



DIREÇÃO Diretora: Manuela Costeira | **Sub-diretoras:** Margarida Branco, Sara Infante |

FICHA TÉCNICA

Proprietário: Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe - CELP

Equipa Responsável: Grupo de Comunicação

Revisão: Joana Pessoa; Brigitte Lopez; José Trigueiros; Isabel Machado; Nuno Ferreira; Pedro Lima; Sofia Ferreira

Colaboradores: Alunos e professores que assinam os artigos das edições

Apresentação: online e papel

EDITORIAL

A educação é uma das principais ferramentas para construir um futuro melhor. É através dela que se promove a igualdade de oportunidades e se estimula o desenvolvimento pessoal e social.

A educação é a base que sustenta o futuro da sociedade ao formar cidadãos conscientes, responsáveis e capazes de contribuir para um mundo melhor.

Pretendemos que este jornal seja uma publicação informativa para toda a comunidade escolar, onde os leitores encontram textos variados sobre muitas temáticas.

Temos como objetivo mostrar o que fazemos dentro e fora da sala de aula e os projetos em que nos envolvemos, mostrando como acreditamos nas capacidades dos nossos jovens e os ajudamos a crescer.

A todos os que contribuem, no dia a dia, para o sucesso dos nossos alunos, o meu muito obrigada.

A diretora
Manuela Costeira



DE NOVO JUNTOS!
ANO LETIVO 2022/2023

Recomeça...

Se puderes

Sem angústia

E sem pressa.

E os passos que deres,

Nesse caminho duro

Do futuro

Dá-os em liberdade.

Enquanto não alcances

Não descanses.

Miguel Torga

Setembro é mês de recomeços. Se o céu é o limite dos nossos sonhos, nunca nos esqueçamos que o céu que ilumina São Tomé é o mesmo que cobre Londres, Lisboa, Luanda, Libreville, Lomé, Lusaka... ou Nova Iorque.

Sonhem em grande e ponham tudo quanto são no mínimo que fizerem!

PALESTRA "O CONSUMO E OS RECURSOS NATURAIS"



O Consumo e os Recursos Naturais" foi o tema da palestra para os alunos das turmas 10.º CSE/LH e 11.º CSE, levada a cabo na Biblioteca da Escola, no dia 17-11-2022. A palestra, dinamizada pela Dra. Raquel Sousa, geóloga/hidrogeóloga, das NU - PNUD, insere-se no âmbito do estudo e sensibilização para as questões do consumo, consumismo e consumerismo.

As professoras: Filipa Macedo e Mª Conceição Figueira



Ouve aqui
todos os
programas
da nossa
Rádio





EUGÉNIO DE ANDRADE CENTENÁRIO

Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe



100 anos de Eugénio de Andrade, um dos maiores vultos da literatura portuguesa. Nascido há 100 anos, Eugénio de Andrade, o poeta que foi forte no seu tempo e ainda continua a despertar emoções. Eugénio de Andrade nasceu José Fontinhas no Fundão em 1923, e morreu no Porto, em 2005. Poeta maior da língua portuguesa começou a publicar aos 17 anos.

Gonçalo Rodrigues 8°C

FESTFILM



No passado dia 28 de outubro, os alunos das turmas 10.º CSE/LH e 11.º CSE assistiram no Camões-Centro Cultural Português, à projeção do filme "Posso olhar por ti", um filme de Francisco Lobo Faria integrado na programação da 5.ª Edição do São Tomé *FestFilm* - Festival Internacional de Cinema de São Tomé e Príncipe. A projeção foi antecedida por uma breve apresentação do festival e do filme, realizada pelo Diretor do Festival, Hamilton Trindade.

As professoras: Filipa Macedo e M^a C. Figueira

Estamos unidos pela língua
Somos irmãos de cultura e tradição
Construímos laços de amizade e cooperação
Orgulhosos de nossa história e da nossa nação
Lutamos por um futuro mais justo e igualitário
Aprendemos juntos, em busca do conhecimento

Promovemos a diversidade e a tolerância
Organizamos eventos, celebrações e festividades
Respeitamos as diferenças, cultivamos a união
Trabalhamos em equipa, para alcançar a excelência
Um lugar de crescimento e valorização
Garantimos uma educação de qualidade e inovação
Uma escola portuguesa em São Tomé e Príncipe
Esperança e inspiração para a próxima geração
Somos irmãos de cultura e tradição
Aprendemos valores que nos fazem crescer.

Sempre em busca do saber
Aprendemos a cada dia
Ouvindo os nossos professores

Trabalhando com alegria
Orgulhosos da nossa escola
Mostra-nos o caminho da vitória
É a nossa fonte de conhecimento

Educando para um futuro promissor
Procurando a igualdade e a união
Respeitando a diversidade e a tradição
Ícone de excelência na educação
Nosso lar, nossa segunda família
Como alunos de São Tomé e Príncipe, temos uma missão
Ir além das fronteiras, marcar nossa nação
Professores e alunos, uma só comunidade
Escola de São Tomé e Príncipe, nossa realidade.

