



Ano XI - N.º 84 | Jan/Fev | 2013 | DIRETORA: Dina Trigo de Mira | Maputo - Moçambique

Partilhar caminhos é descobrir novos mundos

Atividades
cooperantes e
solidárias marcaram
o início do ano de
2013 na EPM-CELP

Observar os astros
Família na escola
Recolha de donativos
Acordo entre escolas vizinhas
Formação para Moçambique
Doação de sangue

EDITORIAL

As oportunidades de aprender com o outro

As cheias de 15 de janeiro último, registadas em grande parte do território moçambicano, e a realização de algumas atividades previstas no nosso Projeto Educativo emprestaram ao início do ano de 2013 um espírito solidário particular que, em alguma medida, afetou toda a nossa comunidade educativa. Uma sensação que ainda perdura no tempo e desejamos estender e consolidar para o futuro, para continuar a contagiar a maneira de ser e estar dos nossos alunos, encarregados de educação, professores e funcionários.

As inundações na nossa Escola, que obrigou à evacuação dos alunos do edifício do Pré-Escolar, a comemoração do Dia Escolar da Paz e da Não Violência e a formação de técnicos bibliotecários moçambicanos, por exemplo, constituíram momentos que reforçaram a ideia da interdependência social - todos precisamos de todos - e estimularam a vontade de nos aproximarmos do nosso semelhante. Da mesma forma que os sucessos não são obtidos isoladamente, os fracassos também são partilhados. Ninguém ganha ou perde sozinho. Não, não se trata da apologia da desresponsabilização individual, mas sim do reconhecimento de que praticamente nada se consegue de forma isolada ou solitária.

As aprendizagens escolares desenvolvem-se no seio do grupo e em interação com o outro, ou seja, com os pares e com o professor. Não há aprendizagem escolar fora do grupo social. Ninguém aprende sozinho ou, pelo menos, não descobre plenamente o sentido e significado do que aprendeu senão quando utiliza o conhecimento ou a competência no ambiente social no qual se integra. Também ninguém é feliz nem usufrui de bem estar se não for em interação com o outro ou o grupo social. Daí que as aprendizagens sociais de solidariedade e de comunhão de experiências sejam tão importantes para a formação dos nossos alunos. A fragilidade do ser humano pode manifestar-se a qualquer momento, mesmo nos mais fortes e preparados para as exigências da vida individual e coletiva. Fomentamos, por isso, a atenção e o respeito pelo outro e pelo ambiente vivo, qualidades que, posteriormente, dão significado à integração das nossas competências técnicas no mundo do trabalho.

Somos otimistas e confiamos no futuro da humanidade e dos países em interação no Mundo, apesar dos sinais preocupantes de individualismos que, desde há muito, deixam marcas destruidoras em muitas regiões do planeta. Alinhámos, assim, pelas nossas ideias humanistas de solidariedade num ambiente que permite a realização das ambições pessoais e coletivas. A EPM-CELP quer ter uma palavra a dizer na reconstrução permanente do nosso Mundo, fomentando boas práticas sociais para viabilizar o sucesso individual dos nossos alunos.

Um excelente ano de 2013.

A DIREÇÃO

Para ler nesta edição

- 4** **SOLIDARIEDADE** | Cheias de janeiro afetaram a EPM-CELP e mobilizaram espírito solidário da comunidade educativa
- 5** **EFEMÉRIDES** | Comemoração do Dia Escolar da Paz e da Não Violência atrai vizinhos e Dia de São Valentim "inundou" EPM-CELP de abraços
- 7** **ENTREVISTA** | A autoridade do adulto sobre a criança e a humanização do espaço escolar são preocupações da psicóloga Alexandra Melo
- 10** **ATIVIDADES** | Visita à residência artística, teatro, capoeira, desfile de trajes culturais e vendas de crepes marcaram quotidiano da EPM-CELP
- 12** **TIC** | Alunos do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo da EPM-CELP aprendem utilização segura da internet nos vários locais do quotidiano
- 13** **COOPERAÇÃO** | Novo ciclo de formação capacita agentes educativos moçambicanos para as TIC e bibliotecas escolares
- 14** **TEXTO** | Margarida Vasconcelos revisita obras literárias de Paul Auster e de Manuel Rui
- 15** **PSICOLOGANDO** | Meditação ganha espaço crescente no quotidiano escolar sob o beneplácito da ciência
- 16** **FINALISTAS** | Gala Jovem 2013 trouxe cor, magia, fantasia e emoção aos sonhos dos alunos finalistas da EPM-CELP

PÁTIO DAS LARANJEIRAS | Revista bimestral da EPM-CELP | Ano X - N.º 84 | Edição Jan/Fev 2013

Directora Dina Trigo de Mira | **Editor Geral** António Faria Lopes | **Editor-Executivo** Fulgêncio Samo | **Redação** António Faria Lopes, Fulgêncio Samo, Margarida Vasconcelos e Sofia Chaby | **Editores** Judite Santos (TIC), Alexandra Melo (Psicologando) e Margarida Vasconcelos (Palavra Empurra Palavra) | **Editora Gráfica** Ana Seruca | **Colaboradores redactoriais nesta edição** Ana Albasini, Ana Castanheira, Ricardo Franco, Luís Gonçalves e Janaina Melo | **Grafismo e Pré-Impressão** António Faria Lopes, Fulgêncio Samo e Ana Seruca | **Fotografia** Filipe Mabjaia, Firmino Mahumane e Ilton Ngoca | **Revisão** Graça Pinto e Ana Paula Relvas | **Impressão e Produção** Centro de Recursos Educativos | **Distribuição** Fulgêncio Samo (coordenação)

PROPRIEDADE Escola Portuguesa de Moçambique - Centro de Ensino e Língua Portuguesa, Av.ª do Palmar, 562 - Caixa Postal 2940 - Maputo - Moçambique. Telefone + 258 21 481 300 - Fax + 258 21 481 343

Sítio oficial na Internet: www.epmcelp.edu.mz | E-mail: patiodaslaranjeiras@epmcelp.edu.mz

PROTOCOLO

Associação Portuguesa de Imprensa visitou a EPM-CELP

Victor Lobo, professor catedrático do Departamento de Química da Universidade de Coimbra (Portugal), visitou, a 21 de fevereiro, a EPM-CELP em representação da Associação Portuguesa de Imprensa (API).

A visita teve como objetivo conhecer a nossa Escola, em especial a Biblioteca Escolar José Craveirinha, que gere as publicações da imprensa portuguesa que recebe, regularmente, no âmbito do acordo assinado entre a EPM-CELP e a API.

As publicações da imprensa portuguesa constituem um recurso precioso para a cultura e identidade da nossa comunidade educativa e têm, frequentemente, um aproveitamento didático nas atividades de ensino de várias áreas disciplinares dos planos de estudo da EPM-CELP.



