

ARTEFACTOS notícias

Escola EB 2,3 Martim de Freitas



Ano 4

Nº20

junho de 2013

Diretora - Adélia Lourenço

Paginação - Armando Semedo



Editorial

Um, dois, três!

João Guedes

Pela terceira vez – em cinco anos – os deputados da Escola Martim de Freitas foram eleitos pelos seus pares para representar o nosso distrito na Fase Nacional do Parlamento dos Jovens, realizada em Lisboa, na Assembleia da República. Mesmo considerando que a parte fundamental e mais instrutiva desta atividade é a que se desenrola na escola – a Fase Escolar –, não deixa de ser motivo de justificado orgulho para toda a comunidade escolar a competência, o empenhamento, o entusiasmo demonstrados por sucessivas “gerações” dos nossos alunos. Poderíamos dizer – brincando! – que, num curto lapso temporal a nossa escola forneceu nada menos de seis deputados à Nação!

De ano para ano, a atividade Parlamento dos Jovens tem, pois, vindo a enraizar-se e a ganhar espaço e prestígio no conjunto do Plano de Atividades, coordenando-se com as disciplinas curriculares, nomeadamente de História, e alçando-se como um ponto alto no ano letivo. Os objetivos que privilegia – a educação para a cidadania, o gosto

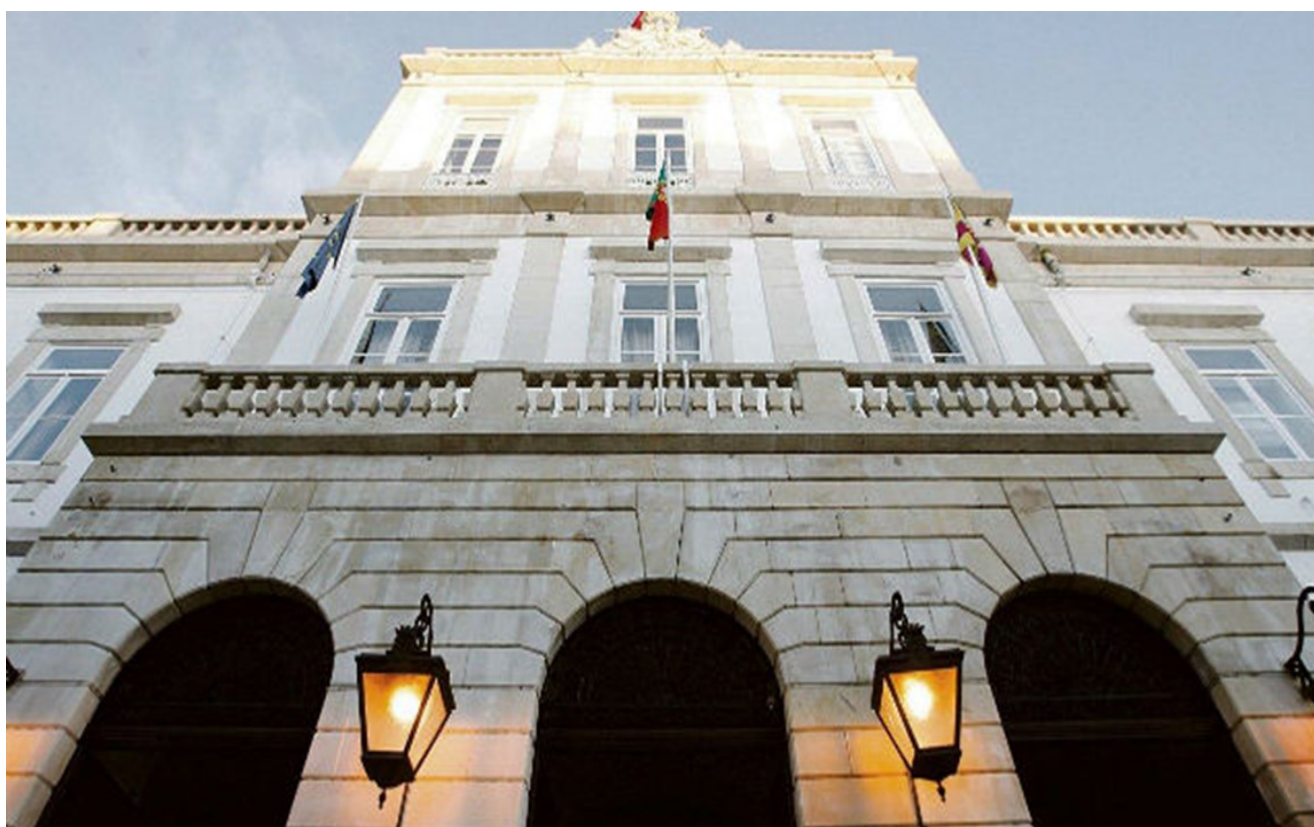
pela participação cívica e política, o conhecimento das regras de um debate profícuo e democrático, o respeito pela diversidade de opiniões, a melhoria das capacidades de expressão e argumentação, a reflexão sobre temas da atualidade, a introdução à participação em processos eleitorais – têm beneficiado um número apreciável de alunos e contribuído para a consolidação de uma forte cultura de escola. (Também haverá uma cultura de agrupamento? E de mega-agrupamento?) Tem contribuído, igualmente, para o conhecimento dos vários órgãos do poder político e sua articulação, dentro dos princípios constitucionais (Que nos perdoe um conhecido senhor deputado se estamos a expor os nossos alunos ao pernicioso contacto com textos fortemente ideológicos...)

Fruto da reflexão que sobre ela é feita, anualmente, tem vindo a aperfeiçoar alguns aspetos logísticos e a constituir-se como

exemplo de ação que, perturbando o mínimo o decurso do dia-a-dia escolar, não passa despercebida a ninguém e suscita múltiplas atividades, no âmbito das disciplinas e das turmas. Este ano, a campanha eleitoral das diferentes listas – nada menos que oito! – desenrolou-se de modo assaz vivo, original e interessante, a votação decorreu com elevada seriedade e a sessão escolar ocupou toda uma tarde – sem aulas curriculares!

Impossível é prever, nesta hora, de que modo as mudanças anunciadas no funcionamento das escolas (perdão, nas unidades orgânicas!), no próximo ano, afetarão a realização desta (e doutras) atividades que tantos momentos enriquecedores têm proporcionado aos alunos (e aos pais e professores); que não há dúvidas é que ela terminará no exato momento em que os seus coordenadores forem rigorosos na contabilização dos minutos do seu horário de trabalho...

Parlamento
dos JOVENS



Se eu fosse presidente da Câmara Municipal de Coimbra...

Opiniões dos alunos do 9º A, B e C na disciplina de história

Revitalizava o Choupal e construía novas valências.

Dava vida à zona histórica da baixa de Coimbra.

Construía e reabilitava habitações, a preços controlados, para cativar os jovens a viver no centro da cidade.

Reflorestava a cidade.

Conversava mais com os munícipes para saber das suas preocupações e tentava encontrar soluções para elas.

Criava um concelho municipal das crianças e jovens (um delegado de cada escola).

Geria os espaços verdes do concelho de Coimbra, através da criação de um portal eletrónico.

Diminuía os impostos camarários.

Promovia obras públicas para diminuir o desemprego.

Criava mais situações de caridade para pessoas necessitadas.

Tornava a baixa o centro da economia de Coimbra.

Criava um corredor verde de comunicação/ligação entre o Jardim Botânico e o Parque Verde da Cidade.

Construía mais lares e infantários públicos.

Demolia os edifícios que estão embargados em frente ao parque verde.

Desbloqueava a construção do Metro.

Construía estacionamentos fora da cidade para evitar o tráfego e diminuir a poluição.

Criava espaços de aluguer de bicicletas em vários pontos da cidade, para utilização dos cidadãos.

Incentivava a utilização de transportes públicos e diminuía o seu custo.

Criava um livro da cidade.

Investia na indústria.

Criava espaços para “bandas de garagem”.

Aumentava a segurança da cidade.

Modernizava os bairros degradados.

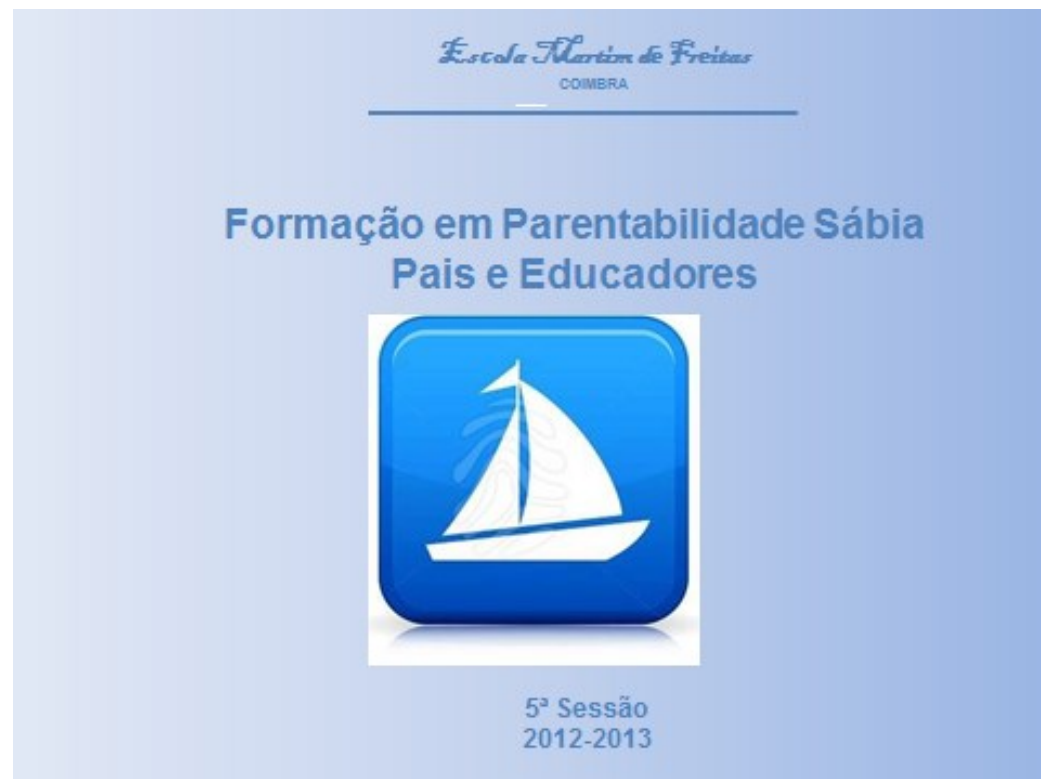
Restaurava a floresta mediterrânea.

Construía ciclovias em todas as freguesias.

Mandava limpar o rio Mondego e afluentes.

Fomentava o Turismo.

Dava mais ênfase à agenda cultural da cidade.



Parentalidade Sábia

Texto Hortense Sousa

Realizou-se este ano mais uma formação em Parentalidade Sábia, dinamizada pelas colegas São Ataíde, Tina Melo e Rosa Carreira. Primeiro houve a preparação das matérias para as sessões com pais. Estas decorreram de 15 de janeiro a 23 de abril. Todas as terças-feiras, das 18:00 às 20:00 horas reuniam na escola. Havia uma monitora que ficava com as filhas, enquanto a formação decorria. No intervalo comia-se uma sopinha, sanduíches e fruta. Fica aqui o testemunho de uma mãe, na expectativa que no próximo ano, outros pais apareçam...

Ao longo das sessões de terça-feira, construímos um saber partilhado à luz da "Parentalidade Sábia". As temáticas, ora propostas, ora abertas com o debate, foram nascendo com a naturalidade de quem procura amar e educar melhor, atrever-me ia a dizer, de quem quer

"parentalizar" melhor. De etapa em etapa fomos conquistando conceitos como "a escuta ativa", as negociações e os contratos", "as recompensas e as penalizações", "o diálogo", "a terapia do elogio", entre tantos outros. Fomos acolhendo igualmente a experiência de cada um num ambiente aconchegante que se prolongava para além do conforto de uma sopa fumegante que nos esperava ao intervalo. Ouvimos e escutámos, falámos e conversámos...

