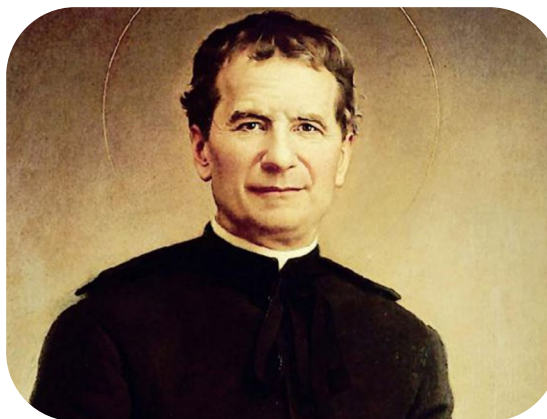


VIVA, S. JOÃO BOSCO!

São João Bosco nasce em Castelnuovo d'Asti no norte de Itália, a 16 de Agosto de 1815, no seio de uma família que vive duros tempos de conjunturas desfavoráveis ao mundo agrícola, meio de subsistência da família. Órfão de pai aos dois anos, contará por muito tempo, com a admirável presença de sua mãe. O gosto que tem pelo estudo virá a ser possível concretizá-lo, graças ao apoio do velho Pe. Calosso.

Aos **nove anos**, um sonho fá-lo intuir que deverá dedicar-se à educação da juventude. Ainda pequeno, começa a entreter os companheiros com jogos que alterna com a oração e a instrução religiosa.



NESTA EDIÇÃO:

S. João Bosco Pai e mestre	1
Pastoral	2
Escola	6
SportBosco	13
Artisport Desporto Escolar	14
Wellness Center	15
Departamento Psicopedagógico	18
Associação de Pais	19

Funda, nos anos de escola, em Chieri, a **Sociedade da Alegria**. A sua juventude é assim a antecipação de uma extraordinária vocação educativa e pastoral.

Em 1835, com vinte anos, faz a escolha de entrar no Seminário. Conterá com o conhecimento do Pe. Cafasso; será seu mestre, confessor, diretor espiritual e conselheiro.

Em Turim, uma cidade marcada por profundas mudanças sociais e políticas leva muitos jovens, sem família, sem educação, sem trabalho à prática de atos delinquentes e conseqüente prisão. D. Bosco dá início ao seu apostolado entre estes **jovens, os mais pobres e abandonados**.

Sobretudo a partir de 8 de dezembro de 1841, o jovem sacerdote João Bosco, ordenado em junho do mesmo ano, começa a recolher e a educar estes jovens, convidando os que estavam na prisão para, quando saíssem, se dirigirem ao **Oratório**. A "Obra dos Oratórios" expande-se progressivamente para responder a situações imperiosas: internato para recolher os abandonados, oficinas e escola de artes para ensinar aos jovens um ofício e torná-los aptos a viver honestamente a vida, a escola de humanidades, a boa imprensa, as iniciativas e os métodos recreativos (teatro, banda, canto, excursões) para favorecer um sã crescimento dos jovens rapazes. Declarava querer formar **Bons cristãos e honestos cidadãos**. **Basta que sejais jovens para que eu vos ame**, costumava dizer.

No dia 18 de dezembro de 1859, **funda os Salesianos**, escolhendo um grupo de jovens do Oratório como seus continuadores. Escolhe e modela as primeiras gerações de Salesianos, partilhou e guiou a sua experiência.

À data da sua morte, **31 de janeiro de 1888**, os salesianos eram já 773, 276 noviços, em 57 casas agrupadas em seis províncias; estavam presentes em cinco países da Europa e em cinco da América. Hoje, os Salesianos estão presentes em 140 países espalhados pelos cinco continentes.

No centenário da sua morte, João Paulo II declarou-o e proclamou-o **Pai e Mestre da Juventude**.

PASTORAL



SCHOLAS CIDADANIA

Nos dias 18 a 26 de outubro, dezanove alunos do secundário da nossa escola tiveram a oportunidade de participar no seminário da torre da Aguilha, no programa “Scholas Ciudadania”. Esta foi uma iniciativa dinamizada pela Scholas Occurrentes, fundação internacional criada em Buenos Aires em 2001, e pela Câmara Municipal de Cascais. O programa contou com a participação de cerca de 180 estudantes, provenientes de 11 escolas diferentes do concelho de Cascais.



