

# EFC

## O ALECRIM



Duas plataformas que te vão transformar no génio da programação

Educar pela positiva-  
Histórias que inspiram

A importância de praticar desporto. “Nunca desistam de algo que vos faça feliz.”

## EDITORIAL

*O Alecrim* é um jornal escolar, em formato digital, que aborda diversas temáticas relacionadas com a sociedade em que vivemos. Constituído por um grupo de grandes escritores pretende informar os cidadãos de assuntos da atualidade do Externato e do Mundo que nos rodeia.

Os artigos redigidos ao longo das várias edições centrar-se-ão em áreas como Ciências e Tecnologias e Cultura. Este ano trazemos uma nova seção intitulada “Problemas da atualidade”, na qual os alunos, sob o formato de entrevista, irão redigir sobre questões que têm vindo a afetar muitos adolescentes nos dias que correm.

Nesta segunda edição do ano letivo 2023/2024 procurámos incluir assuntos do interesse de várias faixas etárias, uma vez que da comunidade escolar fazem parte alunos, professores e funcionários de distintas idades. Para além disto, *O Alecrim* é também direcionado aos vários encarregados de educação dos alunos, assim como a todos os seus irmãos, mães, pais, avós, avôs e qualquer outro elemento da família.

De modo a tornar esta viagem jornalística mais divertida, desafiamos todos os leitores a testar o seu conhecimento cultural ao responder a um quiz sobre algumas curiosidades relativas ao Carnaval.

Alunos do Externato Flor do Campo

## ATUALIDADE

---

Espetáculos a não perder 04

## CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS

---

Duas plataformas que te vão transformar no génio da programação 05

## CULTURA

---

Educar pela positiva- Histórias que inspiram 06

## PROBLEMAS DA ATUALIDADE

---

A importância de praticar desporto. “Nunca desistam de algo que vos faça feliz.” 07

## JOGOS

---

Quiz de Carnaval 08



## Espetáculos a não perder

2024 arranca em grande com o novo espetáculo da Rádio Comercial

Ao longo dos anos, a rádio comercial tem apostado na criação de um espetáculo de grande dimensão, “XMAS in the Night”, que conta com conhecidos locutores como Vasco Palmeirim, Nuno Markl, Vera Fernandes e Pedro Ribeiro.

Este ano, para celebrar de forma inesquecível os 45 anos da rádio vai-se realizar no dia 24 de fevereiro pelas 21h30 um novo espetáculo, “45 in the Night”, que promete “risos, danças, comboinhos, palmas e uma lágrima no canto do olho”.

Para garantirem o teu lugar precisas de adquirir bilhete, variando o preço entre os 25€ e os 150€. Vai a [blueticket.meo.pt](https://blueticket.meo.pt) para ficares a saber mais.



“Despedida”, um espetáculo que conta com a Rainha da Net



Mafalda Creative é atualmente uma das figuras mais notáveis do mundo digital, sendo também um fenómeno de entretenimento a nível nacional.

Depois do seu grande sucesso "Rainha da Net-Ao Vivo", com todas as suas sessões esgotadas em Lisboa e no Porto, a jovem vai estreiar-se num novo espetáculo, "Despedida", que irá decorrer no Coliseu dos Recreios no dia 2 de março pelas 21h30.

Nesta produção, o stand up comedy alinha-se à música para trazer momentos memoráveis que promovem a interação e a participação do público. Se ficaste intrigado com o título e queres descobrir mais, não te esqueças de comprar o teu bilhete em <https://www.bol.pt>. O custo varia entre os 12,50€ e os 30€.



## Duas plataformas que te vão transformar no génio da programação

### Coursera

Coursera é uma das maiores plataformas de aprendizagem à distância no mundo. As aulas são dadas online por professores de universidades conceituadas e por centros de ensino especializados no tema.

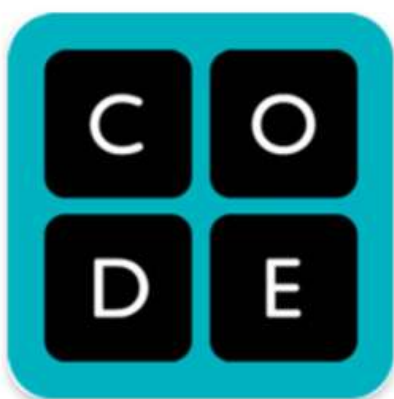
A proposta de cursos centrados em programação é muito grande, indo desde os mais introdutórios como Introdução à Lógica a mais completos e complexos como a Licenciatura em Ciências da Computação, implementada pela University of London.

Como acontece em muitos cursos disponíveis na plataforma, alguns dos materiais são grátis. No entanto, o usuário também pode pagar para adquirir uma melhor formação.

Se quiseres ficar a saber mais podes consultar o site: <https://www.coursera.org>



### Code.org



Code.org

Code.org é uma plataforma que tem como objetivo ensinar, de forma simples, as crianças a programarem, estando disponível em português.

Os conteúdos vão ao encontro das preferências dos seus utilizadores incluindo filmes como Frozen e Star Wars e ainda, jogos eletrónicos nomeadamente Minecraft e Flappy Bird.

Os usuários têm também a oportunidade de escolher o método de aprendizagem mais eficaz para si, podendo optar por assistir a muitos tutoriais ou simplesmente recorrer a tópicos de sequências e a um conjunto de lições em vídeos.