Dado que o nosso processo de evolução não termina nunca, continuaremos a enriquecer-nos com estas e outras oportunidades, indispensáveis ao nosso crescimento como seres humanos em geral e como pais em particular.

Assim se preencheram os finais de tarde de terça-feira e ao longo de quatro meses... Como Pais, ficámos realmente mais sábios!!



Semana da Europa

Texto Lúcia Teixeira

A União Europeia, tal como a palavra indica, pretende ser o resultado da união de vários países para tornar a Europa mais unida e para que um número cada vez maior de pessoas possa usufruir dos benefícios de um mercado interno.

A ideia base é sempre um futuro com liberdade e paz e, por isso, valoriza-se a conciliação de interesses nacionais que permita criar uma identidade comunitária. As bases constitutivas da União Europeia estão reunidas em vários tratados.

Os trabalhos realizados pelos alunos das turmas do 7º ano, no âmbito da disciplina de Geografia em articulação com a Biblioteca Escolar, abordaram vários aspetos da União Europeia: os 27 Estados-membros, os

três pilares (o pilar comunitário, o pilar da política externa e de segurança comum e o pilar da cooperação judicial e policial) e os símbolos, nomeadamente a bandeira (formada por doze estrelas douradas dispostas em círculo num fundo azul que simbolizam os ideais de unidade, solidariedade e harmonia entre os povos da Europa), o hino ("Hino da Alegria"), o dia da Europa (9 de Maio), a divisa ("Unida na diversidade") e a moeda.

Alguns dos trabalhos fizeram parte da exposição patente no TAGV, incluída no II Ciclo de Conferências de Estudos Europeus da Universidade de Coimbra. A dinamização da exposição foi da responsabilidade da Rede de Bibliotecas de Coimbra.



Poster Eco - Código 2012/2013

Mãos à Obra Escola!

Texto Eduarda Ferreira

No 3º período, alunos e professores participaram no projeto “Mãos à Obra Escola” que teve como objetivo limpar a escola contribuindo para um ambiente saudável, agradável e limpo. De acordo com o calendário, os alunos deitaram mãos à obra para recolher o lixo existente na escola Martim de Freitas. Devido ao trabalho árduo que tivemos, concluímos que se polui muito e esta atitude tem de ser alterada. O lixo que recolhemos consis-

tia principalmente em pacotes de leite, palhinhas e respetivos plásticos, tampas, papel de alumínio entre outros.

Alertamos a comunidade educativa a fim de tomar consciência sobre os prejuízos que estamos a causar ao ambiente e de certeza que todos desejamos um planeta sustentável para os nossos filhos e netos.

Cabe a cada um de nós repensar a sua atitude e modificar comportamentos.



O

Texto Nilza Xavier

Eco-Código é mais um meio que informa as ações definidas e implantadas pelo Conselho Eco-Escolas no ano letivo 2012/2013.

Em diálogo com os alunos acerca das diversas atividades propostas no Projeto Eco-Escolas e quais os requisitos a que o poster deve obedecer, concluímos que o fator que mais prejudica as mudanças existentes no nosso planeta, é o Homem, com as suas atitudes.

Trabalhando com absoluta consciência ambiental, certas máximas e ética, é nossa preocupação primordial sugerir a melhor solução para os problemas que vêm agravando a vida no Planeta Terra.

Neste sentido, o professor Armando Semedo propôs às turmas do 8ºE, 8º F e 8º H, que nas aulas de Educação Visual elaborassem um cartaz para o Concurso “Poster Eco-Código”. As turmas trabalharam com entusiasmo e organizaram -se em grupos, dos quais resultou a elaboração de dezoito posters. Todos os alunos da turma se envolveram e a sua participação foi fundamental para o trabalho final. Após a aprovação do Eco - Código, os alunos começaram a trabalhar e foram abordados os temas base Eco - Escolas.

Entre os posters realizados, fez-se uma votação pelos alunos da turma e pelo Conselho Eco-Escolas, tendo em conta os critérios de avaliação do trabalho, nomeadamente, originalidade; clareza na disposição dos conteúdos; apresentação; aspeto gráfico e concretização da sensibilização do problema ambiental.

Eco-Código

O poster vencedor apresenta a memória descritiva e uma breve sinopse.

O poster vencedor apresenta dum lado o que se deve fazer pelo planeta e do outro, o que está errado e, assim, simbolizar as atitudes que o homem não deveria ter, para que este planeta se mantenha saudável.

O grupo de trabalho começou pensar que deveria fazer um trabalho simples para que a mensagem chegasse a todas as pessoas.

O nosso colega Gonçalo começou por fazer um desenho de um planeta e o José sugeriu que se desenhasse o planeta Terra, de um lado com vida, uma ideia positiva e do outro lado, um planeta sem vida, pouco saudável.

Na parte negativa desenhámos carros, prédios, centrais nucleares, o mar poluído, representado a castanho e pintado pela colega Eleonora.

Na parte positiva, aparecem os bonecos que estão a dançar e representam a felicidade de viver num ambiente saudável.

Por fim, colámos as frases do Eco – Código.

Na ótica do professor envolvido nesta atividade considerou-se o cartaz graficamente bem elaborado e apelativo a nível informativo. Cativa e passa de modo simples e direto a mensagem pretendida. O esquema de composição é igualmente simples, onde a alusão aos problemas ambientais é bem acentuada. As cores de fundo dão um bom contraste à ideia principal – o errado e o correto.



Visita ao Museu da Mineralogia

No dia 2 de abril de 2013, a turma do 7º D, da Escola Martim de Freitas, deslocou-se ao Museu de Mineralogia da Universidade de Coimbra, acompanhados pelas professoras Isabel Veloso e Dulcínea Rézio, para uma visita de estudo, no âmbito da disciplina de Ciências Naturais. Quando lá chegamos, fomos guiados por uma professora do Departamento das Ciências da Terra e da Vida, que logo nos

Texto Vasco Rodrigues, 7ºD

relembrou de alguma matéria já dada nas aulas. Mais tarde entrámos numas salas com fósseis de trilobites, amonites, carapaças de tartaruga fossilizadas, muitos minerais de todas as cores e feitios e até vimos uma carta, escrita à mão, por Darwin, para um professor deste Departamento, quando viajou no Beagle!

Eu gostei muito da visita de estudo ao museu da mineralogia!



Texto Vasco Costa, 7ºA

No dia 27 de maio de 2013 alguns alunos da minha turma, incluindo eu, participaram numa corrida de barcos, sugerida pela professora de Físico Química, Maria Albertina Melo. Saímos da escola durante a tarde livre de aulas e fomos para o Jardim Botânico, passando pelo Jardim da Sereia. Já no Jardim Botânico, parámos num pequeno lago onde observamos a sua fauna e a sua flora. Havia peixes, rãs, nenúfares e flores. Aproveitámos para tirar fotografias de nós com os barcos. A meio de umas escadas, tirámos outras fotografias. Quando chegámos ao local indicado para a corrida dos barcos, o maior lago do jardim, situado na zona central, pousámos o material que levávamos e experimentámos os barcos na água. Depois de vermos como é que os barcos funcionavam na água, de nos divertirmos com eles, de a professora ter feito uns vídeos e ter tirado mais algumas fotografias, começámos a corrida. Estavam todos distribuídos pela borda do lago. O objetivo era o barco dar a volta ao lago, pela borda. Mas havia nenúfares no meio do caminho. Ora, assim que o concorrentes chegassem aos nenúfares, pegavam no barco pela mão e voltavam a pô-lo onde já não houvesse nenúfares. Alguns barcos viraram-se na água, mas todos nós nos divertimos. No final, a professora tirou fotografias a cada um de nós individualmente, ou em grupo, com o seu barco.

Texto Antero, 7ºA

A ida para o Jardim Botânico foi muito excitante, na expectativa do que viria a seguir. Chegámos ao jardim e toda a gente queria saber onde era o lago, e quando lá chegámos pegámos todos nos barcos e começámos a experimentá-los na água, mas havia um pequeno problema! Grandes e pequenos amontoados de nenúfares espalhados pela borda do lago dificultavam a corrida, pois os barcos ficavam lá presos. A corrida foi muito estimulante: houve barcos a ficar presos nos nenúfares e outros à deriva no meio do lago, por causa do vento. Mas todos regressamos à escola com as nossas obras de arte, de amarelo vestidos! E foi assim esta corrida emocionante no âmbito do Ano Internacional da Cooperação pela Água.



Dia Mundial da Dança

Textos Paula Ruas

No dia 29 de Abril comemorámos na Martim o Dia Mundial da Dança.

Todas as turmas do 1ºciclo da escola tiveram oportunidade de passar pela sala de dança e ter uma pequena aula com a professora Paula Ruas.

Um dos grandes objetivos deste evento foi fomentar o gosto pela dança, e

ensinar algumas coreografias aos alunos para estes também poderem participar na aula aberta de dança que irá decorrer no " **Dia da Escola Aberta**".

À tarde, foi a vez do Clube de Dança comemorar este dia com uma pequena festa e muita animação!

E não se esqueçam "**a dançar é que a gente se entende**"...



A Martim festejou o Dia Mundial da Dança com os alunos do 1º ciclo



A Escola Martim de Freitas de Coimbra levou a efeito, no **dia 6 de junho, pelas 21:30, no TAGV, um espetáculo de Dança e Música.**

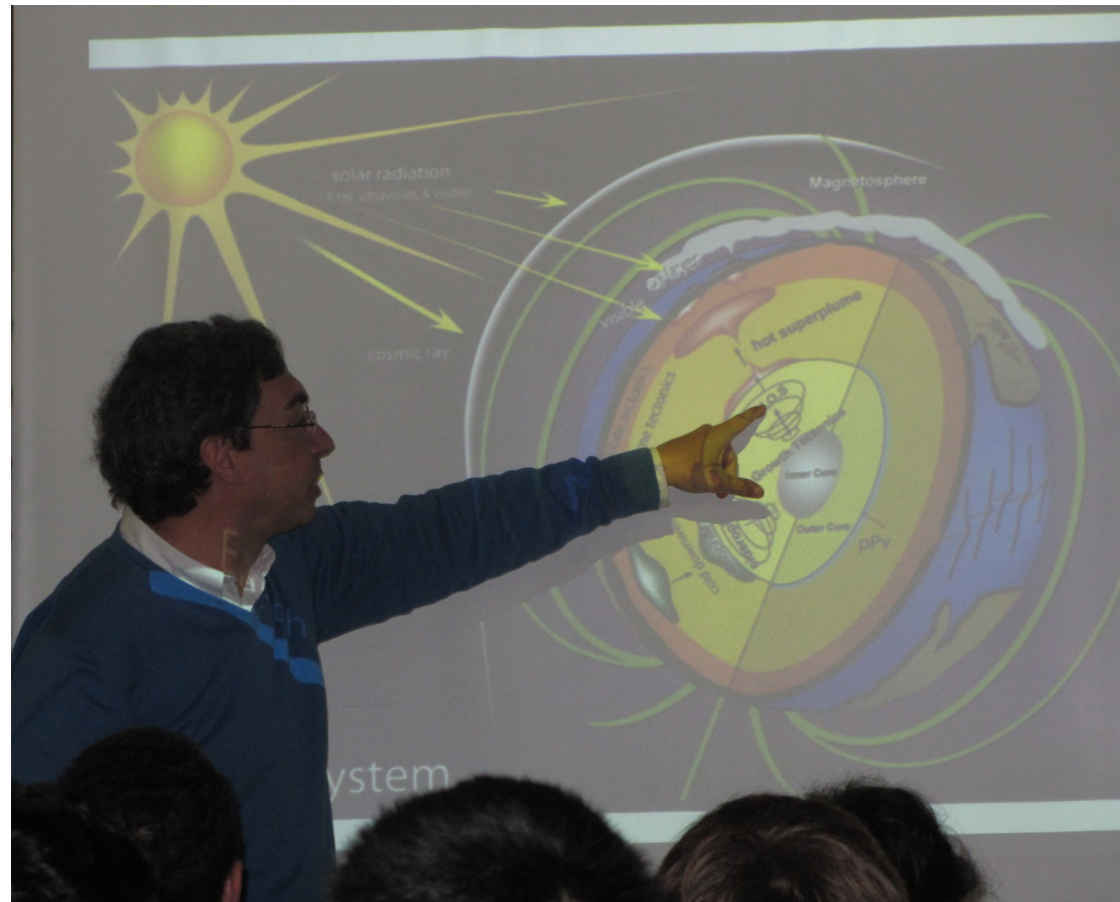
A organização deste evento esteve a cargo dos professores Paula Ruas e João Eufrásio.

