mariana construiu uma máquina do tempo e...

Puff! Tudo desapareceu! A Mariana acordou. Afinal tinha sido um sonho.

Mariana  
4ºB

# Espaço Aberto

## O Menino e o Mundo

"O Menino e o Mundo" é um filme que revela os problemas atuais do nosso mundo. Embora não falem muito neste filme, descobri que as poucas frases que as personagens dizem estão em português ao contrário. O filme foi feito aos olhos de uma criança inocente, que só vê as pernas dos adultos por ser tão baixa, que vê tudo duma forma criativa e imaginária como por exemplo a maioria dos automóveis têm formas de animais pois é assim que uma criança vê o nosso mundo. Por mais maldade e destruição que haja uma criança vê tudo de uma forma alegre e boa, ou seja elas vêem o bom nas coisas que os crescidos não conseguem ver.

Na minha opinião todas as pessoas que vêm este filme são desafiadas a mudar a sua perspectiva da terra. O filme foi feito aos olhos de uma criança inocente, que por ser curiosa, descobre quais são as coisas boas e más do mundo.

A história é sobre Cuca, um menino pequenino que vive limitado pelas paredes da sua casa. Quando seu pai sai de casa em busca de trabalho, ele sente se obrigado a segui-lo, por isso leva consigo a sua enorme mala, uma fotografia dele com os seus pais e foge com curiosidade para saber onde o pai teria ido. Porém ele encontra um velho que mostra lhe o primeiro passo do fabrico dos tecidos que é recolher o algodão. Mais tarde o homem é despedido do trabalho por estar doente e velho, as pessoas depois substituem as mãos o esforço e o emprego dos trabalhadores matando as arvores e destruindo a biodiversidade. O menino acompanha o percurso do algodão vindo o processo de transformá-lo em tecido, a ser importado para outros países, e depois vendido.



Todos os trabalhadores são mais tarde substituídos por máquinas que conseguem fazer o dobro do trabalho em metade do tempo. Entretanto surgem "os rebeldes" que estão fartos de ver o mundo a ser transformado em lixo. Unidos pela música e a esperança de um mundo melhor, lutam contra aqueles que os querem calados e substituídos pelas novas invenções que os garantem mais dinheiro. A luta é representada por duas aves uma preta, simbolizando o controlo maligno e a ave colorida que simboliza a liberdade. A ave preta ganha humilhando e destruindo a ave da liberdade. Mas não conseguem eliminar a esperança que fica cada vez mais forte e próxima de vencer, pois embora tenha sido abatida não conseguiram extinguir a vontade de lutar por aquilo que é certo e justo. Quando o menino volta a casa ele planta uma semente, que para mim é um sinal que pouco a pouco tudo pode ser mudado por mais estragado que esteja.

Creio que este filme inspirou me a fazer uma diferença no mundo e que nos olhos de um menino tudo é possível mesmo que todo em nosso redor esteja sobre influência dos que são maliciosos e falsos. Achei este filme belíssimo, com incontáveis mensagens escondidas dentro das suas ilustrações.

Tirza  
8ºB

### Entrevista a Marta Sales



A Marta, nascida em Torres Vedras, sempre foi surda. Cresceu rodeada de ouvintes e, desde cedo, frequentou uma terapia da fala, onde aprendeu a falar e a ler os lábios das pessoas. Só por volta dos 40 anos, é que aprendeu língua gestual e se integrou na comunidade surda. Foi a língua gestual que a libertou do isolamento que sentia na sociedade e que lhe deu coragem e confiança, além de uma identidade que realmente causava impacto nas pessoas. Foi nessa altura que se interessou pelo teatro.

**Emma/Patrícia**- Boa tarde!

**Marta**- Boa tarde!

**E/P**- O que te levou ao teatro e onde o fazes?

**M**- É uma boa pergunta! Depois de 3 anos do curso de língua gestual, decidi mudar, mas não queria perder ou esquecer a LGP (Língua Gestual Portuguesa). Procurei alternativas até encontrar a divulgação de outro curso, o curso de teatro na Associação Portuguesa de Surdos. Foi esse que me chamou a atenção. Ganhei interesse, curiosidade, decidi experimentar. Esse curso de teatro permitiu-me aumentar o meu conhecimento de LGP. Desde aí, já se passaram 3 anos.

