Edição do mês de abril 2022

### Ficha Técnica:

Revista 10 minu<u>tu</u>s I Revista bimestral de alunos do Curso Geral de Artes I Disciplina de Oficina de Multimédia 12ºA3 I Diretor: Ana Picolo, Nicole Cunha e Tiana Silva I Redator: Ana Peral, Bruna Brito, Gerson Chilengue, Júlia Sacramento e Tiana Silva I Editora gráfica: Tiana Silva I Colaboradores redatoriais nesta edição: Ana Picolo e Inês George I Grafismo e pré-impressão: Júlia Sacramento, João Paulo Videira, Inês George I Revisão: João Paulo Videira I Impressão e produção: Oficina Didática e Núcleo de Informação e Comunicação do CRE I PRO-PRIEDADE Escola Portuguesa de Moçambique - Centro de Ensino e Língua Portuguesa, Avenida do Palmar, 562- Caixa Postal 2940- Maputo- Moçambique. Telefone +258 21 481 300 I Sítio Oficial na Internet: www.epmcelp.edu.mz I E-mail;

dezminutus@epmcelp.edu.mz

# **Receita do mês:**Bomba de chocolate da Páscoa

### Ingredientes:

- 200 gramas de chocolate derretido
- Chocolate em pó
- -Marshmallows
- -Chocolate branco (para decoração)
- -Sprinkles coloridos
- -Molde em forma de ovo
- Frigideira

Modo de Preparação:
Começa por derreter
200 gramas de chocolate e unta uma forma
redonda, similar ao
formato de um ovo,
utilizando o chocolate



derretido. Deixa repousar na geleira entre 20 a 30 minutos. Cuidadosamente, retira da forma as metades do ovo. Numa das metades, adiciona o chocolate em pó e os Marshmallows. Podes também adicionar ingredientes a teu gosto. Numa frigideira ao lume, passa a outra metade do ovo, que não tem nada no interior, para derreter ligeiramente. De seguida monta-a por cima da outra metade. Depois de montada, decora-a como quiseres com sprinkles coloridos e o chocolate branco derretido. E por fim põe-no numa caneca com leite morno/quente e aproveita.

Yummy!!!!!!



## Sugestões do Mês

Curta-Metragem: "Se acontecer alguma coisa, adoro-vos"/ "If anything happens I love you"

Descrita como "sentimental", "subtil" e "emotiva", esta curta-metragem animada é ilustrada pelos argumentistas/realizadores Will McCormack e Michael Govier, e acompanha dois pais em luto que viajam por um vazio emocional enquanto choram a morte violenta de um filho durante um tiroteio numa escola dos EUA . Tem apenas 12 minutos, está na Netflix e está a emocionar Portugal e o mundo.



### Álbum: Numanice #2 - Ludmilla

A 26 de Janeiro de 2022, Ludmilla, a cantora brasileira, lançou um novo álbum, o segundo episódio do álbum Numanice. O primeiro episódio do álbum Numanice foi lançado no ano de 2020. Uma das músicas mais famosas do álbum é "Maldivas" e é dedicada à sua musa e companheira, Brunna Gonçalves, que participou numa das casas mais vigiadas do Bra-

sil, o BBB 2022.
Nós recomendamos este álbum
pois é um estilo diferente de
música dos que
recomendamos
nas edições anteriores.



### Livro: "Crime e Castigo"/ "Crime and Punishment"

"Crime e Castigo" é
um romance do escritor fiador Dostoievski, publicado faseadamente ao longo do
ano de 1866. Posteriormente, foi publicado num único volume.

Esta fascinante obra é centrada na angústia e nos dilemas morais de Raskolnikov, OBRAS DE FIÓDOR DOSTOIÉVSKI

CRIME E CASTIGO

FIÓDOR DOSTOIÉVSKI

Traduzido diretamente do russo per NINA GUERRA E FILIPE GUERRA
Vencedores do Crande Prémo de Tradução Literária APT/Pen Clube Português

um pobre estudante de Direito em São Petersburgo, incapaz de pagar os seus estudos. Este pode ser visto como um racionalista materialista, de uma ideologia niilista e tomado pela ideia de que Deus está morto, estando convencido de que a única razão pela qual as pessoas agem de forma moral é devido à cobardia e tradição.

Através do dilema moral de Raskolnikov entre o Bem e o Mal, o romance explora profundamente a psicologia do mundo interior da personagem.

A narrativa parece sugerir que a prisão e o castigo reais seriam muito melhores do que enfrentar o *stress* e a ansiedade de os tentar evitar. Será preferível confessar e enfrentar as consequências ou enlouquecer a guardar segredo.

Acreditamos que este é um livro disfarçado de mistério, que mergulha profundamente na psicologia e na mente do que pode ser um "assassino".