O objetivo deste programa foi abordar algumas das experiências e preocupações dos jovens de hoje para fomentar o compromisso e a sua participação ativa, gerando transformações neles e a seu redor.

Através desta iniciativa, 6 estudantes portugueses foram convidados a viajar até Buenos Aires em representação do nosso país e outros 3 estudantes foram convidados a ir a uma formação sobre bullying e cyberbullying. Da nossa escola, a alu-

na Fatumata Baldé, teve a oportunidade de viajar até Roma para participar nesta última formação e conta-nos como viveu essa experiência.

A viagem a Roma foi uma das experiências mais marcantes e importantes na minha vida! Pensei que ia para lá apanhar uma grande seca e engordar, por comer muita pizza, gelados e pasta, etc... mas não. Fui para lá divertir-me, aprender e sinto até que consegui ensinar alguma coisa.

Provavelmente não vou conseguir falar de tudo, mas gostava imenso. Nunca pensei que fosse fácil conviver durante 3 dias e meio com um grupo de espanhóis e italianos em que a única palavra que todos entendiam era “translate”... foi bastante engraçado. Houve três momentos que para mim tiveram muito significado. Quando nos encontramos com os mais velhos para falarmos da jovem que se suicidou por cyberbullying. Foi incrível ver o pai com força e vontade para tentar ajudar os próximos, pois criou uma associação com o nome da filha. O segundo momento foi num jogo que fizemos vendidos onde aprendemos que o interior da pessoa tem muito mais valor que o exterior e que a base da confiança não está na aparência da pessoa. E para completar, o terceiro momento foram os gelados que estavam ótimos, muito saborosos... estou a brincar! Foi o passeio que fizemos todos juntos descontraídos e barulhentos.

Resumindo, foi uma grande aventura que ajudou-me muito a nível pessoal e me fez crescer e mudar o meu ponto de vista em relação a certos atos do ser-humano.

No próximo dia 13, quinta-feira, os dezanove participantes nesta iniciativa apresentarão a todas as turmas do secundário aquilo que tiveram a oportunidade de experienciar e aprender.



ADVENTO

No dia 2 de dezembro teve início o Advento, tempo de nos prepararmos para a chegada do convidado mais especial do Natal: Jesus.

Para vivermos esta época, apresentámos algumas propostas a toda a Comunidade Educativa da nossa escola:

Mural de Natal

Na Sala da Alegria esteve um mural numa parede, com a imagem de um presépio. Nos intervalos, os alunos foram convidados a escrever palavras que associavam ao Natal, criando um mural gigante coletivo.

Calendário do Advento

Diariamente, cada um de nós pôde passar pela Sala da Alegria e, no Calendário do Advento, espreitar a caixa correspondente ao dia. O calendário tinha pequenas orações diárias e, no final, todas as orações juntas formaram uma imagem. Uma proposta para ser feita em família!



À procura do Natal

O slogan do Advento deste ano centrou-se no verdadeiro espírito do Natal e na procura que deveremos fazer do mesmo, no período de Advento. Para nos ajudar nesta procura, os Bons-Dias diários trouxeram algumas pistas que nos levaram ao encontro do verdadeiro sentido do Natal, com valores que devemos viver no dia-a-dia.



ENCONTROS COM DOM BOSCO

Os “Encontros com D. Bosco” (ECDB) são uma proposta de grupo de fé para os alunos do 3º Ciclo e Secundário que, segundo a pedagogia de São João Bosco, pretende proporcionar aos participantes uma experiência de vida de grupo, de oração, de aprofundamento das motivações de fé e, ao mesmo tempo, ajudá-los a pensar e discernir na vida, entendendo a própria vida como vocação.

Os “Encontros com D. Bosco e Madre Mazzarello” (ECDBMM), com o mesmo objetivo, são destinados às raparigas, centrando-se também na vida de Maria Mazzarello.

Mensalmente, os grupos reúnem-se nas várias casas Salesianas que nos rodeiam, com o objetivo de rezar, refletir, conviver, criar amizades, conhecer melhor a comunidade salesiana, jogar sempre numa perspetiva de fé e de perceber o que Deus quer de cada um de nós.

Aproveitando a pausa letiva, teve lugar os ECDB—Especial Natal, nos Salesianos de Lisboa e os ECDBMM—Especial Natal, no Colégio de Santa Ana, em Setúbal.