**E/P** -\_Que tipos de papéis representas?

**M**-O que me pedem. Já fui ouvinte, Lobo Mau, Fada Madrinha e uma jovem adolescente.

**E/P**- O que te inspira para escrever peças? Que tipo de histórias crias?

**M**- Eu, sozinha, só escrevi uma peça. O resto foi trabalho de equipa, e através de trocas de ideias, mas a maior parte das peças foram aparecendo durante os ensaios, não logo no início. A minha inspiração é a minha própria equipa, a minha própria vida e os filmes e livros que leio.

**E/P**- Que peça é que teve mais sucesso?

**M**- Não houve nenhuma peça em especial que teve mais sucesso. No entanto, a equipa foi mais divulgada na altura da peça "Intérpretes falhados".

**E/P**- Quais os aspetos negativos de ser atriz?

**M**- Posso dizer que não é fácil ser atriz! É preciso ensaiar, repetir, repetir, repetir. É muito diferente do cinema. Não pode haver pausas entre cenas, é tudo até ao fim.

**E/P**- O que te dá mais prazer no teatro?

**M**- Rir! Participar, ganhar coragem de representar papéis totalmente diferentes de mim.

**E/P**- Em que estás a trabalhar neste momento?

**M**- Neste momento estou a trabalhar num projeto europeu. Inclui surdos e ouvintes numa peça. Não tem nada a ver com o que estou habituada. Inclui dança, música e convívio entre surdos e ouvintes.

**E/P**- Muito obrigada pela entrevista! Foi muito interessante!

**M**- Obrigada eu! Gostei de perceber como é ser entrevistada!

Emma e Patrícia

8ªA

# Espaço Aberto

## DIA GLOBAL DA DIGNIDADE

23 DE OUTUBRO

O Dia Global da Dignidade é comemorado desde 2008 por todo o mundo. São promovidos por várias escolas debates sobre este tema, tão pertinente no mundo atual. É uma oportunidade para se debater e refletir sobre a dignidade e os Direitos Humanos.

A propósito deste dia, foi lançado o desafio: "O que é a dignidade?". Nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento, o 6.ºB refletiu e discutiu sobre o assunto, fez algumas pesquisas e chegou a algumas conclusões.

Nesse sentido, a turma, em conjunto, resolveu fazer uma sopa de letras com palavras sobre este tópico. Será que as consegues encontrar?

## Dignidade

O que é a dignidade?



compreensão  
saúde  
compaixão  
paz  
reflexão

partilha  
justiça  
igualdade  
oportunidade  
segurança

respeito  
educação  
humanidade  
empatia  
união

6ºB

## Espaço Aberto

# Barritas crocantes de chocolate e tahine

### Ingredientes:

2 colheres de sopa de óleo de coco  
150 gr de chocolate amargo  
225 gr de tahine  
2 colheres de sopa de xarope de arroz integral (ou mel, ou açúcar granulado)  
1/4 colher de chá de sal grosso  
3 chávenas de arroz tufado  
1/4 chávenas de sésamo torrado



### Preparação:

Untar com manteiga ou forrar com papel vegetal uma bandeja  
Numa tigela ou panela derreter o óleo de coco e o chocolate, mexendo até ficar homogéneo.  
Adicionar o tahine, xarope de arroz integral (ou mel, ou açúcar granulado) e o sal, mexer para envolver.  
Adicionar o arroz tufado e mexer para cobrir uniformemente.  
Deitar na forma preparada e alisar a parte superior com uma espátula.  
Polvilhar as sementes de sésamo torradas por cima.  
Levar ao frigorífico, pelo menos 1 hora antes de fatiar e servir.

Bom apetite!

Martim  
40A

### Dignidade

O que é a dignidade?



## Próximo Número:

A próxima edição d'A Voz do Champagnat, será no início do 2º período e daremos notícias sobre as festas de Natal, festa das famílias, visitas de estudo entre outras novidades.

Como sempre, apelamos a toda a comunidade escolar (alunos, encarregados de educação, funcionários e professores) que contribuam para *A Voz Do Champagnat* através do envio de artigos para o nosso endereço eletrónico: [avozdochampagnat@gmail.com](mailto:avozdochampagnat@gmail.com).

Caríssimos leitores, encontramos-nos na próxima edição!

### A Voz do Champagnat

#### Ficha Técnica

Externato Champagnat  
Quinta da Vila Formosa, Aeroporto 1700-008 Lisboa  
[avozdochampagnat@gmail.com](mailto:avozdochampagnat@gmail.com)  
Direção, Edição e Revisão — Patrícia Luz  
Impressão — Natália Prior

