

O Sabichão

ANO 16 | EDIÇÃO 28 | TRIMESTRAL | DEZEMBRO 2013

Um

ano é feito

não apenas de dias,

semanas ou meses, mas

da participação de todos aqueles

que estão empenhados no sucesso do nosso

projeto educativo. O ano é feito de alunos, professores,

pais e funcionários que se dedicam a tornar a nossa escola uma

escola especial! É por esta razão que, nesta quadra tão especial, gostaríamos

de vos desejar

um Santo

Feliz Natal!



ÍNDICE

> PÁG. 2 – Editorial

> PÁG. 3 – Receção aos alunos

> PÁG. 4 – Visita ao Castelo de Leiria

> PÁG. 5 – Dia Europeu das Línguas

> PÁG. 6 – Dia da Alimentação

> PÁG. 7 – Halloween

> PÁG. 8 – Olimpíadas da Matemática

> PÁG. 9 – Academia de Rádio

> PÁG. 10 – Academia de Arqueologia

> PÁG. 11 – Academia de Natação

> PÁG. 12 – Sabichão dos mais novos

> PÁG. 13 – Sabichão dos mais novos

> PÁG. 14 – Educação Especial

FICHA TÉCNICA

“A educação é a ferramenta mais poderosa que podemos usar para mudar o mundo.”

Nelson Mandela

Pensar em Educação é pensar no desenvolvimento da sociedade, uma vez que é a arma mais poderosa que o ser humano tem, permitindo-lhe ser um pensador autónomo, comprometido, preparado e detentor de uma visão que contribuirá certamente para a promoção de indivíduos bem formados no **Ser** e no **Saber Ser**. É desta forma, que vemos e concebemos a nossa escola cada vez mais comprometida com a sociedade moderna. A função de ensinar e levar a aprender, desenvolvendo um ensino de Qualidade, é uma premissa sempre presente em todo o trabalho que se realiza no nosso dia a dia.

“Confiança, Sucesso e Missão” é o tema aglutinador do Projeto Educativo do Colégio deste ano letivo e serve de mote a todo um trabalho que se desenvolve diariamente, concretizando-se nas atividades previstas no Plano Anual de Atividades, pois pretende-se que a nossa escola se afirme como uma instituição de ensino de confiança, tendo como missão formar jovens cidadãos responsáveis, criativos, competentes e empreendedores com vista a garantir o sucesso pessoal, social e académico.

Esta edição do nosso jornal escolar, “O Sabichão”, documenta alguns dos momentos vividos no seio da nossa comunidade educativa, ao longo do primeiro período letivo, com atividades no âmbito das várias disciplinas curriculares. Em todas estas atividades, está muito patente um trabalho de articulação entre os vários ciclos de ensino, desde a Educação Pré-escolar ao 3.º Ciclo, às quais se acrescentam outras de âmbito transversal, salientando-se a comemoração do *Dia Mundial da Paz*, do *Dia Mundial da Música*, do tradicional *Dia do Bolinho*, o *Halloween* e o *Natal*. Damos também, destaque às nossas academias por serem um excelente complemento do currículo dos nossos alunos.

Antes de mais e porque estamos em plena quadra natalícia, a Direção Pedagógica do Colégio de S. Mamede deseja a toda a comunidade educativa um Feliz e Santo Natal e um Ano Novo repleto de Paz e Prosperidade.



EDIÇÃO | Colégio de S. Mamede

DIREÇÃO | Manuel António Madama

COORDENAÇÃO | Ana Luísa Ferreira

REDAÇÃO | Ana Luísa Ferreira, Célia Dias, Paulo Ferreira, Teresa Vieira | Alunos Jornalistas

FOTOGRAFIA | António Rodrigues

CAPA e COMPOSIÇÃO | Paulo Ferreira

RECEÇÃO AOS ALUNOS

SETEMBRO 2013

FICHA TÉCNICA

LOCAL

COLÉGIO DE S. MAMEDE

DATA

13 SETEMBRO 2013

INTERVENIENTES

COMUNIDADE ESCOLAR



O QUE DIZEM OS NOSSO ALUNOS

Na apresentação, a primeira coisa que vi foi a escola e se a Eliana já tinha chegado. Fui brincar com meninas que já conhecia e depois conheci a diretora de turma e a sala de aula. Quando me fui embora, senti que ia ser muito divertido. O que eu mais gostei foi de ver a escola, conhecer novos amigos e ouvir o discurso do Dr. Manuel António.

