Pour 8 personnes :

Gâteau :

- 100 g de sucre
- 100 g de farine
- 5 oeufs
- 1 sachet de sucre vanillé

Crème :

- 100 g de sucre en morceaux
- 1/2 tasse à café d'eau
- 3 jaunes d'oeuf
- 250 g de beurre doux
- 100 g de chocolat noir
- 2 ml d'extrait de café

Joyeux Noël à tous!!!

1 Gâteau roulé :

Travailler ensemble 4 jaunes d'oeuf avec le sucre et le sucre vanillé.

Quand le mélange est crémeux, ajouter un oeuf entier, et travailler quelques minutes à la spatule.

Ajouter peu à peu la farine au mélange, puis les blancs battus en neige ferme, d'une main légère.

Appliquer un papier sulfurisé, légèrement beurré, sur une plaque rectangulaire, et étaler la pâte régulièrement.
Mettre à four chaud (200°C, thermostat 6-7) pendant 10 minutes.

Sortir le gâteau, le retourner sur une surface froide, sans enlever le papier (idéal = plaque marbre), et le recouvrir d'un torchon (ramolli par la vapeur, il sera plus facile à rouler).

2 Crème au beurre :

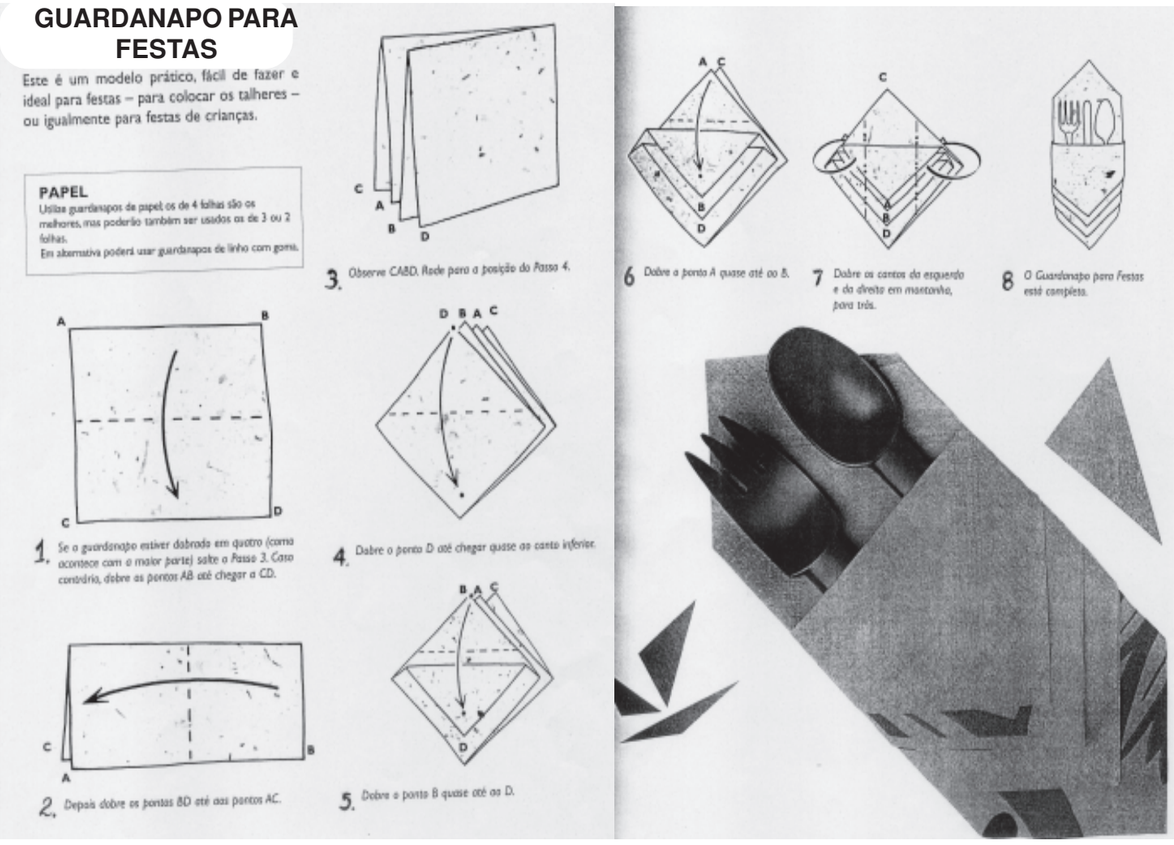
Faire fondre le sucre dans l'eau sur feu doux pour obtenir un sirop épais.