A primeira parte foi dedicada à Música, e a segunda parte dedicada à Dança.

Foi um espetáculo cheio de ritmo, cor e muita animação que contou com o empenho e a alegria dos alunos participantes. Desde já se agradece a toda a comunidade educativa que esteve presente, aos pais e encarregados de educação.

Contamos convosco para o próximo ano!

E não se esqueçam: **A Dançar e a Cantar é que a gente se entende!**



Dia Internacional do Sol

Texto Albertina Melo

Tal como foi anunciado, no dia 3 de maio, Dia Internacional do Sol, ocorreram na escola as seguintes Atividades:

-Palestra para alunos do 7º Ano: "O Sol e a Vida na Terra".

-Palestra para alunos do 9º Ano: "Uma viagem pela constituição físico-química do Sol".

-Para alunos, pais, familiares, amigos: "com o telescópio, vamos ver o SOL!".

As duas primeiras foram dinamizadas pelo Dr. António Piedade, que já

colaborou este ano várias vezes com a nossa escola.

A terceira foi orientada pelo Professor Doutor João Fernandes, Diretor do Observatório Astronómico da Universidade de Coimbra. Esteve presente com um telescópio para observação do Sol. Falou e explicou aos presentes o que se pode ver, indiretamente no Sol através do telescópio adequado para esse efeito.

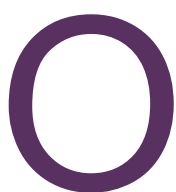
Qualquer uma das atividades realizadas despertaram muito interesse em todos os presentes e de um modo especial nos nossos alunos mais novinhos que, com entusiasmo, fizeram várias perguntas.

No final realizou-se um pequeno lanche, oferecido pelas Responsáveis do ATL. **MUITO OBRIGADA!**



Energia(s)

Texto Margarida Taborda



Dia Mundial da Energia

foi criado em 1981, numa iniciativa da Direção Geral de Energia (Portugal), e comemora-se a 29 de maio. Este dia tem como objetivo sensibilizar as pessoas para a questão da poupança de energia. Para além disso, alerta para o impacto ambiental da utilização das diferentes formas de energia e para a importância de preservar os recursos naturais. Surge também como uma oportunidade para promover as energias renováveis.

A propósito deste dia comemorativo, decorreu, na Biblioteca Escolar, a atividade **Energia(s)**. Esta atividade destinou-se aos alunos do 2º ciclo e contou com a presença de alunos das turmas D, G e H do 5º ano e com a turma E do 6º ano, num total de 90 alunos.

Sabias que...

... **fontes de energia renováveis** são aquelas que estão em contínua renovação na natureza, podendo ser utilizadas constantemente. A energia solar, eólica, hídrica, das ondas, das marés, geotérmica, de biomassa e de biogás são fontes de energia renováveis.

... **fontes de energia não renováveis** são aquelas cujas reservas se esgotam, pois o processo de formação é muito lento, demorando centenas de milhar de anos para se reporem. Nestas fontes de energia incluem-se os combustíveis fósseis (carvão, petróleo e gás natural) e a energia nuclear.

A importância da água

Era uma vez uma menina
Chamada Gota Gotinha
Que estava muito triste e sozinha
Porque não queria ser uma gotinha

Ouvindo a Gota Gotinha a choramingar
Foi ter com ela gota Isória
Que depressa lhe contou a sua história

Quando a gota Isória caiu da sua nuvem
Estava prestes a embarcar
Numa grande aventura

Seguiu o seu caminho
Avistou um velho moinho
Com uma roda d'água

Mas quando o rio secou
A força escasseou
E o dono do moinho
A produção de azeite abandonou

Andou durante mais um pouco
E chegou ao oceano
Que era uma imensidão de gotinhas
Tão pequeninas e insignificantes como ela
Mas que unidas formavam uma paisagem linda
E ofereciam uma casa
A inúmeros seres vivos
Nos quais a água era o principal constituinte

Pouco tempo depois,
A gota Isória evaporou
E regressou
À sua nuvem no céu

Agora a Gota Gotinha
Tão pequenina
Já percebeu a importância da água
E vocês?

Águas frias da montanha

Vão todas dar ao mar

Descem a encosta contentes

Sem poderem falar

Os pastores e os seus rebanhos

Olham para o céu e dizem

-É hoje que vai chover

Para nada morrer

*Mas tens de compreender
Que nesta harmonia tão bela*

És tão diferente de mim

Não te compares a ela

Não te mostres assim

} Refrão

Tão fria e cristalina

A escorrer pelas pedras

Tu és essencial à vida

Volta ao início e...

Refrão

Letra e música: Vasco Dinis, 7º G

Texto Madalena Sofia, 7ºG

A BRUXA ZULMIRA

Era uma vez uma bruxa chamada Zulmira.

Ela era muito preguiçosa e só voava na vassoura. E só comia legumes e lagartos.

Ela não fazia nada e tinha um gato chamado Pintarolas.

Um dia, ela perdeu-se, porque estava desorientada, e foi parar ao país dos esqueletos.

Os esqueletos queriam comer a bruxa, mas ela, para se salvar, deu uns golpes de karate e partiu os esqueletos todos.

De repente, ela começou a ver setas no chão, feitas de madeira, e seguiu-as. E foi andando, andando, e chegou outra vez à sua casa. Quando abriu a porta, viu a casa toda arrumadinha (ela era uma preguiçosa) e ficou muito surpreendida: quem seria que tinha arrumado a casa?

Ah! Foi a fadinha pequenina chamada Carolina, que por ali passou e arrumou. A bruxa Zulmira ficou muito contente e convidou a fadinha para jantar com ela. E ficaram amigas para sempre.

E vitória, vitória, acabou-se a história!

Alain Gonçalves · ILUSTRAÇÃO
Agrupamento de Escolas Martin de Freitas · TEXTO
JI dos Olivais



SONHO DE NATAL

Era noite de Natal.

Os sinos tocavam, o vento soprava, as estrelas dançavam e a lua sorria.

Leonor estava à janela, mas o seu sorriso não aparecia. Embora sendo rica, no Natal nunca sorria.

Os pais perguntavam-lhe:

- Leonor o que tens?

E ela respondia sempre:

- Escrevi a carta ao Pai Natal e agora espero a concretização do meu sonho! No Natal, nunca peço brinquedos, só peço uma coisa: que ricos e pobres partilhem um sorriso, mas o Pai Natal nunca o faz!

Os pais responderam-lhe:

- Querida, o Pai Natal só dá brinquedos! Como pode ele dar sorrisos?!

Os pais saíram para passear com a Leonor, mas ela fez que não com a cabeça e disse com uma lágrima no olho:

- Este Natal, o Pai Natal realizará o que eu quero, sei que vai acontecer. Vou acreditar.

Os pais fingiram que não ouviam, porque pensavam que o Pai Natal não existia.

À meia-noite tocaram os sinos e Leonor foi para a cama e os pais para a missa do galo.

Sozinha em casa, Leonor pensava no que os pais lhe tinham dito.

Diogo Goês · ILUSTRAÇÃO
Agrupamento de Escolas Martin de Freitas · TEXTO
EB 1 / JI Montes Claros - 4.ª A

De repente, bateu alguma coisa na janela. Leonor levantou-se, com leveza abriu os estores e nem acreditava no que via...era o Pai Natal.

Com esperança e alegria abriu-lhe a janela e perguntou-lhe:

- O que fazes aqui Pai Natal?

- Vim dizer-te que, desta vez, o teu sonho será realizado, mas agora tenho de ir. Tenho muitas prendas para entregar e não posso atrasar-me...

E assim desapareceu numa nuvem vermelha.

Desde então, com o coração a transbordar de alegria, Leonor e o seu sorriso nunca se separaram e acreditava qué no mundo, todos tivessem um sorriso para partilhar.





Projeto Histórias da Ajudaris

O

projeto **Histórias da Ajudaris** materializa-se num livro anual de histórias escritas por 5000 crianças de 41 escolas de vários pontos do país e pinceladas por artistas conceituados, resultando numa obra coletiva. Dirige-se a crianças dos 3 aos 12 anos de idade e pode ser adquirido por 5€.

Os fundos conseguidos com a venda dos exemplares revertem para a prossecução dos projetos sociais em desenvolvimento.

Do último volume, Pequenos Gestos, Grandes Corações, fazem parte 2 histórias* de escolas do

Texto Lúcia Teixeira

Agrupamento Martim de Freitas, do Jardim de Infância dos Olivais e da EB1 de Montes Claros e que passamos a divulgar.

No passado dia 22, o Jardim de Infância dos Olivais contou com a presença da Sr.^a diretora da Ajudaris, dr.^a Rosa Vilas-Boas, e de uma colaboradora que ao longo do dia desenvolveu atividades de contação de histórias nos grupos.

No dia 23 e no âmbito deste projeto, o mesmo jardim teve, no período da tarde, a presença de um ilustrador e contador de histórias.

*A Bruxa Zulmira e Sonho de Natal



“Artistas com História”

No dia 31 de maio, a Biblioteca recebeu a escritora Élia Ramalho e a ilustradora Cláudia Esteves que apresentaram o livro nº 2 da coleção: “Artistas com história - Vincent Van Gogh” aos alunos do 3º e 4ºanos.

Segundo as autoras “esta coleção dá a conhecer aos alunos do pré-escolar e primeiro ciclo uma série de artistas e de obras. Cada livro conta uma história que se desenrola à volta da vida e obra de um autor, permitindo ao aluno vivenciar a experiência da arte.”

A sessão terminou com um convite feito às crianças para semearem uma semente de girassol num copo e criar



Texto Ana Medeiros

uma identidade, atribuindo-lhe um nome. Num diário gráfico a criança irá registar o crescimento do mesmo. No final do ano letivo, será recolhido e plantado num campo do “**Exploratório**” de maneira a termos um campo “gigante” de girassóis conforme está indicado na história.

Nos dias 3,4 e 5 de junho, as autoras também apresentarão este livro nas bibliotecas do Centro Escolar de Montes Claros e da EB1 de Co-selhas.

23 de abril



João Samuel Diogo

Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor

Texto Ana Medeiros



Maria Clarisse Pinto e Lia Mariana Lopes



Cristina Querido Santos

Realizou-se na

Casa da Cultura a apresentação dos vencedores e a entrega de prémios dos concursos "E se eu fosse um Peixe? E Há Poesia na Escola."

No concurso "Há Poesia na Escola," seleccionámos o poema do aluno Eduardo Carrilho da EB1 de Cose-lhas que recebeu um certificado de participação.

No concurso "E se eu fosse um peixe", o aluno João Samuel Santos Diogo, do 4ºA do Centro Escolar de Montes Claros foi um dos vencedores. As alunas Cristina Querido Santos, também deste Centro Escolar e as alunas Lia Mariana Lopes e Maria Clarisse Pinto do 4ºA da nossa escola receberam menções honrosas.

Dia Internacional dos Monumentos e Sítios



Texto Ana Medeiros

No dia 18 de abril, Dia Internacional dos Monumentos e Sítios, os alunos do 1º e 2º anos da EB1 de S. Cruz inauguraram um conjunto de visitas que se efetuaram ao Colégio do Carmo, da Ordem Terceira de S. Francisco de Coimbra que se encontra na fase final de restauro. Nos dias 23 e 30 de maio, os

alunos do 1ºA do Centro Escolar de Montes Claros e os alunos da EB1 da Concha-da, também tiveram a oportunidade de visitar este magnífico edifício. Como as imagens demonstram, os alunos participaram com agrado nas oficinas de restauro de talha dourada e de pintura de azulejo, dinamizadas pela empresa Signinum e almoçaram com os idosos do Lar da Terceira Idade.