Maria João Baltazar

No primeiro dia de aulas, na sexta-feira, o que eu mais gostei foi dos novos desenhos que fizeram nos edifícios e também gostei do Sr. Diretor ter falado com os alunos da escola. Quando cheguei à escola o que eu mais quis foi ter aulas com a nossa diretora, a professora Cláudia Vieira. Quando fui para casa estava deserta para voltar à escola.

Débora

No dia 16 de setembro, eu estava entusiasmado para vir a esta escola. Eu adorei a escola. Ainda por cima conheci amigos novos e gosto dos meus professores e da minha diretora de turma.

Eliana

O regresso à escola acontece sempre após as férias de verão. Todos os anos reencontramos sorrisos e abraços e todos os anos conhecemos novos rostos, uns tímidos, outros mais descontraídos, mas sempre reflexo de um novo começo.

Para receber este novo ano escolar, o Colégio preparou uma pequena receção com o objetivo de estreitar laços entre a escola, a família e a restante comunidade escolar. Os alunos puderam deste modo conhecer a sua turma, os professores e os funcionários que os acompanharão ao longo deste ano letivo.

Imbuídos de espírito empreendedor, sublinhamos a importância de uma educação ativa, perspetivada na construção sólida de aprendizagens e valores cívicos. Entendemos o aluno e a família como parte integrante do processo de ensino-aprendizagem e desde o início fomentamos o envolvimento e incentivamos a participação de ambos em todos os projetos propostos.

Assim, neste primeiro dia de aulas, as portas foram abertas não só para quem já conhece cada pedacinho desta casa, mas também, para acolher quem nos visita pela primeira vez e decerto passará a fazer parte desta família.



VISITA AO CASTELO DE LEIRIA

24 SETEMBRO 2013

FICHA TÉCNICA

LOCAL
LEIRIA

DATA
24 SETEMBRO 2013

INTERVENIENTES
ALUNOS DO 5.º ANO



O QUE DIZEM OS NOSSOS ALUNOS

Assim que começamos a subir, entramos no castelo e a primeira coisa que vimos foi a porta da traição, depois uma sala que era uma igreja e cada uma tinha um símbolo desenhado em cada pedra.

Diogo Jordão

Hoje foi um dia muito bonito porque fizemos umas frases para o Dia Internacional da Paz e celebramos na escola com uma largada de balões.

Bárbara Cadima

Sábado foi o Dia Internacional da Paz e comemoramos esse dia hoje. Para o comemorarmos fizemos uma largada de balões. Cada um escreveu uma mensagem que colocou dentro de um balão branco. No grande momento toda a escola largou os balões ao mesmo tempo e foi muito giro! Acho que o Colégio fez bem em comemorar este dia porque simboliza muito.

Maria João Baltazar

Hoje foi um dia espetacular! Nós escrevemos uma frase, puseram-na dentro de um balão e no momento em que contámos de 10 a 0 largámos o balão. Agora ele pode estar em qualquer lugar, nas mãos de qualquer pessoa.

Cynthia Figueira

No dia 24 de setembro, os alunos do 5.º ano de escolaridade do Colégio de São Mamede deslocaram-se a Leiria, para uma visita ao Castelo. Durante esta visita, tomaram contacto com os espaços do castelo, com os achados arqueológicos e com a arquitetura do Castelo projetada por Ernesto Korrodi. Os alunos almoçaram no castelo e depois dirigiram-se ao jardim, passando pelo centro histórico da cidade, nomeadamente pela Sé. De tarde, visitaram o Centro de Interpretação do Lagar Velho, onde puderam conhecer a história do “Menino do Lapedo”, um esqueleto de um menino encontrado naquele Vale com milhares de anos. Ao fim do dia, chegaram ao Colégio de sorrisos nos lábios e com muitas histórias para contar.

Aprender. Entre livros, cadernos e tantos outros papéis. E não esqueçamos as tecnologias, sempre tão atuais. Aprender. Letras, números, conceitos, definições... Mas quer esta escola que aprendamos, também, o carinho, a partilha, o respeito pelo espaço que nos rodeia, pelo outro e por nós próprios. Assim, na demanda de momentos únicos que ajudem os nossos alunos a aprender a Ser, a Estar, a Respeitar e a Ajudar, não pudemos deixar de comemorar o Dia Internacional da Paz. A atividade era simples, porque às vezes é na simplicidade que residem as melhores aprendizagens. Pôr o melhor de nós numa mensagem e enviá-la a alguém nas asas brancas de um balão, na esperança que fosse encontrada, lida e guardada na memória ou num coração agora mais feliz pela partilha de uma mensagem positiva. Para os nossos meninos do 5.º ano, a experiência foi única e por isso partilharam-na connosco.





