

# Newsletter



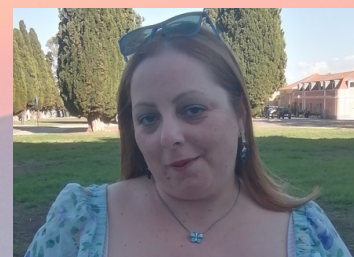
N.º 1 | Setembro 2022 Ano Letivo 2022/2023

## Boas-vindas à Comunidade Educativa

A comunidade educativa do Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette foi convocada para o início de um novo ano letivo: Alunos, Professores, Técnicos, Assistentes Operacionais, Assistentes Técnicas, Pais e Encarregados de Educação compareceram à chamada, em cada um dos nossos Jardins de Infância e das nossas Escolas Básicas e Secundária. Esta nova etapa deverá contribuir para o crescimento de todos, através de empenho, dedicação, tolerância e camaradagem, que se possam espelhar, quinzenalmente, na Newsletter do AEAC. Assim, nesta que é a sua 1.ª edição do ano letivo 2022-2023, a Direção vem dar as boas-vindas a todos e desejar que, com o contributo de cada um, se possa construir um Agrupamento de qualidade e de sucesso.

### Sonhos da Terra e do Mar

Licenciada em Línguas e Literaturas Modernas, com a variante de Estudos Portugueses e Ingleses e também Mestre em Educação Especial – Domínio Cognitivo e Motor. A professora Sílvia Martins nascida em Lisboa, a 21 de julho de 1980, e que leciona no nosso agrupamento há três anos, começou com o livro “A Menina que escrevia por Amor”, posteriormente “O Menino de Sorrisos e Olhos Doces” e agora é que surge com o livro “Sonhos da Terra e do Mar”, que estará traduzido em Espanhol, em Italiano, Francês e Inglês, e que terá já a sua primeira apresentação na tour Europeia em Barcelona, no próximo dia dia 1 de Outubro de 2022. Aqui ficam as fotos do cartaz do evento e da versão espanhola do seu novo livro.



## *Os Sonhos e os professores*



*Professores, vocês não precisarão de sonhos para ter eloquência, metodologia, conhecimento lógico. Nem precisarão de sonhos para gritar com os alunos, implorar silêncio na sala de aula, dizer que não terão futuro se não estudarem.*

*Mas precisarão de sonhos para transformar a sala de aula num ambiente agradável e atraente, que eduque a emoção dos seus alunos, que os tire da condição de espectadores passivos para se tornarem atores do teatro da educação.*

*Precisarão de sonhos para esculpir nos seus alunos a arte de pensar antes de reagir, a cidadania, a solidariedade, para que aprendam a extrair segurança da terra do medo, esperança da desolação, dignidade das perdas.*

*Precisarão de sonhos para serem poetas da vida e acreditarem na educação, apesar de as sociedades modernas a colocarem num dos últimos lugares nas suas prioridades.*

*Precisarão de sonhos espetaculares para acreditarem que são artesãos da personalidade e saberem que sem vocês a nossa espécie não tem esperança, as nossas priamaveras não têm andorinhas, o nosso ar não tem oxigênio, a nossa inteligência não tem saúde.*

*Cury, Augusto, "Nunca desista dos seus sonhos"*



# Ano novo, vida nova



Com o início de um novo ano letivo, como podemos ajudar os nossos alunos/filhos, a construir e manter altos níveis de motivação? A tarefa não é simples. No entanto, é possível. Quais são as 10 competências ou comportamentos a desenvolver ou a treinar no aluno?