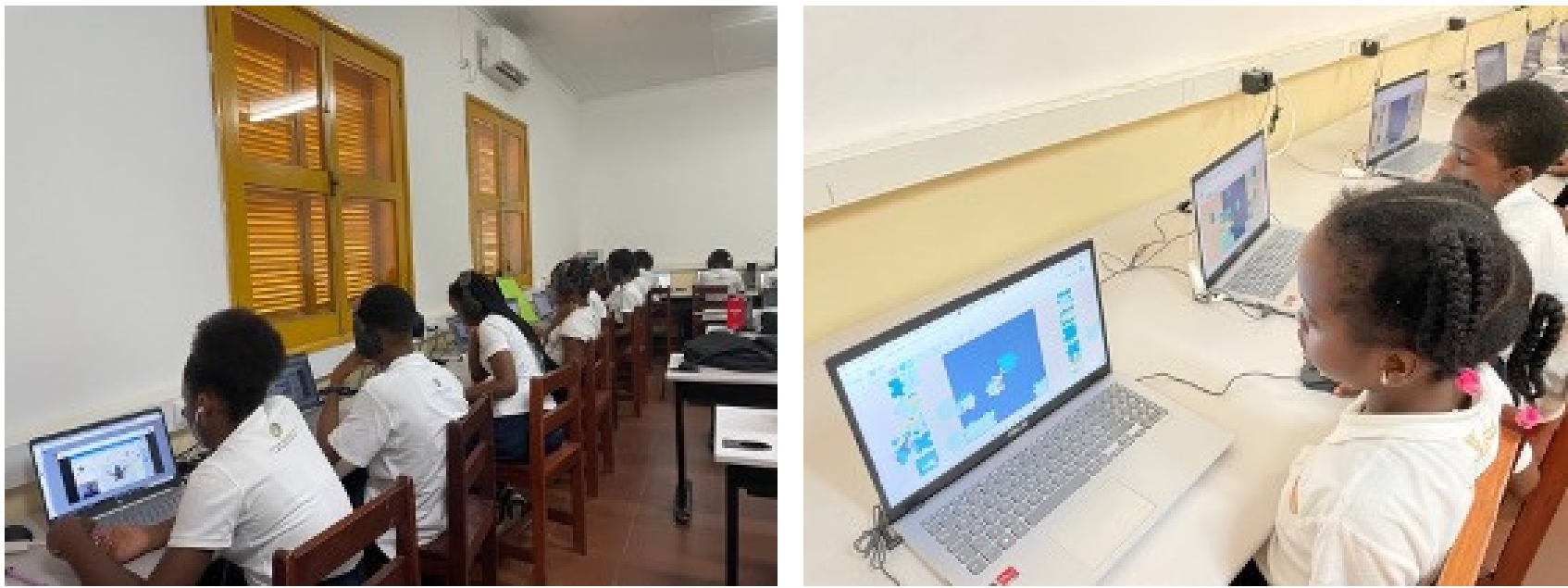
Professor Pedro Lima

Texto escrito através da inteligência artificial AI do "famoso" **ChatGPT**

GLOSSÁRIO INTERNET SEGURA

Esses são apenas alguns dos termos comuns relacionados à segurança na internet. À medida que a tecnologia e as ameaças mudam, novos termos e conceitos podem surgir. É importante estar sempre atualizado sobre as melhores práticas de segurança na internet.

SEMANA DA INTERNET SEGURA



A internet é uma ferramenta útil para conectar pessoas e aceder a informações, mas também apresenta riscos de segurança. É por isso que a Semana da Internet Segura é importante para promover um uso mais seguro e responsável da rede. O tema deste ano é "Conecta-te com respeito", o que significa proteger os nossos dados pessoais e a privacidade, além de ser respeitoso com os outros online. É importante tomar precauções para proteger as nossas informações pessoais e pensar antes de escrever algo online. Também é importante estar atualizado sobre as ameaças virtuais e como proteger-se. A internet pode ser usada de forma responsável, e é essencial que cada um de nós faça a nossa parte para torná-la um lugar mais seguro e agradável para todos.

Por isso, durante a semana de 6 a 10 de fevereiro, celebrou-se na escola a Semana da Internet Segura, onde os alunos puderam participar em atividades que os ajudaram a entender melhor como proteger-se das ameaças digitais. É uma oportunidade para os alunos aprenderem como proteger as suas informações pessoais, como criar palavras-passe fortes, como identificar fraudes online e respeitar os outros online. Essas atividades puderam ajudar os alunos a desenvolver habilidades importantes para o uso seguro e responsável da internet, preparando-os para lidar com os desafios que podem encontrar online.

Firewall - Um sistema de segurança que controla o tráfego de rede, permitindo ou bloqueando o acesso a determinados sites ou redes.

Antivírus - Software que ajuda a detectar, bloquear e remover vírus e malware de um dispositivo.

Senha - Uma combinação única de letras, números e caracteres especiais usados para proteger o acesso a uma conta online.

Autenticação de dois fatores - Um processo de segurança que requer a entrada de uma senha e um segundo fator de autenticação, como uma mensagem de texto ou um código de acesso gerado pelo aplicativo.

Criptografia - A transformação de dados num código secreto para impedir que terceiros os acessem ou os entendam.

Phishing - Uma técnica de engenharia social usada por criminosos para obter informações confidenciais, como senhas e números de cartão de crédito, disfarçando-se como uma entidade confiável, como um banco ou uma loja online.

HTTPS - Protocolo de transferência de hipertexto seguro. É uma versão segura do protocolo HTTP que criptografa as informações transmitidas entre um navegador e um servidor web.

DNS - Sistema de nome de domínio, é o serviço que converte um nome de domínio, como www.exemplo.com, num endereço IP, como 123.456.789.000.

VPN - Rede privada virtual. É um serviço que ajuda a proteger a sua privacidade online criando uma conexão criptografada entre o seu dispositivo e a internet.

Firewall de rede - Um firewall que protege toda a rede, em vez de apenas um dispositivo. É especialmente útil para empresas e organizações.

(DDoS) Ataques de negação de serviço - Uma tentativa de interromper ou tornar inacessível um site ou serviço online, inundando-o com tráfego excessivo.

Segurança em camadas - O uso de várias camadas de segurança, como antivírus, firewall e autenticação de dois fatores, para proteger uma rede ou dispositivo.