Victor Lobo (segundo da esquerda) em visita às instalações da EPM-CELP

CONCERTAÇÃO

Ameaças de calamidades fomentam aliança escolar

Dirigentes máximos das escolas Portuguesa, Americana, Francesa e Italiana e representantes das embaixadas daqueles países em Moçambique chegaram a acordo quanto aos procedimentos comuns a adotar perante ameaças futuras de calamidades naturais ou situações de emergência, de modo a otimizar os respetivos meios através da eventual utilização dos recursos disponíveis.

A evacuação rápida e segura dos alunos em casos de emergência foi o tema dominante da reunião realizada em janeiro último, na sequência das chuvadas ocorridas no dia 15 daquele mês que, no caso da EPM-CELP, obrigou à interrupção da atividade escolar. Assim, as escolas concordaram em agir mediante as informações a difundir pelas respetivas embaixadas antes de anunciarem qualquer medida própria. Comprometeram-se, também, a divulgar informações similares ao mesmo tempo para as respetivas comunidades com o objetivo de evitar

conjeturas e ambiguidades na interpretação das mesmas. Para tanto, cada escola designará um contato oficial e privilegiado, o qual ficará encarregue de gerir a informação recebida da respetiva embaixada e estabelecer a comunicação necessária com as demais escolas parceiras para uma atuação conjunta e concertada durante o período de emergência.

Adicionalmente, as escolas Portuguesa, Americana e Francesa, vizinhas entre si na Rua da Maragra, encetaram um processo de conversações que visa definir e adotar procedimentos comuns de gestão concertada do trânsito rodoviário, sobretudo aquando do encerramento forçado perante ameaças à segurança de pessoas e bens. É convicção dos dirigentes que uma estratégia comum contribuirá, significativamente, para reduzir os receios e preocupações dos encarregados de educação dos alunos das três escolas quando estas viverem situações de emergência.



SOLIDARIEDADE

Adesão satisfatória dos alunos à doação de sangue

Contou com 45 aderentes a campanha de doação de sangue realizada a 29 de janeiro pela EPM-CELP, através do seu Gabinete Médico.

Organizada sob responsabilidade da médica escolar, Patrícia Silva, a iniciativa de solidariedade repete-se anualmente com o objetivo de contribuir para as reservas do banco de sangue do Hospital Central de Maputo.



A campanha contou com a participação de 31 alunos, seis professores, cinco funcionários, dois membros da Direção e uma encarregada de educação.

Patrícia Silva, ao fazer o balanço final da campanha de 2013, considerou satisfatória a adesão dos alunos, mas mantém expectativas mais fortes relativamente à adesão de professores e funcionários em futuras campanhas.

Chuvas de janeiro provocaram susto

As fortes chuvadas ocorridas no passado dia 15 de janeiro na cidade de Maputo e outras províncias do sul do país afetaram, durante alguns dias, o quotidiano, as instalações da EPM-CELP e, sobretudo, os seus acessos.

Os efeitos da intempérie não provocaram danos pessoais, mas afetaram o funcionamento da atividade escolar, forçando a sua interrupção no próprio dia da chuvada e no seguinte, tendo sido de dois dias no setor do Pré-Escolar.

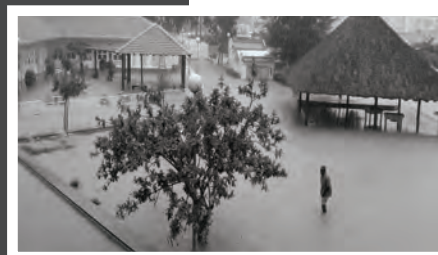
Houve necessidade de evacuar as crianças do Pré-Escolar para uma zona seca e mais segura, tendo a operação decorrido com tranquilidade e sem sinais de pânico, com a participação de professores, funcionários e outros elementos da comunidade educativa que, de imediato, se prontificaram a dar o seu contributo na orientação e acompanhamento dos alunos.

Bastante mais difícil quanto dramática, de acordo com os relatos dos pró-

prios, foram as deslocações dos pais e encarregados de educação para a nossa Escola a fim de recolherem os seus educandos.

Após dois dias de inundações, a EPM-CELP retomou, a 17 de janeiro, a atividade letiva, mantendo o estado de permanente alerta nos dias seguintes.

Esta experiência, que fez lembrar as cheias de 2000, bastante mais gravosas, já levou a comunidade educativa a aferir e ajustar os mecanismos de atuação perante situações deste tipo.



VÍTIMAS DAS CHEIAS DE GAZA

Campanha recolheu 16 toneladas de donativos

Atingiu cerca de 16 toneladas o resultado da campanha de recolha de donativos para as vítimas das cheias da província de Gaza, na qual a EPM-CELP participou ao lado da Associação Portuguesa de Moçambique e do Consulado Geral de Portugal em Maputo. Daquele montante cerca de 12,5 toneladas foram entregues ao Instituto Nacional de Gestão de Calamidades e as restantes a duas organizações não-governamentais.

O ponto de recolha da EPM-CELP juntou, aproximadamente, 500 quilos de arroz, 400 de farinha, 170 de açúcar, 100 litros de óleo, 530 latas de conserva e 90 latas de leite em pó, entre outros produtos, o que traduz uma boa resposta da nossa comunidade educativa.

A resposta a este apelo de solidariedade foi notável, numa clara demonstração da integração da comunidade portuguesa residente em Moçambique.





Escolas vizinhas de braço dado

A EPM-CELP comemorou, a 30 de janeiro, o Dia Escolar da Paz e da Não Violência, data não-governamental sugerida pelo pedagogo e poeta espanhol Llorenço Vidal, sob inspiração do pacifista Mahatma Gandhi, símbolo da luta pelos direitos civis, que foi assassinado naquele dia, em 1948.

Logo pela manhã, os alunos, simbolicamente vestidos de branco e transportando flores, coloriram o espaço de amizade, harmonia e união para celebrar a paz. Nos corredores as pombas brancas “pousaram” nas portas das salas de aula, iniciando, assim, um dia diferente. Nas salas de aula os alunos do 1.º Ciclo trocaram flores com mensagens alusivas à efeméride e, à hora do lanche, partilharam afetos. O lanche partilhado lembrou a importância da comunhão entre os seres humanos. A psicóloga escolar da EPM-CELP percorreu as salas de aula para estimular a reflexão conjunta sobre a representatividade da data. As atitudes de reflexão e de escuta do outro marcaram o dia.

A meio da manhã os alunos do 2.º Ciclo receberam, no Auditório Carlos Paredes, os seus convidados das escolas Francesa e Italiana, estando a Americana impossibilitada de estar presente. Cada escola preparou o dia de forma diferente, mas tendo sempre em vista a partilha de visões sobre o tema.

A EPM-CELP começou por cantar o hino de África, o continente que viu nascer alguns e outros crescer e tão bem acolhe todos. Tal foi, simbolicamente, recordado através da canção “Hossi Katekissa”. Seguiu-se a leitura de poemas, a entoação



de canções e a exibição do filme motivacional “Papel amarrotado”.

