

EFC

O ALECRIM



Compreender a autoestima

Recordar histórias da nossa infância: “Pinóquio: Uma Aventura Musical” e “A Bela e o Monstro”

Um curso de teatro que despertará o ator que há dentro de ti

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 quarta 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, iremos dar a conhecer aos leitores alguns factos que poderão ser do seu interesse e despertar a sua curiosidade.

Alunos do Externato Flor do Campo

ATUALIDADE

Compreender a autoestima 04

CIÊNCIAS E TECNOLOGIAS

Duas plataformas de edição de vídeo 05

CULTURA

Recordar histórias da nossa infância: “Pinóquio: Uma Aventura Musical” e “A Bela e o Monstro” 06

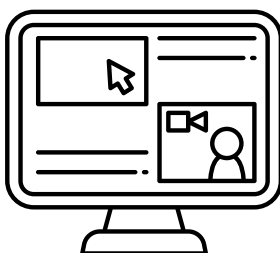
Um curso de teatro que despertará o ator que há dentro de ti 07

PROBLEMAS DA ATUALIDADE

Autoestima, destruidora de sorrisos 08

FACTOS ALEATÓRIOS

Os cinco factos aleatórios mais loucos de sempre 09



Compreender a autoestima

A autoestima corresponde às ideias e opiniões que as pessoas constroem sobre elas próprias. É essencial visto que nos permite ser as pessoas que somos, confiar nos nossos princípios e escolher as opções certas para não nos sentirmos forçados pelos nossos amigos, por exemplo.

Ter uma boa autoestima não nos garante que saíamos vencedores, mas auxilia-nos a passar por situações em que as coisas não funcionem como nós queremos.

As pessoas com autoestima sentem-se valorizadas e aceitadas pelos outros e têm consideração por si mesmas. Por sua vez, as pessoas com baixa autoestima consideram-se insignificantes, não se acham merecedoras de coisas boas, são más com elas mesmas e duvidam das suas capacidades para fazer as coisas bem feitas e terem sucesso.

A nossa autoestima, ou seja, a maneira como aprendemos a refletir sobre nós mesmos, pode ser influenciada pela nossa família, pelos nossos professores e pelas pessoas que nos rodeiam. Quando somos crianças, as pessoas adultas devem reforçar os nossos pontos fortes, de modo que a nossa autoestima se construa de maneira saudável. Porém, se os adultos nos censurarem ao invés de nos enaltecerem é mais difícil de construir uma boa autoestima. Palavras ditas por elementos da nossa família ou até mesmo por colegas da escola, por exemplo, acabam por se tornar nocivas ao ponto de nos magoarem profundamente e interferirem na perspetiva que temos sobre nós mesmos.

E quando pensamos que não temos uma boa autoestima será que conseguimos melhorá-la? Claro que sim! Justamente porque a autoestima é a fusão das nossas próprias ideias e pontos de vista. E podemos reproduzir ideias e sentimentos mais otimistas sobre nós. Mas como? Primeiro, devemos deixar de ser rígidos connosco mesmos e procurar o melhor para nós e de seguida, é importante que estabeleçamos objetivos e propósitos para a nossa vida.





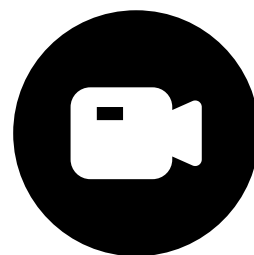
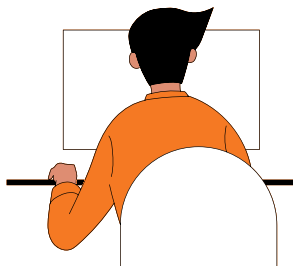
Duas plataformas de edição de vídeo

Canva

O Canva é uma plataforma gratuita que disponibiliza distintas ferramentas poderosas e simples para criares e editares vídeos. Tens inclusive à tua escolha vários templates que podes utilizar.

Capcut

O Capcut é um programa de edição de vídeo gratuito que oferece vários recursos nomeadamente efeitos de transição, filtros, legendas e faixas de áudio, que permitem trabalhar a produção audiovisual.





Recordar histórias da nossa infância: “Pinóquio: Uma Aventura Musical” e “A Bela e o Monstro”

“Pinóquio: Uma Aventura Musical” é um espetáculo dedicado a toda a família, que irá decorrer no dia 6 de abril no Parque Mayer, em Lisboa, pelas 15h. Repleto de fantasia, humor e muita magia, este musical irá prender todos os espectadores ao abordar temáticas fundamentais para o desenvolvimento e crescimento das crianças.

Relata a história de Gepeto, um carpinteiro, que ao querer trazer de volta o seu filho, decide criar, com um pedaço de madeira, um boneco, que por magia ganha vida. Pinóquio acaba por embarcar numa aventura de onde retira importantes lições de vida. O seu maior sonho é ser um rapaz de verdade, mas percebe que o que importa não é a aparência, mas sim o interior de uma pessoa, ou seja, o que cada um tem no seu coração.

Não percas a oportunidade de assistir a este fantástico musical e garante já o teu bilhete. O custo varia entre os 10€ e os 12,50€.