DIA EUROPEU DAS LÍNGUAS

26 SETEMBRO 2013

FICHA TÉCNICA

LOCAL

Colégio de S. Mamede

DATA

24 SETEMBRO 2013

INTERVENIENTES

COMUNIDADE ESCOLAR

O dia 26 de Setembro é consagrado às línguas europeias desde 2001. A Europa encerra um verdadeiro tesouro linguístico: 24 línguas oficiais e mais de 60 línguas regionais ou minoritárias, além das línguas faladas pelas pessoas de outros países e continentes que vivem na Europa. Precisamente para chamar a atenção para este imenso património linguístico, a União Europeia e o Conselho da Europa tomaram a iniciativa de comemorar o *Ano Europeu das Línguas* em 2001.



O Departamento de Línguas Estrangeiras assinalou o Dia Europeu das Línguas no passado dia 26 de setembro, com um conjunto de atividades que promoveu na página oficial do evento.

Os alunos pesquisaram informação sobre os países europeus e elaboraram um painel que está colocado na entrada da escola. Com a informação recolhida, foram organizados três programas de rádio que divulgaram algumas informações sobre os países que constituem a Europa.

O Dia Mundial da Música foi comemorado efusivamente pelo Colégio de São Mamede através da participação em diversas atividades. Os alunos do 1.º ciclo elaboraram desenhos elucidativos acerca dos seus instrumentos preferidos e o 2.º ciclo construiu instrumentos musicais utilizando diversos materiais, sendo maioritariamente reciclável. Posteriormente, estas construções foram sujeitas a votação por parte dos alunos, havendo prémios alusivos à música para os primeiros três classificados. Estes trabalhos fizeram parte de uma Exposição, onde também foram projetadas várias fotografias de ícones mundiais diversos pontos do mundo galvanizaram o espaço aquando da sua visita. Finalmente, a comemoração foi abrilhantada com um concerto interpretado pela Sociedade Artística e Musical Cortesense, dirigido pelo Maestro Ricardo Botelho, e pela apresentação dos seus instrumentos musicais à comunidade educativa.



O Dia Mundial da Música comemora-se anualmente a 1 de Outubro. A data foi instituída em 1975 pelo International Music Council, uma instituição fundada em 1949 pela UNESCO, que agrega vários organismos e individualidades do mundo da música.

DIA MUNDIAL DA MÚSICA

1 OUTUBRO 2013



DIA DA ALIMENTAÇÃO

16 OUTUBRO 2013

FICHA TÉCNICA

LOCAL

COLÉGIO DE S. MAMEDE

DATA

16 OUTUBRO 2013

INTERVENIENTES

COMUNIDADE ESCOLAR

O QUE DIZEM OS NOSSO ALUNOS

No dia do bolinho fizemos um bolo na escola grande.

Dinis Bernardo

Os alunos trouxeram passas, farinha e ovos.

Simão Vicente

O meu pai e a minha mãe adoraram os bolinhos que levei para casa.

Ângela Reis

No dia do bolinho demos bolinhos aos meninos grandes.

Tamar Indias

Na sala de aula atámos um laço no saco para levarmos os bolinhos para casa.

Gonçalo Vieira

Os bolinhos estavam uma delícia.

Rodrigo Ângelo

Fomos à cozinha e o nosso cozinheiro estava lá. Ajudou-nos a fazer os bolinhos. O professor Alexandre também estava lá.

Catarina Gregório
João Miguel



A comemoração do Dia Mundial da Alimentação decorreu nos dias 16 e 17 de outubro. A atividade foi assinalada através da determinação das medidas antropométricas a todos os alunos que se mostraram interessados, ou seja, a medição da altura, peso, tensão arterial, pulsações e cálculo do índice de massa corporal. Esta atividade irá ter continuidade, ou seja as medições voltarão a ser realizadas no decorrer dos 2.º e 3.º Períodos, no sentido de registar a evolução por parte de cada um dos alunos. As medições antropométricas foram explicadas aos alunos, aquando num cartão criado para o efeito, bem como foi

feita uma sensibilização dos alunos para as boas práticas alimentares, a par de um exercício físico ajustado à sua faixa etária, e para as boas práticas de higiene física e oral. O Dia Mundial da Alimentação foi ainda assinalado pela distribuição de marcadores de livros, com mensagens alusivas a equilibrada, quer a todos os alunos que realizaram as medições antropométricas, quer a todos os alunos que frequentam o ensino pré-escolar, bem como o 1.º ciclo.