A Escola Italiana apresentou um filme da sua autoria e os alunos da Escola Francesa leram um poema, a que se seguiu um momento de dança.

Ainda a manhã mal começara e já os alunos dos quinto e sexto anos tinham passado pelo ginásio para um momento de biodança, a novidade do dia trazida por uma professora portuguesa: uma dança terapêutica, que ensina a confiar no outro e no Mundo. Através dela aprende-se a estar com o outro e a respeitá-lo, favorecendo a auto-estima. Alunos, professores e todos os presentes partilharam momen-

tos de alegria, tocaram o outro e na sua direção lançaram sorrisos, promovendo o amor e a tolerância.

No Dia Escolar da Paz e da Não Violência não podia faltar a música, como pano de fundo das comemorações. Para além do hino de África, também se ouviu “Que canten todos los niños”, de José Perales.

A EPM-CELP sinalizou, assim, de forma ativa o Dia Escolar da Paz e da Não Violência. As palavras igualdade, respeito, tolerância e solidariedade ecoaram pelas salas e corredores da nossa Escola.

MARGARIDA VASCONCELOS

A metáfora do papel amarrotado ajuda à prevenção

O Dia Escolar da Paz e da Não Violência foi abordado, em 30 de janeiro, na EPM-CELP, pelos alunos de todos os ciclos de ensino. Para esta evocação contribuiu a disciplina de TIC que, com orientação dos professores Ricardo Franco e Kátia Borges, produziu um pequeno filme sobre a metáfora do papel amarrotado, que fomenta a não-violência nas escolas, com participação ativa dos alunos do 1.º Ciclo. O vídeo foi amplamente divulgado em diversas situações de sala de aula, no Auditório Carlos Paredes perante convidados e está disponível na página oficial da EPM-CELP na internet.

Tudo começou com uma conversa entre aqueles professores que queriam fazer algo de diferente com a história do papel que, uma vez amarrotado, nunca mais voltará à lisura anterior.



do filme é enfatizar a mensagem da não violência, difundindo junto das crianças a necessidade de mudança ou melhoria de comportamentos e a capacidade de avaliar as suas relações com os outros, melhorando-as quando necessário.

Vídeo disponível em
<http://www.epmcelp.edu.mz/index.php/noticias/eventos3/779-efemeride-vamos-celebrar-hoje-a-paz-e-a-nao-violencia-nas-escolas>

Quem quer um abraço verdadeiro?

“Abraços grátis” foi o mote escolhido pelos alunos das turmas “C” e “D” do terceiro ano do ensino básico da EPM-CELP para assinalar, em 14 de fevereiro, o Dia de São Valentim. Acompanhados pelas professoras Zahira Amade e Ana Diogo, os petizes surpreenderam professores, alunos e funcionários, em diversos espaços da escola, com a oferta de abraços, transmitindo gestos de carinho pelo outro em ambiente de entusiasmo e alegria.

Inspirada no movimento social “Campanha dos Abraços Grátis”, criado na Austrália, a iniciativa desmistificou atitudes consumistas e materialistas, valorizando atos de bondade e reconhecimento do outro nas relações humanas. Após o percurso de apelo ao abraço, uma roda de alunos partilhou significados e sensibilidades, difundindo mensagens alusivas ao tema. Eis algumas: “Demos abraços fechados porque é o dia da amizade e dos namorados” (Bárbara), “Para mostrar a todos que gostamos do dia da amizade” (Sara Santos), “Esta campanha dos abraços significa que gostamos dos nossos amigos, hoje e nos outros dias, mesmo aqueles que não conhecemos” (Erika), “Os abraços não se compram, fazem parte de nós” (Luna Cabrita), “Agora tudo se compra, mas os abraços grátis não se compram” (Luana), “Os abraços grátis são uma maneira de dizer que gostamos.. mesmo quando gozamos connosco...” (Alíshia), “Nós



damos abraços a todos, apesar dos defeitos das pessoas” (Deborah), “O abraço tem que ser verdadeiro porque as pessoas ficam tristes com os abraços falsos” (Samee).

As turmas “A” e “B”, também do terceiro ano, por seu turno, assumiram como tema a amizade. No início da manhã decoraram os espaços da nossa Escola com uma sinalética apelativa à vivência do espírito do dia. Vestidos a rigor, deram cor ao ambiente escolar com sorrisos que culminaram na realização de uma carta sobre os sentimentos, da autoria de Khe-tile Fondo, que a seguir se transcreve:

*O amor sempre vence
através da compaixão
que a esperança esteja
dentro do teu coração*

*Não há nada
que nos possa separar
deste grande sentimento*

*a sorte vem da amizade,
da bondade e do carinho
isto tudo faz com que todos sejamos
amigos*

Finalmente, os alunos dos sétimo e nono anos assinalaram o Dia de São Valentim com a distribuição, à comunidade escolar, de mensagens elaboradas em língua francesa, enfatizando a sua ligação ao romantismo como atestam as frases *Fetez l’amour en français* e *La vie ne vaut d’Être vecue sans amour*.



Carnaval “epmiano”

As crianças do 1.º Ciclo da EPM-CELP viveram, com emoção, as fantasias carnavalescas celebradas na manhã de 12 de fevereiro. Criativamente representaram diferentes motes de indumentária. O desfile, que partiu do campo de jogos exterior, culminou no átrio da entrada principal, onde os alunos, acompanhados pelos respetivos professores, cantaram e dançaram, lançando sorrisos, que contagiaram toda a comunidade.



ALEXANDRA MELO

A escola não é de pedra, é um espaço de pessoas e afetos

Responsável pelo Serviço de Psicologia e Orientação da EPM-CELP, Alexandra Melo chama particular atenção para a necessidade do adulto reconquistar a autoridade sobre a criança para uma educação de qualidade no século XXI.



ENTREVISTA CONDUZIDA POR FULGÊNCIO SAMO

A cidadania é um valor educativo que tem ganho espaço crescente no ensino. Porquê?

A cidadania é aprender a estar no mundo. Pode ser vista como uma avaliação do funcionamento da nossa saúde em termos ocupacionais e do ponto de vista social. Este aspeto social prende-se com relacionamentos interpessoais, dos quais deriva a necessidade de preparar os indivíduos para a convivência e ocupação no trabalho, que decorre de aspetos de cidadania. Neste contexto, os pais, a escola e os educadores assumem a responsabilidade de preparar os seus educandos para o ser e estar no futuro. A escola constitui-se como alargamento da vida social das crianças (na sequência da família), e, no caso da EPM-CELP, mais ainda, tendo em conta que recebe crianças com três anos que, na maioria das vezes só saem dela aos 18. Nestas circunstâncias, não podemos pensar que apenas as famílias devem assumir o papel socializador das crianças, entendendo como socializador permitir que o cidadão esteja apto a cumprir os papéis que as sociedades, com as suas normas e códigos de conduta, exigem. A escola não é um edifício de pedra, mas sim um espaço feito de pessoas e afetos, onde o comportamento adulto reflete o que as crianças mais tarde reproduzem.