Slow Food®

Muitos alimentos tradicionais, como frutos, grãos, sementes, raças animais, queijos estão a desaparecer no mundo. Ao mesmo tempo, desaparecem os saberes e as técnicas que os criaram.

A Arca do Gosto, uma iniciativa da organização *Slow Food*, é um catálogo mundial que identifica, localiza e divulga os alimentos em vias de extinção. Desde o seu início, em 1996, já tem mais de 5000 produtos de diferentes países. E destes, 194 são comidas com milho.

Ana Soares, 6.º A com prof. António Menino

VISITA DE ESTUDO

ASSOCIAÇÃO DE PLANEAMENTO FAMILIAR

No âmbito da disciplina de Biologia do 12.º ano, os alunos realizaram uma visita de estudo à Associação Santomense de Planeamento familiar. Nesta visita, os alunos puderam obter informação complementar e tirar dúvidas sobre diferentes métodos contraceptivos usados em São Tomé, enquanto medidas de promoção da saúde reprodutiva e de planeamento familiar.

São vários os tipos de contraceção disponibilizadas a nível de controlo da natalidade e de planeamento familiar, desde os mais comuns, como a pílula, o preservativo (masculino e feminino), o DIU, como outras alternativas à pilula, também hormonais - o implante subcutâneo, o adesivo ou o SIU. Sensibilizados para a importância de viverem a sexualidade de forma saudável e responsável, os alunos ficaram a conhecer este espaço a que podem recorrer quando necessitarem de algum aconselhamento, e obtiveram informação importante para trabalhos que realizarão na disciplina da Biologia, em articulação com um dos domínios de Cidadania.



DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS

No passado dia 9 de dezembro, foi realizada uma atividade intitulada "Direito a brincar" (Comemorações do Dia Internacional dos Direitos Humanos, dia 10 de dezembro). Esta contou com elementos das turmas do 9.º ano, A e B e com os alunos do 4.º ano, A e B. Numa primeira instância, os alunos do nono ano suscitaram a reflexão, com base nos materiais por si elaborados, sobre os direitos das crianças, a partir da questão: o que perderíamos se não tivéssemos tido infância?

Esta atividade foi planificada e executada em articulação com o Clube Ciência Viva, possibilitando que, num segundo momento, as crianças brincassem através de experiências, a saber: - fabricar plasticina com materiais de uso culinário; - criar uma "explosão de cores" com leite e corantes.



Estas duas experiências foram muito participadas e bem acolhidas pelos alunos das quatro turmas.

Esclarecer a pertinência dos Direitos das Crianças na comunidade de investigação infantil e juvenil através dos atos de refletir e brincar, tão estruturantes do ser humano integral e, em simultâneo, despertar o interesse pela Ciência foram finalidades dinamicamente alcançadas, sobretudo, pelo empenho de todos os seus intervenientes, futuros cidadãos ativos e conscientes na construção da sua sociedade.

A professora de Filosofia Maria Manuela Morais
O professor de Físico-química e coordenador do Clube Ciência Viva
António Almeida

Dia Mundial da Filosofia

Uma semana de debates “intergeracionais” sobre Dilemas Morais no Mundo Atual (14 a 18 de novembro de 2022). A Unesco determinou, desde o ano de 2002 que, na terceira quinta-feira de cada mês de novembro, seria assinalado o Dia Mundial da Filosofia. Segundo a Unesco, a Filosofia fornece as bases conceptuais dos princípios e valores dos quais depende a paz mundial, a democracia, os direitos humanos, a justiça e a igualdade. Em 2022, esta comemoração teve lugar no dia 17 de novembro. Comemorar este dia significa promover e lembrar a importância de formar espíritos críticos, livres, colaborativos e reflexivos. Neste contexto, a professora de Filosofia Infantil (4.º Ano), de Laboratório do Pensar (9.º Ano) e de Filosofia (10.º e 11.º Ano), professora Manuela Morais, promoveu quatro debates entre as turmas do 4.º Ano e 11.º Ano, bem como entre as turmas do 9.º Ano e 10.º Ano. Pretendeu, com esta atividade subordinada ao tema “Dilemas Morais”, desenvolver, nos alunos dos 4.º, 9.º, 10.º e 11.º anos, competências ligadas à potenciação do seu pensamento crítico, lógico, reflexivo e criativo, partindo, para tal, da exploração de dilemas morais exemplificativos dos problemas ético-morais presentes no mundo contemporâneo. (...) Os debates foram muito vivos, pela pronta participação e profícuos, pela qualidade das intervenções. Os alunos reconheceram que uma atitude crítica e desperta perante o mundo permite-nos não só tentar descobrir várias possibilidades de resolução de problemas, mas também é o lugar de encontro de novas inquietações, de novos pensamentos não copiados dos outros. Foram momentos Felizes de Aprendizagem!



Maria Manuela Morais
(Nota editorial: texto com supressões)

Palestra “Igualdade de Género”

Foi realizada uma palestra no dia 1 de fevereiro de 2023, no âmbito do Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular (PAFC) do 12.º ano, às 10h30, na biblioteca da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe (EPSTP) para os alunos do 3.º ano.

O objetivo foi ensinar as crianças que não devem discriminar umas às outras em função do género. Para melhor compreensão, foram utilizados recursos didáticos como questionários, PowerPoint, vídeos educativos e jogos ao ar livre. Focando mais na estrutura da palestra, a mesma dividia-se em cinco tópicos: Desigualdade de género; Igualdade de Género; Visualização e Interpretação de vídeos educativos; Jogos ao ar livre e formas de combate à desigualdade de género.

Dos cinco tópicos mencionados acima, o que as crianças gostaram mais foi a visualização e interpretação de vídeos, apreciando muito a parte animada e engraçada dos vídeos para além de terem mostrado pontos de vistas interessantes.



