PERCURSOS E VIVÊNCIAS

Dia Internacional da Erradicação da Pobreza

No dia 6 de Outubro, comemora-se o dia Internacional da Erradicação da Pobreza.

Em cada dia somos confrontados coma miséria e a pobreza.

A nossa escola envolveu-se neste projecto mundial. Desenhámos e pintámos um pé, em papel de cenário, e, com as mãos pintadas de tinta, colámos as nossas impressões sobre o mesmo. A seguir, fotografámos o resultado do nosso trabalho e, simbolicamente, guardámos um minuto de silêncio.

Foi muito bom, unimos o nosso coração a todas as pessoas que sofrem pelo mundo fora. Mas, não nos limitámos a esta actividade, quisemos fazer uma partilha de bens alimentares com a Fundação Silva Leal dos Marrazes, mais conhecida por Internato Masculino. Esta entrega foi feita pela turma do 12º ano, com a colaboração de toda a escola, não só das alunas mas também dos professores.

Demos um pouco do que tínhamos, foi uma partilha de coração… com a certeza de que: "Dar é receber muito mais!".

Inês e Salomé - 12º ano

SOLIDARIEDADE - Ajuda-nos a ajudar

Em Novembro, realizou-se uma campanha de Natal de solidariedade para ajudar os guineenses de Ondame.

Esta campanha decorreu entre os dias 2 e 25 de Novembro, tendo-se verificado uma forte adesão de toda a Escola. A Dra. Olinda Pedroso, na sua palestra, solicitou as seguintes dádivas:

- Roupa;
- Material escolar (lápis, borrachas, resmas de papel, bolsas, etc.);
- Sabão azul e branco ou amarelo;
- Roupa de recém-nascido;
- Lençóis e toalhas;
- Jogos educativos;
- Brinquedos não muito grandes.

A mensagem desta campanha passou para além dos muros da escola, ou seja, a informação chegou a estabelecimentos comerciais, pelo que houve uma maior participação.

Ainda no âmbito da solidariedade, vendemos rifas para angariar fundos destinados à compra de medicamentos e afins, no valor de 161 euros que entregámos à Fundação João XXIII.

Constatámos que muitas pessoas doaram roupas, no entanto, não deixaram de fornecer os restantes produtos que tinham sido sugeridos. Os professores também participaram, oferecendo quase 50 resmas de papel.

Agradecemos a vossa colaboração, porque todas as ajudas são preciosas!

Mariana Silva e Ana Costa - 12º ano

TEATRO

No passado dia 30 de Novembro, pelas 21h30, algumas alunas da escola foram ao teatro, para assistir à peça "História de uma gaivota e do gato que a ensinou a voar". Uma história muito engraçada, da autoria do chileno, Luís Sepúlveda.

Tudo começa quando, na varanda do gato Zorbas, cai uma gaivota, vítima da poluição de uma maré negra, deixando um ovo.

Como a gaivota sabia que estava prestes a morrer, fez três pedidos ao gato Zorbas: não comer o ovo; cuidar dele até nascer a gaivotinha e, por fim, ensiná-la a voar. O gato cumpriu o prometido, pedindo ajuda aos seus amigos: Colonello, Sabe-Tudo e Barlavento.

Para levar a cabo esta estranha missão, tiveram de se unir.

Depois de vencerem diversos obstáculos, faltava, agora, ensiná-la a voar, embora ela sentisse que já fazia parte daquela família de gatos. Zorbas dirige-se a um escritor e pede-lhe ajuda para a concretização da última promessa.

O escritor ajuda Zorbas e a gaivotinha (de nome Ditosa) acaba por voar, assumindo a sua condição de ave.

Todos ficaram muito felizes e concluíram que "a união faz a força"!

Adriana Lisboa, Liliana Faria e Mariana Ferreira - 11.º ano

Missão

No dia 23 de Novembro, a pedido do professor Joaquim Lourenço, professor de EMRC, estiveram na nossa escola dois missionários.