Verser lentement le sirop chaud sur les jaunes d'oeuf sans cesser de remuer avec un fouet jusqu'à complet refroidissement.

Rajouter le beurre ramolli en pommade, et mélanger afin d'obtenir une crème lisse.

Alison Gameiro - 10°A

Faça você mesmo...



GUARDANAPO PARA FESTAS

Este é um modelo prático, fácil de fazer e ideal para festas – para colocar os talheres – ou igualmente para festas de crianças.

PAPEL
Utilize guardanapos de papel: os de 4 folhas são os melhores, mas poderão também ser usados os de 3 ou 2 folhas.
Em alternativa poderá usar guardanapos de linho com goma.

1. Se o guardanapo estiver dobrado em quatro (como acontece com a maior parte) salte o Passo 3. Caso contrário, dobre as pontas AB até chegar a CD.

2. Depois dobre as pontas BD até aos pontos AC.

3. Observe CABD. Rode para a posição do Passo 4.

4. Dobre o ponto D até chegar quase ao canto inferior.

5. Dobre o ponto B quase até ao D.

6. Dobre a ponta A quase até ao B.

7. Dobre os cantos da esquerda e da direita em montanha, para trás.

8. O Guardanapo para Festas está completo.

ESCOLA DE FORMAÇÃO SOCIAL
Quinta do Amparo - Marrazes
2415-525 **LEIRIA** Tel./Fax: 244855010
Telemóvel: 914313131
efsocial-leiria@mail.telepac.pt
www.efsocialdeleiria.no.sapo.pt

OLHAR(ES)

Ano V - n.º 12 - Dezembro de 2008 - Preço: **0,50 olhares**

EDITORIAL

Sinais dos tempos

Ele aí está: o fim de mais um período lectivo! Foi um tempo curto, para uns, e longo para outros. Como sempre, essa análise depende do ângulo de visão em que nos colocamos! E, às vezes, esse ângulo faz toda a diferença na interpretação dos sinais quotidianos que nos surgem, mesmo quando andamos distraídos. Mas parece-me que a distracção não se apoderou da maioria! Se olharam com olhos de ver, verificaram que muitas novidades marcaram este início de 2008-2009. Não me refiro apenas ao embelezamento do palacete que está de "cara lavada" e que algum incómodo e atrapalhação terão causado aos que assistiram aos primeiros sinais de reconstrução!

Para começar, foi o *dia do diploma*, que trouxe até nós as alunas que concluíram o curso, vindo receber o prémio pelo esforço dispendido ao longo de 3 anos. Foi um dia bem preenchido, pois acolhemos, também, as alunas do 10.º ano! Curiosidade: o Padre Adelino Guarda, que abriu as cerimónias de acolhimento, também foi recebido pela comunidade como o novo assistente religioso desta Escola, por nomeação do Senhor Bispo (facto inédito que merece o devido destaque).

Depois, assinalou-se, singelamente, o aniversário da morte do Dr. José Galamba de Oliveira – fundador da escola. Momento importante de evocação do principal mentor da criação das educadoras sociais. É com humildade que ousamos afirmar que, hoje, continuamos a sua obra.

Outras novidades aconteceram ao longo dos três meses de convivência nesta pequena comunidade escolar (delas se dará conta neste jornal) que pretende crescer na realização pessoal mas também na formação humana cimentada em valores que ainda defendemos como sendo referência para a sociedade.

Finalmente, e não menos importante, temos connosco o grande sinal que deve guiar as nossas vidas: o **NATAL**. Que dizer de palavra tão bela mas tão banalizada? Estou certo de que a curta preparação que se fará na Escola sobre esta quadra será uma semente que, mais cedo ou mais tarde, dará os seus frutos. Permitam-me que formule um desejo: que se faça Natal no coração de cada um de nós. Se isso acontecer, será, então, o verdadeiro **SINAL** dos tempos: o da transformação pessoal que urge instituir para ultrapassar a crise que é, sobretudo, de valores.

Desejo um Santo Natal a todos!

O Director

SUMÁRIO:

Páginas 2 - ***Encontros***
Página 3 - ***Saúde activa***
Páginas 4/5 - ***Entrevistas/Novidades***
Página 6 - ***Actualidade***
Página 7 - ***Destaques disciplinares***
Página 8 - ***Natal***

Ficha técnica:
Director: Artur Costa
Conselho de Redacção: Professores - Maria Marques, Madalena Costa.
Propriedade da Escola de Formação Social Rural - Quinta do Amparo - Leiria; Tiragem: 100 exemplares

IX Jornadas da juventude

No passado dia 11 de Novembro de 2008, no âmbito das Jornadas da Juventude, a turma do 10.ºA dirigiu-se à ESTG com o intuito de assistir a uma palestra sobre "Juventude Tolerância e Fair Play", acompanhada pelos professores Artur Costa e Ildebrando Rei.

