Nº1 DEZEMBRO DE 2024 REDAÇÃO: O ALECRIM

EFC

O ALECRIM

Será que estamos a formar crianças mimadas?

Os perigos da internet- Os cyberbullies

Um quebra-nozes mágico

EDITORIAL

O Alecrim é um jornal escolar, em formato digital, que aborda diversas temáticas relacionadas com a sociedade em que vivemos. 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.
Nesta primeira edição do ano letivo 2024/2025 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.
Com a época natalícia a chegar, iremos dar a conhecer aos leitores algumas receitas de Natal.

Alunos do Externato Flor do Campo

ATUALIDADE

Será que estamos a formar crianças mimadas? 04

CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS

Os perigos da internet- Os cyberbullies 05

CULTURA

Um quebra-nozes mágico 06

DICAS

Métodos de como estudar 07

RECEITAS

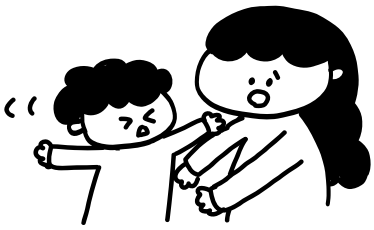
Receitas Natalícias 09

Será que estamos a formar crianças mimadas?

É provável que já tenha lidado com uma birra do seu filho ou do seu neto. Quando são mais novas, as crianças têm uma grande dificuldade em regular corretamente as suas emoções e como tal acabam por frequentemente manifestá-las de uma forma incorreta e excessiva. Ainda que este seja um comportamento expectável, a verdade é que quando certas atitudes mais negativas são constantes e frequentes podem ser sinal de algo mais grave.

Algumas crianças acabam por assumir um comportamento de desdém permanente e de falta de consideração pelos pais. Sentem-se no direito de fazerem o que querem e quando querem ao invés de demonstrarem um pouco de respeito pelas regras e pelo bem-estar dos outros.

Ora tudo isto pode significar que está a formar uma criança mimada. Ainda que estes comportamentos possam ser apenas parte de uma fase, é importante garantir que as atitudes mais incorretas não sejam "validadas" e aceites pelos pais. Caso contrário, podemos correr o risco de estar a formar mais tarde um adulto que não saberá ajustar-se à sociedade.



Os perigos da internet- Os cyberbullies

Atualmente, os cyberbullies estão em todo o lado: salas de chat, mensagens instantâneas, fóruns de internet, redes sociais e videojogos. Estes sites online atraem os cyberbullies porque lhes permitem estabelecer contacto com as vítimas sem chamar a atenção. Além disso, o anonimato das conversas online leva à desinibição dos menores, fazendo com que se sintam mais confortáveis e com maior probabilidade de se envolverem em comportamentos de risco. Isto permite que os cyberbullies utilizem a manipulação para colocar os seus alvos em situações em que estes obedecerão às exigências do agressor.

Cyberbullying

O cyberbullying tem vindo a tornar-se cada vez mais comum, especialmente entre adolescentes e jovens, devido à crescente utilização das redes sociais por parte dos jovens.

O comportamento prejudicial de bullying pode incluir a publicação de rumores, ameaças, informações pessoais de uma vítima ou discurso de ódio. O bullying ou assédio podem ser identificados por comportamentos repetidos. As vítimas de cyberbullying podem não saber a identidade do seu agressor ou porque é que o mesmo as está a observar, com base na natureza online da interação. O assédio pode ter efeitos de longo alcance na vítima, uma vez que o conteúdo utilizado para assediar esta pode ser espalhado e partilhado facilmente entre muitas pessoas e geralmente permanece acessível muito tempo após o incidente inicial.

Um quebra-nozes mágico

No dia 2 de novembro vai estrear no teatro Armando Cortez, em Lisboa, uma peça de teatro. O público poderá assistir a este espetáculo entre sábado e domingo pelas 15h. Para os grupos escolares a peça de teatro está em exibição de terça a sexta das 11h às 14h30.