12.ºCSE

A IMPORTÂNCIA DO MILHO NA ALIMENTAÇÃO DO MUNDO

Há muitos alimentos a desaparecer no planeta Terra e os culpados disso somos nós, os seres humanos. A maioria das pessoas não sabe, mas o milho é um dos nove alimentos mais importantes para o ser humano já que é um componente básico da dieta, principalmente entre a população mais pobre. É usado para fazer desde cereais e pipocas até combustíveis como o etanol, que é usado como biocombustível para abastecer os automóveis. Não só os seres humanos consomem o milho, já que também é muito usado para fazer ração consumida pelos animais.

Mais, o milho é uma das três plantas mais consumidas mundialmente, sendo que o milho, o arroz e o trigo nos dias de hoje constituem 50% das calorias que nos permitem viver. De acordo com uma notícia do Jornal Público, de 16 de janeiro de 2023, há mais de 5000 alimentos em risco de desaparecer em 150 países. Isto significa que houve uma queda drástica na diversidade do que é consumido pelo ser humano, o que pode ser preocupante pois se as espécies mais consumidas pelo ser humano forem extintas, o que sem via de dúvidas pode acontecer um dia, o que seria de nós? Com a Guerra na Ucrânia, os preços dos cereais subiu muito. Só o milho subiu 25% no ano passado. (...)

Para além do milho também estão a desaparecer culturas, o que é um património comum da nossa biodiversidade.



Ana Soares, 6.º A com prof. António Menino
(Nota editorial: texto com supressão)



Como já é tradição na nossa escola, no passado dia 14 de fevereiro assinalou-se o dia de S. Valentim. Alunos e professores decoraram previamente o átrio de entrada da nossa escola, bem como a árvore situada no centro do jardim interior. As decorações constaram essencialmente de balões e corações de vários tamanhos e formas elaborados pelos nossos alunos do 3.º ao 9.º ano nas cores tradicionais dos festejos de S. Valentim: vermelho e cor-de-rosa. Houve também troca de postais inter-turmas com frases alusivas ao amor ou à amizade. Paralelamente a isto, alguns alunos/as escreveram cartas endereçadas ao seu amigo/a especial e que foram entregues nas várias turmas. E assim, com sorrisos e alegria se passou mais um dia de S. Valentim.

Professor Júlio Barros

DIA MUNDIAL DA POUPANÇA

Os/As alunos/as de Economia A do 11.º CSE dinamizaram ações de sensibilização sobre a poupança junto de turmas do 3.º ciclo, no passado dia 3 de novembro, no âmbito da comemoração do Dia Mundial da Poupança. As ações decorreram em sala de aula e visaram a importância da literacia financeira e dos hábitos de poupança. Os/As alunos/as contaram com a colaboração ativa dos professores: Diderot Neto, Joana Pereira, Júlio Barros e Sandra Ferreira, em cujas salas de aula as ações decorreram.

Professora M^a C. Figueira



DIA DE S. VALENTIM (E DOS AFETOS)

FIRST GLOBAL CHALLENGE

Gostaria de compartilhar convosco sobre a minha recente viagem a Genebra, na Suíça, em outubro, para participar do First Global Challenge - uma competição internacional de robôs. Foi uma experiência incrível! No primeiro dia, tivemos algumas horas para explorar o centro de Genebra e ficámos encantados com a beleza da cidade. As ruas eram limpas, arborizadas e cheias de charme. Visitámos algumas lojas locais e apreciámos a arquitetura histórica. Mas, sem dúvida, a parte mais bonita da cidade foi o lago de Genebra. Passeámos ao longo do lago e tirámos algumas fotos incríveis. Foi uma experiência maravilhosa.

No entanto, o restante da viagem foi dedicado ao First Global Challenge. Durante a competição, tive a oportunidade de conhecer outras equipas de diferentes países, conversar, cooperar e competir e contemplar culturas de várias partes do mundo. Foi inspirador ver o entusiasmo e a criatividade dos outros jovens envolvidos na competição. Em resumo, a minha viagem a Genebra para participar do First Global Challenge foi uma experiência inesquecível. A competição foi desafiadora e inspiradora, enquanto a cidade em si era uma maravilha para os sentidos. Foi uma viagem incrível que me deixou com muitas lembranças preciosas. Se tiver a oportunidade de visitar Genebra, agarre-a!

Luís Viegas, 12.ºCT



SOPA DE LETRAS

Criado em - <https://www.portuguesetools.com>
por Heber Oliveira 6ºB

A	I	M	W	W	J	J	Y	L	K	V	V	S	B	H
A	N	W	A	I	P	Ò	I	T	E	O	I	V	X	F
S	N	A	A	L	U	S	O	D	A	C	I	R	F	Á
A	O	G	G	L	A	Q	T	Ñ	E	R	L	M	W	U
I	R	S	O	R	A	R	F	A	N	U	B	A	M	S
N	O	L	F	L	B	M	A	D	N	A	G	U	U	A
É	R	D	E	X	A	M	P	X	Ñ	Z	U	P	Q	Z
U	C	T	D	W	C	B	N	Ñ	R	M	Â	J	K	K
Q	A	C	O	N	G	O	I	S	G	D	E	N	E	S
R	M	Ñ	I	D	A	E	G	A	Y	B	B	H	I	X
W	A	Z	M	N	E	G	É	I	I	S	K	D	K	A
Ñ	R	L	A	P	E	I	R	B	M	A	R	D	C	R
F	Õ	X	L	G	R	P	I	M	U	I	R	P	Ñ	R
H	E	N	I	U	V	T	A	Â	Y	O	K	H	Y	P
U	S	A	G	J	U	O	T	Z	T	F	Q	R	V	I

Procura na sopa de letras o nome de 14 países de África, que são os maiores produtores de milho.