Para comemorar do Dia do Bolinho, os alunos do 1.º Ciclo do Colégio de São Mamede, no dia um de Novembro, confeccionaram bolos. Houve uma grande azáfama na cozinha durante a confeção dos mesmos. Todos queriam “meter as mãos na massa”, mas não foi fácil. No final, todos se deliciaram com os bolinhos quentinhos. Ficam alguns testemunhos dos alunos participantes na atividade.



DIA DO BOLINHO

1 NOVEMBRO 2013



HALLOWEEN

31 OUTUBRO 2013

FICHA TÉCNICA

LOCAL

COLÉGIO DE S. MAMEDE

DATA

31 OUTUBRO 2013

INTERVENIENTES

COMUNIDADE ESCOLAR



O mês de outubro terminou em grande no Colégio de S. Mamede com a já tradicional comemoração do *Halloween*.

Esta atividade dinamizada pelo grupo de docentes de Inglês, com a colaboração especial do professor de Educação Musical, consistiu na realização de um desfile com as típicas personagens deste dia festivo. Bruxas, vampiros, diabos, monstros, esqueletos e outros seres assustadores criaram o ambiente de terror que se pretende nesta tradição dos países de Língua Inglesa.

Para além da participação no animado desfile, os alunos esculpiram abóboras para criar os *Jack-O'-lanterns*, fizeram vassouras e chapéus de bruxa e outros símbolos que resultaram numa exposição que ficou patente nos corredores do Colégio.

Estão de parabéns os alunos vencedores do concurso e todos quantos participaram no desfile e na elaboração de trabalhos para a exposição.

Nos dias 5 e 7 de novembro, os alunos dos 4.º, 5.º, 7.º e 8.º anos deslocaram-se a Lisboa, para assistir a peças de teatro representadas em Inglês, pela companhia de teatro *Avalon Theatre Company*.

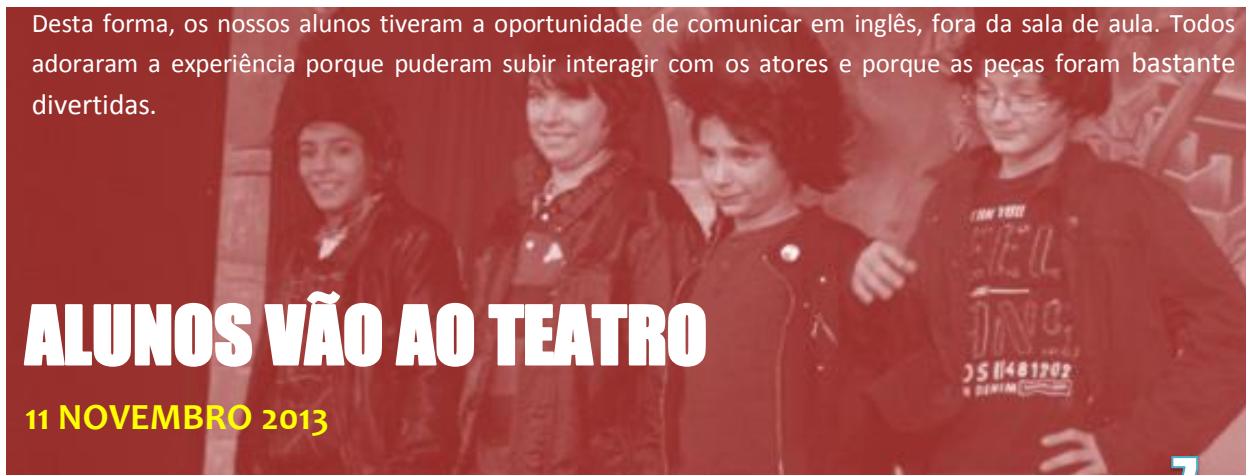
No dia 5 de novembro, os alunos do 4.º e 5.º anos viajaram até ao Parque das Nações, onde, de manhã, puderam passear e almoçar. De tarde, assistiram à peça "Cinderella", no auditório do Instituto Português da Juventude. Alguns dos alunos participaram ativamente na peça, subindo ao palco e representando com os atores.

No dia 7 de novembro foi a vez dos alunos dos 7.º e 8.º anos. Mais uma vez, de manhã os alunos puderam passear pelo Parque das Nações. A paragem para almoço foi feita no Centro Comercial Vasco da Gama. De tarde, os alunos assistiram à peça "Robin Hood and the Riddles of Sherwood Forest". Tal como já tinha acontecido no dia 5, os alunos participaram na peça e representaram em inglês.