Que relação deve existir entre o ensino da cidadania e o ensino dos conteúdos científicos tradicionais?

Penso que, idealmente, a educação deve consistir em levar e tirar da sala de aula um conjunto de conhecimentos científicos que se materializam no contexto prático de

atuação do indivíduo. Do ponto de vista da eficácia, o ensino perde sentido se a criança não compreender a aplicabilidade do que se ensina. Os alunos têm de perceber que tudo aquilo que a escola proporciona, nos aspetos teóricos, tem ligação com a vida. O conhecimento tem de servir à vida de alguma forma, constituindo-se como ferramenta para operacionalizar o dia-a-dia na sociedade. Por outro lado, o professor, como elemento integrador do currículo, deve constituir-se o exemplo dos seus ensinamentos na sua atuação, atitudes e relação constante com a pessoa do aluno.

Qual a situação atual da violência escolar? Até que ponto é preocupante?

Quando ouço falar em “violência escolar” ou *bullying*, questiono-me, por um lado, se todos estaremos a falar do mesmo e, por outro, se uma situação hoje considerada violência o é, de facto. Por vezes, vivem-se situações nas escolas que me parecem ser mais fruto dos conflitos que surgem, num processo de aprendizagem, do encontro de seres e de personalidades diferentes que estão em crescimento e a aprender a conviver e a confrontar-se com a existência da diferença, do que, propriamente, de violência. Há algumas gerações observavam-se conflitos entre as crianças semelhantes aos que hoje verificamos, que não eram necessariamente sentidos como violência. Estaremos hoje a fazer uma leitura exacerbada dos conflitos de antigamente? Penso que existe um conflito entre pares que é saudável e faz parte do desenvolvimento da criança e do adolescente. Entre irmãos observamos, frequen-

temente, situações de conflito que, se observadas no espaço escola, facilmente teriam o rótulo de *bullying*. Receio que, muitas vezes, utilizemos o termo *bullying* abusivamente na classificação de situações vivenciais de conflito que integram o processo de desenvolvimento e de construção da identidade. No seu crescimento, o ser humano tem necessidade de se conhecer e de se experimentar no uso da força física e psicológica para, eventualmente, suprir a necessidade de ascender em relação ao outro. Aliás, este é um comportamento presente, também, no mundo animal, quando, por exemplo, os jovens machos recorrem à luta para demarcação de autoridade. Reconheço, evidentemente, a existência de situações de *bullying* nas escolas, em desrespeito dos valores humanos e do reconhecimento do espaço do outro, devendo este comportamento merecer um olhar atento do mundo adulto, da família e da escola. Quer-me parecer que as transformações vividas na sociedade, que obrigam as famílias a estar cada vez mais distantes, torna-as mais ausentes da vida das crianças, tanto em casa como no seu percurso escolar, criando-se um vazio de linhas orientadoras na educação das crianças. Este facto parece-me também contribuir para uma crise de autoridade que se vive no mundo adulto. Frequentemente encontramos adultos com uma atitude de “super respeito” pela criança, que os leva a confundir papéis e a dar à criança o lugar de ditador, termo utilizado por Javier Urra no seu livro “O pequeno Ditador”. Considero que as escolas



têm, aqui, um papel fundamental pois possuem a técnica e o distanciamento afetivo suficientes para orientar o problema da agressividade das crianças de forma balanceada, dando-lhes conhecimento dos limites, sem, no entanto, retirarem os afetos do processo educativo. Não considero que a situação na EPM-CELP seja dramática e acredito que a linha seguida de Educação para a Cidadania vai contribuir para a minimização de situações de violência.

Como a disciplina se relaciona com a segurança escolar?

Entendo a disciplina como a linha orientadora da ordem e da segurança interiores. Quem interioriza a disciplina, o respeito, o reconhecimento de normas e a necessidade de cumpri-las, percebe que há espaços delimitados por uma linha que constitui a fronteira entre si e o outro, o que chama a atenção para a necessidade de não invadir o espaço de terceiros. A disciplina e a segurança devem ser marcadas pela existência de alguém ou alguéns a quem cabe o papel de orientar, de definir regras e normas de conduta e de fazê-las cumprir. Julgo que a escola, enquanto instituição, deve ter bem definido um quadro de códigos de conduta que deverá ser orientador dos modelos adequados, assim como as consequências a aplicar aquando da sua violação. Conhecidas as regras e sendo a escola firme no seu cumprimento, haverá, então, mais possibilidades para uma prática de boa conduta pelos alunos. Se os alunos conseguirem integrar este ambiente de respeito mútuo, com o claro conhecimento das normas que deverão cumprir, automaticamente praticarão e viverão a segurança. O nosso papel educativo deve centrar-se no despertar da consciência dos nossos alunos, da noção dos limites do seu espaço e caminho sem interferir no espaço do outro.

Quando se pode dizer que uma Escola é segura?

Julgo que uma escola é segura quando os membros da sua comunidade se sentem bem nela. No que se refere aos alunos, julgo que a sua segurança vem da proteção que lhes é dada pelo ambiente, que considero ser, em primeiro lugar, marcado pela presença dos professores junto deles. Estou a lembrar-me de um aspeto importante do desenvolvimento humano – a vinculação, que é marcada pela segurança física e psicológica que a mãe (o cuidador) transmite ao seu filho e cuja qualidade é fundamental nos primeiros anos de vida para um desenvolvimento sócioafetivo saudável. Nesta linha, julgo que também podemos atribuir à escola este papel de cuidadora, que mantém um estreito vínculo de proteção e de cuidados com os



seus alunos, antes de ser o local onde se aprende. A escola é a extensão da família, muitos alunos permanecem aqui dos três aos 18 anos e também muitos passam, diariamente, mais tempo na escola do que em casa.

A EPM-CELP é uma escola segura?

Não considero a situação da nossa Escola instável em termos de segurança. Do ponto de vista do cuidador, do qual ressalta o fator humano personificado, fundamentalmente, pelos professores, julgo que cumprimos bem o nosso papel. Reconheço, no entanto, que há situações que ainda merecem um olhar cuidadoso de todos nós, tendo presente o constante papel educativo que cabe a cada trabalhador desta instituição. Assumindo a segurança como aspeto mais significativo do bem estar pessoal, não só físico mas, sobretudo, psicológico, considero que os professores são uma chave importantíssima. Na sua relação diária com os alunos, o professor é aquele que ensina, orienta e está mais presente nas situações em que os alunos podem estar e sentir-se mais inseguros, valorizando aqui a segurança e o bem estar psicológicos. Quem tem as ré-

deas das normas é o professor dentro da sala de aula, a Direção no todo da Escola representativa do grande papel de implementadora do Regulamento Interno, através de uma atuação constante, consistente e coerente, e todos aqueles que na escola trabalham, desempenhando os mais diversos papéis, mas sempre, seguramente, de caráter educativo com a responsabilidade acrescida do facto de serem adultos.

