REPÚBLICA PORTUGUESA | EDUCAÇÃO

# Newsletter

Adelaide Cabette
Agrupamento de Escolas

N.º 1 | setembro 2023 Ano Letivo 2023/2024

newsletter@agr-odivelas.pt

# Bem Vindos ao Ano Letivo 2023/2024

# Bem-vindos ao Novo Ano Letivo

## Superando Desafios com Resiliência e Determinação!

Prezada Comunidade Escolar

É com grande entusiasmo que damos as boas-vindas a todos para o início de um novo ano letivo no Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette! Esperamos que todos tenham tido um verão repleto de momentos memoráveis e agora estejam prontos para embarcar numa jornada educativa empolgante e enriquecedora.

Como alguns de vocês já devem estar cientes, estamos a enfrentar alguns desafios devido às obras em curso na nossa escola sede, mas estamos totalmente comprometidos em garantir que o ambiente de aprendizagem seja seguro, produtivo e estimulante para todos os alunos.

Ao longo deste ano letivo, esperamos que todos nós possamos enfrentar estes desafios juntos com determinação e resiliência. Acreditamos que, com o apoio dos pais, o compromisso dos nossos dedicados professores e o entusiasmo dos nossos alunos, podemos transformar estas dificuldades em oportunidades de aprendizagem e de crescimento.

Além disso, estamos animados com as perspetivas de um ano repleto de conquistas, aprendizagem significativa e momentos inesquecíveis. Temos um corpo docente talentoso e comprometido, programas educacionais envolventes e atividades extracurriculares emocionantes planeadas para todos.

A nossa equipa estará sempre disponível e de porta aberta para responder a quaisquer perguntas ou preocupações que possam surgir ao longo do ano e trabalharemos juntos para garantir que cada aluno alcance o seu pleno potencial.

Em nome de toda a equipa do Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette, gostaria de agradecer a vossa confiança contínua na nossa instituição de ensino. Estamos ansiosos para ter um ano letivo inspirador e repleto de realizações.

Que este seja um ano em que todos nós, alunos, pais e professores/educadores, possamos crescer e prosperar, independentemente dos desafios que possam surgir.

Vamos juntos transformar cada desafio numa oportunidade!

Atenciosamente,
Paulo Gonçalves
Diretor do Agrupamento de Escolas Adelaide Cabette

# Rumo ao Sucesso

## Dicas de Coaching Para Alunos e Encarregados de Educação

Jorge Pereira
Coach N.º S990-2020PT

## Começar o ano escolar com o pé direito

Caros Pais, Alunos e Professores,

Este é um momento emocionante, cheio de oportunidades e possibilidades de aprendizagem e crescimento. Para ajudar os nossos alunos a aproveitarem ao máximo este ano letivo, queremos compartilhar algumas estratégias essenciais que podem fazer uma grande diferença: a definição de metas claras e a gestão eficaz do tempo.

Definir metas claras para o ano escolar

Estabelecer metas é como traçar um mapa para o sucesso. Quando os alunos têm metas claras em mente, eles têm um propósito definido para a sua aprendizagem. Isso motiva-os e orienta-os na direção certa. Aqui estão algumas razões pelas quais a definição de metas é fundamental:

- Foco e Direção: Metas definidas proporcionam foco. Os alunos sabem para onde estão a ir e o que precisam fazer para chegar lá.
- Motivação: Ter metas cria motivação intrínseca. Quando os alunos sabem que estão a trabalhar em direção a algo significativo, eles tendem a se esforçar mais.
- Avaliação de Progresso: As metas ajudam os alunos a avaliar seu próprio progresso. Eles podem acompanhar o seu sucesso e fazer ajustes sempre e quando necessário.
- Autoconfiança: Alcançar metas traz uma sensação de realização e constrói a autoconfiança dos alunos.

Para ajudar os seus filhos a definir metas claras, incentive-os a refletir sobre o que desejam alcançar academicamente e pessoalmente este ano. Ajude-os a transformar essas aspirações em metas SMART: específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo. É um ótimo exercício em responsabilidade e autoconsciência.