Um dia diferente

Texto produzido pelos alunos do 1º A do CE de Montes Claros

Ontem, dia 23 de maio, os alunos do 1º A da Escola de Montes Claros, visitaram o Colégio do Carmo, da Ordem Terceira de S. Francisco de Coimbra, na Rua da Sofia. Dirigiram-se a esta instituição de autocarro. Quando lá chegaram, foram muito bem recebidos por elementos da Ordem Terceira. Começaram por conhecer a história deste antigo colégio. Observaram os azulejos nas paredes dos claustros, que contavam a história de Elias e do rei Acab. Também viram a fonte que estava no meio do pátio. De seguida, foram à capela que está a ser restaurada aprender a fazer talha dourada. Depois foram dourar uma rosa de barro. Quando acabaram, foram lanchar e brincar nos claustros. Entretanto, a campainha tocou e foram almoçar com os idosos do

lar. A comida era caldo verde, esparguete à bolonhesa e banana. Estava tudo delicioso!

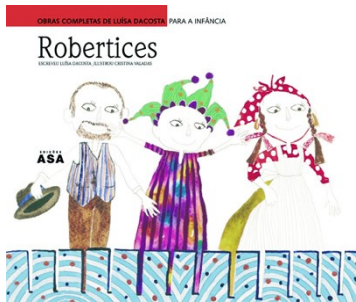
Depois, voltaram para os claustros e brincaram com alunos de outra escola.

Mais tarde, ouviram o coro “Paz e Bem”, constituído por idosos do lar. Também cantaram a sua canção e outras com os meninos da outra turma e com o coro.

Por fim, receberam uma lembrança da Ordem Terceira (um marcador de livros); agradeceram às pessoas da instituição e regressaram à escola de autocarro.

Foi um dia muito especial!





Texto produzido pelos alunos
do 3º A do CE de Montes Claros

Em primeiro lugar fomos à Biblioteca da nossa Escola ouvir uma história contada pela professora Ana Medeiros. Chamava-se “Carochinha” do livro **“Robertices”**. Esta obra, da qual gostámos muito, foi escrita por Luísa Dacosta. Sugeriram-nos que fizéssemos um teatro de fantoches. Claro que aceitámos e metemos mãos à obra! Com o

“Robertices”

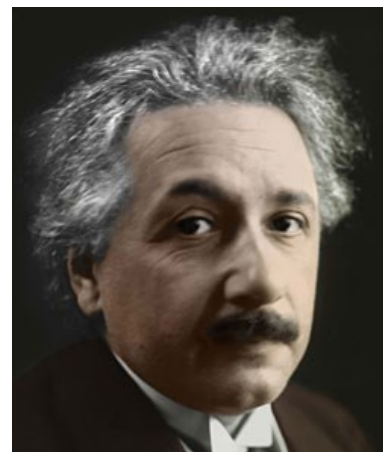
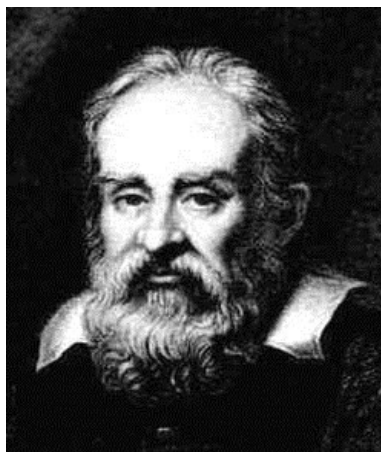
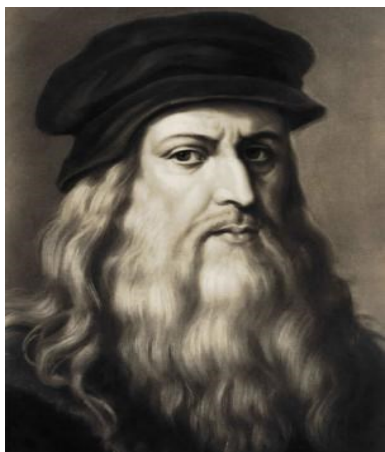
apoio do nosso professor, Carlos Severino, construímos os fantoches na aula de Expressão Plástica, com a professora Daniela. Seguidamente, ensaiámos a peça na aula de Expressão Dramática com a mesma professora. E pronto! Já está! Desejamos que gostem tanto de a ver como nós gostámos de a fazer!

Feira do Livro



Texto Ana Medeiros

A Feira do Livro da Biblioteca da EB1 de Coselhas que decorreu nos dias 12 e 15 de abril foi rica em emoções e bons momentos. A Editora Portugal contribuiu para a divulgação do livro e dos seus autores, junto dos alunos e encarregados de educação



Personalidades que transformaram o mundo

Texto João A. Soares | João Veiga, 5ºG

O 5ºG trouxe à biblioteca algumas personalidades que transformaram o mundo.

Os nossos Leonardos Da Vinci, Galileus, Robert Hooke, Maries Curies, Albert Einsteins, Sir Alexenders Flemings e Rómulo de Carvalho aprenderam a representar e a ser outra “pessoa”. Ou seja, viver na vida de outra pessoa. Todos fizeram os nossos olhos brilhar.

Entre eles destacamos:

Leonardo Da Vinci - Homem interessado que adorava pintar e inventar. Estudou para ser pintor, mas na sua longa vida pintou poucos quadros, a maior parte dos quais nunca chegou a ser concluída. Apesar disso, um deles, a “Mona Lisa”, é considerado o quadro mais famoso de todo o mundo.

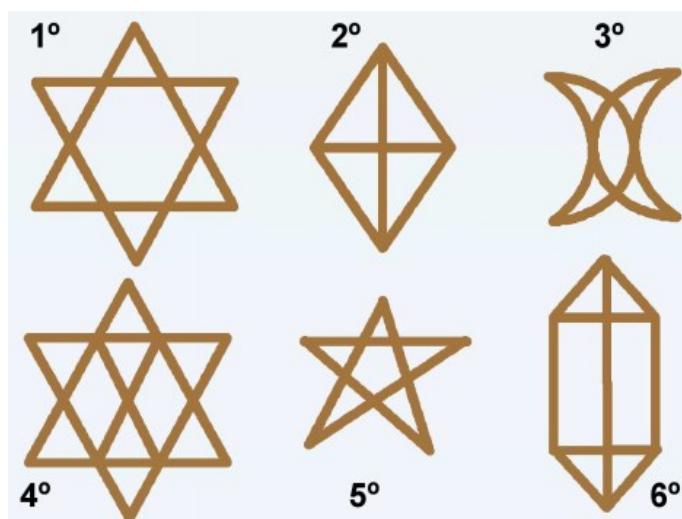
Leonardo interessava-se por outras áreas, além de arte, como por exemplo a matemática e a engenharia. Atualmente Leonardo é considerado um génio em várias matérias.

Galileu Galilei - Ficou conhecido por defender a teoria heliocêntrica. Teve a coragem de enfrentar o Clero que defendia o sistema geocêntrico. Em 1633 é condenado pelo Tribunal da Inquisição. Morre aos 77 anos em Arcetri.

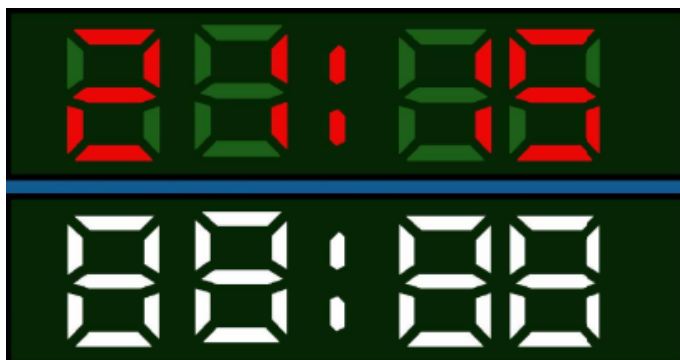
Albert Eisten - físico teórico alemão – desenvolveu teorias físicas importantes como a lei da relatividade e lei do efeito fotoelétrico. Para pessoas comuns significam portas automáticas, televisão, viagens no espaço e energia atómica. Em 1908 tornou-se professor na universidade de Berna. Muitas da suas teorias foram provadas num eclipse do sol em 1919. Acaba por morrer em 1955.

PASSATEMPOS MATEMÁTICOS

Quais das seguintes figuras se podem desenhar só com um traço?



Às 21.15, o Martim olhou para o seu relógio digital. Ele reparou que, ao colocar um espelho entre as horas e os minutos, ainda podia ver as horas corretamente. Quantas vezes por dia se podem ver as horas desta forma?



Tapete Voador

O Martim voa num tapete voador a uma velocidade constante. Passa por um marco que indica as distâncias, em metros, que tem dois algarismos. Dez segundos depois, passa por um outro marco contendo os mesmos dois algarismos, mas por ordem inversa. Dez segundos depois, passa por um terceiro marco, contendo os mesmos algarismos, separados por um zero.

Qual é a velocidade a que o Martim voa?

Diz +
Diz +
EQUAamat
EQUAamat

Matemática
Dar@língua
Dar@língua

O

Texto Isabel Ribeiro

Projeto Matemática Ensino – PmatE – é um Projeto de Investigação e Desenvolvimento, com origem no Departamento de Matemática da Universidade de Aveiro, que nasceu em 1989. No seu início, teve como principal objetivo criar nos alunos o gosto pelas matemáticas escolares. Atualmente, considera-se um projeto de vanguarda que, ao prever a situação atual, começou desde logo a desenvolver ferramentas informáticas e conteúdos em diversas áreas do saber.

A filosofia do PmatE, única no país, tornou-o num projeto singular, cuja longevidade atesta bem a sua relevância ao longo dos anos na promoção do gosto e do sucesso da matemática, bem como em outras áreas do saber, nomeadamente geologia, física e português.

Desde 1990 tem vindo a desenvolver uma Plataforma de Ensino Assistido por computador, atualmente disponível apenas na Internet que, para além de abranger os vários graus de ensino, do Básico ao Superior, desenvolve conteúdos quer no modo competição, quer no modo formativo.

Hoje o PmatE tem três áreas de atuação fundamentais: a comunicação e divulgação de ciência, a intervenção escolar e a cooperação com países de língua oficial portuguesa.

Este ano algumas competições tiveram novo formato, e os alunos tiveram acesso a blocos te-



máticos! Em estreia esteve DIZ + uma competição multidisciplinar para 2.º ciclo, cujo principal objetivo é testar os conhecimentos nas três grandes áreas disciplinares, matemática, português e ciências naturais.

As equipas apuradas nesta escola participaram, nos dias 22 e 23 de abril, nesta competição em Aveiro. A participação destes alunos contribuiu para que a escola se classificasse em 23.º lugar em 68 escolas participantes no Diz + (2.º ciclo), em 9.º lugar em 99 escolas participantes no Dar língua (3.º ciclo) e em 10.º lugar em 171 escolas participantes no Equamat (3.º ciclo).

No Dar@ língua uma equipa de 7.º ano constituída pelas alunas Mariana Pereirinha Vaz Valente e Flores e Andreia Carolina Gonçalves Saldanha classificou-se em 3.º lugar em 99 equipas.

Parabéns a todos os participantes!



Estás aí matemática?

Texto Cecília Simões

Na última semana do 2º período, o Núcleo de Estágio de Matemática organizou várias atividades que tiveram como objetivo celebrar a Matemática e a sua importância no dia-a-dia. Entre as iniciativas destaca-se uma sessão de cinema para alunos do 1º ciclo, comemoração do dia do Pi e uma exposição sobre a presença da Matemática no nosso quotidiano e sobre alguns dos Matemáticos mais importantes da História. Os alunos da escola foram também desafiados a elaborar ou recolher poemas sobre a Matemática, poemas que foram afixados e apresentados à restante comunidade escolar. Durante toda a semana o Laboratório

de Matemática foi palco de jogos matemáticos, quebra-cabeças e outros jogos tradicionais em que está implícito o uso de raciocínio matemático. Foi com grande entusiasmo que os alunos desenvolveram a atividade relativa à construção do número Pi. Cada vez que acrescentavam um algarismo o bloco E enchia-se de cor e de admiradores. Ainda neste dia pesquisaram-se curiosidades sobre a história do Pi e alguns alunos trouxeram um bolo de modo a celebrar o aniversário deste número tão importante na Matemática. Foi uma semana de grande sucesso para a Matemática e que movimentou 572 alunos da escola.