Para saberes mais informações consulta o site: <https://code.org/>



## Educar pela positiva-Histórias que inspiram

"Leo e o Polvo", de Isabelle Marinov

"Leo e o Polvo" é uma obra que desperta a imaginação dos seus leitores e que incita ao seu lado mais sensível e humano, ao narrar a história de um menino autista, que constrói fortes laços de amizade com Mara, um polvo fêmea. Sendo a autora, Isabelle Marinov, mãe de uma criança autista, este livro procura ser um instrumento valioso para auxiliar pais e educadores que lidem diariamente com indivíduos com Síndrome de Asperger.



"Como ser um Leão", de Ed Vere

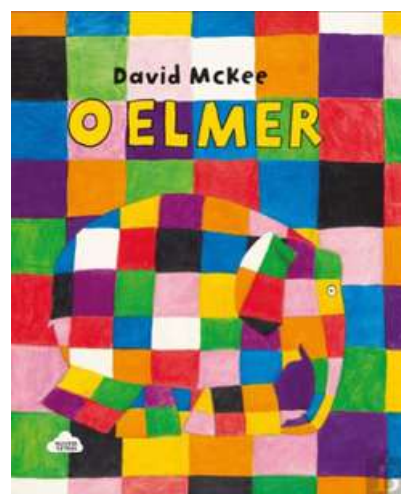
"Como ser um Leão" é um valioso livro que nos inspira a sermos nós mesmos e a não mudarmos a nossa maneira de ser, de forma que sejamos aceites na sociedade. Leonardo é um leão que, ao contrário dos outros, não tem interesse em ser feroz e rugir alto, mas sim em conversar, ler, passear e brincar com a sua melhor amiga, a pata Mariana. Juntos, irão enfrentar aqueles que acham a sua maneira de viver impensável. É uma história que espelha valores como a empatia, a aceitação, a inclusão, a integridade e a amizade, que devem ser passados a gerações mais novas.



"O Elmer", de David McKee

"O Elmer" é uma história que nos transmite a importância de respeitarmos e aceitarmos as diferenças uns dos outros.

Tem como protagonista Elmer, um elefante que se distingue por não ter a cor característica deste mamífero. Ao sentir-se incomodado por ser diferente, decide pintar-se de cinzento para ficar igual aos outros. Mas apercebe-se que não o reconhecem. No final, a sua atitude permite-lhe retirar uma lição. O seu aspeto visual é o que o torna único e também aquilo que lhe permite ser - a ele e aos que lhe rodeiam - mais feliz.



## PROBLEMAS DA ATUALIDADE



### **A importância de praticar desporto. “Nunca desistam de algo que vos faça feliz.”**

Nesta edição, a equipa do Alecrim quis ficar a saber mais sobre a importância de praticar desporto e os benefícios que trazem para a vida dos mais novos.

A entrevistadora do Alecrim esteve à conversa com Joana, que faz patinagem artística desde os 6 anos de idade, e nos contou um pouco sobre o seu percurso.

**Há quanto tempo fazes patinagem artística?**

Há quase 5 anos.

**O que mais gostas neste desporto?**

Para mim são as amizades que construímos.

**Quais são os exercícios em que tens mais dificuldade em executar?**

Para mim não é tão fácil executar o axel e o pião em baixo.

**Para além da patinagem já praticaste outro desporto?**

Sim. Já andei no ballet e na natação.

**Desde que começaste na patinagem mudaste alguma vez de academia?**

Não. Estive sempre na APAC Tojal- Associação de Patinagem Atlético Clube do Tojal.

**Já tiveste alguma lesão que te tenha obrigado a parar de treinar durante algum tempo?**

Nunca tive nenhuma lesão grave. No entanto, já me magoei no braço esquerdo, o que implicou que não treinasse durante uma semana.

**Quando vais a competições sentes-te nervosa?**

Claro que sim. Todas as atletas que querem fazer um bom trabalho se sentem um pouco nervosas antes de uma competição.

**A nível escolar, sentes que a patinagem interferiu em algum momento com a tua prestação escolar?**

Não e espero que nunca interfira. Eu tento equilibrar bem os estudos com esta grande paixão que tenho.

**Sentes que praticar desporto te ajudou a ter um estilo de vida mais saudável?**

Sim pois fico mais ativa, o que faz com que tenha uma vida mais saudável.

**Na tua opinião, quais são as vantagens de praticar desporto?**

Praticar desporto causa felicidade; melhora a nossa capacidade de raciocínio e memória e permite-nos ganhar mais auto-estima.

**Que conselho podes dar a alguém que esteja a começar agora na patinagem?**

O melhor conselho que pode ser dado é nunca desistam de algo que vos faça feliz. Deem sempre o vosso melhor e acima de tudo, divirtam-se a aprender. Só assim disfrutarão ao máximo de cada treino.



## Quiz de Carnaval

1- Em que dia da semana se celebra o Carnaval?

- A) Terça-feira.
- B) Segunda-feira.

2- Como é conhecido o Carnaval?

- A) Festa colorida.
- B) Entrudo.

3- Em que sítio teve origem o Carnaval?

- A) Grécia e Roma Antiga, depois de Cristo.
- B) Grécia e Roma Antiga, antes de Cristo.

4-O que significa a palavra Carnaval?

- A) Adeus à carne.
- B) Antes da Quaresma.

5- Qual é o Carnaval mais antigo da Europa?

- A) Carnaval da Croácia.
- B) Carnaval de Veneza.



Respostas

1-A; 2-B; 3-B; 4-A; 5-B