Organização e gestão eficaz de tempo

A gestão eficaz do tempo é uma habilidade fundamental que desempenha um papel crucial na realização de metas. Muitos alunos enfrentam desafios de tempo, mas com as estratégias adequadas, eles podem aproveitar ao máximo seu tempo de estudo e lazer. Aqui estão algumas sugestões importantes:

- Crie um Cronograma: Ajude seus filhos a criar um cronograma de estudo. Reserve tempo para cada matéria e atividade extracurricular. A consistência é fundamental.

- Defina Prioridades: Ensine-os a priorizar as tarefas com base na urgência e importância. Isso ajuda a evitar a procrastinação.

- Elimine Distrações: Identifique e minimize distrações, como dispositivos eletrónicos, durante o tempo de estudo.

- Use Técnicas de Gestão de Tempo: Explore técnicas como a Técnica Pomodoro para dividir o estudo em blocos de tempo focado e pausas.

- Seja Realista: Certifique-se de que seus filhos têm tempo suficiente para descanso e para a realização de atividades recreativas. O equilíbrio é fundamental para o bem-estar.

- Acompanhe o Progresso: Incentive-os a acompanhar como gastam o seu tempo. Eles podem descobrir áreas onde podem ser mais eficientes.

Lembre-se de que, como pais e educadores, desempenhamos um papel crucial no apoio aos nossos alunos para que eles desenvolvam essas habilidades. Sejam modelos de organização e gestão de tempo, e estejam dispostos a fornecer orientação e apoio sempre e quando necessário.

À medida que embarcamos neste novo ano letivo, incentivamos todos os alunos a definir metas claras e  a melhorar as suas capacidades de gestão de tempo. Com foco, motivação e uma gestão eficaz do tempo, eles estão no caminho certo para um ano letivo de sucesso e de crescimento.

Estamos ansiosos para ver todos os nossos alunos brilharem neste novo ano letivo e alcançarem as suas metas!

Para a próxima Newsletter:

- Desenvolver técnicas de estudo eficazes;
- Gestão do estresse em época de testes.

# Celebrando 60 Anos de Inspiração
# O Legado de "I Have a Dream"
# de Martin Luther King Jr.

Academia de Líderes Ubuntu - Professor Jorge Pereira

Caros Leitores da Newsletter Escolar do AEAC

Acabamos de celebrar um marco histórico, o 60.º aniversário do discurso "I Have a Dream" proferido por Martin Luther King Jr. no dia 28 de agosto de 1963. Este discurso icónico não apenas marcou um momento crucial na luta pelos direitos civis, mas também continua a inspirar pessoas em todo o mundo até aos dias de hoje.

Nesse discurso inesquecível, Martin Luther King Jr. compartilhou a sua visão de um futuro onde a igualdade e a justiça prevaleceriam, onde as pessoas seriam julgadas pelo conteúdo de seu caráter e não pela cor de sua pele. As suas palavras eloquentes ressoaram profundamente na sociedade americana e desencadearam um movimento de mudança que reverberou em todo o mundo. Luther King recebeu o Nobel da Paz no ano seguinte, em 1964.

Trinta anos depois, é crucial lembrarmos o impacto duradouro deste discurso. Ele não apenas acendeu a chama dos direitos civis nos Estados Unidos, mas também serviu como um farol de esperança para aqueles que lutam por justiça e igualdade em todos os lugares. Martin Luther King Jr. lembrou-nos que, juntos, podemos superar a adversidade e construir um mundo melhor para as gerações futuras.

À medida que celebramos este 60.º aniversário, lembramos não apenas das palavras poderosas de Martin Luther King Jr., mas também do compromisso contínuo com os princípios de igualdade, justiça e inclusão que ele defendia. Vamos continuar a inspirar e educar os nossos alunos sobre o legado deste grande líder, capacitando-os a fazer a diferença em nosso mundo.

Juntos, podemos manter viva a chama do sonho de Martin Luther King Jr. e continuar trabalhando para um futuro onde todos possam verdadeiramente dizer: "I Have a Dream".