PASTORAL

PASTORAL



ECD

No passado mês de dezembro, de 16 a 18, decorreu mais um Especial ECDB nos Salesianos de Lisboa. Aprofundámos o nosso conhecimento sobre S. José. Foi muito interessante, pois apesar de ser o pai de Jesus, não há muita informação sobre ele.

Tivemos momentos de lazer, visitámos a cidade de Lisboa, à noite, fomos à piscina, rezámos, conversámos e rimos.

Mais uma vez, este encontro especial serviu para convivermos e estreitar os nossos laços de amizade.

Este encontro também nos ajudou a prepararmo-nos melhor para vivermos mais um Natal em família.

Jaime Caramelo (11.º A)



ECDBM

Nos dias 17 e 18 de dezembro, um grupo de 14 raparigas dos Salesianos de Manique e do Estoril e do Bairro do Rosário partiram rumo ao Colégio de Santa Ana (Setúbal) para os ECDBM—Especial Natal. Desta forma, deram continuidade à sua caminhada de fé, discernimento e reflexão, iniciada nos encontros mensais anteriores.

Durante esses dois dias, ficámos a conhecer os pilares da espiritualidade salesiana, refletimos acerca da importância dos nossos sonhos e aprofundámos a missão de S. José no nascimento e acompanhamento de Jesus Cristo, através de dinâmicas e diálogos que visaram o nosso crescimento pessoal e espiritual.

Fomos ainda conhecer as irmãs dessa casa. São elas que dão a

sua vida aos jovens, mas especialmente aos alunos da sua escola e às raparigas que vivem no lar. São raparigas entre os 4 e os 22 anos que, pelas mais variadas razões, partilham esta casa com as irmãs. Foram dois dias muito enriquecedores e gostaríamos de agradecer às irmãs e meninas que nos acolheram. Nunca esqueceremos algumas das palavras que nos foram dirigidas: “Obrigada por nos terem ajudado a ser um bocadinho mais felizes”.



Carolina Santos (12.º C) e Joana Neves (11.º A)

CONVÍVIO DE NATAL DA PASTORAL

No dia 14 de dezembro, pelas 19 horas, teve início o Convívio de Natal dos vários grupos da Pastoral, no Auditório 1. O convívio centrou-se nos programas televisivos de Natal mais icónicos ao longo dos anos, bem como de anúncios que marcaram gerações.

A apresentação do convívio esteve a cargo do grupo Joy, que nos brindou com momentos de humor e alegria.



Contámos com a participação de elementos de vários grupos: Treasure, Coro, Rise N'Shine, JovenzAttivos, Encontros com Dom Bosco, Catequese, Acólitos, Grupo Missionário e Associação de Estudantes.

Para abrilhantar ainda mais a festa, a abertura da mesma foi feita pelos alunos de violino do Centro Musical Dom Bosco.

O fim de tarde foi extraordinário, podendo cada grupo expressar a sua criatividade numa breve apresentação.

Após o convívio, houve um jantar partilhado, para o qual os pais também foram convidados. A noite terminou com uma oração de Natal, organizada pelo grupo (Pro)cura-te.

Mathilde Maus, 10.ºC

FORMAÇÃO DE ANIMADORES

No dia 15 de dezembro, pelas 9h30, teve lugar uma formação de animadores, promovida pelo Centro de Formação da Fundação Salesianos. Os destinatários eram jovens animadores, não só alunos da escola, mas também catequistas e animadores de Manique e Bicesse.

As temáticas abordadas foram “Relações interpessoais e comunicação”, “Pedagogia na animação” e “Jogos e dinâmicas de grupo”.

De forma lúdica, os nossos jovens puderam esclarecer as suas dúvidas e receber algumas ferramentas para o seu trabalho de animação.

JANEIRO

- 11 — JovenzAttivos | ECDB (Secundário)
- 12 — Apresentação do Lema do Reitor-Mor e Assembleia Nacional MJS (Fátima)
- 16 — ECDB (3.º Ciclo)
- 19 — Encontro MJS (2.º e 3.º Ciclos — Estoril)
- 22 a 27 — Jornadas Mundiais da Juventude (Panamá)
- 23 — Treasure
- 25 — JovenzAttivos
- 26 e 27 — Panamá in Lisboa (Secundário)
- 30 — Treasure



PASTORAL



ESCOLA

PROJETO OFICINA DE EXPRESSÕES + INGLÊS

It was with great enthusiasm that our students from the 5th grade started this school year! Everything was cool and exciting and they had so many new classmates. The first project of Oficina de Expressões + English gave them the opportunity of getting to know one another: they introduced themselves to the class with a revealing self-portrait ... and a text written in English. They learned some new words and structures and explored some interesting ways of artistic expression. Above all they had a lot of fun (and so did the teachers!!!) sharing their original ideas.

