

Notícias da Quinta

Ano II nº 11 julho/setembro de 2025 Coordenação da professora Isabel Franco de todos para todos

Todos os começos exigem um esforço

Pomos todas as nossas energias para atingir, no final, os objetivos a que nos propomos. Definimos os objetivos, analisamos os recursos necessários, os meios para lá chegar e definimos atividades que facilitem e promovam o sucesso. Tudo se assemelha a uma equação matemática, mas não se passa assim: nível a atingir igual à adição de aquisição e aplicação de conteúdos, divididos pelos tempos letivos, multiplicados pelos trabalhos expostos e participação nas atividades...subtraindo as limitações inerentes a uma falta de motivação, adaptação ou situação especial que se atravessou neste processo. O grande começo está no início de um ciclo e mais ainda numa escola nova. Por isso, esta publicação traz um "Manual de Navegação para os alunos do 5.º ano". O próprio título terá que ser entendido com sentido de humor, bem como todos os conselhos e avisos que contem! É sempre uma adaptação difícil e, tanto os alunos como os familiares próximos, vivem este momento com uma intensidade muito própria: o melhor é dar nome ao que nos aflige e tratar de relativizar, suavizar, ir eliminando, um a um, os medos que o desconhecido nos traz!

O Medo

O medo é um sentimento bastante forte, que pode abalar-nos emocionalmente de forma a acharmos que não somos capazes de conquistar os nossos objetivos.

No meu ponto de vista, o medo até pode ser algo bom em certas circunstâncias, como, por exemplo, quando estamos numa situação de perigo e o medo nos leva a fazer de tudo para garantir a nossa segurança. No entanto, pode também ser uma barreira que nos impede de alcançar os nossos objetivos. Às vezes temos medo de errar ou temos medo de que façam troça por estarmos a fazer aquilo de que gostamos... Mas tudo isso pode ser ultrapassado com um ombro amigo, alguém que está sempre presente para te apoiar e te dizer que és capaz. É natural sentir medo, todos nós sentimos... Mas precisamos de levantar a cabeça e mostrar que podemos ultrapassá-lo.



Ana Costa, 8.º ano (2025/2026 no 9.º ano)

Visita no âmbito de um Projeto interdisciplinar entre as disciplinas de Geografia e História no ano letivo 2024/2025



No passado dia 6 de junho, oito alunos do 8.º A participaram numa visita ao Planetário e ao Museu de Marinha, em Lisboa, como prémio pela vitória num concurso promovido pelo site escolaspt.pt. Esta iniciativa resultou de um projeto interdisciplinar entre as disciplinas de Geografia e História, orientado pelos professores André Campos e Ana Paula Oliveira. A visita decorreu entre as 8h30 e as 13h00, tendo contado também com o acompanhamento da intérprete de Língua Gestual Portuguesa, Ângela Ricardo. Foi uma experiência educativa enriquecedora, onde os alunos puderam aprofundar os seus conhecimentos sobre o universo e a história marítima de Portugal, num ambiente de partilha, inclusão e descoberta.

André Campos (Professor de Geografia)

Um aluno do 6.º ano quis deixar-vos uma mensagem de encorajamento, antes de partir para férias. É muito bom ter a participação destes alunos que antecipam os momentos importantes!

O início do Ano Letivo

Sei que é difícil. Acabam as nossas férias maravilhosas que sabem tão bem!

Temos de começar a trabalhar, ninguém quer, não é? Mas também estamos entusiasmados para conhecer novos amigos, professores e um novo espaço.

Quero incentivar-vos a serem positivos e confiantes: assim vão ter um bom percurso e nunca desistam!

Estudem com vontade e sem preguiça porque depois vai valer a pena!

Guilherme Bernardo, 6.ºano

(2025/2026 no 7.º ano)



(Imagem retirada do Google)

Manual de "Navegação"



para os alunos do 5.º ano

1. Nunca te esqueças que não és o único a entrar numa escola nova.
2. Lembra-te que todos os teus colegas do 6.º ano também passaram por esta experiência e ainda aqui estão.
3. Não precisas de decorar todas as orientações que receberes no primeiro dia. À medida que surgir uma situação nova, tenta pedir ajuda aos professores, ou auxiliares e aos colegas.
4. É natural que te sintas confuso por veres mais alunos numa escola e mais crescidos.
5. Vai descobrindo os cantos do recreio e as brincadeiras preferidas para estares com os amigos que fores fazendo. Verás que vais começar a sentir que a escola é tua.
6. Não deixes nunca de contar, a quem te compreende, o que te preocupa. Se conseguires resolver esses problemas com os teus professores, principalmente com o Diretor de Turma, levavas menos um peso para casa. Se fores falando em casa e na escola das tuas dúvidas ou inquietações, elas irão desaparecendo.
7. Arranja um bloco ou caderno pequeno para não te esqueceres do que queres resolver. Podes falar com os colegas sobre as tuas impressões ou dificuldades: isso não é uma fraqueza, nem uma vergonha. Pelo contrário, revela coragem e determinação em superar obstáculos, como os heróis!
8. Nem tudo o que te incomoda resulta das tuas fragilidades. Por vezes há situações que precisam de ser melhoradas: se não as expuseres ninguém vai adivinhar.
9. Tenta aproveitar os tempos livres para brincar lá fora, apanhar ar e conversar.
10. Quando te sentires mais confuso podes sempre ir até à biblioteca, à sala de estudo e procurar uma atividade num espaço mais sossegado.
11. Não te deixes ficar para o fim quando chega a hora de ires para a aula, para a fila da cantina, ou para ir à casa de banho.

Se precisares de ir ao cacifo, tenta fazê-lo com tempo, assim sentirás mais segurança em tudo o que fazes.

12. Não te assustes com as mudanças imprevistas ou com os teus esquecimentos : alguém te irá orientar se mudaste de sala ou se não trouxeres a chave do cacifo. Tudo se resolve.

13. Se tiveres uma boa ideia para sugerir aos colegas ou aos professores, não deixes de o fazer. Sentirás que fazes parte das soluções e os problemas passam a ser um desafio!

14. Dá ouvidos aos conselhos que te vão dando em casa e na escola. Podes não conseguir fazer tudo num dia, mas cada dia tenta aplicar uma sugestão.

15. Não te preocupes com o que hoje corre mal, pois todas as tempestades passam.

16. Tenta não correr nos corredores nem gritar. Se cada um tiver cuidado com os que estão ao seu lado, evitarás acidentes.

17. Escolhe os espaços e companhias em que te sintas mais seguro e, sempre que precisares de te sentires seguro,

concentra-te num pensamento que te traga sossego ou numa conversa engraçada que tenhas tido. Também podes imaginar o que gostarias de falar com os teus amigos ou escrever...

18. Imagina-te quando fores dos mais crescidos. Será que te irás lembrar do que sentiste quando estavas no 5.º ano? Não é por mal...

19. Nunca te esqueças: a melhor maneira de aproveitar os momentos bons é ter a certeza de que estás descansado por teres cumprido os teus deveres, dizeres sempre a verdade e ajudar os outros. Assim nunca estarás em falta.

20. Os conselhos práticos são:

- os que receberás no dia da Receção do teu D.T. e nas primeiras aulas dos outros professores .

- os que os teu pais irão receber na reunião

-os que vão acompanhar mais de perto nos primeiros dias (as Auxiliares) e todos os que estarão atentos às vossas necessidades.

BOM ANO PARA TODOS!