GANNA - MALAWI - ETIÓPIA - ÁFRICA DO SUL - ANGOLA ZÂMBIA - CONGO - QUÊNIA - EGIPTO - UGANDA - MALI CAMARÕES - TANZÂNIA - NIGÉRIA



"Carnaval é a festa da alegria, da diversidade e da celebração da vida".

O Carnaval chegou e a nossa escola não podia ficar de fora desta festa! No dia 17 de fevereiro, tivemos um animado desfile de Carnaval que contou com a participação de alunos e professores. Foi uma verdadeira festa de cores, ritmos e muita diversão! Além do desfile, a Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe tem tido uma agenda repleta de atividades para os nossos alunos. A Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe está comprometida em oferecer uma educação de qualidade aos nossos alunos, mas também acreditamos na importância de oferecer atividades extracurriculares que ajudem no desenvolvimento integral dos nossos estudantes. Estamos sempre à procura de novas maneiras de enriquecer a experiência educativa dos nossos alunos e proporcionar-lhes oportunidades de aprendizagem e diversão. Fiquem atentos à nossa próxima newsletter para mais novidades sobre as atividades desta Escola Portuguesa.

A Equipa da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe

Parlamento JOVEM

A Sessão Escolar do Ensino Básico do Parlamento dos Jovens teve lugar no Auditório da escola, no passado dia 27 de janeiro. Os/As deputados/as eleitos/as pelas 2 listas candidatas às eleições realizadas no passado dia 19, após a tomada de posse no plenário, apresentaram as suas medidas de promoção da Saúde Mental nos Jovens. Após o debate entre os/as deputados/as presentes, foi aprovado o Projeto de Recomendação da nossa escola destinado à Sessão Nacional a realizar na Assembleia da República, em Lisboa. A eleição das deputadas **Fátima Cunha** (9.ºB) e **Loyde Barreto** (7.ºC), de listas distintas, foi reveladora de um verdadeiro espírito democrático, que animou todo o debate de ideias e propostas.



"Uma lição de democracia - Foi essa lição que foi dada, e não por mim, não pelo professor Nuno, nem pela professora Conceição. Foi a lição que os alunos do ensino básico deram. Os alunos que participaram neste projeto são sem sombra de dúvida altamente civilizados, educados e democráticos. Não votaram por paixão, por serem desta ou daquela lista, mas porque se ouviram, questionaram, debateram as medidas propostas por cada um dos lados. Analisaram as propostas, refletiram sobre elas e depois decidiram. Teve lugar, verdadeiramente, um debate em prol do bem comum, em que o importante foi somente a saúde mental dos jovens na escola. Depois deste produtivo e democrático debate, a lição de democracia continuou, quando a eleição dos representantes, aparentemente, parecia uma votação sem surpresas (pela diferença do número de deputados das listas presentes) em que Golias ia ganhar a David, mas ups! O mérito, o esforço e a dedicação prevaleceram e acabou por ser eleita uma representante de cada uma das listas." - Filipa Macedo, da equipa do Parlamento dos Jovens

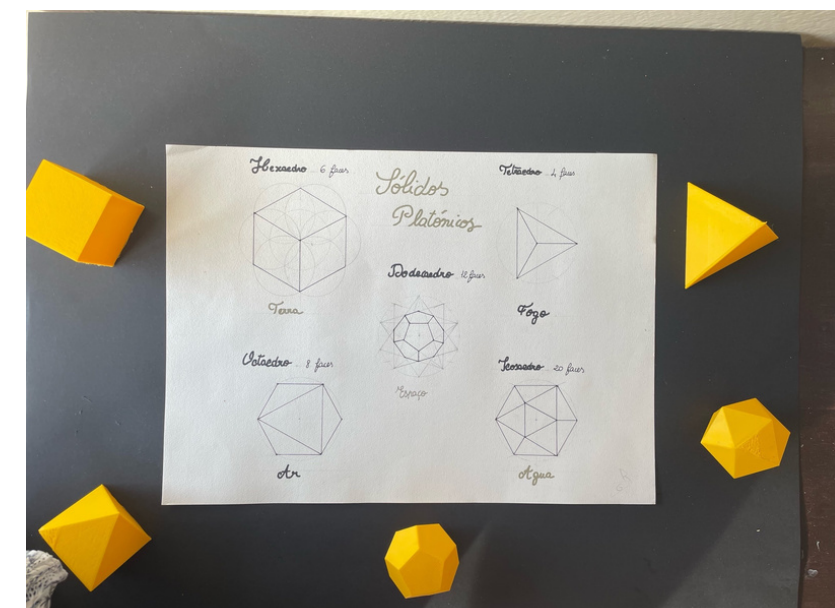
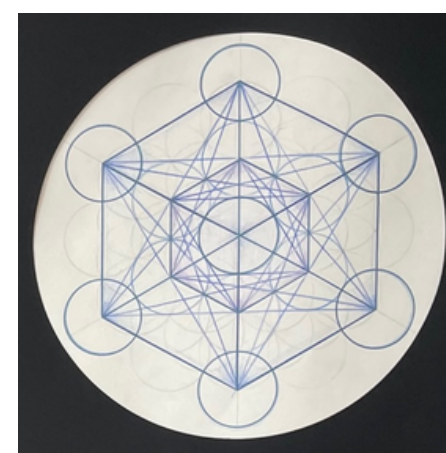
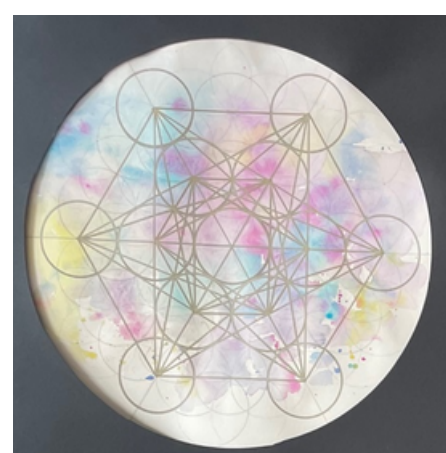
O Parlamento dos Jovens, no Ensino Básico, decorreu após algumas sessões de debate entre alunos/as sobre: "Saúde Mental nos Jovens - Que desafios? Que respostas?" realizadas na Biblioteca da Escola. As sessões resultaram de uma parceria entre a equipa responsável pelo projeto e a psicóloga do SPO. A equipa do projeto agradece a colaboração dos professores Carlos Ferreira, Diderot Neto, Isabel Machado, Marigese Rita e em especial, da psicóloga do SPO, Flor Coelho. Ainda destaca a disponibilidade da equipa da Biblioteca da Escola.