As Jornadas da Juventude têm como objectivo debater temas e corresponder aos anseios dos jovens, enriquecendo-os cívica e pessoalmente.

A sessão de abertura teve início por volta das 9h45 com a apresentação de todos os convidados: Dr. Laurentino Dias (Secretário de Estado da Juventude e Desporto), Prof. Doutor José Carvalho (Governador Civil de Leiria), a Dra. Isabel Damasceno (Presidente da Câmara Municipal de Leiria) e o Pe. Jorge Guarda, Vigário-Geral da Diocese.

A Dra. Damasceno referiu-se à nossa sociedade e à sua complexidade - cada vez mais problemática - apelando para uma intervenção dos jovens mais cívica e solidária, menos rebelde e menos violenta, pois são a geração do futuro. Estamos completamente contaminados pelo *"vírus da tecnologia"*, praticamos pouco desporto para fortalecer o nosso físico e não usufruímos da vida social. Já na Grécia antiga, o lema dos atenienses era "corpo são, mente sã".

A segunda parte da palestra teve os seguintes convidados: Susana Feitor (atleta olímpica), Nuno Maximiano (atleta/natação), Carlos Lopes (atleta paralímpico), Luís Bilro (atleta- futebol de praia). Cada um deles deu exemplos de esforço e dedicação, e referiu momentos que dificultaram o seu sucesso, mostrando, todos, que conseguiram sempre ultrapassar os obstáculos. Dois grandes exemplos dessa força interior foram: Nuno Maximiano que, apesar de ter uma deficiência física, alcançou o pódio. O outro exemplo foi de Carlos Lopes que, ao perder a visão, deixou o curso com que sempre sonhara, entregando-se incondicionalmente ao desporto. Referiu: "o desporto ensina-nos a lutar e a acreditar que somos capazes. Temos de nos adaptar àquilo que somos e encarar a diferença como algo que nos caracteriza e que faz de nós seres mais fortes e determinados".

Alison Gameiro e Sónia Ramos - 10ºA

Entrevistas!

Algumas alunas do 12.º ano decidiram questionar-se sobre as experiências vividas nesta Escola. Eis algumas das perguntas e as respostas que colhemos.

1. O que sentiste ao entrar na escola pela primeira vez ?
- Muita ansiedade e algum nervosismo, visto que era tudo novo para mim e muito diferente de todas as outras escolas que conheci (Daniela).

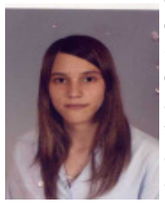
2. Quais foram os teus receios?
- Medo de não conseguir terminar o curso. Senti dificuldade também em me adaptar às regras específicas da escola (Eva e Daniela).

3. O que achaste da recepção que te foi feita na Escola?
- Considero que foi uma boa maneira de nos integrarem na vida da Escola. Também foi diferente das outras recepções a que tinha assistido (Eva).
- Apesar de ter sido bem recebida, senti-me um pouco desamparada. Tive de ir aprendendo com as minhas próprias experiências (Daniela).

4. O que sentes ao saber que este é o último ano?
- Sinto-me bem ao terminar mais uma etapa da minha vida, parece que foi ontem que comecei e o curso já está a finalizar... O tempo voa (Marisa);
- Por um lado, sinto-me muito feliz, por outro, existe alguma incerteza por desconhecer o futuro que me espera. Sinto ainda uma grande nostalgia porque me vou separar de pessoas queridas e deixar para trás muitos bons momentos (Daniela).

5. Qual foi o dia mais marcante que passate nesta Escola?
- O primeiro dia de aulas do 10.º ano foi uma surpresa a todos os níveis, inesquecível!... (Daniela)

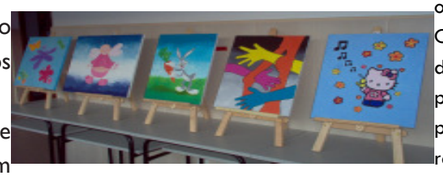
6. Fala um pouco da tua experiência na residência.
- A minha experiência na residência é bastante positiva. Confesso que no primeiro ano não foi fácil adaptar-me, como é normal. Viver em grupo é difícil! Pessoas com personalidades e hábitos muito diferentes dos meus. No momento em que começamos a viver em grupo, é necessário adaptarmo-nos uns aos outros. Porém, é uma experiência em que se aprende muito, ajuda-nos a crescer. Também tenho de agradecer muito à Menina Amélia que tem sido uma mãe para todas nós (Marisa).