Estes surpreenderam-nos pela forma como interagiram connosco, falando-nos da sua experiência, como missionários, em Angola. No 11.º ano, iniciámos a aula a cantar uma música (twanguila, twanguila) ao som da viola, tocada pelo Padre Francisco. Aprendemos rapidamente esta canção.

Através da visualização de diapositivos, compreendemos como é importante o diálogo entre os seres humanos, principalmente nesta região de África, tão carenciada, a vários níveis.

Após esta apresentação, escutámos o relato sobre os *Leigos da Boa Nova*, fundação que data de 1995, os quais têm vindo a contribuir para a educação das crianças dos países menos desenvolvidos. Desde então, criaram-se centros onde as pessoas de diversos faixas etárias têm a possibilidade de frequentar cursos de estética, de informática e de costura, entre outros. Estes missionários põem em prática o lema que defendem: "partir, para estar ao lado dos que mais precisam".

No final da intervenção, numa folha de papel, respondemos à seguinte questão: "Se pudesses, gostarias de ser missionária?" Individualmente, manisfestámos a nossa opinião.

À saída, entregaram uma pulseira com este apelo: " Age a partir de ti". Foi uma aula diferente, dada por estes dois missionários, que nos contaram algumas das suas vivências nesses países.

As alunas gostaram muito desta actividade.

Sofia Gameiro - 11º ano

ESTÁGIOS 2009/10

No dia 3 de Dezembro, a Escola reuniu com os monitores de estágio das alunas do 12.º ano, como se pode testemunhar pela fotografia. No quadro abaixo, encontra-se a distribuição das estagiárias pelas diferentes instituições. De realçar que, este ano, colaboram connosco 8 novas instituições.

NOME	LOCAL DE ESTÁGIO
AMÉLIA CAPOCO	O Ninho – **Leiria**
ANA ANTÓNIO	Colégio de **S. Mamede**
ANA REIS	Centro Bem-Estar Infantil – **Monte Real**
ANA COSTA	A Escolinha **– Leiria**
CÁTIA CARREIRA	Tchi Ki Pum – Touria - **Pousos**
ELOÍSA FELIZARDO	CERCILEI – Pinheiros
FILIPA OLIVEIRA	O Balão Mágico – **Leiria**
INÊS GAMEIRO	Chicoração – **Leiria**
JOANA BARREIRA	Os Malmequeres – **Marrazes**
LAETITIA PEREIRA	AMBESSE - **Santa Eufémia**
MARA MARQUES	Jardim do Fraldinhas – **Leiria**
Mª SALOMÉ PINTO	Grãodervilha - **Leiria**
MARIANA SILVA	Associação Bem-Estar – **Parceiros**
MARIANA JORGE	Centro Social Baptista – **Leiria**
MARLENE SILVA	Cantinho dos Pequenos – **Gândara**
MICAELA FERNANDES	Lugar dos Príncipes - **Marrazes**
MILENA ALMEIDA	O Ninho – **Leiria**
NEUZA BRITES	A Rampa – **Leiria**
NEUZA HENRIQUES	Lar de S. Francisco - **Leiria**
PATRÍCIA COSTA	Jardim do Fraldinhas – **Leiria**
SOFIA FERREIRA	Azul e Rosa – **Marinheiros**
SUZI SILVA	Lar Emanuel – **Leiria**
TÂNIA SILVA	A Casa – **Azóia**
TATIANA FERREIRA	Centro Social Paroquial – **Pousos**
VANESSA RODRIGUES	Lar de S. Cristóvão - **Caranguejeira**

AVENTURAS

Clube de Pintura

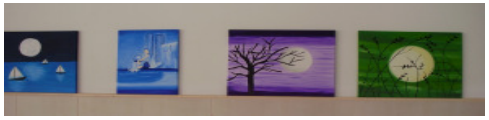
Todas as quintas-feiras, sete alunas e a professora Sandrina Cordeiro juntam-se na sala de Expressão Plástica para "dar tinta à sua imaginação", ou seja, pintam os desenhos de que mais gostam. A óleo ou acrílico, as alunas lá vão pintando quadros concretos ou até mesmo abstractos.