A equipa do Parlamento dos Jovens
Filipa Macedo, M^a Conceição Figueira e Nuno Ferreira

DIA DO PI

No dia 14 de março, comemorou-se o dia internacional da matemática, subordinado ao tema "Matemática para todos", ao qual a nossa escola não podia ficar alheia. Nesse sentido, realizaram-se várias atividades alusivas à matemática: exposição de trabalhos realizados pelos alunos, passagem de músicas com temas matemáticos na rádio escolar, leitura do QR-Code verificando a existência da data de nascimento nas casas decimais do "pi" e a construção do "pi humano" levado a cabo pelos 128 alunos do 2.º ciclo, cada um representando uma casa decimal do mais célebre número matemático.

O Grupo de Matemática





O VIVEIRO

A turma do 5.ºA, gostou muito desta visita de estudo ao viveiro, principalmente na parte, em que o guia apresentou os diferentes tipos de plantas que existem cá em S. Tomé: mangueira, tambarilheira, abacateiro, sidrela, limoeiro e etc...

Nós também aprendemos como fazer adubo e que devemos plantar sempre onde cortaram alguma árvore. Fomos acompanhados pelo professor Nuno (prof. História) e pela professora Beatriz (prof. de Ciências Naturais). Nós fomos ao viveiro aprendemos coisas novas e o que é o viveiro estivemos muito atentos, apontamos o que o guia disse e mostramos ter muito interesse no que ele dizia.

Daniel D'Almeida, 5.ºA
Aline D'Almeida, 5.ºA

Programa

“Calmamente® - Aprendendo a Aprender-se!”

ESTE É O FIM DA VIAGEM ...
... E O INÍCIO DE TUDO!

Os alunos do 3.º ano da Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe, no âmbito do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento, participaram no Programa, Calmamente® - Aprendendo a Aprender-se, selecionado pela Fundação Calouste Gulbenkian e integrado no programa Academias Gulbenkian de Conhecimento.

Calmamente® - Aprendendo a Aprender-se é um programa de educação socioemocional, que permite aos alunos uma aprendizagem cooperativa e facilitadora, acrescentando mais valia à bagagem emocional de cada um, num caminho de conhecimento de si e dos outros. O programa tem como objetivos gerais: melhorar a saúde e ambiente escolar e familiar; melhorar a capacidade de relação com os outros; desenvolver competências pessoais e emocionais; gerir afectos e desenvolver relacionamentos interpessoais e promover a felicidade e o equilíbrio.

Texto: Professora Brigitte Lopez e alunos do 3.ºA e 3.ºB
Fotografias: Professor Adérito Lopes e Professora Sandra Craveiro



Relativamente à viagem! ... Nada melhor do que os testemunhos de alguns alunos:

“Eu aprendi que devemos respeitar os outros colegas e não devemos obrigá-los a fazer coisas que não querem. Eu aprendi que devemos ajudar as pessoas que precisam ... também aprendi a calma quando estamos com a cabeça quente...” **Lara Moniz** -“Gostei muito dessas sessões porque relaxa e acalma.” **Cláudia Ferreira** -“Aprendi que quando tenho um problema a solução está em mim...” **Filipe Silva** -“Eu adorei as sessões e agora faço a respiração quando estou zangada” **Daniele Viana** -“Aprendi a acreditar em mim...” **Rayssa Pina** - “Aprendi a respiração para nos acalmarmos. Também aprendi que para amarmos alguém temos que nos amar primeiro.” **Santiago Neto** -“Gostei de fazer a respiração e de dizer o que eu ainda não consigo fazer.” **Enilsa Manuel** - “As sessões foram muito divertidas e interessantes, aprendi muita coisa como relaxar, meditar, acreditar em mim e novas formas de respirar fundo.” **Aline Neto** - “Gostei muito das aulas porque reduz o stress, ajuda a acalmar... e ouvimos os sons da natureza.” **Angelina Santos** - “... aprendi que quando estamos tristes ou com raiva, respirar profundamente 3 vezes ajuda a relaxar.” **Saoudatou Sy** - “Senti que as aulas foram muito importantes porque percebi que posso realizar os meus desejos” **Patrícia Peuyeu** - “Quando estou chateado, faço a respiração que aprendi nas aulas. Aprendi que tudo o que ainda não sei fazer, um dia irei conseguir. Preciso apenas de esforço e dedicação. Também aprendi a conhecer-me melhor.” **Murilo Nascimento** - “As sessões foram importante porque a professora ensina a ter calma e a respirar fundo.” **Maria Luisa Sousa** - “... vou praticar em casa o que aprendi nas sessões e vou sempre escrever os papéis com as mensagens positivas.” **Josh Campos**

MONITORES "MULTITASKING"



Os Monitores "Multitasking", iniciaram o mês de janeiro com as habituais sessões da Hora do Conto.