Foi com grande entusiasmo que os nossos “meninos” do 5.º ano começaram o ano letivo! Tudo era “fixe” e emocionante e havia tantos colegas novos. Com o primeiro projeto de Oficina de Expressões + Inglês tiveram a oportunidade de se conhecer melhor, apresentando-se à turma com um autorretrato muito fiel... e um pequeno texto em inglês. Foi uma forma de aprenderem algumas estruturas linguísticas e de explorarem formas de expressão plástica. Acima de tudo, divertiram-se bastante (e os professores também!!!), partilhando a sua criatividade.



PROJETO PROGRAMAÇÃO E ROBÓTICA

Na disciplina de TIC, os alunos do 5.º ano estão a trabalhar em Programação e Robótica. Os robôs estão a ser construídos de acordo com o projeto de grupo e de turma. Iniciaram os seus conhecimentos em programação e estão a desenvolver os algoritmos necessários para concretizar os seus objetivos. Os conceitos de programação e eletrónica vão crescendo, as placas de Arduino, os motores, e os muitos cabos estão a ser ligados dando vida à imaginação, curiosidade e criatividade. Em cada desafio, uma conquista que motiva e entusiasma a desenvolver mais.

No 2.º período os projetos serão apresentados à comunidade educativa.



PROJETO NÓS PROPOMOS!



O Projeto “Nós Propomos!”, promovido pelo Instituto de Geografia e Ordenamento do Território (IGOT), da Universidade de Lisboa, tem por finalidade promover uma efetiva cidadania territorial local, numa perspetiva de governança e sustentabilidade.

Constitui, presentemente, o grande projeto nacional no âmbito da disciplina de Geografia e mobiliza alunos e professores de Geografia de todo o país, também da Região Autónoma dos Açores e da

Região Autónoma da Madeira, além de outros países, como o Brasil.

O Projeto mobiliza o Estudo de Caso, no Ensino Secundário, para a identificação de problemas locais e a apresentação de propostas de resolução pelos alunos. Simultaneamente, pretende promover a parceria entre universidade, escolas, autarquias, empresas e associações, com quem se tenta estabelecer um protocolo de cooperação. No caso de Cascais, o projeto é apoiado pela Câmara Municipal, através da Divisão de Planeamento e Ordenamento do Território (DORT).

Este ano letivo, os Salesianos de Manique participam pela primeira vez do projeto, com três grupos de trabalho, da turma F, do 10.º ano.

No dia 6 de novembro, os técnicos do DORT, da Câmara Municipal, estiveram reunidos com os alunos, com o intuito de apresentar o “Nós Propomos!” e sensibilizá-los para a sua participação no projeto.

Já com os alunos inscritos, algumas das aulas de Geografia, no 10.º F, têm sido dedicadas a discussões, pesquisas prévias e recolha de informações sobre as áreas do concelho de Cascais nas quais os alunos pretendem propor intervenções. Após esta etapa, aguardamos conhecer as propostas dos nossos alunos.

CORTA-MATO ESCOLAR



Concretizando a missão de formação integral dos seus alunos, os Salesianos de Manique organizaram, no passado dia 20 de novembro, o seu corta-mato escolar. Esta atividade decorreu durante toda a manhã e contou com a participação de alunos do 5.º ao 12.º ano, distribuídos pelos diferentes escalões etários.

Para a realização desta atividade, foi fundamental a organização e colaboração de todos os professores, funcionários e alunos do secundário, bem como dos Bombeiros Voluntários de Alcabideche, a quem muito agradecemos.

Muitos parabéns a todos os atletas!