Todas as semanas, expomos os nossos trabalhos para que outros possam ver o que vamos fazendo.

Duas das alunas, a Inês e a Patrícia do 12ºAno, ofereceram quadros que pintaram e que vão ser leiloados para a ajuda de uma causa solidária.

O grupo é pequeno e todas gostávamos que crescesse, por isso fica aqui o convite de todas as alunas que já participam.

Carolina Silva e Isabel Ribeiro - 10.º ano



Desporto escolar

Este ano, na nossa Escola, foi implementado o desporto escolar existindo duas modalidades (natação e dança). Optei por escolher a dança, área que quis explorar melhor, porque a natação já tinha tido oportunidade de praticar.

Foi difícil tomar uma decisão, pois no ano anterior estava inscrita no atelier de pintura. Também gosto de pintar e desenhar, mas, para alargar os meus conhecimentos, decidi inscrever-me na dança. Na prática, acabei por ter tempo para fazer as duas coisas. Antes da dança começar, pintava, e assim podia juntar o útil ao agradável, sem abdicar de nada.

Pintei, ajudei, fiz aquilo que me agrada, pelo que agradeço, desde já, à professora Sandrine todo o apoio que me tem dado.

Na dança já ensaiámos uma coreografia, a pedido da professora de Expressão Dramática, que vai ser apresentada na Festa de Natal e em Maio, em Leiria. Foi-nos proposta outra coreografia, pois, caso tenhamos algum encontro de escolas, já temos algo para apresentar. A música foi escolhida por uma aluna e aceite pelas restantes. Ouvimos, apreciámos e começámos a trabalhar!

Somos um grupo constituído por 11 alunas, das diversas turmas, todas com ideias distintas, mas chegamos sempre a um consenso. A professora Sara tem-nos dado bastante apoio. Durante a hora da aula (5.ª feira à tarde), não só conseguimos trabalhar e progredir como nos também nos divertirmos muito.

Obrigada!

Inês Ferreira - 12ºano

Natação

Este ano lectivo 2009/2010 a nossa escola apresentou-nos algumas actividades, entre elas o desporto escolar. Dentro do desporto escolar, deram-nos duas hipóteses, a natação e a dança. Nós, Sara e Rita, alunas do 11º ano, optámos pela natação. Escolhemos esta modalidade porque é um desporto muito saudável e que faz muito bem a saúde, além disso é muito bom porque entramos em contacto com outras alunas de outras escolas. É uma actividade que praticamos com muito prazer.

Constituímos um grupo de 15 alunas, somos orientadas pelo professor de Educação Física, Abílio Figueira. E temos esta actividade às terças e sextas-feiras, das 16h às 17h30. Do nosso grupo fazem parte alunos da Escola Rodrigues Lobo, com a qual a nossa escola tem uma parceria.

Rita Brites e Sara Monteiro - 11.º ano

ACTUALIDADE

Rumo ao Natal

Quatro semanas marcam o ritmo de preparação para o Natal. É um tempo de espera e de vigilância. Vivemos um momento de preparação para um grande acontecimento.

Os sinais exteriores de preparação para o Natal são visíveis a qualquer olhar… o tempo do advento começa, para alguns, antes do *Tempo Litúrgico do Advento*…as pessoas não têm tempo para esperar por tão *Grande Tempo*.

Lojas bem iluminadas, anúncios na televisão e promoções anunciam que algo importante está a chegar. Os grandes acontecimentos devem ser preparados. A preparação tem duas dimensões: Interior e exterior!

Ao ver tanta luz nas ruas podemos esquecer e não apreciar a *Verdadeira Luz: Jesus de Nazaré*. O presépio é tão pobre que, com tanta luz, pode nem se ver.