- 1) Criar um ambiente de trabalho personalizado, confortável, estruturado, limpo e arrumado, que o ajude, não só a manter-se focado, como a manter-se motivado.
- 2) Aprender e praticar técnicas de reestruturação e reorientação do pensamento, assim como um (auto) discurso que o mantenha numa linha de pensamento positivo.
- 3) Definir objetivos a curto, médio e longo prazo; elaborar planos de ação que especifiquem os passos, os métodos, as estratégias e os tempos para alcançar esses objetivos.
- 4) Adotar um estilo de vida saudável, fazendo exercício físico regularmente, regulando o sono e alimentando-se de forma equilibrada.
- 5) Comprometer-se consigo mesmo e com os outros a alcançar as suas metas e objetivos, de forma a clarificar as consequências e o alcance do seu comportamento e das suas decisões.
- 6) Registrar os seus progressos, conquistas, falhas (e respetivas causas) no seu percurso em direção aos objetivos com que se comprometeu.
- 7) Aprender a praticar técnicas de relaxamento, a reduzir as fontes de stress existentes no seu ambiente, a planear com tempo para se manter calmo e produtivo, diminuindo a tensão própria de um padrão de reação aos acontecimentos - tornando-se mais produtivo.
- 8) Aprender a resolver problemas de forma alternativa e criativa.
- 9) Desenvolver uma postura otimista, um padrão de atribuição causal equilibrado, um lugar de controlo interno.
- 10) Focar-se nos seus pontos mais fortes e nas suas potencialidades; identificar e desenvolver as suas capacidades.

Expostas as competências a treinar ou a desenvolver nos alunos, coloca-se a questão: como me motivar para motivar os alunos?

Fonte: Oliveira, José Miguel *Dar aulas é fácil. Difícil é ser professor - Manual em 7 lições*





# Início do Ano Letivo 2022-2023

Sandra Monteiro e Yara Silva

Associação de Pais e Encarregados de Educação da EB1/JI D. Dinis Odivelas

O ano letivo começou com muita alegria na D. Dinis.

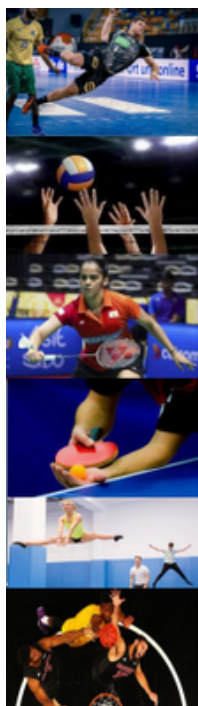
No passado dia 16 de Setembro, tivemos a simpática visita do Mickey e da Minnie que receberam de braços abertos toda a comunidade escolar.

Mas as surpresas continuaram na segunda-feira, com a distribuição de garrafas de água muito especiais, pelas salas de aula, e a cada criança, dando assim as boas-vindas ao ano letivo 2022-2023.

Agradecemos a toda a comunidade da escola pelo envolvimento e sorrisos!

**“Juntos fazemos mais e melhor”**





# DESPORTO ESCOLAR 2022/2023

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ADELAIDE CABETTE



ESCOLA SECUNDÁRIA DE ODIVELAS				ESCOLA BÁSICA AVELAR BROTERO			
ATIVIDADE	ESCALÃO	PROFESSOR RESPONSÁVEL	HORÁRIOS	ATIVIDADE	ESCALÃO	PROFESSOR RESPONSÁVEL	HORÁRIOS
ANDEBOL	JUV. MASC.	JOÃO MONTEIRO	2°F - 13:30/15:20 5°F - 13:30/14:20	ANDEBOL	INIC. MASC.	MARCO SANTOS	2°F - 13:30/14:20 3°F - 13:30/14:20 4°F - 12:30/13:20
BADMINTON	VÁRIOS (M/F)	TERESA GASPAR	2°F - 18:20/20:00 4°F - 13:30/15:20 5°F - 18:20/20:00	BASQUETEBOL	INF. B MISTO	MAURO MATOS	2°F - 11:30/12:20 3°F - 12:30/13:20 4°F - 13:30/14:20
VOLEIBOL	JUN. MASC.	CELSO DIONÍSIO	3°F - 18:20/20:00 5°F - 17:30/18:20	FUTSAL	INF. B MASC.	NÉLSON ANTUNES	2°F - 13:30/14:20 5°F - 12:30/13:20 6°F - 13:30/12:20
VOLEIBOL	JUV. FEM.	SANDRA DEVEZA	3°F - 16:30/18:20 4°F - 14:30/15:20	VOLEIBOL	INIC. FEM.	MARIANA CONTREIRAS	2°F - 12:30/13:20 3°F - 13:30/14:20 6°F - 14:30/15:20
TÊNIS DE MESA	VÁRIOS (M/F)	RICARDO CASTRO	2°F - 12:30/13:20 4°F - 13:30/14:20 6°F - 13:30/14:20	TÊNIS DE MESA	VÁRIOS (M/F)	ALEXANDRE RODRIGUES	2°F - 11:30/12:20 3°F - 11:30/12:20 6°F - 13:30/14:20
BASQUETEBOL	INIC. MASC.	MARTA CARVALHO	2°F - 13:30/14:20 5°F - 16:30/17:20 6°F - 14:30/15:20	<b>INSCREVE-TE JÁ!!!</b>			