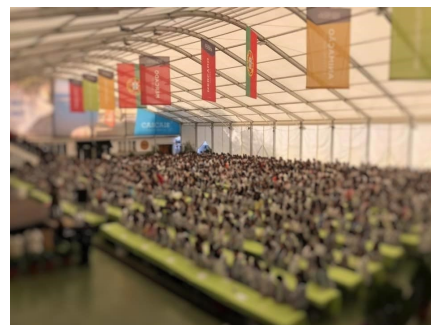
ESCOLA

ESCOLA

A MAIOR AULA DE QUÍMICA DO MUNDO

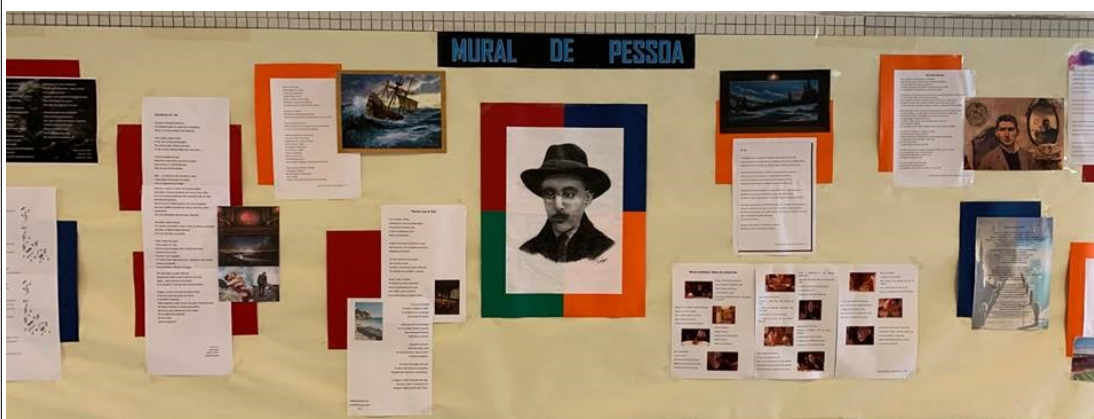
No dia 27 de novembro, no Mercado da Vila, em Cascais, 56 alunos da nossa escola, participaram na atividade, uma iniciativa do Guinness World Records, organizada pela Câmara Municipal de Cascais.

A Senhora Comissária da Capital Europeia da Juventude, Catarina Marques Vieira, veio até aos Salesianos de Manique e entregou um certificado a cada um dos alunos participantes.



EXPOSIÇÃO MURAL DE PESSOA O POETA FINGIDOR/INTERSECIONISMO

Os alunos do 12.º ano responderam ao desafio de criar um poema interseccionista, no âmbito da disciplina de Português. Desta atividade resultaram textos poéticos interessantes e criativos, nos quais se cruzaram planos, imagens, estímulos sensoriais, diferentes realidades e personagens que viajam pela imaginação “dos poetas fingidores”. Um universo metafórico de palavras e imagens, inspirado no poema analisado “Chuva Oblíqua – parte VI”, de Fernando Pessoa, o mote da exposição, complementada com um quadro inspirado no poema interseccionista, da autoria de uma aluna do 12.º A.



GESTOS SOLIDÁRIOS

BANCO ALIMENTAR CONTRA A FOME

CAMPANHA DE RECOLHA DE ALIMENTOS

Nos dias 1 e 2 de dezembro, decorreu mais uma campanha do Banco Alimentar contra a Fome. A escola organizou a recolha no hipermercado Continente, no Oeiras Parque. Com a participação de 236 voluntários (alunos, professores, vigilantes, pais e antigos alunos), foram recolhidas 13.333 kg de alimentos. O Banco Alimentar é uma instituição com a qual os salesianos já colaboram há bastante tempo,



e é uma iniciativa muito bem recebida por parte dos alunos desde o 5.º Ano ao 12.º Ano. Recolhemos algumas opiniões de alunos que participaram na campanha:

Percebi o tamanho da generosidade das pessoas. - Matilde Dias 6.ºC

Uma atividade que mostra o melhor das pessoas. Simplesmente incrível. - Pedro Caldeirão 12.ºD

Este movimento é algo que com certeza deve repetir-se, mas não só em épocas festivas. Divertime e ajudei. - Inês do Vale 8.ºH

Ótimo! Ajudar os necessitados é sempre uma coisa que me faz feliz. Fazer voluntariado torna-me uma pessoa melhor. - Mariana de Brito Cosme 9.ºB

Uma grande oportunidade para mostrar o quanto um gesto pode fazer a diferença. - Bruna Pousado 12.ºD