Hoje destacamos o trabalho das Monitoras responsáveis pela Hora do Conto, a Ana Luísa Pinto, a Diana Almeida e a Jéssica Neves, que continuam a realizar uma sessão mensal em cada uma das 8 turmas do 1.º CEB.

Os temas que dinamizaram, procuram ir ao encontro dos conteúdos curriculares em estreito diálogo com os professores titulares de turma; e assim as Monitoras apresentaram documentários e livros sobre animais vertebrados e invertebrados, animais em vias de extinção; principais acidentes geográficos da crosta terrestre e o sistema solar. Como é hábito no final das sessões, todos os alunos fazem a requisição domiciliária de livros do Clube de Leitura "Já Sei Ler – Passaporte do Leitor".

Equipa de Monitores da Biblioteca
Biblioteca Escolar – Leitura e literacia | 2022-2023

Os Monitores da Biblioteca andaram a "apanhar" leitores e a procurar cativar novos leitores pelos espaços da Escola pois sabem que "só a leitura forma leitores". Sabem que nunca é tarde para começar e que a motivação é fundamental para se formarem leitores. Pesquisaram no site citador e selecionaram duas citações de Nelson Mandela que consideraram muito inspiradoras. "Quando lemos, conseguimos viajar para muitos lugares, encontrar muitas pessoas e conhecer o mundo. Também podemos aprender a lidar com os problemas que tenhamos, instruindo-nos com as lições do passado." Nelson Mandela. "Hoje, uma das tristes realidades é que pouquíssimas pessoas, em especial jovens, leem livros. A menos que encontremos formas imaginativas de resolver esse problema, as futuras gerações arriscam-se a perder a sua história." Nelson Mandela. Inspirados por estas reflexões decidiram continuar a cativar leitores com livros, fotografias e boa disposição.



Equipa de Monitores da Biblioteca
Biblioteca Escolar – Leitura e literacia | 2022-2023



No dia 27 de janeiro de 2023, os alunos das turmas do 9.º B e do 10.º LH participaram na evocação do Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto integradas na rubrica "Datas com currículo" na Biblioteca da EPSTP. Assistiram a um documentário com testemunho de sobreviventes e partilharam leituras sobre o tema para que a memória perdure. A Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU) criou o Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto e instituiu o dia 27 de janeiro para homenagear e lembrar os 6 milhões de judeus exterminados e outras vítimas do nazismo durante a Segunda Guerra Mundial. Foi no dia 27 de janeiro de 1945 que ocorreu a libertação, pelas forças aliadas, dos presos do campo de concentração de Auschwitz-Birkenau, Polónia. Os horrores da Segunda Guerra Mundial deram lugar a um dos fundamentos da Carta dos Direitos Humanos, que refere no artigo 2.º: "Todos os seres humanos podem invocar os direitos e liberdades proclamados na presente

Declaração, sem distinção alguma, nomeadamente de raça, de cor, de sexo, de língua, de religião, de opinião política ou outra, de origem nacional ou social, de fortuna, de nascimento ou de qualquer outra situação."

Equipa de Monitores da Biblioteca
Biblioteca Escolar – Leitura e literacia | 2022-2023

ILUSTRAÇÃO CIENTÍFICA



Foi com enorme orgulho que no passado dia 3 de março foi entregue o prémio relativo ao 3.º lugar do concurso escolar de ilustração científica, 2022, escalão do 3.º ciclo. A aluna Izzye Ten-Jua foi a notável vencedora.

A sua ilustração foi realizada na disciplina de Educação Visual, no âmbito do desafio lançado ao grupo de Artes da Escola de São Tomé e Príncipe, pela entidade dinamizadora deste concurso de ilustração científica: a Escola Portuguesa de Angola. Esta edição foi dedicada aos animais marinhos endémicos das diferentes regiões onde as Escolas Portuguesas se situam e todos os desenhos realizados pelos alunos das várias escolas podem ser consultados no respetivo site da organização. Estão de parabéns todos os que contribuíram para que esta atividade fosse um sucesso!

Professora Sofia Ferreira



O QUE AINDA VAI
ACONTECER

- 21/03 - Dia da Poesia;
- Erathostenes Experiment
- 05/05 - Dia Mundial da Língua Portuguesa;
- 09/05 - Dia da Europa;
- 2 a 5 de maio - Semana Cultural
- II Encontro das EPE (Escolas Portuguesas no estrangeiro)
- 25/05 - Dia de África.

SEMANA DO CINEMA FRANCÊS

O átrio da escola, junto à Secretaria, foi palco de duas simulações de entrega de prémios cinematográficos, apresentadas com muito *glamour*, em Inglês e Francês – os prémios “O César” e a “Palma de Ouro”, equivalentes ao “Óscar” americano. Trata-se de uma cerimónia de grande importância cinematográfica em França. Durante as cerimónias de entrega de prémios, presenciámos dois belos desfiles com música, um pequeno discurso dos atores, sessão fotográfica, entre outros. Os alunos da Escola Portuguesa foram vestidos de forma a representar atores de filmes ou de séries que ganharam o desejado prémio, contando com os honrosos primeiro, segundo e terceiro lugares. Foram momentos muito lindos e animados para todos. A ideia foi criada pelas professoras de Francês, Isabel Machado e Judite Oliveira, no âmbito da Semana do Cinema Francês, que decorreu na nossa Escola, de 6 a 10 de fevereiro, e, mais uma vez, deslumbrou a comunidade com o brilho das estrelas de cinema. Decorado a rigor pelo Clube Europeu, o átrio da escola deu a conhecer biografias de realizadores e atores francófonos, bem como cartazes de filmes.