CATEGORIA ESCOLAR

Ano/Turma	Nº	Nome	Posição na Escola	Posição a Nível Nacional
6ºA	10	Mateus Porto Mariz	1º	10º
6ºB	8	Eduarda M. F. S. Ramos	2º	12º
5ª F	17	Paulo da Eugénia	3º	32º
5º G	8	Catarina Freire Miguel	3º	32º
6ºB	18	Matilde P. S. F. Moreira	3º	32º
6º F	12	João Tiago Marques dos Santos de C. Diz	4º	36º
6ºA	1	Afonso Almeida Silva	4º	36º
6ºC	3	Ana Marta Pereira	4º	36º
5º G	10	Duarte Sebastião Rodrigues	5º	39º
5ºE	20	Tomás da Silva Costa	5º	39º
6º E	2	André Morgado Duarte	5º	39º
5º H	24	Renato Santos	6º	45º
6ºB	20	Vicente P. C. M. Curado	6º	45º
6º G	8	Beatriz Magalhães Pereira	6º	45º
6º G	10	Carolina Rocha Ferreira Pão de Araújo	6º	45º
6º G	15	Joana Maria Silva Simões	6º	45º
6º F	18	Patrícia Costa Cruz	7º	50º
5º G	30	Valentim Luís Dias Garcia	8º	53º
6º E	18	Miguel Pedro Caridade	8º	53º
6º E	8	João António Pires Martins S. Rodrigues	8º	53º
6º G	14	Joana Filipa Peça Ferreira	9º	60º
6º G	7	Beatriz de Jesus Alves	10º	62º
5º D	18	João Nuno Marques Cardoso	11º	67º
6º E	3	António Augusto Aveiro Ramos	11º	67º
6º F	3	Catarina da Silva Costa Cardoso	11º	67º
5º D	4	Beatriz Gândara Seiya	12º	72º
5ºE	9	Juliana da Fonseca Soares	12º	72º
6º F	4	Francisca Estevão Cupido dos Santos	12º	72º
6ºD	5	Camila Lory S. Soares	13º	76º
5º G	19	José Miguel Norte de Matos	13º	76º
5º G	11	Filipe Lima Ribeiro da Silva Santos	13º	76º
5ºA	17	Laura Carvalho Neto Ferreirinha	13º	76º
5ºA	24	Patrícia Alexandra da Silva Pinheiro	13º	76º
6º E	9	João Francisco Velez Reis Direito Gonçalves	13º	76º
6º F	26	Tomás G. P. Schönenberger de Oliveira	13º	76º
6º G	16	João Carlos Borges Silva	13º	76º
5º D	11	Francisco da Silva Rosendo	14º	81º
6º G	7	Maria Matilde Ferreira Coelho Marques	14º	81º
5º D	30	Vasco Seabra Mota Henriques de Gouveia	15º	86º
6ºD	15	Pedro Paulo D. S. Alves	16º	91º
6ºH	1	Alexandre Ferreira Dias	16º	91º
5º D	1	Alfredo Bernardo Soveral	16º	91º
6º E	6	David Francisco Amaral Gomes	16º	91º
6º F	11	João Miguel Nogueira Marcelino	16º	91º
5º F	6	Joana Sofia Costa dos Santos	17º	95º
5º G	22	Mafalda Beatriz Pinto Simões	17º	95º
5ºA	19	Mara Torres	17º	95º
6º E	21	Yasmin Almeida da Rocha	17º	95º
6º G	21	Rúben Rodrigues Campos	18º	100º

Concurso “ Canguru Matemático 2013”

Texto Isabel Ribeiro

Foi no dia 4 de abril que os nossos alunos participaram no maior concurso de Matemática do mundo –O Canguru Matemático sem Fronteiras, que envolve mais de 6 milhões de alunos de 47 países de todo o mundo, numa organização que em Portugal está a cargo do Departamento de Matemática da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade de Coimbra. Com o apoio da Sociedade Portuguesa de Matemática.

Participaram 134 alunos do 5º e 6ºanos na categoria Escolar, num total nacional de 26909; 47 alunos do 7º e 8º anos na categoria Benjamim, num total nacional de 16576; 26 alunos do 9ºano na categoria Cadete, num total nacional de 5534. Nas pautas constam os alunos melhores classificados na Escola e/ou colocados nos 100 primeiros lugares a nível nacional nas respetivas categorias. Parabéns a todos os participantes



CATEGORIA CADETE

Ano/Turma	Nº	Nome	Posição na Escola	Posição a Nível Nacional
9ºB	11	Inês Sofia Torres Antunes	1º	5º
9ºC	19	Rita Veríssimo Damasceno	2º	50º
9ºB	3	Beatriz da Silva Rosendo	3º	81º
9ºF	3	Ana Rita Pereira de Almeida Jorge	4º	82º
9ºF	11	Maria Francisca Oliveira Costa	4º	82º
9ºA	8	Carolina Alves Silva	5º	
9ºD	13	Maria Inês Ramos Velho	6º	
9ºF	6	Gonçalo Rebelo de Almeida Moreira	7º	
9ºD	9	Joana Filipa Oliveira	8º	
9ºF	16	Nuno Gerales de Sousa	9º	

CATEGORIA BENJAMIM

Ano/Turma	Nº	Nome	Posição na Escola	Posição a Nível Nacional
8ºA	19	Tomás Bessa de Curado Rodrigues	1º	13º
8ºD	5	André Sousa Nunes Teixeira	2º	35º
8ºB	12	Diogo José Pereira Cruz	2º	35º
8ºD	24	Miguel Sousa Nunes Teixeira	3º	69º
8ºD	15	Hugo Miguel Monteiro Antunes	4º	73º
8ºA	9	Joana Margarida Rovira Martins	4º	73º
8ºD	20	João Vitor Vieira Fernandes	5º	94º
8ºA	4	António de Sá Godinho	6º	97º
8ºC	13	José Miguel Mendes Pinto	7º	
7ºG	11	João Pedro Simões Marcelino	8º	

A Minha Escola



Texto Inês Bailão, 9ºA

A minha escola... O que tenho eu a dizer sobre ela?

Parece que é uma escola como todas as outras. Mas há certos aspetos que a fazem parecer diferente, especial. São pequenos acontecimentos que a marcam. De certeza que todos, ou quase todos, pensam: “Ah, é apenas uma escola, são todas iguais. Salas de aula, Refeitório, Ginásio, sempre a mesma coisa!”

Mas não. A minha escola é única. Também tem salas de aula, refeitório e ginásio, professores, colegas, funcionários... mas para mim é especial porque foi onde passei cinco anos da minha vida, cinco importantes anos para o meu futuro. Sei que sem estes anos aqui passados, não estaria onde estou, pois esta escola mudou-me para melhor. Foi ela que fez o que sou hoje. Normalmente ninguém gosta da escola porque ir para as aulas é “uma seca”, mas se não fizéssemos esta aprendizagem, não teríamos estudos e tudo seria diferente.

Graças a esta escola, posso dizer que fiz uma boa aprendizagem e que sem ela não estaria onde estou.

O meu último dia de aulas não vai ser um dia como todos os outros. Nem sei como me vou sentir, talvez triste, mas também feliz, uma mistura de sentimentos. Dizer adeus e agradecer. Finalmente chegou ao fim a minha estadia nesta escola. Irei para outra onde possa aprender e divertir-me tanto como nesta. Aqui chorei, ri, zinguei-me, arrependi-me, cresci...

Muitos destes momentos ficarão na minha memória. Para sempre... Momentos que nunca esquecerei, num local memorável!

Texto vencedor do concurso de escrita criativa sobre o tema «A Escola», provido pelo **Diário de Coimbra** e publicado no Suplemento *Diário da Turma* de 22 de maio de 2013.

Concurso Baú dos Contos

1º Prémio

Já passou quase meio século desde o dia em que nasceu a minha mãe.

Corria o mês de setembro, ainda estava calor, mas o arzinho de outono já se começava a fazer sentir. Um pouco por todo o lado, surgiam tons laranja, vermelho e amarelo torrado, roubando um pouco a vivacidade do verde, mas ao mesmo tempo, trazendo um novo encanto e um novo estado de espírito.

Numa pequena aldeia do norte, este encanto e beleza eram ainda mais especiais. Já não havia flores, mas a mais bela de todas estava prestes a nascer.

Era um dia de correria, dezassete de setembro, e tudo estava já preparado para o nascimento da criança que viria a ser a minha mãe. Na verdade, estava tudo preparado há quase uma semana e meia, altura em que era suposto ela nascer, mas ninguém a podia forçar, só ela sabia a altura ideal para vir ao mundo.

A minha avó sonhava há nove meses com o dia em que veria o seu quinto filho. Já era mãe de Amílcar, que se encontrava na tropa; de Manuel; Fernando e Margarida. Dizia que não tinha preferências, mas todos os que a bem conheciam sabiam que a D. Filomena queria uma menina. A Margarida já tinha três anos e era tão boa a sensação que a minha avó tinha a escovar-lhe o cabelo, a cantar-lhe canções para adormecer e a protegê-la do mundo, que agora não desejava mais nada!

A minha mãe viria a nascer numa casa pobre, onde a comida não era muita e onde de certeza não haveria roupa nova todos os meses. No verão, as meninas compravam um vestido e umas sandálias; os meninos, uma camisa, uns calções e uns chinelos. No inverno, elas compravam umas calças ou um vestido mais quente e eles uma camisola de lã, umas calças e umas botas grosseiras. Apesar de tudo isso, era uma família feliz, com pessoas boas, humildes e trabalhadoras.

Quando chegou a casa, nesse dia, o meu avô foi a correr para o pequeno quarto onde se en-

contravam a minha avó e a sua mãe que lhe colocava panos molhados na testa. Assim que os seus olhos verde-água fitaram os da minha avó, ele percebeu: era altura de fazer força.

Foi um parto difícil e, depois de muitas lágrimas, gritos e “tu consegues”, instalou-se um silêncio sepulcral, pois o bebé que acabara de nascer não chorava, era um corpo morto. A minha avó irrompeu num pranto choroso e o meu avô, após dois minutos paralisado, envolveu nos braços a sua amada e apertou-a com força. Do lado de fora do quarto, os filhos mais velhos começavam a perceber que algo de mal se passava: não se ouvia o choro de um bebé, nem os risos de felicidade dos meus avós; apenas os soluços da minha avó.

Tudo parecia perdido, até que a minha tia Margarida entrou no quarto e pegou no corpo sem vida, semelhante a um boneco, e apertou-a com força. Sem que nada o fizesse prever, um choro estridente iluminou todas as divisões da casa e no rosto de todos acendeu-se a esperança perdida. Sorrisos começaram a surgir.

Havia o medo de que a minha mãe não fosse saudável, mas à medida que ia crescendo, a menina de cabelos louros e olhos verdes revelou-se mais forte que ninguém, superando todos os obstáculos que a vida lhe trazia.

Anos depois, chegou a altura de constituir família com o meu pai. Nasceu a minha irmã, primeiro, e depois eu, que tal como a minha mãe enfrentei dificuldades à nascença.

Esta é a história de uma mulher que sempre me ensinou que os medos devem ser vencidos e os obstáculos superados. É a história de alguém que desde o primeiro momento não se deixou vencer, a história de alguém que para mim significa o mundo!



Texto Ana Mafalda Silva, 9ºC

Diálogo entre dois economistas: 1919 e 2013

Texto Francisco Martins, 9ºB

No ano de 2013, em Lisboa, um economista passeava pelas ruas, no seu passeio matinal de sábado, quando de repente, tudo à sua volta se destruiu e entrou num portal mágico. O mesmo aconteceu no passado, em Nova Iorque, 1929... Dois economistas estavam agora frente-a-frente num túnel desconhecido.