"O Quebra-Nozes e o rei dos Camundongos" tem como personagens principais um rei muito respeitado e um boneco chamado quebra-nozes.

Curioso/a para saber do que se trata a peça de teatro?

Na noite de Natal, o padrinho de Clara oferece-lhe um quebra-nozes como presente. Mas não era um quebra-nozes qualquer, era único e tinha poderes mágicos!

Quando Clara adormece, o brinquedo ganha vida e inicia uma viagem incrível para destruir o Rei dos Camundongos, levando Clara a descobrir um mundo cheio de sonhos e criaturas fantásticas.

Métodos de como estudar

- **The Feynman Technique**

A base da utilização da Técnica Feynman é resumir por palavras tuas a matéria e depois tentar explicar o tema de uma forma que alguém mais novo compreenda como uma criança, por exemplo.

Ser capaz de explicar ideias complexas em termos simples é uma competência difícil de trabalhar e testa o teu próprio conhecimento ao forçar-te a compreender o tema suficientemente bem para o poder ensinar.

- **The Pomodoro Technique**

A base da Técnica Pomodoro é:

1. Escolher o teu tópico.
2. Definir um cronómetro para 25 minutos.
3. Trabalhar no tópico até o cronómetro disparar.
4. Fazer uma pequena pausa (geralmente 5 minutos).
5. Após cada quarto Pomodoro, fazer uma pausa maior (geralmente 15-30 minutos).

- **The Leitner System**

O Sistema Leitner utiliza flashcards como ferramenta de aprendizagem. Organiza os teus flashcards em caixas, sendo que a primeira caixa deve conter novos cartões que ainda não memorizaste.

À medida que os cartões são revistos e respondes corretamente devem ser movidos para a caixa seguinte. Os cartões que são respondidos incorretamente são movidos de volta para a primeira caixa.

1.Criar os flashcards:
Começa por criar flashcards para o material que queres aprender. Na frente de cada cartão, escreves uma pergunta ou uma dica, e no verso, escreves a resposta ou informação que corresponde à pergunta.

2.Fazer as tuas caixas:
Cria e identifica as caixas nas quais vais colocar os cartões. Podes simplificar com números ou usar etiquetas como "fácil", "médio" e "difícil" para organizar os flashcards em níveis de dificuldade.

3.Rever os teus flashcards:
Revê os flashcards, lendo o lado com a pergunta. Se responderes corretamente, move o cartão para a caixa seguinte. Se responderes incorretamente, move o cartão para uma caixa atrás.

4.Aumentar gradualmente a dificuldade:
Quando te sentires confiante com os cartões da caixa 1, vai para a caixa 2 e repete o processo.

5. Repetir:
Repete o processo movendo os cartões para caixas mais altas à medida que os entendes, e revendo os cartões nas caixas mais fáceis com menos frequência.

Receitas Natalícias

Bolachas Natalícias

Farinha
Fermento em pó
Canela em pó
Gengibre em pó
Cacau em pó
Sal fino
Açúcar amarelo
Mel
Ovo M
Azeite
Farinha

Clica neste link para veres a preparação:

Bolachas de chocolate de Natal

Estas bolachas de chocolate são perfeitas para tornar o seu Natal ainda mais doce. As crianças vão adorar pôr as mãos na massa e decorar estas delícias.

Pingo Doce

Clica neste link para veres a preparação:

Tronco de Natal sem Glúten

Receita de Tronco de Natal Sem Glúten | NESTLÉ

Com os produtos Nestlé podes fazer receitas como esta de Tronco de Natal Sem Glúten e deliciar a tua família em qualquer altura do ano!

nestle.pt

Ovos
Amido de milho
Açúcar
Sobremesa de fermento em pó
Sumo e raspa de 1 limão
Frutos vermelhos
Açúcar em pó

Creme:
Abacates pequenos
Puré de batata doce
Sopa de mel
Chocolate em pó