Texto realizado por:
Daiane Dias n.º 4 e Lino Le Roux n.º 17
Turma 9.º B

Fotos: Valdecyr Aragão, n.º 25
Turma 9.º B



Curiosidade louca!

Sabias que os ratos, quando lhes fazem cócegas, também se riem? Ah Ah Ah

Dia Internacional da Mulher

No passado dia 8 de março assinalou-se o Dia Internacional da Mulher. Para celebrarmos este grande dia, realizou-se na Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe uma palestra e uma exposição virtual sobre o papel da mulher em diferentes áreas de trabalho. Atividade esta que foi elaborada pelo 12.º ano, com o auxílio dos professores no âmbito da PAFC (Projeto de Autonomia e Flexibilidade Curricular). A temática da PAFC escolhida pelo ano foi “A Mulher - Igualdade de Género”, logo para uma melhor compreensão do tema foram convidadas três grandes e fortes mulheres para a nossa palestra: a Ministra da Justiça, Ilza Amado Vaz; a Empresária, Josina Umbelina e a Gestora de Sistemas de Informação, Lidis da Mata. Sendo assim, com a excelente participação destas três personalidades foi-nos dado a conhecer mais sobre a experiência pessoal de cada uma, contando com os desafios que enfrentaram para chegar à sua atual situação, e como encaram a importância do papel da mulher atualmente e no futuro, nas suas áreas de trabalho. Logo a seguir à palestra, foi apresentada uma exposição virtual com o objetivo de entendermos melhor a história e a situação atual mundial da mulher, novamente nas áreas da política, economia e tecnologia. Chegando ao fim desta relevante atividade concluiu-se que “O lugar da mulher é onde ela quiser”.



Núria Costa, 12.º CT, nº16.

II ENCONTRO DAS ESCOLAS PORTUGUESAS NO ESTRANGEIRO

2 a 5 de maio

Organização:

Direção-Geral da Administração Escolar e Escola Portuguesa de São Tomé e Príncipe

Apoio:

Embaixada de Portugal

Terça-feira - 2 de maio

09:00	Recepção de Boas Vindas e visita à EPSTP-CELP	
10:00	Cerimónia de Abertura - Auditório da EPSTP-CELP Sua Ex.ª o Presidente da República de São Tomé e Príncipe (a confirmar) Ministro da Educação de Portugal Ministra da Educação de São Tomé e Príncipe Embaixador de Portugal em São Tomé e Príncipe Diretora da Escola Portuguesa de S.T.P. - CELP <small>* Entre os convidados oficiais: embaixadores dos países da rede de Escolas Portuguesas no Estrangeiro e Presidente da CPLP.</small>	
11:00	Pausa para café	
11:30	Conferência Embaixador de Portugal O Presidente da CPLP (a confirmar) Diretora-Geral da Administração Escolar (DGAE)	*As Escolas Portuguesas no Estrangeiro: Contributos na afirmação da Língua e Cultura Portuguesas*
13:00	Almoço de trabalho	
14:30	Apresentação das Delegações participantes das Escolas Portuguesas no Estrangeiro.	
19:30	Jantar formal na EPSTP-CELP Professores da escola convidados	

Quarta-feira - 3 de maio

09:00	Conferência no Centro Cultural Português Fernanda Pontifice Marisa Costa Maribel	Debate "A Gestão da Mudança em Educação"
10:30	Pausa para café	
11:00	Visitas Temáticas	A Arte e a Cultura em STP Exposição "Desafios" A Voz dos artistas de STP
12:30	Roteiro Cultural	Visita à Roça Monte Café Visita à Cascata S. Nicolau
13:30	Almoço	
16:30	Visita ao Museu de S.T.P.	
17:00	Cocktail Professores da escola convidados	Momento Musical Peça de teatro pelos alunos da EPSTP-CELP

Quinta-feira - 4 de maio

09:00	Mesa Redonda Professor António Canhão - Diretor do Centro de Formação da Ordem de Santiago Diretores dos Centros de Formação das EPE Moderador: António Menino	"A importância dos Centros de Formação das EPE - Dinâmicas, parcerias e estratégias".
10:30	Pausa para café	
11:00	Sessão de Trabalho - Escolas Portuguesas no Estrangeiro Apresentação das conclusões pelos Diretores das EPE Moderador: Dr. Pedro Cunha (DGE)	Mesas Redondas - Diretores das EPE: "Contributos na mudança e práticas curriculares".
13:00	Almoço	
	Sessão de Trabalho - Escolas Portuguesas no Estrangeiro Apresentação das conclusões pelos Diretores das EPE Moderadora: Regina Duarte - Comissária do PNL	Mesas Redondas - Diretores das EPE: "Presente - Futuro: Divulgação da Língua Portuguesa através de diferentes dinâmicas".

Sexta-feira - 5 de maio

09:00	Dia Mundial da Língua Portuguesa - Programa Oficial com a Embaixada de Portugal Escritor de S.T.P.R Rafael Branco Escritor Português	Declamação de Poemas dos vários Países da CPLP
10:30	Programa da Semana Cultural da EPSTP-CELP	Atividades desportivas Experiências científicas Jogos sem Fronteiras Expressões artísticas
13:00	Almoço	
14:30	Cerimónia de Encerramento Secretário de Estado da Educação de Portugal SENEC, Dr. Francisco André Ministra da Educação de S.T.P. Embaixador de Portugal em S.T.P. <small>* Entre os convidados oficiais: embaixadores dos países da rede de Escolas Portuguesas no Estrangeiro e Presidente da CPLP.</small>	Apresentação da proposta de texto da Declaração Final do 2º Encontro das EPE Leitura da Declaração Final do 2º Encontro das EPE. Divulgação da EPE que irá organizar o 3º Encontro.
	Conferência de Imprensa.	