NOVIDADES

Clube de Pintura

Neste ano lectivo, surgiram dois clubes, o de teatro e o de pintura que são dirigidos pela professora Sandrina Cordeiro.



O Clube de Pintura tem a sua actividade na sala de expressão plástica às quartas-feiras.

Este clube foi criado com o intuito de as alunas poderem adquirir conhecimentos e técnicas de pintura que não fazem parte do programa da aula de expressão plástica.

Nesta actividade extracurricular podemos, para além de aprender novas técnicas, descontrair-nos e conviver. Existe interacção entre as três turmas. Relativamente a trabalhos efectuados, podemos referir a análise e decomposição de um quadro de um pintor do século XX para depois fazermos a nossa própria composição. De momento, estamos a trabalhar em pintura a óleo.

Algumas das alunas aplicaram a técnica do *dégradé* que consiste na passagem gradual de uma tonalidade para outra.

No início da realização deste trabalho, estávamos um pouco ansiosas e nervosas, embora entusiasmadas, porque algumas de nós nunca tínhamos experimentado pintura sobre tela.

Na nossa opinião, este clube é gratificante para a nossa vida profissional e para nos enriquecermos pessoalmente.

Ana Filipa, Ana Patrícia e Mariline - 12º ano

Este ano, na escola, estão a funcionar duas novas actividades: o clube de teatro e o atelier de pintura. Como não tenho muito jeito para dramatizar, optei pelo atelier de pintura. Está a ser uma experiência muito positiva. Tratando-se de um grupo reduzido, há uma comunicação entre todas as alunas participantes e a professora Sandrine que nos ajuda muito.

Para o nosso primeiro trabalho, tivemos de escolher uma pintura de um pintor famoso do século XX. Com base nessa pintura, desenhámos, em várias folhas de papel vegetal, as linhas rectas, as linhas curvas, encontrámos os pontos essenciais, reproduzimos as diversas cores do desenho, como por exemplo, o azul numa folha, o amarelo na outra e assim sucessivamente. Terminada esta tarefa, com as folhas de papel vegetal, criámos um desenho ao nosso gosto.

Finalizámos o esboço e partimos para a tela. A professora mandou-nos fazer ou encontrar um desenho para pintarmos na tela. Fui a primeira a começar … senti um bocadinho de medo, mas, depois de começarmos, nem damos pelo tempo passar.

Está a ser muito enriquecedor, estou a gostar muito!

Inês Gameiro - 11º ano

- O que é que vos levou a frequentar o Clube de Teatro?
- Decidimos frequentar o clube de teatro pois pensámos que poderia ser gratificante para desenvolver as nossas capacidades intelectuais e artísticas, e, de certa forma, ajudar-nos a desinibir nas situações do dia-a-dia.

- Pensam que é importante para a interacção entre as alunas das várias turmas?
- Claro que foi importante porque, apesar de não nos conhecermos muito bem, começámos desde logo a partilhar os nossos medos/receios, como o de enfrentar o público.

- Consideram que vos pode abrir algum tipo de portas para o futuro?
- As opiniões divergem. Todas frequentam este clube por gosto e, dedicam-se de corpo e alma. Contudo, muitas apenas o fazem como um *hobby*, outras gostariam de seguir a carreira artística.

- Já notaram alguma evolução?
- Sim, em vários aspectos: tanto a nível motor, como na capacidade de concentração. Conseguimos reagir mais rapidamente aos estímulos, e concentrar-nos quase de imediato, para além de confiarmos umas nas outras e em nós próprias.

- Estão a gostar de frequentar este clube?
- Sim. Estamos muito entusiasmadas com o facto de podermos apresentar uma peça no Teatro Miguel Franco, apesar da pressão começar a aumentar, principalmente na professora. Portanto, esperem para ver…

Este questionário é resultado de uma conversa entre as alunas do 12.º ano, que integram o grupo, e foi elaborado pelas mesmas.

A Pobreza

A pobreza encontra-se, principalmente, nos países subdesenvolvidos, mas existe um pouco por todas as regiões do mundo.

Ela pode ser entendida em vários sentidos, essencialmente a carência material na vida quotidiana, como por exemplo, a nível da alimentação, do vestuário, do alojamento e dos cuidados de saúde. Neste sentido, poderá ser entendida como a falta de bens e serviços indispensáveis. Significará até a falta de recursos económicos, ou seja, a carência de rendimento. A pobreza também poderá levar a uma carência social como a exclusão social, a dependência e a incapacidade de participar na sociedade, reflectindo-se, estes problemas, na educação e na informação.