Economista atual (EA)- Quem és tu?

Economista do passado (EP)- Sou um economista de 1929, ano de crise nos Estados Unidos da América e tu?

EA- Eu também sou um economista, porém do ano de 2013. Que coincidência, Portugal também está numa grave crise neste momento... Mas o que aconteceu ao teu país?

EP- Nos Estados Unidos da América economia dava grandes sinais de prosperidade... A produção agrícola e industrial eram elevadas, todos viviam bem e as ações das empresas atingiam valores máximos na bolsa de Nova Iorque, os investimentos na bolsa vulgarizaram-se.

EA- Em Portugal também já vivemos tempos desses... Agora atravessamos uma grave crise, que se está a alastrar para outros países da Europa. Mas sendo assim, como é que a vossa economia caiu?

EP- Estou mesmo a ver que não és um bom economista... **Se fosses sabias que os preços das ações também aumentavam.**

EA- Isso não é bom?

EP- Se me deixasses acabar não era má ideia... Contudo, esse valor não representava um aumento de riqueza das empresas, aliás, estas estavam a superproduzir (produzia-se mais do que aquilo que se consumia a nível interno e externo). Os stocks acumulavam-se nos armazéns, os produtores tiveram de diminuir a produção e baixar os salários dos trabalhadores, e na tentativa de escoar os produtos, os produtores tiveram de baixar os preços dos produtos e **de despedir trabalhadores**, estávamos numa crise de superprodução.

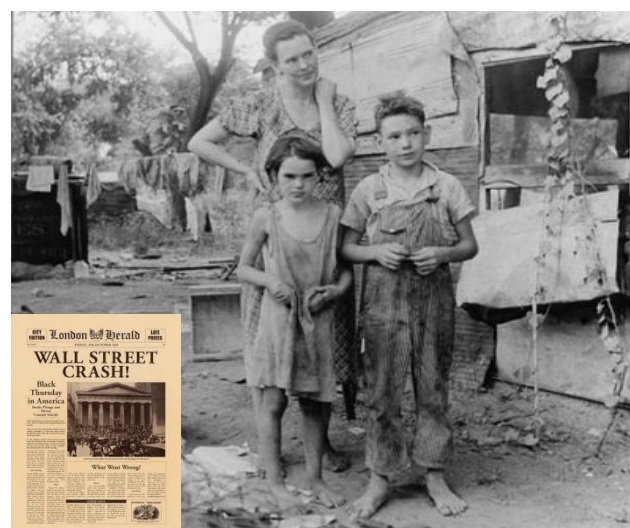
EA- Pois, assim já faz sentido... Em Portugal é diferente, não há dinheiro, há muitos desempregados, mas não estamos a superproduzir. A nossa população é muito envelhecida, **logo há falta de mão-de-obra.**

EP- Olha, se te dedicasses à construção de obras públicas ajudas as pessoas e não havia problema porque não tens muito jeito para economista.

EA- Tenho sim! Explica-me só uma coisa, como é que a crise de superprodução conduziu os Estados Unidos da América a uma crise económica?

EP- Nunca ouviste falar do crash na bolsa de Nova Iorque?

EA- Não...



EP- Já reparei nisso... Mas eu explico, com o baixo lucro das empresas, a população assustou-se e começou a vender as ações antes que o seu preço descesse, mais. No dia 24 de Outubro de 1929, “quinta-feira negra” 13 milhões de ações foram postas à venda abaixo do seu valor real, sem arranjam comprador... E isso, aliado à crise de superprodução levou a uma grave crise económica.

EA- Já percebi! E tal como a crise atual deve ter tido consequências a nível mundial, não?

EP- Claro que sim, principalmente na Europa, pois os Estados Unidos da América deixaram de financiar alguns países, e os que dependiam das exportações para os Estados Unidos da América também foram afetados, visto que, os Estados Unidos da América deixaram de importar. Mas houve consequências internas como o desemprego (milhões de pessoas vagueavam as ruas à procura de trabalho, a troco de trabalhos irrisórios), pobreza (as pessoas começaram a viver da mendicância e a habitar em barracas), fome (passou a fazer do dia-a-dia das pessoas, que recorriam à entrega de alimentos feitas por instituições de caridade. Mas enquanto uns passavam fome os produtores, destruíam os produtos, na expectativa dos preços subirem).

EA- Aqui as consequências são exatamente as mesmas e é curioso que esta crise tenha começado, também, nos Estados Unidos da América, em 2008, no setor imobiliário. Precisávamos de bons políticos para a resolver, os preços e os impostos estão a aumentar e os salários a diminuir... onde é que isto já se viu!?

EP- Nós aqui tivemos, Franklin Roosevelt, eleito em 1933, mas já não precisas de saber essa parte... Diz-me só como vão ver os Estados Unidos da América no futuro por favor.

EA- Se és assim tão bom economista consegues adivinhar. Mas vão ser evoluídoosooooos.

E tudo voltou à normalidade, tanto em Lisboa como em Nova Iorque.

Romanização

Texto Madalena Sofia, 7ºG

Num dia de primavera o Pedro e a Joana brincavam alegremente no parque da cidade quando ouviram anunciar que no dia seguinte um lusitano iria contar as suas aventuras e as guerras que travou para resistir à expansão romana, na casa da cultura. Ficaram logo muito entusiasmadas e correram a avisar os amigos.

No dia seguinte o Pedro, a Joana, a Marta e o António dirigiram-se à casa da cultura para ouvir as histórias que o lusitano tinha para contar. Durante o caminho começaram a imaginar qual o aspeto do lusitano.

- Eu acho que é um homem forte, alto, com um capacete, uma armadura de metal e uma espada afiada. Aposto que era o chefe! – Disse o Pedro.

- Eu acho que é uma rapariga muito bonita com longos cabelos louros e olhos azuis, com um vestido cor de rosa e uns sapatos de cristal. – Disse a Joana.

- Isso parece mais a descrição de uma princesa – disse o António – Deve ser uma menina gorda, cozinheira, com cabelos negros com duas tranças a apanhar o cabelo todo e vestes de pele.

- Nada disso. Cá para mim é uma guerreira forte ou um guerreiro barbudo. – Respondeu Marta.

- Bem, veremos quem tem razão. – Desafiou o Pedro.

Quando lá chegaram, o meu aspeto superava todas as suas expectativas. Era uma adolescente, com vestes de pele, cabelos compridos e soltos e uns olhos castanhos. Comecei por dizer o meu nome e fazer a apresentação:

- Olá, bom dia a todos, o meu nome é Madalena, sou uma lusitana e vivi no oeste da Hispânia. Alguém tem perguntas?

- Na escola estamos a dar a romanização e gostava de saber o que é para ti a romanização. – Afirmou o Pedro.

- Romanização é a influência exercida pela civilização romana nos habitantes dos territórios vencidos

com o intuito de integrar e transformar os habitantes dessas províncias em cidadãos romanos.

- Podes dizer a vossa primeira reação às invasões romanas e o que acabou por acontecer? – Disse a Marta.

- Bem... Primeiro resistimos muito mas depois acabamos por ter que aceitar o domínio romano e por nos integrarmos. – Respondi.

- E quais foram os agentes de romanização?

- O exército (Pax Romana) e os colonos principalmente mas também os mercadores.

- E quais os meios utilizados na romanização. – Inquiriu a Joana.

- As leis (direito romano) a moeda, o latim, a concessão de cidadania (em 212 pelo imperador Caracala), a presença constante do exército, a rede de estradas, os hábitos romanos, vestuário (toga) e administração pública.

- Na tua opinião a romanização foi positiva ou não para os povos Ibéricos? – Perguntou o António.

- Na minha opinião foi positiva pois aprendemos a língua latina, as cidades mais importantes foram ligadas por uma rede de estradas e com uma planta idêntica à de Roma, aprendemos novas técnicas para plantar árvores de fruto, vinha e oliveiras. Aprendemos também a indústria de salga de peixe, fabrico de molhos e desenvolve-se a agricultura, a exploração de minas e as pedreiras.

Mais perguntas, alguém tem?

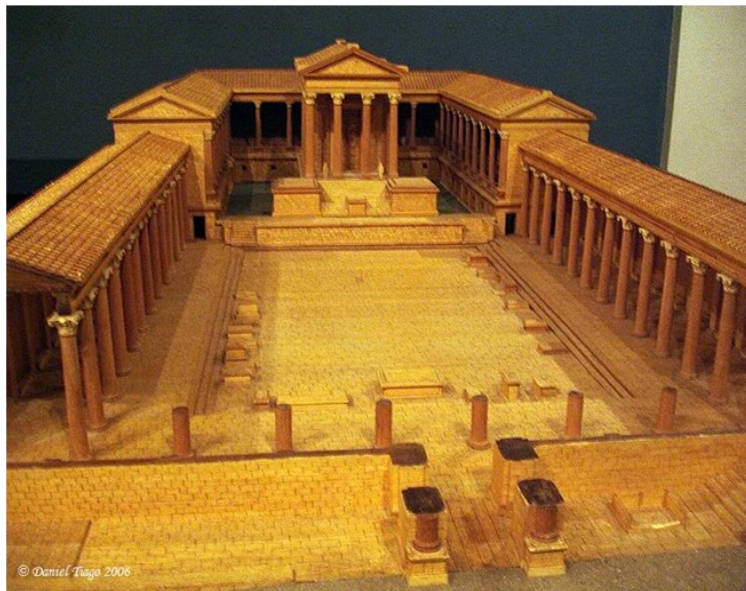
(silêncio absoluto)