O que é o movimento Escola Segura? Em que áreas intervém e como está organizado na EPM-CELP?

A Escola Segura preocupa-se com aspetos da segurança física da sua comunidade, respondendo adequadamente a situações de emergência. A nossa Escola surge, este ano letivo, com um olhar atento à educação para a disciplina e ordenamento do trânsito nas acessibilidades mais imediatas à escola. Com o intuito de dar visibilidade à Educação para a Cidadania, o Projeto Escola Segura-Trânsito incidiu, prioritariamente, na educação dos pais e encarregados de educação enquanto au-





tomobilistas. O olhar atento e específico junto dos alunos consistiu, por seu turno, na promoção do seu protagonismo na (re)educação dos adultos e deles próprios. Internamente, a ideia de ir buscar as crianças à sala de aula e levá-las para a rua foi no sentido de ajudá-las a perceber que há necessidade de vivenciar o respeito pelo outro, a interajuda e o sentido de responsabilidade.

O que é ser professor no contexto de educação para a não-violência e desenvolvimento da cidadania?

Ser professor é ser orientador e facilitador da criança, num processo de construção que deve ser individual e cuja necessidade deve ser sentida pela própria criança. Compreendo o papel do professor como o orientador e facilitador que leva o outro a raciocinar sobre as suas atitudes, a reconhecer os problemas e a identificar as soluções, num caminho partilhado. Julgo que o professor, porque é adulto, deve, como já referi, constituir-se como o modelo que as crianças devem querer seguir. Até ao início da adolescência, o adulto facilmente assume, junto da criança, o lugar de ídolo (estão ainda na idade em que têm a ilusão de que os adultos são perfeitos), pelo que não se torna difícil que a criança seja receptiva aos ensinamentos dos professores e dos pais. O professor deve corresponder àquela imagem do pedagogo, que caminha de mão dada com o seu pupilo, levando-o pelo caminho da luz.

Quais os principais atores do esforço de promoção da segurança e da não-violência escolar?

Somos todos nós, enquanto comunidade educativa. Não podemos, do ponto de vista educativo, dizer que alguém assume o papel principal, pois qualquer um de nós, desde diretores a professores até todos aqueles que não trabalham diretamente com os alunos, tem essa responsabilidade, atribuída pela própria sociedade. Deste ponto de vista, o adulto é visto como aquele de quem se espera um comportamento íntegro. Obrigatoriamente, qualquer trabalhador de uma escola deve assumir um papel em todos os contextos de intervenção educativa para a cidadania.

Como são articuladas com a actividade pedagógica as preocupações com a segurança escolar?

Pretende-se que se estenda à sala de aula e aos corredores os valores que vão sendo aprendidos e desenvolvidos pelos alunos com o trabalho de “rua”. Os aspetos aqui desenvolvidos devem também ser trabalhados com os professores dentro da sala de aula, através da realização de atividades promotoras de comportamentos pró-

“...a criança não poderá ter dúvidas sobre quem manda, sobre quem dita as regras! Depois disto, então, o adulto deverá assumir o papel de orientador de caminhos.”

sociais, principalmente nas aulas de Educação para a Cidadania. Está desenhado um programa de Educação para a Cidadania para todos os ciclos e nele estão inscritas as linhas orientadoras, das quais ressalta, na sua base, o desenvolvimento da auto-estima e o respeito pelo outro, sob o lema $Eu+Tu=Nós$.

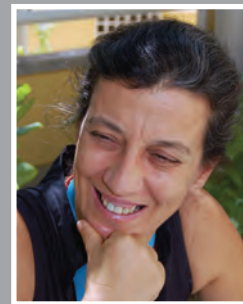
Do ponto de vista da autoridade, para onde caminha a escola do século XXI?

É preocupante a situação pois o próprio adulto está em crise, crise de autoridade e, talvez, de identidade. No entanto, acredito que, vencer esta crise, passará apenas por colocar o adulto perante a criança como aquele que define as regras e as faz cumprir, sendo capaz de dizer não sempre que a situação o exigir. A criança não poderá ter dúvidas sobre quem manda, sobre quem dita as regras! Depois disto, então, o adulto deverá assumir o papel de orientador de caminhos. Cada vez mais ouvimos professores, assim como pais, afirmarem com alguma vaidade “eu sou amigo dos meus alunos” ou “sou o melhor amigo do meu filho”. Se a escola e as famílias insistirem em misturar papéis, em se colocarem ao mesmo nível da criança, chegando mesmo a dar-lhe o seu lugar, tão cedo o adulto, a escola e a sociedade não se encontrarão.

O que acha urgente mudar na escola?

A redefinição e revisão dos papéis de todos aqueles que têm uma ação directa sobre as crianças. Nas escolas o grande ator é o professor, tendo em conta que mantém o contacto mais direto com o aluno, podendo ser o grande veículo da transmissão dos valores que acreditamos serem os orientadores do equilíbrio e bem estar das crianças. É necessária uma visão mais alargada sobre o que é ser e praticar o papel de professor, que deve ser vivido para além de um cargo profissional. Por outro lado, preocupa-me bastante as novas estruturas e dinâmicas das famílias, cada vez mais distanciadas do seu papel de “cuidadoras”. As famílias, particular-

PERFIL



Maria Alexandra de Melo Sampaio de Carvalho

Psicóloga escolar

Data de nascimento

19 de março de 1962

Naturalidade

Coimbra (Portugal)

Habilitações académicas

Licenciatura em Psicologia Clínica, pela Universidade Politécnica de Maputo (Moçambique)

Mestrado em Ciências da Educação - Formação Pessoal e Social, pela Universidade de Lisboa (Portugal)

Interesses

Voleibol, piano, ser mãe de três filhas.

Lema pessoal

A vida humana será melhor vivida se soubermos olhar a Natureza.

mente pais e mães, encontram-se cada vez mais ausentes de casa por motivos profissionais, o que desencadeia um verdadeiro desafio aos novos pais, pois mantém-se a responsabilidade de bem educar, embora com menos tempo para o fazer. A habilidade está em manter bem articulada a relação tempo-qualidade. É igualmente preocupante a existência de um grande fosso entre aquilo que nós, adultos e sociedade, teorizamos e a nossa prática. Afinal, quer queiramos quer não, diariamente constituímos-nos como o modelo que as crianças observam e referenciam para as suas aprendizagens. Em suma, tenho como grande preocupação o rumo que a sociedade contemporânea leva, com os atores de maior responsabilidade, como a escola e a família, a necessitarem de, conjuntamente, refletirem sobre esforços conjuntos para “produzirem” um melhor cidadão. Em geral, as crianças reclamam apenas afetos e o mundo atual, caminhando a um ritmo acelerado, esquece-se desta componente vital para a qualidade da sua existência. ■

Observar obras também inspira

Os alunos do Núcleo Artístico da EPM-CELP visitaram a Residência Artística da Rua do Bagamoyo, a 21 de fevereiro último, onde apreciaram muitas obras de arte que, naquele local de Maputo, são produzidas a partir de diferentes e variados suportes materiais.