A pobreza não resulta de uma única causa mas de um conjunto de factores; tais como, os factores político-legais, os factores económicos, os factores sócio-culturais, os factores naturais, os problemas de saúde, os factores históricos e por último, a insegurança.

Mariline Oliveira e Marta Pereira - 12ºA

No dia 17 de Outubro assinalou-se o Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza. Para dar ênfase a esta data, a Oikos, que é uma organização de cooperação e desenvolvimento, associou-se mais uma vez ao projecto "Levanta-te e Actua", que já mobilizara milhares de pessoas de todo o Mundo. A importância deste pequeno gesto de associação de pessoas pretendeu atrair atenções, alertar consciências e manifestar contrariedade perante Pobreza.

Por isto, e no seguimento da proposta da professora Margarida Agrela, para mostrar a nossa preocupação e interesse, no dia 17 de Outubro, sexta-feira, as três turmas e alguns professores desta Escola juntaram-se no pátio, pelas 12 horas, com o intuito de participar neste desejo de Erradicação da Pobreza, ao mesmo tempo que nos associávamos aos milhares de pessoas já inseridas neste projecto.

Esta actividade foi positiva tendo em conta a adesão de todas as turmas. Foram utilizadas palavras, tais como: Solidariedade, Sofrimento, Amor, Carência e Pobreza Não.

Para concluir, formámos um círculo fazendo um minuto de silêncio. Obrigada a todas.

Ana Neves e Ana Gaspar- 12º Ano

Teatro

O ROLO DE PAPEL HIGIÉNICO...

Que título pouco sugestivo para quem lê... Mas quem foi ao Teatro Miguel Franco, no dia 27 de Novembro, assistir à peça "Mamã?!", talvez se recorde de alguma coisa... Papel higiénico é... papel higiénico. Até aqui, nada de novo. Mas também pode ser um molho de notas de 10, 20, 50 ou mais • que serve para aliciar e convencer um músico de rua a tocar clarinete.... Pode ser uma fralda que embrulha uma ecografia de um filho que está para nascer. Um simples rolo de papel higiénico pode ser tudo o que nós quisermos. O teatro assim o permite, basta deixarmo-nos levar pela magia da nossa imaginação e que alguém nos conduza nessa viagem. O *Peripécia Teatro* tem permitido com os seus trabalhos levar o público a ver para além do óbvio.

Prof. Sandina Cordeiro

Dia do Idoso

Dia 1 de Outubro comemorou-se o Dia do Idoso.

A Junta de Freguesia dos Marrazes não quis deixar passar este dia em branco, e por isso, organizou uma festa dirigida a vários lares dos arredores de Leiria e a dois Infantários.

Nós as alunas, do 12º ano, da Escola de Formação Social de Leiria, fomos convidadas a cooperar nesta festa.

O iníco deu-se com uma Educadora de um dos Infantários presentes, a contar uma história que as crianças criaram. Ainda cantaram umas músicas, assim como as crianças do outro infantário presente.

Em seguida, também nós, em jeito de teatro, apresentámos publicidades cómicas, por nós criadas. Essas publicidades foram criadas pelas alunas.

Por último, alguns idosos cantaram e fizeram a demonstração de uma aula de ginástica, em que os presentes tentaram participar.

Todos juntos proporcionámos um dia diferente a estes idosos e sentimos essa responsabilidade, por sabermos que já passaram muitos anos "fechados" em lares.

Pudemos ver um sorriso nos seus rostos e nós, as alunas, sentimos que o nosso objectivo para aquele dia fora alcançado.

Carolina 12.º ano

Celebrámos , no dia 25 de Setembro de 2008, o aniversário do falecimento do Fundador da Escola, ***Dr. José Galamba de Oliveira.*** *Cerimónia simples, mas digna, orientada pelo Pe. Adelino Guarda, que nos recordou a importância de valorizarmos aqueles que nos são queridos.*

Saúde activa

Dia Mundial da Terceira Idade

O Dia Mundial da Terceira Idade, que se assinala no dia 28 de Outubro, foi proclamado pelas Nações Unidas como um alerta para a situação financeira e afectiva em que vivem muitos idosos a nível mundial.

Como forma de combater o abandono e a pobreza, o objectivo da sociedade deverá ser a garantia de um envelhecimento activo que promova a saúde, a autonomia e a independência do idoso.