## O Clube de Xadrez está de volta!

Durante este ano letivo, terás o prazer de resolver problemas, responder a desafios e aprender a utilizar algumas aberturas, assim como treinar finais com poucas peças. Para o final do ano letivo, será realizado o 2º torneio de xadrez do AEAC para o ensino básico e para o ensino secundário.

Para participares no Clube de Xadrez o teu Encarregado de Educação tem de autorizar a tua presença no clube. Entra em contacto com o professor Bruno Dias para poderes começar!  
[brunodias@agr-odivelas.pt](mailto:brunodias@agr-odivelas.pt)

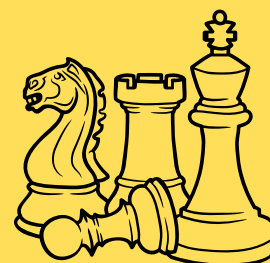
### Curiosidade #1

Imagina que jogas com as peças negras. Depois de:

1.e4 e5

2.Bb5

Qual é o teu lance?



Nota: Esta abertura é conhecida como Abertura Portuguesa.  
 Diverte-te!!!



Projetos

**Escola a ler**

# escola a ler

A ação «Escola a ler», da responsabilidade da Rede de Bibliotecas Escolares, do Plano Nacional de Leitura 2027 e da Direção-Geral de Educação, resulta da agregação de todas as propostas respeitantes à ação **Escola a ler**, integrada no **Plano Escola + 21|23**.

Visa trabalhar a leitura de forma sistemática, estruturada e diversificada e constituir uma rede colaborativa de trabalho e partilha, no âmbito desta medida.

Conceição Domingos/Professora Bibliotecária

Coordenadora das Bibliotecas do Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette

## Projeto "CleAC-PNL2027"

#CleAC#PNL2027



**A leitura não tem de ser uma atividade solitária, obrigatória, temporária, seletiva ou discriminatória.**

O Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette (AEAC), com o apoio financeiro do PNL2027, propõe-se construir momentos de leitura em diferentes lugares, cada um ao seu ritmo, agregando protagonistas do Agrupamento e da comunidade, num diálogo intergeracional.

Os CLE pretendem ser um lugar de encontro e de interação, onde os alunos das escolas do AEAC possam melhorar as suas competências, trocar ideias e desenvolver o sentido crítico, compartilhando as suas experiências e descobertas, fazendo-se leitores a partir dos livros.

Os CLE têm o objetivo de não deixar ninguém para trás com a dinamização de leituras plurais, transversais, reflexivas, partilhadas, respeitando o perfil e o ritmo de cada um. Em 2020-21, iremos concentrarmo-nos no 1o ciclo e no secundário.

As bibliotecas escolares do AEAC, chamam a si este projeto de desafiarem todos aqueles que já gostam de ler e também os que lêem pouco ou que não costumam ler. Como? Com partilha de leituras diferentes, com trocas de livros ou outros textos que fazem sonhar, refletir, divertir e surpreender.

Para o sucesso deste projeto, são todos convidados a participar, a apoiar e a divulgar uma vez que a construção de hábitos de leitura e o fomento das literacias no AEAC e na comunidade envolvente justificam os CLE desafiar todos/as a LER +.