# GLOBE MASTERS

Geografia

# Evereste

## A montanha mais alta do mundo

Aqui estão alguns detalhes sobre a geografia do Monte Evereste.

O Monte Evereste está localizado na cordilheira dos Himalaias, que se estende pela Ásia, passando por cinco países: Nepal, China (Tibete), Índia, Butão e Paquistão. O Evereste está situado na fronteira entre o Nepal e a Região Autônoma do Tibete, na China.

A altitude do Monte Evereste é de 8.848 metros acima do nível do mar, de acordo com a última medição oficial em 2020. No entanto, a altitude pode variar ligeiramente devido a fatores geológicos e ambientais.

O Monte Evereste é conhecido por vários nomes em diferentes línguas. Os nepaleses chamam-no de "Sagarmatha," enquanto os tibetanos chamam-no de "Chomolungma." O nome "Evereste" foi dado em homenagem a Sir George Evereste, um geógrafo e general britânico do século XIX.

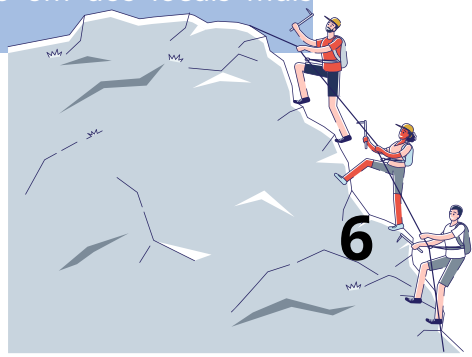
O Monte Evereste foi formado devido ao choque de placas tectónicas. A placa indiana está a colidir com a placa euro-asiática, causando a elevação das montanhas do Himalaia, incluindo o Evereste, ao longo de milhões de anos.

O Evereste está sujeito a condições climáticas extremas devido à sua elevada altitude. As temperaturas podem cair muito abaixo de zero, e os ventos podem ser extremamente fortes. A região regista monções durante o verão, com chuvas intensas que podem dificultar as expedições de escalada.

Escalar o Monte Evereste é um dos maiores desafios do alpinismo. Existem várias rotas de escalada, sendo a rota sul, a partir do Nepal, a mais popular. A rota norte, a partir do Tibete, é outra opção, mas é geralmente considerada mais difícil. A escalada do Evereste é perigosa devido às condições climatéricas extremas, falta de oxigénio entre outros riscos.

Apesar das condições extremas, o Monte Evereste abriga uma variedade de vida selvagem, incluindo aves, mamíferos e invertebrados adaptados às altitudes elevadas. A região é protegida pelo Parque Nacional de Sagarmatha, no Nepal, e pela Reserva Natural de Qomolangma, no Tibete, para preservar a ecologia única da área.

A geografia do Monte Evereste desempenha um papel crucial na sua atração e desafio para os alpinistas e exploradores de todo o mundo, tornando-o um dos locais mais emblemáticos e estudados da geografia global.



# Clube de Xadrez

**Professor Bruno Dias**

O Clube de Xadrez está de volta, com o seguinte horário:

2.ª feira às 17h30 - 18h20 (Sala a definir)

- Os desafios quinzenais de problemas vão continuar, desta vez com pontuação igual para quem o resolve no prazo estipulado.

- O estudo de finais e de aberturas irá ser aprofundado, dando mais tempo a cada uma.

- Pretende-se que todos os alunos aprendam a registar os lances e o façam sempre.

- No final do ano letivo, será realizado o 3º 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

Portrait de joueurs d'echecs, 1911
Marcel Duchamp

O quadro "Retrato de jogadores de xadrez" pode ser visto no Museu de Arte de Filadélfia, EUA.

Marcel Duchamp era um ávido jogador de xadrez, tendo feito a seguinte afirmação: "Embora nem todos os artistas sejam jogadores de xadrez, mas todos os jogadores de xadrez são artistas."