Os autores presentes na Residência Artística expõem os seus trabalhos em todo o mundo, tendo os nossos alunos aproveitado a sua passagem por Moçambique para contactarem, de perto, com as diversas expressões da arte.

A expectativa e o entusiasmo dos alunos foram notórios desde a hora da concentração para o início da visita, orientada pelas professoras Ana Albasini, Cláudia Pereira e Margarida Abrantes e, ainda, pelo subdiretor José Lopes.

É objetivo do Núcleo Artístico proporcionar aos alunos a visita a locais de produção de arte para uma melhor compreensão dos seus distintos universos, através dos relatos partilhados dos intérpretes das diferentes experiências e da posterior reflexão sobre o que foi observado.



Ao ritmo da “capoeira”

No âmbito do projeto “Famílias na Escola”, a turma F do Pré-Escolar recebeu, a 30 de Janeiro, a visita de uma escola de capoeira de Maputo.

No átrio da nossa Escola os alunos aprenderam o movimento básico, a chamada ginga, assim como alguns golpes desta arte que é um misto de luta, jogo e dança. Aprenderam, também, os nomes dos instrumentos musicais utilizados na capoeira. O ritmo do berimbau, instrumento preponderante, rege a dinâmica da roda, em torno da qual se dispõem os praticantes.

As restantes turmas do Pré-Escolar também assistiram à apresentação.



A confissão de “O Bando”

O grupo de teatro profissional “O Bando”, de Palmela (Portugal), apresentou, a 29 de janeiro, no Auditório Carlos Paredes da EPM-CELP, a peça “Nós Matámos o Cão Tinhoso”, de Luís Bernardo Honwana. Na plateia estiveram os alunos do oitavo ano do ensino básico que, após a atuação, tiveram oportunidade de dialogar e conviver com os atores.

A companhia teatral apresentara, previamente, a mesma peça no Teatro Avenida, de Maputo, onde confessara a vontade de “devolver” a peça à sua terra natal, uma vez que a mesma retrata a realidade moçambicana descrita por um autor igualmente nacional.



Trajes retratam culturas

Dar a conhecer os trajes típicos de alguns países e culturas foi um dos principais objetivos do desfile realizado, em fevereiro último, pelo Pré-Escolar, com o envolvimento prévio dos encarregados de educação que ajudaram na recolha das roupas.

Os alunos-modelo desfilaram no palco do Auditório Carlos Paredes com muita alegria e cor. Ao mesmo tempo outros alunos assumiram, com muito rigor, o papel de fotógrafos de moda.

A atividade “vestiu” os alunos com culturas diferentes, o que contribuiu para a compreensão do outro e da necessária tolerância no convívio social.



Crepes aromáticos ensinam francês e solidariedade

O lema “Chandeleur sans chaleur, crepes sans odeur” (candelária sem calor, crepe sem aroma) inspirou o programa de comemorações alusivas ao tema assinalado na EPM-CELP, a 2 de fevereiro, por professores e alunos do segundo ciclo no âmbito da disciplina de Francês. Os alunos, que cozinharam os crepes em casa, venderam-nos, posteriormente, no “parrôt dos matraquilhos”, revertendo a receita a favor da Escola Primária Polana Caniço “A”.

Durante a realização do evento, os alunos organizadores interagiram com a comunidade escolar em língua francesa, exercitando, assim, as competências linguísticas adquiridas na disciplina de Francês. Para os desconhecedores da língua, as divertidas conversas e as trocas de informação suscitaram muita curiosidade. Estela Pinheiro, Edma Aleixo e Sandra Mendo foram as professoras dinamizadoras da actividade, que distribuiu pelos compradores de crepes e vi-

sitantes da “feira” marcadores de livros construídos com elementos gráficos alusivos ao tema que estava a ser festejado.

A iniciativa do Grupo Disciplinar de Francês pretendeu divulgar a língua e cultura francesas, bem como desmistificar o seu aparente amortecimento cultural e menor utilização em vários países, nomeadamente Portugal e Moçambique. Simultaneamente, cumpriu objetivos de solidariedade social para com populações escolares mais carenciadas.



MOMENTOS EPM-CELP

Foto Filipe Mabjaña



O uso seguro das TIC vai para além da internet

É lugar comum afirmar que as tecnologias de informação e comunicação (TIC) são transversais na vida pessoal e profissional de cada um de nós. Estão presentes em casa, no carro, no local de trabalho, na escola, em suma, em quase todos os lugares.

Aquela transversalidade levou a equipa do Plano Tecnológico da Educação (PTE) a explorar os conceitos de segurança infantil junto dos alunos do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo da EPM-CELP. Desta vez não só na internet, mas também em casa e nos espaços públicos. Recorrendo à plataforma do sítio da Proteção Civil em Portugal, "Tinoni e Companhia" (www.tinoni.com), os alunos identificaram e compreenderam os comportamentos de risco que devem evitar e os produtos e materiais

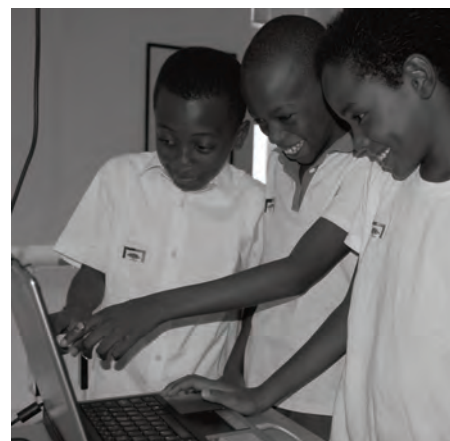
perigosos que estão em sua casa, muitas vezes ao seu alcance e que os podem ferir e magoar.

A segurança infantil é mais um tema que, com recurso aos meios tecnológicos disponíveis na EPM-CELP, fomenta mais e melhor educação para a cidadania e apetrecha os alunos dos primeiros níveis de ensino com novos conhecimentos de autoproteção, através de uma prática que cria inúmeros momentos de debate e de partilha de ideias.

A equipa PTE trabalha com as TIC no sentido de proporcionar conhecimento e sensibilizar e encaminhar os alunos para a descoberta segura de recursos tecnológicos. É um caminho que promove a tão desejada autonomia e consciência cívica das crianças e dos jovens.



Capacitação deve surgir de esforço contínuo



A EPM-CELP assinalou, em fevereiro, a Navegação segura na internet, a exemplo de anos anteriores. Durante uma semana, promoveu-se a utilização responsável das tecnologias *online* e telemóveis entre os membros da nossa comunidade escolar.