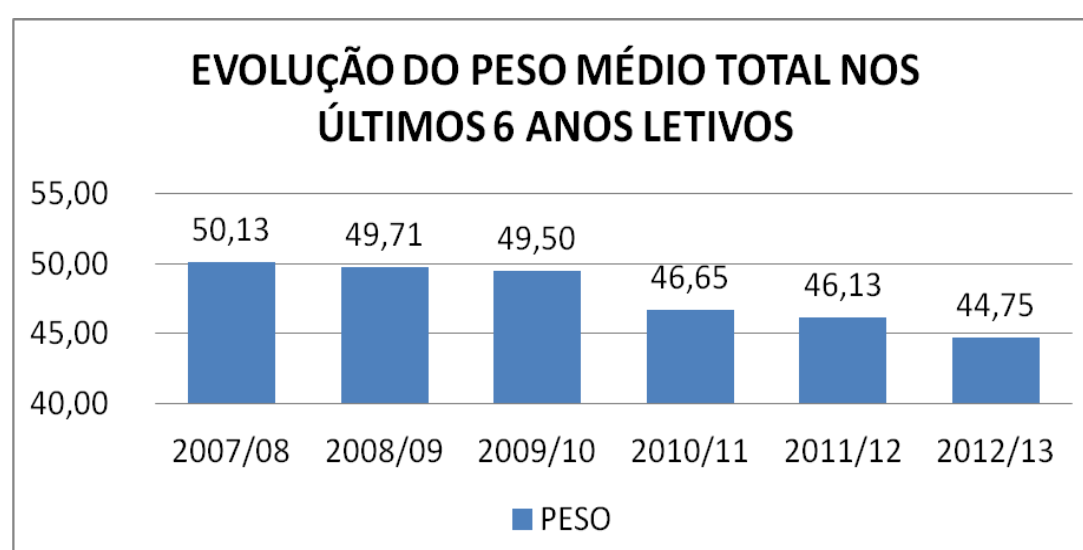
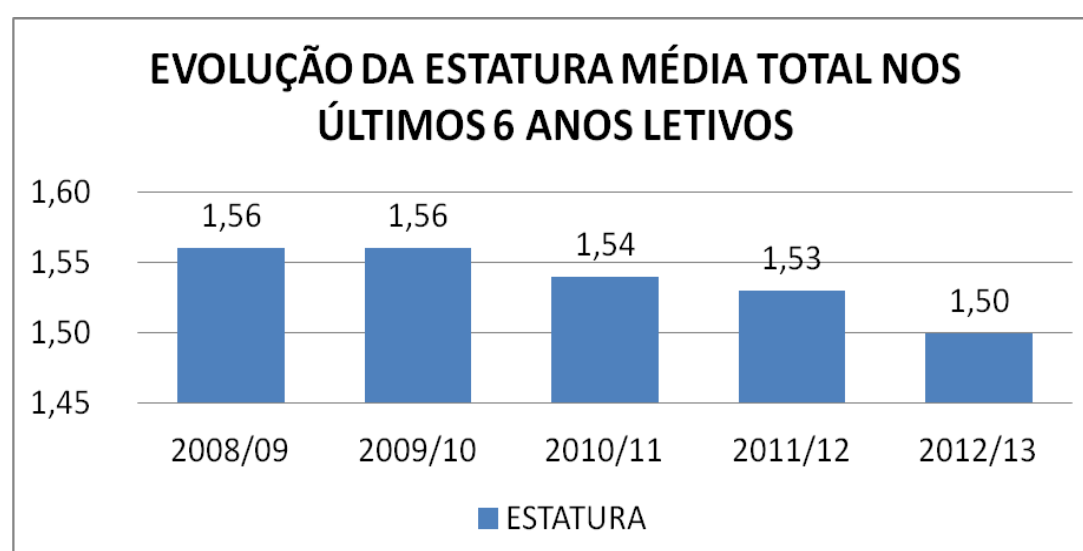
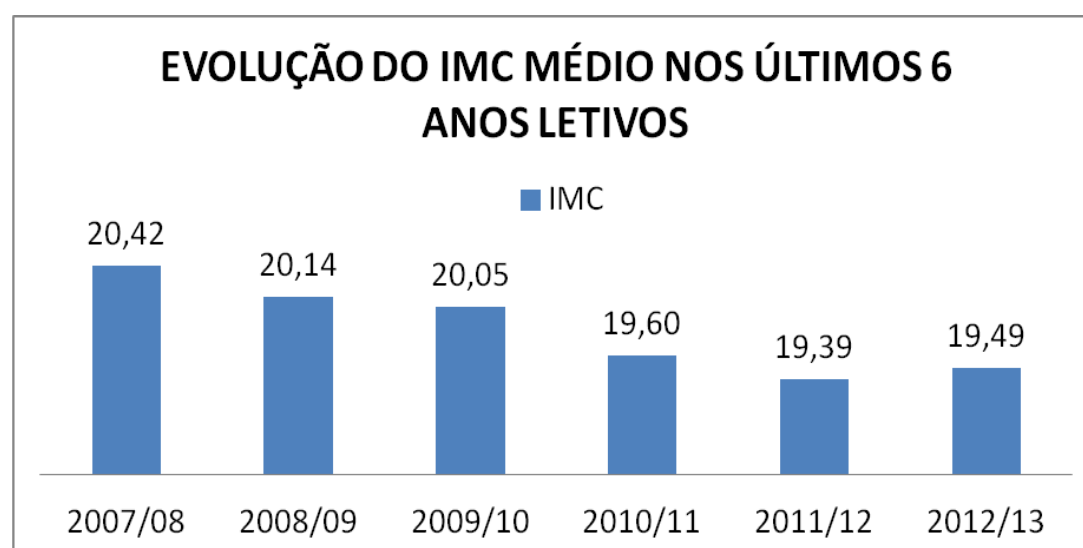
- Sendo assim, regresso para o lugar onde pertenço, junto dos meus amigos lusitanos. – Terminei eu.

- Aprendemos muito hoje?! – Disse o António.

- É, tens razão. Mas agora é tempo de regressar a casa porque os nossos pais já devem estar preocupados.

- Tens razão Marta, vamos então. – Respondeu a Joana.





Para mais informação consultar os relatórios do Gabinete de Aptidão Física na Página da Escola – Secção Projetos

Gabinete de Aptidão Física

2012/2013

N

um País que tem a menor taxa de atividade física semanal e simultaneamente a segunda maior taxa de obesidade da Europa na segunda infância é fundamental atuar de forma consistente na promoção do gosto pela atividade física e na alteração de hábitos alimentares e mentalidades em contexto escolar. Neste domínio pensamos que a nossa escola tem dado um bom exemplo, contrariando a tendência para o aumento do sobrepeso e contribuindo para o aumento do tempo de atividade física semanal dos nossos alunos e alunas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) “Considera a necessidade de implementação de Políticas e Programas que visem integrar a atividade física no dia-a-dia de todas as pessoas, em todos os sectores sociais, especialmente na escola, no local de trabalho e nas comunidades. Considera ainda, que a Atividade Física é o pilar de um Estilo de Vida Saudável, um meio de prevenção de doenças e uma das melhores formas de promover a saúde de uma população”.

PRINCIPAIS CONCLUSÕES

No ano letivo de 2012/2013, foi possível avaliar a aptidão física e composição corporal de 771 alunos (90,7% da população do 2º e 3º ciclos), dos quais 368 são rapazes e 403 raparigas.

-Isolando as variáveis - Género e Idade - foram selecionados os dados referentes aos testes - Vaivém, Extensões de Braços, Abdominais, Extensão do Tronco, Senta e Alcança Direito, Senta e Alcança Esquerdo, Peso (Massa corporal), Estatura e Índice de Massa Corporal (IMC).

Texto Miguel Santos

-De acordo com o fator de corte utilizado (IMC de referência Fitnessgram), a população escolar do segundo e terceiros ciclos do Agrupamento de Escolas Martim de Freitas não está confrontada com um problema global grave de casos de excesso de peso, mas existem alguns casos que merecem a nossa atenção e um eventual acompanhamento médico e/ou nutricional.

-Tal como nos anos anteriores foi possível constatar um maior número de casos de excesso de peso nos rapazes e um maior número de casos de magreza nas raparigas.

-Apesar da percentagem total de rapazes e raparigas com excesso de peso não ser elevada (12% em 2009/2010 - 9% em 2010/2011 - 12% em 2011/2012 e 13% em 2012/13), existem alguns casos preocupantes. No presente ano letivo também se verificou um aumento generalizado do número de casos de magreza, em especial nas raparigas, contudo, felizmente não existem muitos casos de magreza excessiva, situação que poderá indiciar eventuais problemas de saúde e/ou nutrição. Todos estes casos estão sinalizados e codificados.

Parabéns a todos os alunos pelo empenho com que realizaram os testes do Programa Fitnessgram e a todos os professores que continuam a colaborar com este projeto e a promover o gosto pela prática desportiva e pela atividade física.

Um especial agradecimento à Dra. Ana Carvalhas, que desde o início esteve sempre disponível para colaborar com o nosso projeto. Ao colega Francisco Pinto que está sempre disponível para ajudar nas mais diversas tarefas do GAF. Ao colega Mário Filipe pelo seu empenho na introdução dos dados.

Desporto Escolar

Badminton



No âmbito das atividades do Desporto Escolar – Grupo Equipa de Badminton da Escola Martim de Freitas, temos que destacar a prestação da aluna **Ana Carolina Mascarenhas** ao alcançar um brilhante **3º Lugar no Campeonato Distrital de Badminton**.

Textos Mário Filipe – Coordenador do Desporto Escolar

Compal Air-Fase Distrital



A escola Martim de Freitas participou, com 3 equipas, na fase distrital do torneio de Basquetebol 3X3 compal-air. As equipas de Iniciados masculinos e Infantis masculinos venceram todos os jogos do seu grupo tendo por isso participado nas meias finais. Os alunos do 9ºF (Gonçalo Moreira, Nuno Sousa, Pedro Dias e Ricardo Lemos) perderam o jogo contra a escola Eugénio de Castro por 6-8, tendo-se classificado em 3º lugar. Os alunos

do 7ºG (Diogo Gerardo, João Bonifácio e João Marcelino) venceram o jogo da meia final e classificaram-se em 2º lugar, tendo sido apurados para a fase regional da prova.

No setor feminino, a equipa de infantis venceu o jogo com a escola da Cordinha e perdeu com as escolas Eugénio de Castro e Joaquim de Carvalho, tendo-se classificado em 3º lugar no seu grupo.

Parabéns a todos os jogadores e felicidades à equipa apurada para a fase regional.

Corta Mato Distrital



Realizou-se no passado dia 29 de janeiro o tradicional Corta Mato Distrital, desta vez nos terrenos anexos à Praça da Canção, junto ao rio Mondego, na bonita cidade de Coimbra.

Se em anos anteriores os nossos alunos obtiveram classificações de muito mérito, este ano batemos todos os recordes e fomos sem dúvida a Escola do Distrito melhor classificada.

Passemos então aos resultados:

1ª Lugar Distrital Coletivo em Infantis A Femininos. (Leonor Mendes-Nº20 5ªA; Patrícia Pinheiro-Nº24 5ªA; Constança Fernandes-Nº7 5ªA; Isabel Pinheiro-Nº21 5ªB; Leonor Martins-Nº16 5ªC e Mariana Carvalho-Nº22 5ªD).

1º Lugar Distrital Coletivo em Infantis A Masculinos. (João Castelo Branco-Nº16 5ªG; Luís Maia-Nº18 5ªA; António Campos -Nº5 5ªB; Afonso Miranda-Nº2 5ªB; Frederico Pereira-Nº13 5ªD e Valentim Garcia-Nº30 5ªG).

1º Lugar Distrital Coletivo em Infantis B Femininos. (Matilde Moreira-Nº18 6ªB; Carlota Morais-Nº6 6ªC; Maria Gaspar-Nº20 7ªC; Sílvia Rodrigues-Nº22 7ªF; Beatriz Carvalho-Nº14 7ªF e Andreia Ferreira-Nº6 7ªF).

(Em cada uma destas provas competiam cerca de 50 Escolas num total aproximado de 200 alunos.)

1º Lugar Distrital Individual-Prova Adaptada- Juvenis Femininos: Mariana Ferreira – Nº13-9ªE.

2º Lugar Distrital Individual em Infantis A Femininos: Leonor Mendes-Nº20 5ªA.

Apurada para o Campeonato Nacional em Iniciados Femininos: Matilde Andrade -Nº20 9ªA.

Parabéns a todos os alunos participantes neste magnífico evento e a todos os professores de Ed. Física da Escola.





DELF scolaire
Diplôme d'études en langue française



Exame do DELF SCOLAIRE 2013

Texto Grupo de Francês

Pela primeira vez este ano letivo, a nossa escola participou no exame DELF SCOLAIRE, níveis A1, A2 e B2, promovido pelo governo francês em colaboração com a *Alliance Française* de Coimbra e o Ministério da Educação. A prova teve lugar na *Alliance Française*, em Coimbra, a 9 e 10 de maio. Este diploma, emitido pelo governo francês e reconhecido internacional-

mente e por tempo indeterminado, reveste-se de grandes potencialidades, uma vez que atualmente a maioria das instituições de ensino estrangeiras, nomeadamente universidades, exigem uma certificação reconhecida para alunos estrangeiros que as queiram frequentar, ou nelas, querem estagiar. De PARABÉNS, estão alunos, professores, escola e pais por mais esta iniciativa de aprendizagem e cultura.

Resultados obtidos

DELF A1

Nom	Prénom	Résultat
PINTO VELOSO MATIAS CARREIRA	José Miguel	78,5

DELF A2

Nom	Prénom	Résultat
BARROS FERREIRA	Jéssica	80,25
NOGUEIRA DA ROCHA	David	82,5
VINHAIS CARVALHO	Inês	86,5
DOMINGOS MARQUES	Jaime	88
BESSA DE CURADO RODRIGUES	Tomás	97
DE SÁ GODINHO	António	91
PEREIRA GONÇALVES LÊ	Tiago	89
MORGADO MARCELO OLIVEIRA HENRIQUES	Joana Filipa	82
RAMOS VELHO	Maria Inês	80
DIAS LOPES	Maria João	78,25
CRUZ SILVA BRAVO	Constança	75
CANAS ROQUE	Joana Maria	73,25
BATALIM TUDELA DE AZEVEDO	Maria Catarina	73,75
DE OLIVEIRA MADEIRA	Joana Filipa	68,25
DA SILVA VARANDAS	Carolina	67,5

DELF B2

Nom	Prénom	Résultat
BOTHLAENDER TELLECHEA	Mathilde	73,5

Interculturalidade

Atividades



No âmbito do projeto da Interculturalidade, decorreu na nossa escola o Jantar Intercultural, no dia 11 de abril.