O que me fascinou no autor é a sua capacidade de fazer o oposto das suas crenças, a antítese do que acredita, as visões mais fortes possíveis — muitas vezes tornando as suas personagens em pessoas mais fortes, mais bonitas, inteligentes e mais admiráveis nos seus livros.

### **Desporto**

### Reabertura do Desporto Escolar

No mês de fevereiro reabriu o Desporto Escolar (DE) e esta reabertura proporcionou um novo sentido de normalidade na nossa escola. Os alunos aderiram rapidamente às modalidades de voleibol, badminton, futsal e basquetebol e esgotaram as vagas disponíveis. Ainda que num ambiente mais controlado do que o anterior à pandemia, o DE está a trazer muito mais alegria e diversão aos alunos, como sempre aconteceu aqui na EPM.

A prática destas atividades é um motivo para aguentar dias inteiros na escola que muitas vezes se tornam exaustivos e cansativos. "Treinamos em equipa, praticamos exercício físico e ainda o podemos fazer com os nos-



sos amigos", estas são as razões pelas quais o Desporto Escolar é de grande importância na escola.

É ainda de notar que não só os alunos ficam o dia todo à espera para poderem ir jogar como também se tornaram muito mais amistosos e compreensivos com os seus co-

legas e como tal a violência na escola diminuiu consideravelmente. O DE é uma peça fundamental para o bom funcionamento desta nossa escola.

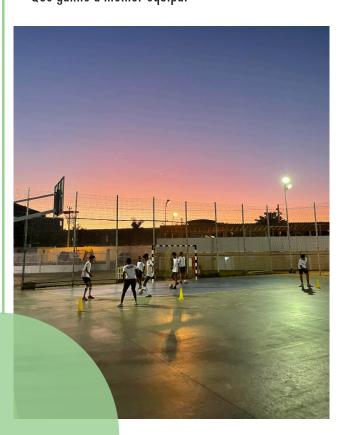
#### Inter-turmas no 2ºPeríodo

Neste Período, a EPM autorizou a retoma do tão esperado Inter-turmas em que todos os alunos gostam de participar no final do período.

O Inter-turmas é uma competição entre as turmas de cada ano do 2ºCiclo, 3ºCiclo e Secundário. Tem a possibilidade de ser qualquer desporto praticado na aula de Educação Física, por exemplo, basquetebol, voleibol, futsal e mais alguns.

Neste período, o Inter-turmas do Secundário vai ser realizado no dia 4 de Abril, o penúltimo dia de aulas, vão fazer-se os jogos no turno da tarde. A equipa que fizer mais pontos entre todas as do Secundário é que ganha esta competição. No caso de uma equipa ganhar um jogo faz três pontos e se perder apenas um ponto é somado ao total da equipa. A modalidade escolhida este ano para ambos os géneros é o voleibol, onde cada equipa deverá ter pelo menos 4 jogadores e no máximo 8 jogadores.

Nós estamos ansiosos por esta competição. Que ganhe a melhor equipa!

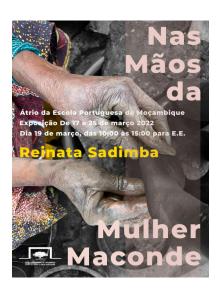


### Exposição do Mês

No mês de março, a escola teve a oportunidade de receber a escultora e ceramista Reinata Sadimba, uma mulher guerreira que partilhou connosco um pouco da sua

A exposição, "Nas Mãos da Mulher Maconde", foi inaugurada por Sua Excelência o Presidente da República de Portugal, Professor Doutor Marcelo Rebelo de Sousa, no dia 17 de Março. A exposição estava localizada no átrio da Escola Portuguesa, e esteve patente entre o dia 17 e o dia 25 de março. Em quatro painéis encontrava-se um tema diferente, pudemos conhecer a história do seu povo, as tradições e a luta que a artista teve de ultrapassar ao longo da sua vida.

A ceramista é muito conhecida em Moçambique, os seus trabalhos e esculturas são reconhecidas em todo mundo.



### Sopa de Letras da Páscoa

D Q. Ш J Ι Z 5 5 R R À 5 R Д Д Ш W Ε U P Н Ι  $\bigcup$ Т D R Н M -DOCES F G J Н -070 Д T F Т Т D

Encontra as palavras escritas abaixo que puderam estar na vertical, horizontal e diagonal, na sopa de letras da Páscoa:

- ABRIL
- -CENOURA
- -CESTA
- -CHOCOLATE
- -COELHO
- -PÁSCOA
- -QUARESMA



### Caixa de sugestões:

GAA - apoioaoaluno@epmcelp.edu.mz +258853200622

dezminutus@epmcelp.edu.mz

@10minutusjornal