A nossa escola preparou-se bem para o Natal. Valorizámos a preparação interior. A comunidade educativa mobilizou-se para receber bem *Aquele* que nasceu para todos. Foram semanas a pensar: *Acorda; Prepara-te; Levanta-te e Abre os braços*… são atitudes importantes para receber Quem nasceu para nós.

O Deus agora torna-Se presente. Não posso esquecer nunca a frase do Ricardo: - *No Natal Deus veste a nossa pele*.

Sentir a presença de Deus dá-nos mais força. A Humanidade torna-se mais livre e feliz! Talvez seja por isto que as pessoas necessitem de antecipar o Natal…

Nesta caminhada aprendemos a esperar. As luzes na entrada da escola não nos deixaram desorientar…O Menino Nasceu e a nossa comunidade educativa recebeu-O de braços abertos e coração preparado. Acreditamos que cada um de nós vai deixar que Jesus cresça no nosso coração…este é o nosso melhor presente.

Joaquim Lourenço – Professor de EMRC

O Natal

O Natal acontece quando Deus nos vem visitar através do seu filho, Jesus. Mas, para haver Natal, precisamos de um tempo de preparação do nosso coração, o Advento.

Quando um amigo nos visita, gostamos de o receber calorosamente, de forma a que ambos nos sintamos bem e felizes.

Como podemos preparar a nossa *casa interior*, o nosso coração? É muito fácil, não necessitamos de comprar nada nem de fazer grandes esforços físicos, basta ficar atento e vigiar , sem nos deixarmos influenciar por sentimentos menos bons. Devemos deitar fora a incompreensão, a vaidade, o orgulho, a inveja e o ódio.

É do amor que o nosso mundo, a nossa sociedade e a nossa escola precisam para que todos possamos viver em paz e harmonia e para que Jesus possa nascer de verdade, neste Natal.

À nossa volta, há muita gente a viver na solidão, na pobreza e vítima das injustiças sociais.

Falta pouco tempo para o Natal, mas podemos ainda fazer algo por essas pessoas, dando alguma atenção, compreensão, carinho, amor , alegria e paz para, assim, se sentirem mais felizes.

Se tiveres muitas prendas e doces, procura repartir com quem tem menos, porque é dando que se recebe...

Não deixes o egoísmo e a insensibilidade fecharem as portas do teu coração à vinda de Jesus.

Ele quer nascer... bate à tua porta e, nas tuas mãos, está a chave... Tudo depende de ti.

FELIZ NATAL!!!

Milena Almeida

OPINIÕES

A Amizade...
Amizade verdadeira
É difícil de encontrar
Mas quando se tem
Por nada se quer trocar

Amizade verdadeira não é apenas concordar
É também saber discutir
É estar presente quando se precisar
É sentir quando se deve sorrir
Não é dizer palavras sem sentido
Não é dizer aquilo que se deseja ouvir
É saber ser sincero
E saber quando se deve intervir

Na amizade verdadeira
É preciso ter várias atitudes
Para ir fortalecendo a cada dia
Este sentimento cheio de virtudes

É ter respeito e lealdade
É não abandonar quando tudo é difícil
É dividir as coisas boas e más
É mostrar tudo o que sente de uma forma verosímil

É socorrer sem haver pedido de ajuda
É pedir de forma sensata
É estar unido sem explicação
É uma força que nunca pode ser derrotada

Amizade verdadeira está no espírito
E sempre presente no coração
E o maior de todos os trunfos
É levantar todos os amigos sempre que estes caem no chão.

Filipa Carreira - 11.º ano

A mudança

Após tantos anos ao serviço de uma Instituição, no dia 28 de Julho, eu e as minhas colegas de trabalho fomos confrontadas, pela Direcção, com a realidade de que as actividades da mesma só iriam manter-se até 30 de Setembro.