O Dia Mundial da Terceira Idade teve origem numa "terra distante onde havia o costume dos filhos levarem o pai idoso para o cimo de um monte, com um cobertor, para aí, sozinho, esperar a morte. Reza essa mesma história que, um dia, um idoso, ao chegar a sua vez, terá dito ao filho para guardar o cobertor, para assim ter dois cobertores quando chegasse a sua vez de ser deixado no monte. Ao ouvir isto, o filho ter-se-á apercebido da crueza dessa prática e terá levado o pai de volta a casa."

In Suplemento Focus - 22 a 26/11/2008 (Ana Filipa e Ana Patrícia - 12.º ano)

Doença de Parkinson

Parkinsonismo ou síndrome de Parkinson é uma síndrome específica causada por um conjunto de doenças neurodegenerativas ou não. A Doença de Parkinson (DP) não tem causa definida, embora possam existir causas genéticas ou outras derivadas de outras doenças ou de exposição a substâncias.

A prevalência da DP é estimada em cerca de 85 a 187 casos por 100.000 habitantes. A faixa etária mais acometida situa-se entre os 50 e 70 anos, com o pico aos 60 anos. A incidência em homens é ligeiramente maior que em mulheres.

No entanto, pacientes com idade inferior a 40 anos ou mesmo 21 anos também podem ser acometidos pela moléstia. No primeiro caso fala-se em parkinsonismo de início precoce, e no segundo, fala-se em parkinsonismo juvenil.

Existem várias formas de tratamento:

1) **Tratamento fisioterapêutico**, que actua em todas as fases do Parkinson, para melhorar as forças musculares, a coordenação muscular e o equilíbrio.
2) **Terapia farmacológica**;
3) **Cirurgicamente**, pela estimulação com eléctrodos.

O diagnóstico é muitas vezes complicado, visto que os sintomas ou sinais não aparecerão necessariamente num mesmo momento. Estes podem ser: rigidez, tremor, lentidão do movimento, edema de membros inferiores, quedas precoces, instabilidade postural, exagero dos reflexos fundamentais da face, inibição do músculo da pálpebra, depressão do humor, quadro de inquietação muscular, défice cognitivo, incontinência emocional, demência.

A doença, numa fase avançada, pode levar a infecções respiratórias, facto que ocorre mais frequentemente com doentes que se encontram acamados.

Carolina e Ana Filipa – 12. º ano

Dia Mundial dos Cuidados Paliativos

No dia 11 de Outubro, celebrou-se o *Dia Mundial dos Cuidados Paliativos*.

Os Cuidados Paliativos traduzem-se no apoio prestado a doentes em situação de enorme sofrimento durante uma doença incurável, em fase avançada e progressiva. Tem como objectivo ajudar o doente, proporcionando-lhe a qualidade de vida possível.

Estes cuidados são activos e coordenados: incluem o apoio psicológico do doente, o alívio dos sintomas e o apoio à família antes e após a perda do ente querido.

As doenças que implicam cuidados paliativos são, por exemplo: o cancro, a sida, doenças neurológicas e outras consideradas graves. Eles proporcionam a estes doentes a possibilidade de receberem apoio num ambiente apropriado, que promova a protecção da sua dignidade na fase final da sua vida.

Comparando este dia, praticamente ignorado, com outros tão divulgados (e até demasiado enfatizados e comercializados), sinto que os Direitos Humanos não são valorizados e respeitados de igual forma.

Ana Patrícia Lopes Gaspar - 12º Ano

PREVENÇÃO DO CANCRO DA MAMA

O dia mundial da prevenção contra o Cancro da mama comemora-se no dia 30 de Outubro.

Esta doença é uma das mais comuns nas mulheres dos países desenvolvidos. Em Portugal, ocorrem anualmente cerca de 4.500 novos casos. A incidência aumenta com a idade e o risco de cancro intensifica-se nas mulheres que tiveram a menarca antes dos 11 anos e a menopausa depois dos 55 anos. Uma mulher que tenha tido cancro da mama tem um risco acrescido de voltar a sofrer reincidência da doença, na outra mama.

Existem tumores de dois tipos: tumores benignos, que podem ser apenas quistos; tumores malignos, a que chamamos cancro.

Para prevenir o cancro da mama, a mulher deve realizar um auto-exame mamário todos os meses, (a partir dos 20 anos, em caso de tomar contraceptivos orais); consultar o seu médico quando notar alguma alteração nos seios e realizar mamografias periodicamente, anualmente ou de dois em dois anos.