A iniciativa envolveu os alunos das duas turmas de PLNM (Português Língua não Materna) e respetiva docente Dra. Helena Carvalho, a diretora da escola, Dra. Adélia Lourenço, alguns subcoordenadores e coordenadores de departamento bem como os docentes responsáveis pelo projeto. Estiveram

também presentes as docentes convidadas Dra. Sílvia Clemente, por ter sido a iniciadora da turma de PLNM nesta escola e a Dra. Gabriela Anselmo professora desta disciplina em Abu Dhabi.

As nossas funcionárias colaboradoras neste evento cozinharam uma ementa típica portuguesa: foram apresentados Caldo Verde e Bacalhau com broa e legumes; para sobremesa o arroz doce.

Os alunos provenientes da Rússia, Moldávia, Nepal, Cabo Verde, Irão, entre outros países, presentearam-nos com algumas das suas iguarias.

O Jantar Intercultural pretendeu promover a partilha de culturas e sabores entre os diferentes países presentes no evento.

Foi uma atividade bastante interessante pela partilha, bem como de integração desses alunos na nossa comunidade escolar.

Este projeto caracterizado pela sua riqueza cultural vai culminar, com uma atividade, na Biblioteca, no dia 12 de junho, Dia da Escola Aberta com um encontro entre dois alunos das turmas de PLNM com alunos do 3º ciclo.

Texto Ana Luisa Boavida

Interculturalidade

PLNM

Texto Ana Luísa Boavida



A turma 1 é maioritariamente constituída pela população de nacionalidade Ucraniana. São alunos cuja média de idade é superior a 30 anos e que se encontram em Portugal há mais de 5 anos (alguns já vivem em Coimbra há 10 anos). Alguns destes alunos, atualmente, encontram-se desempregados; na sua maioria ocupam as profissões ligadas à construção civil e obras públicas bem como empregadas do serviço doméstico.

Na turma 2, mais jovem (média 20 anos), destacam-se as comunidades Iraniana e Nepalesa seguida da Indiana formada por jovens que se encontram a fazer mestrado, doutoramentos e em ERASMUS.



Interculturalidade



República Moldava – A minha terra natal

Texto Ivan Barbulat e Raisa Barbulat

O meu país é um país pequeno, que faz fronteira com a Ucrânia e com a Roménia. A bandeira do meu país tem três cores: vermelho, amarelo e azul.

A moeda nacional é o “leu moldovenesc”. A Moldávia é um país democrático, com Presidente e parlamento, constituído por 101 deputados.

A capital do país é Chişinău, uma cidade linda onde eu tenho a minha casa e vivia com a minha família antes de vir para Portugal. Além de muitos museus e monumentos históricos, a capital possui um grande aeroporto.

Muito conhecido também é o jardim botânico, que é muito visitado pelos turistas.

Com um clima continental, propício ao desenvolvimento de castas de vinhos únicos e saborosos é assim que é conhecido o nosso país, mundialmente.

Uma das mais procuradas adegas do nosso país é adega de “Cricova”!

Também é conhecido além-fronteiras pelos trajes e danças populares, tendo vários grupos de dança que representam o nosso país em concursos internacionais, tal como o grupo “Joc”. O povo moldavo é ortodoxo. As festas e feriados mais importantes são: 27 de agosto, dia da independência (o povo junta-se no centro da cidade); ano novo (todos saem à rua para ver o fogo de artifício) a páscoa (toda a família se reúne à mesa, mas antes pintam-se ovos cozidos de vermelho, para ver quem tem o ovo mais duro da família).

Os moldavos gostam muito de celebrar com a mesa cheia, seja nos casamentos, batizados, ou simplesmente festas. As mulheres deste povo cozinham muito bem e sabem preparar as mesas e as casas em dias de festa.

Falando da gastronomia do país, o prato nacional é a “mămăliga”, que é uma papa de milho, acompanhada de omelete, carne refogada, requeijão e nata de vaca e ainda queijo de ovelha.

Podia falar de muitos mais aspetos da minha terra, mas aqui fica uma breve descrição daquilo que é o meu país!



Texto April Ann Amarillo Punay Antunes

GEOGRAFIA, LOCALIZAÇÃO e DEMOGRAFIA

As Filipinas estão situadas no sudeste da Ásia, no Oceano Pacífico ocidental.

O país é de origem vulcânica, é composto por 37 vulcões, dos quais 18 deles estão ativos. As Filipinas têm um clima tropical marítimo, e é geralmente quente e húmido.

A sua localização no Pacífico e seu clima tropical faz com que o país seja propenso a terremotos e tufões.

A estação seca é de janeiro a junho, a estação chuvosa é de julho a dezembro. As Filipinas são um arquipélago de 7.107 ilhas contando com uma população de 94, 852, 030 com base no censo de 2011. As Filipinas estão divididas em três regiões geográficas: Luzon, Visayas e Mindanao. Cada região é reconhecida pelos seus traços distintos e dialetos.

BREVE HISTÓRIA

As Filipinas foram fundadas por um explorador Português Fernando de Magalhães em março de 1521. E marcou uma era de interesse espanhol e eventual colonização em 1565. Em 1898 deu-se a declaração de independência das Filipinas após o domínio colonial da Espanha. E em julho de 1946 alcançou a independência dos americanos, logo após a Segunda Guerra Mundial. Os habitantes das Filipinas são chamados Filipinos.

LÍNGUA

Filipinas tem mais de 100 dialetos falados, devido às subdivisões desses grupos básicos regionais e culturais. A língua oficial nacional é Tagalog. O inglês é falado e compreendido por todo o país, é geralmente utilizado para fins educacionais, governamentais e comerciais. O espanhol foi ensinado como língua obrigatória até 1968, mas raramente é usado hoje. Números e palavras espanholas estão incluídos nos dialetos até agora.

FAMÍLIA

Estreitos laços familiares são mantidos no mais alto grau. O sistema de bem-estar social primordial para o filipino é a família.

As crianças filipinas não são obrigadas a deixar suas casas após terminar a escola. Na verdade, a maioria deles mantém uma estreita relação com seus pais e ficam em suas casas, pelo menos até casar. A família nuclear é muito comum entre os filipinos. Além disso, os filipinos mantêm uma estreita ligação com outros parentes.

As reuniões de família nas Filipinas são sempre festivas e podem ter até uma centena de pessoas a celebrar juntos com música e dança. O divórcio não existe nas

Interculturalidade

Filipinas

Filipinas.

VALORES

Os Filipinos são muito hospitaleiros e dão o devido respeito a todos, independentemente da raça, cultura e crenças. Mas, além desta característica, há muitos outros valores que os filipinos possuem que os ajuda a viver em harmonia com seus vizinhos.

"Pakikisama" é a capacidade de uma pessoa de conviver com outras pessoas para manter relações boas e harmoniosas. Implica camaradagem e união de um grupo e da causa do ser socialmente aceite. Os Filipinos valorizam amizades que se formam em determinados grupos.

Com a natureza amigável do filipino, as Filipinas são um pouco como uma comunidade muito unida internacional em que todo mundo parece saber de todos.

Os Filipinos acreditam que devem viver de acordo com os padrões aceites de comportamento e se eles não o fizerem, trazem vergonha não só para si, mas também da sua família.

"Mano Po" Quando as crianças ou jovens cumprimentam ou dizem adeus aos seus anciãos, o que normalmente fazem tendo a mão direita do ancião com sua mão direita e tocar a mão de volta o mais velho de leve na testa. Este ato é chamado de Mano Po. É uma maneira de mostrar o respeito pelos mais velhos e também se entende ser uma maneira de aceitar uma bênção.

As casas tradicionais em áreas rurais são cabanas "nipa" construídas de bambu e cobertas com folhas de palmeiras.

NAMORO

Um homem que está interessado em cortejar uma mulher tem que ser discreto e amigável no início, a fim de não ser visto como muito agressivo ou muito presunçoso.

Tradicionalmente, uma mulher filipina é "tímida e reservada" sobre seus sentimentos por um pretendente. Por outro lado, o homem filipino teme rejeição por uma mulher e gostaria de evitar o constrangimento. Pode demorar semanas, meses e até mesmo anos até a mulher dizer "sim" ao pretendente. Durante os tempos antigos e nas áreas rurais das Filipinas, os homens filipinos faziam "Harana" (serenata) para as mulheres durante a noite e cantavam canções de amor e carinho. O homem é geralmente acompanhado pelos seus amigos mais próximos que lhe prestam apoio moral, além de cantarem com ele.

ALIMENTOS

Os Filipinos não consideram uma refeição se o arroz



não é servido. Arroz cozinhado simples é a base da dieta. Três colheitas por ano são colhidas para fornecer arroz suficiente para a população. O almoço e o jantar é com arroz e outros pratos, às vezes é servida uma sopa de lentilhas ou legumes. As folhas de uma batata-doce são usadas como um ingrediente da salada e da sopa. Facas de mesa não são utilizadas. Garfos e colheres são usados para jantar. O alimento é ingerido de uma colher. O método tradicional de colocar comida numa folha de bananeira e comer com as mãos também é usado em todo o país. É aceitável comer com as mãos em restaurantes, bem como em casa.

As frutas são abundantes durante todo o ano, como: manga e mamão. Vários tipos de banana são consumidos, incluindo variedade vermelha e verde. Uma salada de frutas com leite condensado e sumo de coco é muito popular. Ube, uma batata brilhante branda roxo, é usada como um ingrediente colorido em bolos e sorvetes. Halo-halo, que significa "mistura", é uma sobremesa popular que consiste em camadas de grãos de milho, sorvete, pequenos pedaços de gelatina, cereais e gelo raspado.

CELEBRAÇÕES / FESTAS

O filipino é conhecido pela sua hospitalidade e em nenhum momento isso é mais evidente do que em tempo de festa. A festa é parte da cultura filipina. Cada cidade e bairro tem pelo menos um festival local próprio, ou em honra de um santo, ou os principais eventos da vida de Jesus Cristo, pode ser uma festa religiosa, a mudança sazonal, colheita, ou em honra do próprio local. Os mais comuns e comemorados em todo o país são o Natal e semana santa.

Natal é a mais longa e mais feliz festa dos filipinos. O Natal nas Filipinas começa a 16 de dezembro e termina no primeiro domingo de janeiro (ou a festa da Epifania). A Parol é exclusivamente filipina, é uma lanterna em forma de estrela. Ela simboliza a estrela que os três reis magos seguiram para chegar ao estábulo onde Jesus nasceu.

No dia de Natal, as crianças visitam os seus padrinhos e parentes para os homenagear e recebem dinheiro e presentes, conhecidos como "Aguinaldo". Reunião de família é normalmente realizada no dia de Natal e, normalmente, na casa do membro mais velho da família, onde os presentes trocam lembranças.

Outras festas:

Ati Atihan Festival - Província de Aklan, terceiro domingo de janeiro.

Conhecida como a "mãe de todos os festivais", foi comemorado por mais de 700 anos e ainda é classificado como um dos principais festivais do país.

Sinulog Festival - Cebu City, no terceiro domingo de janeiro. O Sinulog é uma dança ritual que comemora o passado pagão dos filipinos e sua aceitação do cristianismo e para honrar a Nino Santo.

Kadayawan Festival - Davao City, na terceira semana de agosto.

A celebração da colheita abundante de frutas e orquídeas durante a temporada. É uma celebração de uma semana e de agradecimento por colheita abundante da natureza.

Eco Código 2012/2013

Para o planeta salvar, os resíduos devemos separar.

Para o mar preservar, com cuidado o devemos tratar.

Para a Floresta ajudar, muitas árvores devemos plantar.

Sempre que energia quiser poupar, lâmpadas de baixo consumo terá de usar.

Se a pé andar, o ambiente vai melhorar.

Cuide da Natureza: o planeta floresce quando uma árvore cresce.

Cuide do urso polar, não deixe derreter o gelo glacial.

Não leve o carro consigo porque o transporte público é seu amigo!