**Ler + é divertido.**

**Ler+ dá saúde e faz crescer.**

**Ler + para fazer dos livros uma companhia de todos os dias.**

**Ler + para incentivar o gosto pela leitura, em nós e nos outros.**

**Ler + para aprofundar uma cultura de leitura na escola, inspirados em Adelaide Cabette.**

**ACREDITAMOS... Ler é um direito humano universal. Afinal, leio logo penso, sinto e existo!**

**QUEREMOS... Ler, ler+, a qualquer hora e em qualquer lugar.**

**PORQUÊ? Os livros são os nossos melhores amigos.**

**Participa, lê connosco, inscreve-te!  
Atreve-te! Surpreende-te! Desafia-te! Lê +  
Inscreve-te no #CleAC#PNL2027**

**Informa-te na Biblioteca Dolores Abreu da ESO (Facebook)**

**Gestora: Conceição Domingos - [biblioteca@es-odivelas.pt](mailto:biblioteca@es-odivelas.pt)**



**Ler sempre e em qualquer lugar, com o Apoio do PNL2027**

O projeto "10 Minutos a Ler" foi desenhado pelo PNL2027 com o objetivo de contribuir para a promoção do gosto de ler, indispensável ao desenvolvimento de hábitos de leitura e à formação de leitores mais competentes.

As Bibliotecas do Agrupamento incluem-se nos 25 novos estabelecimentos selecionados para participar no projeto.

Neste âmbito, com a verba atribuída, foram adquiridos para a Biblioteca Dolores Abreu 30 novos títulos.

Esperamos que esta iniciativa responda aos interesses e gostos dos jovens e contribua para a construção de mais e melhores leitores.





# Calendário

Até 30 de novembro

## RECENSEAMENTO DAS ESCOLAS

As bibliotecas escolares/ escolas/ professores manifestam interesse em participar na iniciativa.

entre 1 de fevereiro e 3 de março

## CAMPANHA ELEITORAL

Os partidários de cada livro defendem as suas ideias publicamente.

entre 10 de outubro e 18 de novembro

## APRESENTAÇÃO DE CANDIDATURAS

Os alunos apresentam o livro que candidatam à eleição

7 de março

## VOTAÇÃO

Realizar-se-á no dia 7 de março, precedida de um dia de reflexão (6 de março).

até 14 de dezembro

## DIVULGAÇÃO DA LISTA DOS LIVROS CANDIDATOS

A lista será escrutinada com o apoio da Pordata e divulgada na revista VISÃO Júnior, no sítio da VISÃO Júnior na Internet, no portal da RBE e no do PNL 2027.

até 14 de março

## ESCRUTÍNIO

Contagem e registo dos votos.

maio/junho

## APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS ELEITORAIS

Divulgação numa festa final a realizar em local a anunciar.

ORGANIZAÇÃO:

VISÃO  
JÚNIOR

RBE REDE DE  
BIBLIOTECAS  
ESCOLARES





O Agrupamento Escolas Adelaide Cabette procura ser uma escola sem julgamentos. Todos juntos vamos continuar a trabalhar!

**SOLIDARIEDADE**

**A  
p  
o  
i  
o**

**INTEGRAÇÃO**

**R  
E  
S  
P  
E  
I  
T  
O**

**GENTILEZA**

**Inclusão**

**Confiança**

**Bem estar**

**EQUIDADE**

**OPORTUNIDADES**

Equipa de Saúde Escolar da UCC de Odivelas  
Enfermeiras Anabela M. e Sandra P.



## PROJETO “Clube dos Amigos”



Como pretendemos incentivar inclusão, sentimos necessidade de criar este Projeto para conquistar alguns valores que devem fazer parte da vida social de um ser humano. Pretende-se assim, desenvolver competências nas crianças, mostrando-lhes como é possível aceitar e respeitar as diferenças dos outros, criando verdadeiros laços de amizade.