A prevenção pode subdividir-se em duas fases: a **prevenção primária** para modificar os hábitos menos saudáveis da população e a **prevenção secundária,** de forma a detectar, precocemente, determinados tumores malignos, através dos rastreios.

Cátia Carreira e Neuza Brites – 11º ano

ENCONTROS

Uma experiência agradável

Os meses de Junho, Julho, Agosto e Setembro de 2008 vão ficar na minha memória. Não tive uma experiência, mas várias: a minha semana de estágio, de 16 a 20 de Junho, a semana de praia com os meninos da "Toquinha", o meu primeiro mês de "emprego" naquela instituição de estágio e, por último, a semana de descanso com aqueles que me são queridos.

Realmente foram uns meses recheados de coisas boas, mas confesso que a experiência mais agradável foi a semana de praia com os pequeninos, totalmente preenchida. Eles estavam à minha responsabilidade. Levantar cedo e ir para a *Toquinha*, preparar tudo e seguir viagem até à praia das Paredes. Com 60 crianças não foi fácil, mas aos poucos elas iam percebendo as regras. Houve momentos de grande divertimento como o da "maré a subir".

Tive um papel importante porque os responsáveis da instituição confiaram em mim para "proteger" os meninos, desde as nove horas da manhã até às sete da tarde.

Tenho imensas saudades e não me importaria de reperir a experiência.

Tânia Silva - 11.º ano

Ano novo … Vida nova!...

12 de Setembro, início de mais um ano lectivo. Pela manhã, as alunas do 11º ano e 12º ano reuniram-se na escola a fim de preparar algumas actividades para a recepção às caloiras.

Por volta das 11 horas, as finalistas do ano lectivo anterior vieram à escola receber o seu diploma de curso.

Após o almoço, recomeçaram os ensaios e a recepção aconteceu por volta das 15 horas.

O 1.º momento foi marcado pela celebração da Eucaristia. De seguida, o Director da Escola deu as boas-vindas aos presentes, falou um pouco sobre o fundador desta instituição e explicou o funcionamento da mesma.

Num clima de integração foram apresentadas algumas actividades resultantes de aprendizagens realizadas neste curso.

As veteranas acompanharam as *novatas* numa visita guiada aos vários espaços da escola, para explicar a funcionalidade dos mesmos.

Encerrámos o dia com uma merenda oferecida pela escola, durante a qual houve confraternização entre alunas, familiares e professores.

O impacto deste primeiro encontro é sempre um momento inesquecível!...

Mara - 11º ano

Entrevistámos a aluna Angélique Guédrat, do 10º ano, relativamente à sua vinda para Portugal e para esta Escola.

1-Porque vieste para Portugal?
Eu vim para Portugal por motivos familiares.

2-O que é que achas de Portugal?
O vosso país é muito interessante, mas sinceramente para mim só para passar férias, talvez por não estar habituada à vossa cultura.

3-Há quanto tempo estás em Portugal?
Já estou no vosso país há um ano e meio.

4-Porque é que optaste por vir para esta escola?
Simplesmente porque fui aceite aqui, e também porque a minha mãe trabalha aqui perto.

5-Com quem é que vieste para Portugal?
Eu vim com a minha mãe, a minha irmã e o meu irmão.

6- Estás a gostar da cidade de Leiria?
Sim, estou a gostar, vou descobrindo Leiria com uma amiga minha, com quem tenho uma relação muito forte.

7- Estás a gostar deste curso?
Estou, mas é um pouco complicado por causa da língua, mas vou fazer um esforço e também tenho as minhas amigas e os meus professores para me ajudarem.

8- Porque é que não fizeste este curso emFrança?
Não fiz este curso em França porque, como disse, tive de vir para Portugal por motivos familiares, senão teria feito lá.

9- O que achas da tua turma?
Na minha turma, bom, é complicado, pois, como em tudo, há pessoas com quem me dou melhor do que com outras, mas, eu já sabia que iria ser assim!...

10- O que achas dos teus professores?
Os meus professores até são compreensivos.
Há alguns professores de quem eu não gosto tanto, mas espero que eles me ajudem a superar as minhas dificuldades.

11- O que é que estás a achar das restantes alunas desta escola?
Há algumas com quem falo que são muito simpáticas, mas há outras com quem não tenho tanta confiança. No entanto, não deixo de ser amável e prestável para com elas.

Anabela Parreiras - 10.º ano

Ser jovem é olhar a vida de frente,
bem nos olhos, com infinita confiança,
saudando cada novo dia como presente de Deus,
o Deus da nossa esperança!...