Então surgiu uma luz ao fundo do túnel, a Escola de Formação Social Rural de Leiria. Esta, ao ter conhecimento da nossa situação, e estando à procura de alguém para prestar apoio no sector escolar, concedeu- nos uma entrevista. Fui a última a ser entrevistada, mas fiquei bastante interessada. Só depois das minhas colegas terem recusado a proposta é que eu aceitei.

Comecei a trabalhar na Escola no dia 01 de Outubro, numa quinta-feira, um pouco a medo, pois não sabia qual iria ser a reacção das alunas. No início devem ter-se interrogado sobre a minha função. Mas, pouco a pouco, vão-se mostrando mais comunicativas. Procuro ajudá-las no que me é possível, o que nem sempre é fácil, pois podem pensar que sou uma pessoa estranha na escola. Os responsáveis da Instituição onde eu trabalhava perguntam-me como me sinto com a mudança e eu respondo-lhes que estas já são "crianças" grandes e têm problemas e necessidades diferentes das do 1º ciclo.

Estou a gostar da experiência, tudo é diferente do que fiz até agora, os professores, as outras funcionárias e a Direcção da Escola, são simpáticos e, desde o início, colocaram-me à vontade.

Vou continuar a dar o melhor de mim, afinal o nosso objectivo é comum: a Educação.

A Auxiliar Educativa – Elisabete Ponte

RECEPÇÃO

Dia 14 de Setembro de 2009 foi o esperado dia da apresentação e o início de mais um ano lectivo.

Para algumas alunas o ambiente era bastante familiar; para as recém-chegadas tudo era novo, mas bastante acolhedor.

Apesar de ser o regresso às aulas, foi visível a alegria de voltarmos a estar com as colegas e de conhecermos caras novas. Antes do momento da recepção, ensaiámos algumas danças apresentadas na festa de final do ano: o tango "Roxanne" e "Diamonds", que animaram o momento de acolhimento.

Para além das danças, houve ainda um breve momento de canto, apresentado pelas alunas do 11º ano.

O Director, Artur Agostinho Costa, fez uma intervenção sobre a "polémica" gripe A, alertando para as medidas preventivas implementadas. Tudo isto após uma celebração presidida pelo Padre Adelino Guarda, também professor de Educação para a Cidadania do 10º ano.

No final, e após termos dado a conhecer a Escola às novas alunas, fomos presenteados com um lanche-convívio. No entanto, este dia passou tão rapidamente que não foi possível contar todas as novidades de férias. O " amanhã" seria um novo dia...

Marlene Silva - 12º ano

STRESS...

Pelo que já estudámos na disciplina de Psicologia, o *stress* é o resultado de respostas físicas e mentais, causadas por determinados estímulos externos que permitem ao indivíduo superar as exigências do meio ambiente e o desgaste físico e mental por ele provocados. Todos nós nos queixamos do *stress*, mas, na verdade, não podemos viver sem ele. Ele é fundamental para a nossa sobrevivência, quando encarado de forma positiva, ao pretendermos alcançar os nossos objectivos. Estarmos atentos aos sintomas do *stress* negativo, pode evitar muitas doenças graves.

Segundo o psiquiatra João Vasconcelos Vilas-Boas, o *stress* é contagioso, e sem querermos, passamo-lo uns para os outros. Dizer "*não tenho stress*" é, portanto, uma afirmação sem sentido, pois, todos nós o temos e dele necessitamos. É ele que nos permite agir e mostrar capacidade de resposta a situações de risco.

O *stress* nas escolas não se deve apenas ao insucesso escolar. Também pode ser causado pela adaptação a uma nova situação, a uma nova escola ou pela existência de problemas pessoais e familiares. Ele pode estar na origem dos maus resultados escolares, pois a pessoa fica incapaz de se concentrar e de estudar.

Os alunos deveriam aprender a superar os múltiplos problemas que enfrentam no dia-a-dia. Assim, com certeza, poderão melhorar as suas aprendizagens.

Carla Neto - 11.º ano

Efemérides

SIDA...