Através da realização das diferentes atividades deste Projeto, podem ser trabalhadas e exploradas várias áreas, tais como o respeito mútuo, tolerância, solidariedade, autonomia, a criatividade, e o exercício físico em articulação com as várias disciplinas: Português, Matemática, Estudo do Meio e Expressões.

É dinamizado pelas Professoras de Educação Especial Conceição Vigário e Carina Louro, que estão colocadas no Centro de Apoio à Aprendizagem – CAA, na EB Bernardim Ribeiro.

## “Dia Internacional da Paz” Data: 21 de setembro de 2022

No âmbito do Projeto “Clube dos Amigos” para assinalar o Dia Internacional da Paz, foi elaborado um trabalho em que todas as turmas da EB Bernardim Ribeiro foram convidadas a participar.

Os alunos que frequentam o Centro de Apoio à Aprendizagem – CAA, fizeram árvores e as turmas decoraram flores que foram colocadas nas árvores coladas ao Planeta.

Este trabalho foi exposto à entrada da escola e depois no placard do hall de entrada.

Atividade dinamizada pelas Professoras de Educação Especial Conceição Vigário Morais e Carina Louro, que estão colocadas no Centro de Apoio à Aprendizagem – CAA, na EB Bernardim Ribeiro.



## PROJETO “DIFERENCIAR PARA INCLUIR”



### Descrição do projeto:

O projeto “Diferenciar para Incluir” existe desde o ano letivo 2012-2013.

Visa, através da realização de diversas atividades nas várias escolas do agrupamento, sensibilizar a comunidade para a inclusão, o direito à igualdade de oportunidades e à não discriminação das pessoas com deficiência.

Este projeto que abrange alunos dos vários níveis de ensino, é dinamizado pelos docentes de Educação Especial e coordenado pela responsável do grupo.

A inclusão acontece quando ...

se aprende com as diferenças e não com as igualdades!

Paulo Freire

### Objetivos:

- Valorizar a diversidade;
- Consciencializar a comunidade educativa para a aceitação da diferença e para o respeito pelo outro;
- Desenvolver o espírito de partilha e entreajuda;
- Promover a inclusão, a equidade e o exercício pleno da cidadania;
- Fomentar a inclusão escolar e social;
- Reconhecer a diferença como um direito.

### Atividades:

- Visionamento de filmes e realização de jogos e debates;
- Produção de textos, criação de desenhos, cartoons, filmes e cartazes;
- Exposições de trabalhos;
- Sessões de sensibilização, e Workshops;
- Celebração de datas e efemérides;
- Realização de atividades e práticas inclusivas e sua divulgação no Jornal Inclusivamente, da Educação Especial.



# Projeto Ciência Viva: Ciências...Ide Vê-las!

O projeto Ciência Viva nasce este ano letivo e espera trazer muita agitação!

Este novo projeto tem como público-alvo os alunos do 3.º Ciclo e Ensino Secundário, onde se incluem os alunos do Ensino Profissional, e pretende dinamizar atividades no âmbito de diversas disciplinas, como a Física, a Química, a Biologia e a Geologia, procurando ainda promover a interdisciplinaridade, tendo sempre em conta as metas do Projeto Educativo do Agrupamento.

Com este projeto pretendem-se alcançar os seguintes objetivos:

- fomentar o interesse e a curiosidade científica dos alunos e, conseqüentemente, a sua literacia científica;
- proporcionar novas e variadas formas de aprendizagem;
- desenvolver a autonomia e a responsabilidade;
- estabelecer o contacto entre os alunos e os investigadores de diversas áreas disciplinares;
- partilhar o conhecimento científico com toda a comunidade envolvente e promover o desenvolvimento pessoal e interpessoal dos alunos;
- estimular o espírito crítico através da análise de resultados experimentais recolhidos nas atividades propostas;
- proporcionar aos alunos intercâmbios com entidades exteriores;
- capacitar os alunos para a comunicação em ciência entre pares e para o exterior;
- utilizar, de modo criativo e formativo os tempos livres dos alunos, dando sentido à escola e promovendo a Ciência.