Desta forma, os nossos alunos tiveram a oportunidade de comunicar em inglês, fora da sala de aula. Todos adoraram a experiência porque puderam subir interagir com os atores e porque as peças foram bastante divertidas.

ALUNOS VÃO AO TEATRO

11 NOVEMBRO 2013



O teatro foi divertido e engraçado. A peça de teatro foi em inglês. Pensávamos que íamos perceber grande coisa, mas foi com alegria que percebemos.

Cláudio Oliveira
Mickael Carreira

Nós gostámos muito de ir ao teatro. A peça foi em inglês e consegui aprender mais um pouco de inglês, de forma diferente e mais divertida. Esperamos que um dia destes possamos repetir a experiência.

Bárbara Machado
Catarina Almeida
Marina Calixto

A visita de estudo contribuiu para o nosso desenvolvimento a nível linguístico e é uma forma divertida de aprender inglês.

Marisa Carvalho
Neuza Batista

Gostamos da visita. Foi divertido e permitiu-nos abrir horizontes a uma língua utilizamos todos os dias.

Bernardo Oliveira

OLIMPIÁDAS DA MATEMÁTICA

ELIMINATÓRIA DE ESCOLA

12 NOVEMBRO 2013

FICHA TÉCNICA

LOCAL

COLÉGIO DE S. MAMEDE

DATA

12 NOVEMBRO 2013

INTERVENIENTES

COMUNIDADE ESCOLAR



As Olimpíadas Portuguesas de Matemática (OPM), organizadas anualmente pela Sociedade Portuguesa de Matemática (SPM), são um concurso nacional de problemas de Matemática, dirigido aos estudantes do ensino básico e também aos que frequentam o ensino secundário, que visa incentivar e desenvolver o gosto pela Matemática. No passado dia 13 de novembro, decorreu, também no nosso Colégio, a 1.ª eliminatória das XXXII Olimpíadas Portuguesas de Matemática, que contou com a participação de 54 alunos na categoria Júnior (7.º ano de escolaridade) e com a participação de 21 alunos na categoria A (8.º e 9.º anos de escolaridade). Este ano, destaca-se a participação da aluna Jéssica Monteiro (7.º B) e do aluno Rúben Domingos (9.º A) que obtiveram melhor classificação na categoria Júnior e na categoria A, respetivamente. A 2ª eliminatória decorrerá no dia 15 de janeiro de 2014, em local a definir pela Comissão Organizadora, e a Final Nacional terá lugar na Escola Dr. Mário Sacramento em Aveiro, entre os dias 03 e 06 de abril.



ACADEMIA DE RÁDIO

2013.14

FICHA TÉCNICA

LOCAL
ESCOLA
RÁDIO BATALHA

DATA
AO LONGO DO ANO

INTERVENIENTES
ACADEMIA DE RÁDIO
csmwebradio.blogspot.pt



Todas as semanas, entre as 18 e 19h, a equipa do Colégio de São Mamede realiza um programa de rádio, na Rádio Batalha (104.8 FM), que se intitula “Trocado por miúdos”. O objetivo do programa é “trocar por miúdos” notícias seleccionadas por eles ao longo da semana. O programa conta ainda com a seleção musical de temas escolhidos pelos alunos. Cheio de boa disposição, o programa é um ponto de encontro e local de conversa para terminar uma semana de trabalho. O programa conta com a participação de Gonçalo Gomes (Encarregado de Educação), Paulo Ferreira (professor) e alguns alunos da Academia de Rádio do Colégio de S. Mamede: Wilson Santo e Diogo Ascenso (rubrica de Desporto), André Carvalho (rubrica de Economia e Política), Marco Gomes (rubrica de Música e Coisas do outro Mundo), Cristiana Gomes e Ana Sofia (rubrica de Moda, Cinema e Escola) e João Ferreira (rubrica de Atualidade). A Cristiana Gomes e a Ana Sofia assumem ainda a responsabilidade de divulgar as notícias e as atividades do Colégio de S. Mamede.



trocado_por_miúdos
SEXTAS-FEIRAS - 18.00 / 19.00 HORAS

UM PRELÚDIO À
PAULO FERREIRA | GONÇALO GOMES
(HÓSTI) | ANA SOFIA | JOÃO | WILSON | ANDRÉ | MARCO | CRISTIANA

A RÁDIO NA 1.ª PESSOA

Na rádio Batalha há um programa que dá todas as sextas-feiras, chamado “Trocado por Miúdos”. É lá que alguns alunos do Colégio de São Mamede participam. Logo depois das aulas, vamos para o estúdio. Aí chegados, damos uma revisão à nossa parte do guião e combinamos a “estratégia”. Quando chega a hora, sentamo-nos e pomos os auscultadores para começar. Às vezes temos de morder as mãos para não nos rirmos.