Maria Salomé Pinto - 11°A

DESTAQUES DISCIPLINARES

UMA AULA DIFERENTE

No âmbito da disciplina de Saúde e Socorrismo, a professora propôs a realização de uma actividade cujo objectivo era pôr em prática matérias teóricas leccionadas nas aulas. Esta actividade consistia na medição da tensão arterial, inicialmente com a ajuda da professora e, numa 2.ª fase, autonomamente, aplicando as alunas, umas às outras, essa medição.

Os aparelhos utilizados foram o estetoscópio e o esfingomanómetro, aferidos pelo manómetro de Hg (Mercúrio), que dá a pressão (tensão) em mm (milímetros) de Hg.

No decorrer desta actividade, foram anotados, pelas alunas, os valores de tensão, tal como podemos ver na tabela abaixo.Esta indica-nos os resultados das medições efectuadas em algumas alunas, apesar de toda a turma ter participado, inclusive a professora da disciplina, Dra. Armandina Oliveira:

	Sistólica/ Pressão Máxima	Diastólica/ Pressão Mínima	Nº de pulsações/ minuto
Ana Patrícia	12,4	7,4	85
Cátia	12	7,1	85
Eloísa	10,7	8,2	72
Filipa	8,1	4,1	88
Neuza Brites	10,3	7,4	77
Vanessa	9,7	7,0	74
Professora	15	8,5	67

* **Parâmetros de Normalidade nos adolescentes e adultos:**
Sistólica <13,0
Diastólica <9,0

Podemos observar que os resultados acima referidos se encontram dentro dos padrões de normalidade, à excepção de um caso, que por motivos desconhecidos, tem valores um pouco abaixo do normal.

Neuza Brites – 11º ano

Nós e os Livros

No início do ano lectivo 2008/2009, foi-nos lançado um repto pelo professor de Português, Dr. Artur Agostinho, que consistia em lermos um determinado número de livros, à nossa escolha, e entre esses apresentar um à turma.
Calendarizámos colectivamente a data das apresentações dos livros, e todas as semanas uma aluna apresenta o seu livro à turma.

Foi uma proposta bem aceite por todas e bastante interessante, pois é sempre bom enriquecermos os nossos conhecimentos e, ao ouvirmos todas as nossas colegas, ficamos a conhecer outros temas ou melhor outros livros, que poderemos, mais tarde, ter a curiosidade de ler, e isso será bom para nós.

Nas apresentações individuais, para além da síntese da história, a qual deverá incluir aspectos que mais nos marcaram, pela positiva ou negativa, falamos um pouco do escritor, bem como das razões da nossa escolha.

No final, a turma expõe as suas dúvidas e quem está a apresentar elabora uma pequena lista de perguntas acerca do assunto abordado, para verificar se a turma esteve atenta e se percebeu a mensagem.

Até ao momento, foram apresentados vários livros, de que gostámos bastante, entre eles: *Paixão em Florença*, de Somerset Maugham; *O Perfume*, de Patrick Suskind e *Infância Perdida*, de Cathy Glass.

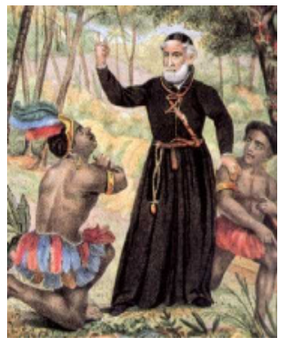
As nossas aulas de Português começam com esta actividade, uma boa iniciativa na nossa opinião, pois está a dar resultado e estamos a "tirar partido" do desafio lançado.

Joana Santos e Luísa Prata - 10ºA

Sermões há muitos ...

Ao longo dos tempos a sociedade foi evoluindo, foram-se alterando costumes, tradições, crenças, hábitos, valores, etc…

O *Sermão de Santo António aos Peixes*, escrito no século XVII, mostra a maneira de pensar e agir da época. Porém, apesar de distante no tempo, permanece actual, pois a corrupção e a ganância são problemas que, infelizmente, continuam a povoar o nosso quotidiano.



Os homens continuam a "comer-se"/explorando-se uns aos outros, pois ainda não aprenderam que é possível viver sem estarmos permanentemente a maltratar-nos.

A maneira de pensar e de agir pode ser alterada, se cada cidadão contribuir para essa mudança. Por este e outros motivos devemos reflectir na mensagem do Sermão do Padre António Vieira. O segredo está em compreendermos que o mais importante reside na união entre os "grandes" e os "pequenos", para que todos vivam como irmãos.

Se em vez da guerra houvesse mais amor, surgiria a Paz e com ela a Felicidade para todos os Homens.

Mariana Jorge - 11.ºA