Os quarto e nono anos apresentaram diversos trabalhos sobre a utilização segura da internet e, a 6 de fevereiro, realizou-se um encontro com encarregados de educação para a visualização, seguida de debate, de um curto filme de Amanda Todd acerca de *cyberbullying*, *phising* e crimes financeiros, entre outros aspetos. No dia seguinte, os alunos do 11.º A sensibilizaram os colegas com a análise de trabalhos de novo sobre o *cyberbullying*.

As atividades realizadas na Semana da Internet Segura surgiram na esteira do seu próprio desenvolvimento ao longo do ano letivo por parte dos professores, alunos e encarregados de educação. Por exemplo, os jogos e a banda desenhada são pretexto para os mais pequenos fazerem uma aprendizagem segura da utilização da internet, o que é, igualmente, feito nas aulas de Estudo Acompanhado e de TIC.

Na Semana da Internet Segura procedeu-se à divulgação dos trabalhos desenvolvidos até à data, na esperança que o esforço contínuo capacite os jovens para uma utilização inteligente e segura das novas tecnologias.

EPM-CELP conquistou 27 medalhas

Foram 22 os atletas da EPM-CELP que conquistaram 27 medalhas no Torneio Internacional de Natação, que a Escola Americana de Moçambique promoveu nas suas piscinas, em 9 e 10 de fevereiro. Uma jornada fantástica para a nossa Escola.

Registo para a forte presença dos encarregados de educação que, no decorrer da competição, apoiaram os seus educandos que são os nossos campeões, com ou sem medalhas. Eis os seus nomes: Irene (6.º A), Talia (6.º E, 2 medalhas), Kayla (6.º C), Luana (5.º D), Alexandre (6.º E, 7), João Paulo (6.º D), André (5.º A), Naciah (7.º B), Ana Dias (8.º A, 6), Isabel (7.º B), Catarina (10.º A1, 5), Romila (10.º A1), Igor (11.º A2, 6), Nuno Tomás (11.º A2, 1), Anissah (10.º B), Sarah (10.º A1), Catarina Antunes (8.º A), Yuri Dagot (11.º B), Richard Abdul (11.º A2), Catarina (6.º C), Tiago Centeio (10.º A2) e José Costa (8.º C).



COOPERAÇÃO

EPM-CELP dinamiza formação em TIC e bibliotecas

A EPM-CELP iniciou, a 9 de fevereiro, o novo ciclo de formação nas áreas das tecnologias da informação e comunicação (TIC) e das bibliotecas escolares. A ação de formação é dirigida aos formadores dos institutos de formação de professores da Matola, Munhuana, Namaacha e Chibutuúne e a de bibliotecas escolares a professores e bibliotecários de 23 escolas primárias do ensino moçambicano.

A formação sobre as TIC terá a duração de 25 horas, repartidas por cinco sábados até 9 de março, nas instalações da EPM-CELP, abrangendo 24 formandos. A iniciativa, que é dinamizada pela EPM-CELP, responde à solicitação dos diretores dos referidos institutos que acabam de receber equipamento para uma sala TIC.

Em simultâneo arrancou a ação sobre bibliotecas escolares promovida no âmbito do Protocolo de Cooperação entre os governos de Portugal e de Moçambique no domínio das bibliotecas escolares. Designada Dinamização das Maletas de Leitura – Projeto “Mabuko Ya Hina”, é uma iniciativa da EPM-CELP, enquanto entidade parceira de Rede de Bibliotecas Escolares de Portugal, e é dinamizada pelas formadoras Ana Albasini e Filipa Pais.



palavra empurra palavra

EDIÇÃO E TEXTOS MARGARIDA VASCONCELOS

...porque há sempre lugar para mais uma palavra!

LITERATURA

Timbuktu
Paul Auster
Editora Asa

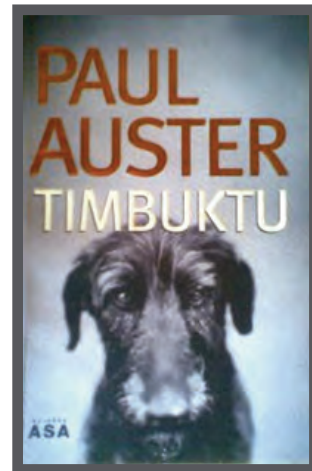
Timbuktu (nome de uma cidade no Mali) é um lugar distante onde nunca se consegue chegar. Assim tem início a história sobre a amizade entre um “vira-lata” e um poeta semilouco, uma história de amor sem cinismo ou ironia. Um narrador no mínimo original ou não fosse ele o cão, o cão lá de casa, Mr. Bones (Sr. Ossos), um ser canino que compreende a língua dos homens. Através dos olhos e pensamentos de Mr. Bones acompanhamos as extravagâncias e fracassos de Willy, o seu grande companheiro e amigo.

É assim que o leitor se deixa surpreender! Quando dá por si, está a ouvir um cão a contar a sua história, a história que podia ser a de todos nós, perdidos numa amizade, desorientados no seio de uma família desmembrada.

O narrador transporta-nos, assim, até aos nossos dias e até às nossas casas

onde todos já vivemos e, neste caso, revivemos todo o tipo de situações e emoções. Todas as relações são feitas de encontros e desencontros, emoções fortes, por vezes “falhadas”, desejos e ambições, ilusões que, por vezes, se revelam em desilusões. O Mr. Bones desta história sofre diversas privações. Começa por perder o seu melhor amigo e, assim, procura algo melhor, um lugar para viver. Nessa jornada o espírito meditativo leva-nos a questionar o facto de como esta esfera de sentimentos puros surge na narrativa. Parece que só mesmo um Mr. Bones nos pode mostrar todo este mundo em que nos vemos envolvidos.

O narrador canino surpreende com a sua objetividade e observação da realidade. Ele viveu, viu, escutou e observou tudo o que nos é revelado e a sua condição impede o leitor de questionar a subjetividade da sua narrativa. Talvez a originalidade desta questão seja, no fundo, uma defesa do autor, enquanto ser pensante de uma estratégia narrativa.



Quem me Dera ser Onda
de Manuel Rui

O sorriso alegre a alma e enfeitada histórias dramáticas na narrativa construída por um autor que resolveu, assim, divulgar a situação difícil que Angola viveu.

Em pleno clima de guerra e vivendo todas as agruras de um dia vivido na ausência de tudo, um pouco, ou quase tudo, temos uma história com um personagem que vem colorir de originalidade toda a trama – um porco, ou melhor, um porco amigo!

“Carnaval da Vitória era dos seres vivos que mais benefícios haviam tirado com a revolução. (...) Após que a vida se tornou diferente. Porco raro não chafurdava nos areais vadios. Comia de um hotel de primeira (...) E iniciava-se nos gostos musicais. Se roncava protestos, Diogo mandava logo a mulher ou um dos filhos

levantar o rádio para abafar denúncia da presença do porco. Mas bastava só diminuir um pouco o som do rádio para ele roncar.