Ana Sofia



ACADEMIA DE ARQUEOLOGIA

2013.14

LOCAL
ESCOLA
SÍTIO ARQUEOLÓGICO

DATA
AO LONGO DO ANO

INTERVENIENTES
ACADEMIA DE
ARQUEOLOGIA

Este ano, o Colégio de São Mamede tem uma nova academia: a Academia de Arqueologia. Os seus elementos são dinâmicos e estão ansiosos para aprender coisas novas. Assim, tomaram a iniciativa de convidar uma arqueóloga a visitar a nossa escola. A Dra. Vânia Carvalho, arqueóloga do Grupo de Estudos em Evolução Humana (GEEvH) do Departamento de Ciências da Vida/Antropologia de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra, aceitou o convite e orientou o *workshop* organizado pela Academia. Esta atividade foi subordinada ao tema “Riscos e Rabiscos: a Arte na Pré-História” e teve lugar no dia 23 de outubro, para os alunos do primeiro ciclo e claro ... para a Academia de Arqueologia! Ao longo da tarde foi possível brincar com os sentidos: tocar e tatear novas texturas, (re)experimentar odores, ver e aplicar técnicas de construção e trabalho e ouvir ativamente. Desta forma, os alunos transformaram-se em meninos da pré-história e por alguns instantes retornaram no tempo onde construíram os seus próprios pincéis e elaboram as suas tintas, utilizando materiais como o ovo e a banha de porco. Depois, com a ajuda de carvão desenharam e pintaram magníficas figuras, não em cavernas, mas desta vez, em papel cenário. Sempre dispostos a trabalhar em espírito de colaboração, camaradagem e entreajuda, os alunos da Academia de Arqueologia propuseram uma parceria à Academia de Fotografia que agarrou nas suas máquinas fotográficas e captou para a eternidade a energia e a alegria que reinava neste *workshop*. Puderam, ainda, contar com a preciosa ajuda de um pequeno grupo de jornalistas do sétimo ano que entrevistou a Dra. Vânia. Para veres todo o trabalho destes pequenos arqueólogos, aceita o convite e visita a Academia de Arqueologia.

Todas as semanas, à quarta-feira à tarde, têm lugar as Academias. Num claro processo de interdisciplinaridade, aplicando conhecimentos adquiridos durante as aulas de Português, nosso pequeno grupo de jornalistas do 7.º ano de escolaridade pôs mãos à obra e entrevistou alguns alunos da escola para saber que actividades desenvolvem nesse espaço extracurricular.



Entrevistadores – Porque é que escolheram esta academia?

Filipa Catarino (7.ºA) – Porque podemos aprender muito sobre a vida que existiu no passado.

Entrevistadores – Como é a dinâmica da academia?

Filipa – É ótima. As professoras são fantásticas e fazemos actividades espectaculares.

Entrevistadores – Qual foi o projecto que mais gostaram de concretizar?

Filipa – Eu gostei muito da nossa árvore de Natal. É especial e faz homenagem a alguns dos monumentos portugueses.

Entrevistadores: Leandro João | Margarida Almeida (7.º B)

ACADEMIA DE NATAÇÃO

2013.14

LOCAL

PISCINA – CEF

DATA

AO LONGO DO ANO

INTERVENIENTES

ACADEMIA DE NATAÇÃO



Entrevistadores- O que fazem na Academia da natação?

Cassandra Machado (9.ºA) - Nesta academia podemos aprender a nadar, mas se já soubermos, aprendemos novas técnicas e temos oportunidade de melhorar.

Entrevistadores- Gostas desta academia? Porquê?

Alice Gabriel (6.ºA) – Sim, porque gosto de nadar.

Cassandra M. – Sem nos apercebermos, relaxamos e ao mesmo tempo estamos a fazer exercício físico.

Existem muito poucos desportos tão completos e ao alcance de tanta gente. Bebés, grávidas e idosos podem tirar proveito deste desporto aeróbico, de pouco impacto para os ossos.