No dia 1 de Dezembro de 2009, celebrou-se o "Dia Mundial da Sida". A infecção VIH/SIDA é, actualmente, um dos maiores problemas de saúde pública. Em Portugal, o número oficial de infectados atinge mais de 34 000 indivíduos, sendo o número real, certamente, superior ao conhecido. O teste é gratuito e o resultado é confidencial, mas, decidir fazê-lo, não é fácil, embora possa salvar uma vida…

A SIDA é uma doença provocada pelo vírus HIV ou Vírus da Imunodeficiência Humana que actua, destruindo, aos poucos, as defesas naturais do organismo contra as infecções. Trata-se de uma doença grave que não afecta apenas toxicodependentes e homossexuais, como inicialmente se pensava. A transmissão através de relações sexuais entre indivíduos de sexo diferente tem vindo a aumentar nos últimos anos. Na população portuguesa, a sida tornou-se uma importante causa de morte de jovens entre os 25 e os 35 anos.

Só a prevenção pode impedir o aparecimento de novos casos e, conhecer o risco de certos comportamentos, torna-nos mais capazes para nos protegermos. O contágio pode dar-se sob três formas: o contacto directo com o sangue de uma pessoa infectada, as relações sexuais sem protecção e a transmissão de mãe para filho, durante a gravidez, no momento do parto ou aquando da amamentação.

Carla Neto - 11º ano

Dia Internacional da Não Violência Contra as Mulheres

A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) é uma instituição particular de solidariedade social, que tem como objectivo promover e contribuir para a informação, protecção e apoio aos cidadãos vítimas de infracções penais.

É uma organização sem fins lucrativos e de voluntariado, que apoia, de forma individualizada, qualificada e humanizada, vítimas de crimes, através da prestação de serviços gratuitos e confidenciais.

No dia 25 de Novembro comemorou-se o *Dia Internacional Contra a Violência Contra as Mulheres*. A Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV) alerta, com intensidade, para a necessidade de não se consentir qualquer forma de violência exercida contra as mulheres, em particular a violência doméstica. O número de casos tem vindo a aumentar. De acordo com os dados estatísticos da APAV, o número de crimes de violência doméstica registado no 1.º semestre de 2009 subiu 9%, face ao mesmo período de 2008, passando de 7788 crimes para 8496. São números assustadores, provocados por delitos, nomeadamente, maus tratos físicos e psíquicos, ameaças/coacção, crimes sexuais no âmbito de relações de intimidade, entre outros. É de realçar que as tentativas de homicídio e homicídios concretizados também subiram de 4 para 18 casos. A sociedade deve combater este tipo de violência, denunciando estas práticas.

Familiares, amigos, vizinhos, colegas de trabalho e até entidades patronais, solicitem ajuda à APAV.

Na nossa opinião, achamos que todos devem ser mais humanos, os homens devem respeitar as mulheres e vice-versa, pois a violência não resolve nada.

Para que as mulheres sejam respeitadas, ligue 707 200 077.

Inês e Salomé 12º ano

A ESCOLA DOS BICHOS

Conta-se que vários bichos decidiram fundar uma escola. Para isso reuniram-se e começaram a escolher as disciplinas.

O Pássaro insistiu para que houvesse aulas de voo. O Coelho quis que a corrida fosse incluída…E assim foi feito, incluíram tudo, mas... cometeram um grande erro. Insistiram para que todos os bichos praticassem todas as disciplinas oferecidas.

O Coelho foi magnífico na corrida, ninguém corria como ele. Mas, ainda assim, quiseram ensiná-lo a voar. Colocaram-no numa árvore e disseram: "Voa, Coelho". Ele saltou lá de cima e "pluft"... coitadinho! Quebrou as pernas. O Coelho não aprendeu a voar e acabou sem poder correr também. O Pássaro voava como nenhum outro, mas obrigaram-no a fazer buracos como um coelho. Quebrou o bico e as asas, e depois não conseguia voar como dantes.