O Clube Ciência Viva “Ciências...Ide Vê-las!” terá o seu período de vigência entre os anos de 2022 e 2025 e pretende dinamizar diversas atividades, entre as quais:

**“D. Dinis - De Odivelas a Estremoz”** - Elaboração de percursos pedestres de Geologia urbana: materiais geológicos no património histórico e materiais geológicos na construção atual.

**Risco Sísmico** – realização do exercício nacional de sensibilização “A Terra Treme” precedido de ações de sensibilização sobre o Plano de Prevenção e Emergência, envolvendo a Proteção Civil,[1] os Bombeiros Voluntários e a Câmara Municipal de Odivelas.

**Ecossistema “Rio da Costa”** – caracterização do ecossistema, nomeadamente com a recolha de amostras, medição de pH e dureza da água, análise do solo, levantamento da flora e da fauna existente na envolvência do rio, caracterização da comunidade biótica e das cadeias tróficas. Pretende-se levar o laboratório para a comunidade e para o exterior da escola, fazendo com que os alunos entendam a importância do estudo das águas e da região envolvente.



**“Do Infinitamente Grande ao infinitamente pequeno”** – conjunto de atividades que permitirá um maior conhecimento da matéria e do Universo. Participação no workshop “Com as Mãos nas Partículas” realizado no Instituto Superior Técnico, parceria com o LIP que possibilita a vinda à ESO, semestralmente, de um cientista para realizar uma palestra no âmbito da Física de Partículas e observações astronómicas em Odivelas.

**“O Pomar da ESO”** - planificação e implementação de um pomar na nossa escola. Pretende-se criar um espaço onde os alunos possam ver, ao longo do tempo, todo o processo e todo o trabalho que envolve a criação de um pomar, desde a origem até chegar à nossa mesa. Um dos objetivos finais desta atividade é a produção de fruta que possa depois ser distribuída aos alunos, quer no bar da escola, quer no refeitório, promovendo hábitos de uma alimentação saudável, nomeadamente no que concerne ao consumo de fruta.

**“Troca-te”** - pretende-se ir ao encontro dos objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) e promover uma atividade centrada na Sustentabilidade e na Economia Circular. Esta atividade consiste numa sessão de esclarecimento, em parceria com a associação Reboot, que será o mote para a organização do evento “Troca-te” (feira de trocas).



# O Parlamento dos Jovens no Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette



## Apresentação e objetivos do Programa

O Programa Parlamento dos Jovens, aprovado pela Resolução n.º 42/2006, de 2 de junho, é uma iniciativa da Assembleia da República, dirigida aos jovens dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, de escolas do ensino público, particular e cooperativo do Continente, das Regiões Autónomas e dos círculos da Europa e de Fora da Europa. O nosso Agrupamento vai participar neste programa, no âmbito do 3.º ciclo.

## Constituem objetivos do Programa

- Educar para a cidadania, estimulando o gosto pela participação cívica e política;
- Dar a conhecer a Assembleia da República, o significado do mandato parlamentar, as regras do debate parlamentar e o processo de decisão do Parlamento, enquanto órgão representativo de todos os cidadãos portugueses;
- Promover o debate democrático, o respeito pela diversidade de opiniões e pelas regras de formação das decisões;
- Incentivar a reflexão e o debate sobre um tema, definido anualmente;
- Proporcionar a experiência de participação em processos eleitorais;
- Estimular as capacidades de expressão e argumentação na defesa das ideias, com respeito pelos valores da tolerância e da formação da vontade da maioria;
- Sublinhar a importância da sua contribuição para a resolução de questões que afetem o seu presente e o futuro individual e coletivo, fazendo ouvir as suas propostas junto dos órgãos do poder político.

Professores responsáveis: Sandra Cruz | Jorge Pereira | Isabel Parreira



# Projeto Escolas Ubuntu

## Clube Ubuntu

*"Tudo parece impossível  
até que seja feito"*



Nelson Mandela  
1918 - 2013

Endereço para envio de colaborações:  
[newsletter@agr-odivelas.pt](mailto:newsletter@agr-odivelas.pt)