Qualquer pessoa, independentemente da idade, sexo ou profissão, pode fazer natação sem problemas uma vez que a água é um meio muito benéfico para o corpo, relaxante, sem efeitos agressivos e favorece as funções orgânicas.

Para além disso, a natação:

> Reduz o risco de episódios cardiovasculares

Braçada após braçada, o coração torna-se mais forte, ganha músculo e perde a gordura que o rodeia, o que faz com que consiga bombear mais sangue para o resto do organismo. Para além disso, reduz a frequência cardíaca e estimula a circulação sanguínea.

> Melhora o sistema respiratório

Os pulmões são órgãos elásticos, cuja capacidade de contração e expansão depende dos músculos da parede torácica. Com a natação, estes músculos fortalecem-se e, como resultado, a respiração permite-lhe uma maior oxigenação.

> Fortalece as articulações

A natação faz com que os músculos aumentem de tamanho e protejam mais eficazmente tendões e ligamentos, para além de exercitar todas as articulações e potenciar a sua flexibilidade. A sua lubrificação interna também melhora, aliviando a dor causada pela artrose.

> Sobe a autoestima

Os desportistas sentem-se mais independentes e seguros. No caso da natação, a estes benefícios acrescenta-se o facto da água permitir uma liberdade de movimentos que o trabalho a seco não proporciona. Isto favorece a vertente lúdica, facilitando o relaxamento mental.



O Sabichão dos mais novos



Mascote

2013.13



As crianças que frequentam a valência de Educação Pré-escolar do Colégio de São Mamede estão muito contentes com a chegada das mascotes.

A menina chama-se Alice Vermelha e está ao encargo das crianças da Sala Vermelha, enquanto que a responsabilidade do menino Joaquim Domingos Oliveira Verdinho foi assumida pelos alunos que frequentam a Sala Verde.

A Alice Vermelha veio do País das Maravilhas e o Joaquim viajou desde a Terra do Nunca, não tinham família, por isso foram adotados pelos nossos meninos.

Com todo o carinho, as crianças procederam ao registo dos bonecos, escolhendo o nome, o género, a data de nascimento e a morada.

Em seguida, solicitámos ajuda às famílias das nossas crianças para que as mascotes ganhem forma e se transformem em bonecos de verdade.

Atualmente a Alice está a passar férias em casa da Beatriz Neves, que frequenta a Sala Vermelha, e o Joaquim encontra-se em casa do Angel Garrido, aluno da Sala Verde, mas, gradualmente, visitarão todos os meninos.



Sabichão de Parede

2013.14

No âmbito do nosso Projeto Pedagógico denominado “Eu e o meu Mundo!”, o Jornal de Parede pretende ser um espaço de partilha de saberes dinamizado pela valência de Educação Pré-escolar e pelas famílias das nossas crianças.

O Jornal intitula-se “O Sabichão dos Pequeninos” apresenta duas rubricas denominadas “Novidades da Escola” e “Novidades da Família”, que são editadas com periodicidade mensal. A primeira é da responsabilidade das Salas Vermelha e Verde, em escala rotativa. A outra rubrica é elaborada conjuntamente por Pais e Filhos, de acordo com uma ordem previamente definida pelo corpo docente.

Ao longo do presente ano, o corpo docente da valência de Educação Pré-escolar, desenvolverá a aprendizagem de conceitos, tendo por base um conjunto de unidades programáticas, que estão intimamente ligadas com os temas selecionados para as edições do Jornal de Parede, de acordo com a seguinte escala:

- Outubro – O meu corpo; Novembro – Sentidos; Dezembro – Sentimentos; Janeiro – Higiene pessoal; Fevereiro – Vestuário;
- Março – Dia do Pai; Abril – Família; Maio – Dia da Mãe; Junho – A casa; Julho – O meu País.



O Sabichão dos mais novos



Dia da Alimentação

2013.13

Motivados pela data comemorativa do “Dia Mundial da Alimentação” as crianças que frequentam a valência de Educação Pré-escolar desenvolveram e participaram em diversas atividades.

O objetivo primordial foi promover a importância de uma alimentação variada.

Para tal recorreu-se a estratégias e atividades diversificadas, como observar e conversar sobre a roda dos alimentos, e constatar o quanto ela é importante para ganhar energia e manter um bom funcionamento do organismo.

Outra atividade que teve muito sucesso foi a confeção de pão com chouriço para o lanche das crianças das diferentes salas.

Foi uma experiência enriquecedora que as crianças gostaram de experimentar, participando no processo desde o início até ao final.