CONCLUSÃO? Todos nós somos diferentes uns dos outros e cada um tem uma ou mais qualidades próprias dadas por DEUS. Não podemos exigir ou forçar para que as outras pessoas sejam parecidas connosco ou tenham as nossas qualidades. Se assim agirmos, acabamos por fazer com que elas sofram, e por fim, elas podem não ser o que queríamos que fossem e pior ainda, podem não voltar a fazer o faziam bem feito.

RESPEITAR AS DIFERENÇAS É AMAR AS PESSOAS COMO ELAS SÃO.

Para todos um FELIZ NATAL!

Lúcia Prata (mãe de uma aluna)

Presépio de Natal na Escola

Todos os anos, na nossa escola, é costume fazer-se um presépio de Natal. Este ano, à semelhança dos anos anteriores, esta tarefa ficou ao cuidado das alunas finalistas, décimo segundo ano.

Nesta época do ano, a comunidade escolar vive este momento com grande ansiedade e euforia. Seguindo a sugestão dada pelo professor de EMRC, o Menino Jesus só será colocado no dia da nossa festa de Natal, para tomarmos consciência do seu nascimento, assim como o Anjo havia anunciado:

«Trago-vos uma boa notícia. Hoje, em Belém, nasceu o vosso Salvador.»

O Presépio de Natal é o resultado da nossa criatividade. Esperemos que o apreciem, porque para nós tem um significado muito especial.

A turma do 12ºano deseja a todos os leitores, deste jornal, um Santo Natal e um bom Ano Novo.

A turma do 12ºano

MAGUSTO

No passado dia 11 de Novembro de 2009, por iniciativa das alunas do 12º ano, realizámos um magusto na nossa escola.

As nossas colegas prepararam para nós uma pequena peça de teatro que tinha como tema a lenda de S. Martinho e que contribuiu para percebermos mais detalhadamente esta história.

A bondade de S. Martinho ao ajudar o pobre leva-nos a sentir o quanto é importante ajudar o próximo, ainda mais nos tempos difíceis que correm, onde muita gente precisa do nosso apoio.

De seguida fomos para o átrio participar, em conjunto com os professores, em jogos tradicionais como o jogo do saco, o jogo das cadeiras e o jogo da mímica.

E para terminar, cumprimos a tradição, comemos castanhas mas não bebemos água-pé.

Para mais tarde recordar estes momentos, foi-nos entregue um diploma.

Joana Oliveira, Luisa Prata e Sofia Gameiro - 11º ano

CULINÁRIA

Receitas da Escola

CARECA DE ABADE

Passa-se pela máquina bacalhau cozido e batatas cozidas. Faz-se um refogado abundante e quando está refogado tira-se do lume e juntam-se as batatas e o bacalhau mexendo bem.

Dispõe-se depois num prato de ir ao forno deixando ao centro uma cavidade onde se deita molho bechamel feito com leite e água de cozer o bacalhau. Vai ao forno a alourar salpicado de pão ralado.

Guarnecer com meias luas de tomate.

TORTA DO NATAL

100 gr. de farinha
6 ovos
Corante verde e rosa,
125 gr. de açúcar fino,
sumo de 1 limão e doce a gosto.

Bater as gemas com o açúcar e o sumo do limão até que esteja leve e branco.

Juntar depois alternadamente a farinha e as claras em castelo sem trabalhar a massa. Deitar numa forma untada de manteiga, cozer no forno, em lume brando. Virar depois o bolo, sobre um guardanapo húmido. Estender rapidamente sobre o bolo, de preferência doce de fruta. Enrolar e envolver bem num papel para conservar bem a forma. Deixar arrefecer e untar com creme de chocolate. Cortar as pontas em diagonal e pô-las ao lado da torta imitando galhos de um tronco. Ornamentar com folhas de azevinho natural, ou fazê-las de frutas cristalizadas.