“A Bela e o Monstro” vai estar em cena no Convento São Francisco, em Coimbra, no dia 20 de abril pelas 15h30 e no Coliseu Porto AGEAS a 30 de abril às 21h. O preço dos bilhetes varia entre os 15€ e os 22€ de acordo com a sessão, plateia ou bancada. Este espetáculo, para maiores de seis anos, narra a história de um príncipe cruel e vaidoso, que vivia num palácio cercado de rosas vermelhas. Esta personagem não dava importância à beleza e pureza destas flores pois as suas duas grandes preocupações eram a sua própria aparência e beleza e vender rosas aos reinos vizinhos. Como castigo e com medo que as flores terminassem, a fada protetora das rosas, Clóris, lança uma maldição sobre a figura da realeza que se torna num monstro. De igual forma, todas as rosas ficam pretas simbolizando a tristeza. Para desfazer este feitiço, o príncipe tem o grande desafio de encontrar alguém que se apaixone por ele. Só assim será possível que todas as rosas do Reino voltem a ficar vermelhas. Este teatro musical é cantado ao vivo para crianças a partir dos 3 anos.





Um curso de teatro que despertará o ator que há dentro de ti

Se tens entre treze e dezassete anos e queres dar os primeiros passos no mundo do teatro, a Evoé - Escola de Atores é o sítio certo para ti. Poderás frequentar um curso que te permitirá pôr em prática algumas técnicas de representação como o saber interpretar personagens; o aprender a exprimir-te usando o corpo nos diferentes exercícios e jogos e o conseguir trabalhar a voz no que se refere à projeção, entoação e dição.

Antes de iniciares o curso é necessário proceder à matrícula, que tem um custo de 35€. Posteriormente, podes escolher o dia em que queres ter aulas de teatro. Se optares pelos sábados, a mensalidade é de 70€. Caso prefiras as terças-feiras o valor é de 65€.

Alguns benefícios que o teatro traz para as crianças e os jovens

- Aumenta a autoestima pois após um espetáculo, os mais novos sentem-se bem com eles mesmos ao serem aplaudidos. Significa que o seu trabalho foi reconhecido e que o público gostou;
- Ajuda a combater a timidez dado que ao representarem se sentem mais confiantes, o que faz com que deixem de ter medo de falar em público;
- Permite desenvolver a consciência corporal e a coordenação motora;
- Ensina a trabalhar em grupo dado que é uma atividade coletiva, que promove a convivência em grupo;
- Permite trabalhar a memória e o raciocínio ao decorarem a ordem de entrada no palco, as falas e a posição em cena e simultaneamente visa desenvolver várias competências ao incorporar diversas formas de arte como a literatura, a música e as artes plásticas.



Autoestima, destruidora de sorrisos

A autoestima relaciona-se com a imagem que os jovens criam de si mesmos e constrói-se a partir de aspetos físicos como psicológicos.

Quantos de nós já nos vimos ao espelho e pensámos para nós mesmos: “Estou feio/a”; “Sinto-me gordo/a”.

Cada vez surgem mais casos de jovens com baixa autoestima, o que acaba por ter implicações negativas na sua vida como por exemplo um baixo rendimento escolar, cansaço, insatisfação e insegurança e isolamento social.

A entrevistadora do Alecrim falou com uma jovem que sofre de baixa autoestima e que nos relatou a sua experiência pessoal.

Para ti o que é a baixa autoestima?

Para mim a baixa autoestima é quando nos comparamos com os outros e nos sentimos inseguros.

Usas filtros nas fotos que publicas?

Hoje em dia não, mas antes usava para esconder as minhas inseguranças. Deixei de usar porque tenho pessoas que me apoiam e me mostram que não tenho de esconder quem eu sou.

Já pensaste em alguma forma de mudar a tua aparência?

Sim. Acho que qualquer pessoa que tenha alguma insegurança já pensou nisso.

Sentes que o acne interfere com a tua autoestima?

Sim muito. O acne é uma das minhas inseguranças, por isso eu tento sempre escondê-lo com maquilhagem. Assim que acabo de colocá-la sinto-me logo melhor e mais confiante.

Na tua opinião porque é que a autoestima varia tanto de pessoa para pessoa?





Eu acho que tem muito a ver com a confiança pessoal. Há muitas pessoas que não se sentem confiantes e que têm a autoestima baixa. Por outro lado, há pessoas que são demasiado confiantes consigo mesmas, logo têm uma maior autoestima. Tem tudo a ver com a mentalidade de cada um.

FACTOS ALEATÓRIOS



Os cinco factos aleatórios mais loucos de sempre

Fica a conhecer cinco dos mais interessantes!

- As libelinhas conseguem ver em todas as direções, ao mesmo tempo. 
- Os tubarões têm oito sentidos, enquanto os humanos têm cinco. 
- O esqueleto humano tem 300 ossos à nascença, mas apenas 206 na idade adulta. 
- Há mais estrelas no universo do que grãos de areia na Terra. 
- O Empire State Building, que durante 40 anos foi o edifício mais alto do mundo, foi construído com 10 milhões de tijolos. 