O resultado foi fantástico e o nosso pão ficou uma delícia!



Dia do Bolinho

2013.14



Entre os dias 28 de outubro e 1 de novembro, as crianças que frequentam a valência de Educação Pré-escolar comemoraram o “Dia do Bolinho”.

Nestes dias, as crianças procederam à elaboração e decoração de sacos para o Dia do Bolinho.

Este ano letivo, e tendo presente a temática da preservação do ambiente e da necessidade e importância da reciclagem, os sacos foram elaborados reutilizando sacos de café vazios e decorados com CD's inutilizados.

No dia 31 de outubro, as crianças, nas respetivas salas, procederam à confeção dos bolinhos tradicionais do Dia de Todos os Santos.

Os bolinhos, depois de feitos, foram colocados em tabuleiros e transportados para Padaria Heleno, em São Mamede, onde foram cozidos.

No dia 1 de novembro, as crianças com os sacos na mão, dirigiram-se à localidade de São Mamede para efetuarem o pedido do bolinho, de porta em porta, aos comerciantes desta localidade.

colaborar n@ neet

Ana Luísa Ferreira

Colégio de S. Mamede

EU E OS OUTROS



Departamento de
educação e especial

LOCAL
SALA DE
EDUCAÇÃO ESPECIAL

DATA
AO LONGO DO ANO

INTERVENIENTES
COMUNIDADE
EDUCATIVA

"[...] só se pode ver bem com o coração." ¹

É com este lema em mente que o Departamento de Educação Especial cativa diariamente cada um dos alunos com quem trabalha. Acreditamos numa escola inclusa, de todos e para todos. Os alunos com necessidades educativas especiais estão, por isso, perfeitamente integrados nas turmas, sem contudo deixarem de beneficiar dos apoios específicos que os ajudam a colmatar as suas dificuldades.

Nesta escola estamos certos de que todos somos diferentes e que é na diferença que reside a originalidade da essência de cada um. Torna-se, assim, fulcral respeitar, aceitar e viver com a diferença porque a encontramos todos os dias, em qualquer lugar. Não mantemos os nossos alunos alienados da realidade e escolhemos ensiná-los, orienta-los para que olhem o outro com o coração e saibam ignorar os preconceitos quotidianos do Homem.

O respeito também se aprende e não nos coibimos de o ensinar porque acreditamos numa aprendizagem completa, que talvez não conste dos exames nacionais, mas estará sem dúvida presente em todos os momentos da vida dos nossos jovens, depois de deixarem a escola.

Mas não poderíamos falar de inclusão se esquecêssemos os encarregados de educação. A sua participação é essencial para o trabalho desenvolvido. E foi a pensar neles que o Departamento de Educação Especial criou uma página no *moodle* da escola. Ai é possível encontrar artigos sobre diferentes patologias, fichas de trabalho e obras esclarecedoras que poderão ser um auxílio fundamental na relação escola/família.

Desta forma, trabalhando em uníssono, conseguiremos ver o invisível aos olhos e acreditar que juntos poderemos ultrapassar barreiras e vencer obstáculos.

¹ – Antoine de Saint-Exupéry, *O Príncipezinho*, tradução de Manuel Alberto, Ed. Relógio D'Água, 1995





KEEP CALM E FELIZ NATAL



O tempo passa a voar, dizem os entendidos. Ainda ontem recebemos este novo ano letivo e já agora aparece o Natal para nos trazer o fim da primeira etapa.

Com ela veio também o nosso tradicional sarau de Natal. À semelhança do ano passado, a Igreja de São Mamede abriu as suas portas para acolher a nossa festa que decorreu num clima de harmonia e aconchego proporcionado por todos os que vieram aplaudir as nossas estrelas.

Em seguida, foi partilhado um jantar na escola, onde, de forma descontraída, se estendeu o convívio entre todos os membros da comunidade escolar.

E nesta época tão especial não podíamos deixar de agradecer. Primeiro, ao Sr. Padre que tão gentilmente nos recebeu em sua casa. Depois, a todos os alunos que de coração aberto participaram no sarau, iluminando-o com a sua doce alegria. Em seguida, a todos os encarregados de educação que não só autorizaram a participação dos seus educandos, mas também, porque nesta altura de correrias nos cederam um pouco do seu tempo para conviver e conhecer informalmente a segunda casa das suas crianças. E por último, agradecer a todos os colaboradores do Colégio que se dedicaram e envolveram, contribuindo para a construção de sólidos alicerces na parceria escola/família.