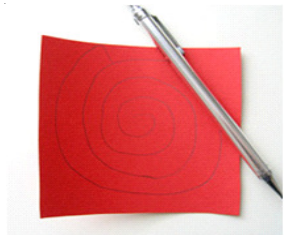
Nota: As receitas foram gentilmente cedidas pela **Menina Mariana**, responsável pela confecção das nossas deliciosas ementas.

Faça você mesmo...

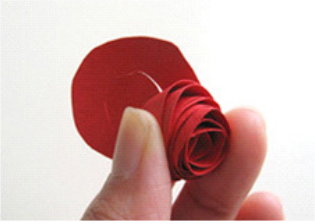
ROSA DE PAPEL

Material:

Cartolina
Lápis
Tesoura
Ramos secos
Arame



Desenhar uma espiral (desenho livre) numa quadrado de cartolina e recortar.



Enrolar a cartolina entre os dedos da ponta até ao centro da espiral.

Podem aplicar-se as flores em ramos secos com a ajuda de arame.

ESCOLA DE FORMAÇÃO SOCIAL RURAL
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 VI - n.º 15 - Dezembro de 2009 - Preço: 0,50 olhares

EDITORIAL

Preparar o caminho

Ao encetarmos um percurso qualquer, seja ele pessoal, comunitário, escolar ou universal, temos sempre em mente alcançar determinados objectivos, sob pena de subestimarmos as nossas capacidades, caso os mesmos não sejam atingidos.

Ora, quando iniciámos o ano lectivo 2009/2010, tenho a certeza de que em todos residia o firme desejo de fazer o melhor possível, quanto mais não fosse para se experimentar o reconfortante sentimento de auto-satisfação por se ter tentado. Porém, para atingir a meta, é necessário partir, ou melhor, é fundamental pôr-se a caminho e, como o povo diz, sabiamente, é *caminhando que se faz o caminho*.

É, com certeza, um pouco cedo para avaliarmos com rigor o caminho percorrido, mas todos temos a noção, por mais ténue que seja, do avanço efectuado! Não tenhamos dúvidas, ele é sinuoso, por isso "Estai atentos" e "Acordai" para a realidade.

Este foi também o desafio lançado a toda a comunidade no sentido da preparação para o Natal. A actividade *Coroa do Advento*, proposta pelo professor de EMRC, simboliza esse momento: consistiu em acender semanalmente uma vela para iluminar o nosso caminho, rumo à verdadeira LUZ que deve nascer no nosso interior para que, verdadeiramente, o NATAL aconteça.

Muitos são os sinais dessa caminhada de solidariedade neste primeiro período lectivo...

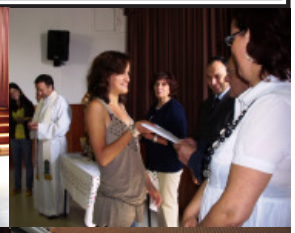
Sente-se, ainda que inconscientemente, o pulsar dos valores que norteiam a Escola e o latejar dos princípios que guiam o educador social! É um começo encorajador, prenúncio da vontade firme de limar algumas arestas educacionais ainda rugosas!

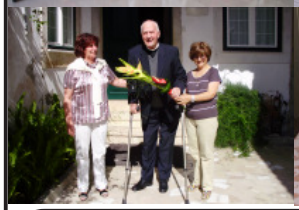
Em síntese, trata-se de uma questão de **atitude**. Se não soubermos (ou não quisermos) pôr-nos a caminho, jamais chegaremos à meta. Pouco importa se o fazemos descalços ou calçados, de sapatilhas ou de sandálias, sozinhos ou acompanhados... Caminhemos!

Que haja NASCIMENTO em cada um!

BOAS FESTAS!

O Director





SUMÁRIO:

Páginas 2 - ***Percursos e Vivências***
Página 3 - ***Opiniões***
Páginas 4/5 - ***Efemérides/ Magusto***
Página 6 - ***Actualidade***
Página 7 - ***Estágios/Aventuras***
Página 8 - ***Culinária / Faça Você mesmo***

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