- Estás-te a aburguesar – dizia o chefe da família Diogo. – Quem te viu e quem te vê. É a luta de classes! – e os miúdos partiam o coco a rir...”

Este é um pequeno excerto de uma história feita de momentos únicos, cómicos e inesquecíveis que, no fundo, escondem, dissimulam uma realidade cruel. Os cruzamentos de ideias, de amizades e de vidas que, em perspectivas diferentes, se movimentam num ambiente hostil. A vida do chefe de condomínio que vigia a vida de uma família em constante mudança de ideias e táticas...ora o porco é amigo, ora o porco será um Carnaval inesquecível!

Quando damos pelo fim desta história perguntamo-nos como foi possível sorrir, e por vezes rir, ao longo de um reflexo fiel de uma época que tatuou personalidades, tatuou um país!



Meditação ganha espaço na escola

Segundo Daniela Ventura, “as crianças que praticam meditação aprendem e desenvolvem técnicas para relaxar física e emocionalmente, conseguindo lidar melhor com os habituais medos, ansiedades, timidez, agressividade e hiperactividade (mais não é do que energia mal canalizada).”

Hoje em dia, torna-se essencial a meditação para as crianças. A vida agitada dos tempos modernos provoca stresse, ansiedade, falta de concentração, distúrbios do sono e agressividade, entre outros problemas. São consequência daquilo a que as crianças estão expostas diariamente: o tempo contado ao segundo, jogos violentos, uso indiscriminado da televisão, trabalhos escolares inexplicáveis, atividades extracurriculares em demasia e falta de tempo de qualidade com os pais para que se possam conhecer verdadeiramente, criando uma verdadeira e completa envolvimento emocional.

A meditação é já uma prática habitual, em todo o mundo, nas escolas e a comunidade científica já comprovou os grandes benefícios que provoca nas áreas da saúde, autoconhecimento e relacionamento com os outros.

Meditar é isto mesmo: parar o “barulho” da nossa mente e encontrar o nosso “centro”, para que possamos direccionar as nossas energias. Na meditação as crianças são convidadas a “passear” com os olhos da alma. Os efeitos, a curto prazo, são visíveis e comprovados cientificamente: aumento da capacidade de concentração, melhoria no aproveitamento escolar, melhor gestão das emoções e redução dos problemas de saúde, entre outros. A longo prazo o melhor efeito será um adulto equilibrado e com uma inteligência emocional acima da média. Por isto mesmo, a meditação introduzida logo na primeira infância é uma ferramenta preciosa para descobrirmos a nossa felicidade.

A meditação é já uma prática habitual, em todo o mundo, nas escolas e a comunidade científica já comprovou os grandes

benefícios que provoca nas áreas da saúde, autoconhecimento e relacionamento com os outros.

Educadores na Europa e nos EUA obtêm resultados impressionantes quando utilizam a meditação com crianças estudantes muito jovens. Estas ainda não estão muito condicionadas mentalmente para terem medo, preconceito ou pressa e, por isso, a aprendizagem e os resultados são mais rápidos.

Benefícios da meditação

Os benefícios concretos da meditação são a autodisciplina, auto-estima, auto-afirmação, paz interior, criatividade, sensibilidade musical, contacto com o imaginário, foco nos momentos de estudo e gestão de stresse emocional. Os resultados práticos apontam para maturidade emocional, estabilidade na aprendizagem, saúde, estabilidade no sono, redireccionamento das energias hiperativas, criatividade, disciplina, bons relacionamentos inter-infantis, independência e assertividade.

O Serviço de Psicologia e Orientação da EPM-CELP lançou, no corrente ano letivo, o desafio da meditação à Direção e a alguns professores do primeiro ano de escolaridade, pois não seria possível estender a proposta a todas as turmas nesta fase experimental. Assim, diariamente crianças de duas turmas fazem cinco minutos de meditação guiada e, uma vez por semana, saem da sala para uma meditação mais longa, num local mais calmo, com utilização de várias técnicas.

A meditação não se faz apenas na posição de sentado, sem nada fazer e de pernas cruzadas. Pode ser feita sentado, deitado, de pé, parado ou a andar pela natureza; a pintar, a desenhar ou a fazer ioga. Enfim, há muitas maneiras de meditar, de nos conectarmos connosco.

Porquê a meditação?

A proposta surgiu porque sentimos, que na nossa Escola, como noutras, os alunos têm muita dificuldade em estar em silêncio, de parar e de estar consigo próprios. O excesso de estimulação do cérebro, provocado por constante ruído, pela televisão, *playstation* e computadores faz com que as crianças e adultos não tenham a capacidade de esperar ou parar para viver a vida.

A introdução deste projeto pretende demonstrar que faz diferença as crianças

terem uns minutos de meditação, todos os dias, na sala de aula, e influenciar os professores para que utilizem, no futuro, esta prática para ajudarem os seus alunos. O nosso projeto ainda dá os primeiros passos e os professores envolvidos já notam diferença na forma de estar dos seus alunos e no seu comportamento quando interagem com outras turmas

Muitos psicólogos defendem que uma das razões da existência, em número crescente, de crianças hiperativas é a incapacidade destas permanecerem no silêncio e a constante exposição dos seus cérebros à estimulação. “O aborrecimento é algo positivo, mas que é visto como mau. É nos momentos de aborrecimento, do não ter nada para fazer, que nos tornamos mais criativos e conectados connosco”, diz Rafael Satandreu.

A meditação na nossa Escola não se ficou apenas pelos alunos. Uma vez por semana, alguns professores também fazem meditação connosco e temos tido um bom retorno disto, pois alguns já prati-



cam a meditação na sala de aula com os seus alunos. Ouvimos, muitas vezes, pessoas a dizerem que “isso não é para mim, não tenho paciência, não tenho tempo, não seria capaz de ficar sem fazer nada”. Este é o sintoma da necessidade de os adultos aprenderem a meditar.

Qualquer pessoa pode aprender a beneficiar da meditação. As técnicas e o conhecimento dos seus resultados são milenares e, hoje em dia, já são comprovados pela ciência. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a meditação não é uma religião. Ela apenas é usada pelas religiões mais antigas. Não é necessário pertencer a uma religião para fazer meditação. Há indícios do uso da meditação não só na Índia e na China, onde se tornou mais popular, mas também entre os egípcios, os povos do norte da Ásia, como a Sibéria, e entre os índios do continente americano.

GALA Jovem 2013

Futuro pintado com magia e emoção

A Gala Jovem 2013, organizada pela Comissão de Finalistas, foi mais uma noite de emoções e de magia, como já é tradição na EPM-CELP. Na última edição, alguns encarregados de educação subiram ao palco para participar na variedade do espetáculo que sinaliza o habitual convívio de todos os membros da nossa comunidade educativa.