# Curso intensivo de Português Iniciação à Comunicação Julho 2023

**A Coordenadora de PLNM Prof.ª Teresa Faustino**

Findas as atividades letivas, a Escola não parou e voltou a abrir portas aos alunos estrangeiros. Pelo segundo ano consecutivo no nosso Agrupamento, o CIPIC, uma das estratégias do Plano de Ação de Melhoria de PLNM (AM1-PLNM), aconteceu na primeira quinzena de julho, na Escola Básica 2/3 Avelar Brotero, proporcionando a cerca de três dezenas de alunos um conjunto de atividades, com o objetivo de desenvolver competências comunicativas em língua portuguesa, nos domínios da Oralidade e da Escrita, facilitar a integração e a interação dos nossos jovens com os vários elementos da comunidade educativa, bem como a sua aprendizagem nas restantes áreas curriculares, no ano letivo seguinte.

Para a concretização deste projeto, colaboraram com a coordenadora Teresa Faustino seis docentes (Gisela Almeida, Inês Valadão, Lucélia Querido, Maria Leonor Moreira, Sara Aranha e Susana Pinto), com experiência em PLNM.

O CIPIC decorreu de 3 a 14 julho, com uma carga horária de 25 horas, distribuídas por cerca de três horas diárias, no período da manhã (das 9:30 às 13:00), acolhendo 35 alunos de PLNM, dos níveis de Iniciação- A1/A2, do 5.º ao 12.º ano. As estratégias e atividades desenvolvidas centraram-se em 4 Unidades Temáticas (UT) específicas (UT1- "Apresentação", UT2- "Quotidiano", UT3- "Transportes" e UT4- "Escola"), focando-se no desenvolvimento de competências básicas de comunicação em Português, em particular, do domínio da Oralidade (compreensão, produção e interação) e recorrendo a metodologias de trabalho e recursos diversificados.

De forma transversal, não foi descurada a interação cultural nem o pendor inclusivo do projeto, com a realização de atividades dentro e fora da sala de aula/escola. Realizaram-se duas atividades de aproximação ao meio local: uma visita guiada ao Centro Histórico de Odivelas, em particular ao Mosteiro de S. Dinis, Igreja Matriz e Jardim da Música (Centro de Exposições de Odivelas), em colaboração com a Câmara Municipal de Odivelas, e um "Peddy-Paper" no Jardim do Rio da Costa. Constatou-se que estas atividades, em particular, foram uma agradável surpresa para os nossos educandos e momentos de ímpar convívio e estreitamento de laços. Um sucesso! Tanto pela curiosidade manifestada, como pelo respeito e conduta jovial de todos!

No final do curso, os alunos/grupos classificados nos três primeiros lugares do "Peddy Paper" tiveram direito a prémios simbólicos (material escolar) e todos os alunos do curso receberam um Diploma de Participação, gentilmente entregue pelo Sr. Diretor, Paulo Gonçalves, e pela Srª Subdiretora, Alexandra Baptista, durante a partilha de um lanche multicultural.

Segundo dados recolhidos no Questionário de Satisfação, os discentes envolvidos adoraram participar em todas as atividades, sobretudo, nas mais lúdicas, manifestando a sua tristeza pelo "terminus" do projeto. Acharam pouco! Foram gratificantes a assiduidade constante e o empenho dos alunos nas atividades propostas, bem como o excelente relacionamento entre alunos e professoras. Com a certeza de que o curso contribuiu, no geral, para a melhoria da comunicação em português bem como da integração/inclusão dos alunos, desenvolvendo também competências sociais/transversais que contribuirão (assim o esperam) para o sucesso pessoal e académico destes, fica a promessa…

**…Voltaremos em Julho!**

PARTICIPA

# VIVER ABRIL NA EDUCAÇÃO: caminhos para uma escola plural e participativa

**PARLAMENTO DOS JOVENS**
básico

**6-7 maio 2024**

**Palácio de São Bento**

Assembleia da República | Comissão de Educação e Ciência | Parlamento dos Jovens

República Portuguesa | Comunidades Portuguesas | IPDJ | DGEstE | Governo dos Açores | Região Autónoma da Madeira

# PODCAST

## SEGUE-NOS ATRAVÉS DO QR CODE E PARTICIPA!

EQUIPACOM@AGR-ODIVELAS.PT

Adelaide Cabette
Agrupamento de Escolas