Um momento muito enriquecedor de ajuda ao próximo. Sabermos que pelas nossas ações são gerados muitos sorrisos aquece-nos o coração. - Diogo Simões 12.ºD

É algo incrível. É como se o nosso coração tivesse sido entregue ao banco alimentar. É uma sensação incrível. - Martim Matos 6.ºC

O banco alimentar é uma boa iniciativa e acho que deve continuar. Foi muito divertido estar lá e ajudar os outros. - Dinis Cruz 8.ºH

Uma experiência enriquecedora que marca cada um dos voluntários. - Mariana Correia 12.ºD

Um contacto direto com a generosidade do povo português. - Inês Morais 12.ºD

Através de simples gestos atingiremos mais. Os pequenos gestos fazem realmente a diferença. - Maria Canha 12.ºD

Vou continuar a contribuir e a ajudar no Banco Alimentar. - Inês Fonseca 6.ºH

Todos devemos e podemos ajudar. Diogo Duarte 6.ºH

Uma experiência muito boa, gostei muito! Espero voltar a repeti-la. - Francisca Santa Cruz Pacheco 9.ºB

Algo muito importante para mim, pois fazendo tão pouco posso ajudar tanto alguém que está tão perto de mim. Apercebi-me que existem pessoas muito generosas tão comuns como eu e isso leva-me a querer dar o melhor de mim aos outros. - Maria de Carmo Lobo 9.ºC

Afonso e Luís 10.ºC

CABAZES DE NATAL

Todos os anos somos convidados a participar na Campanha Cabaz de Natal, indo ao encontro do próximo que mais precisa de nós.

Os diretores de turma têm um papel fundamental pelo empenho, sensibilização, motivação, identificação de situações de real necessidade, dinamizando a preparação de cabazes nas turmas.

Este ano ajudámos 68 famílias.

Obrigada!

ESCOLA

FEIRA DE MINERAIS



Entre o dia 3 e 7 de dezembro, teve lugar a já habitual feira de minerais dinamizada pelo Departamento de Ciências Físicas e Naturais. Toda a comunidade escolar teve oportunidade de apreciar e adquirir minerais, e rochas, assim como alguns adereços feitos desses materiais.

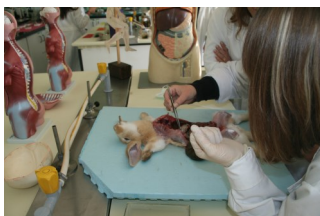
ORÇAMENTO PARTICIPATIVO JOVEM

Dando continuidade ao projeto iniciado no passado ano letivo, a turma E do 8.º ano começou já as suas sessões para a implementação do OP Jovem 2018/19.

No dia 10 de dezembro participámos num encontro com outras três turmas de escolas do concelho, que se realizou no Seminário da Torre d'Aguilha. Tratou-se dum encontro organizado e muito bem dinamizado e animado pela equipa coordenadora do OP Jovem de Cascais, onde os alunos treinaram competências que utilizarão na dinamização do projeto na nossa escola.



DIA DAS CIÊNCIAS FÍSICAS, NATURAIS E EXATAS E TECNOLOGIAS



Realizou-se no passado dia 5 de dezembro o Dia das Ciências e Tecnologias na nossa escola.

Foi uma tarde reservada aos nossos alunos do 5.º e 7.º anos que, graças a esta atividade, puderam ter uma amostra do que lhes está reservado nos próximos anos escolares, visto que participaram e presenciaram inúmeras experiências em áreas que vão desde a Química à Matemática, passando pela Física, Informática e Biologia.



Mais uma edição de um dia que vai muito para além da ciência, sendo evidente para todos os que participam não só o espírito crítico dos nossos alunos, como o interesse e boa disposição que deste evento emanam.

Maria Madalena Bastos 12.º A

AFRICAN CHRISTMAS



Os alunos do 5.º ano e alguns colegas do 6º ano apresentaram a última atividade musical do período. Nas disciplinas de Oficina de Expressões, Inglês e Cidadania e Desenvolvimento os alunos têm vindo a explorar as tradições de Natal em diferentes países do mundo. A música "African Christmas" foi adaptada da canção o Natal Africano pelo professor Carlos Pinto.

A árvore de Natal intercultural do 5.º ano esteve exposta no piso superior da receção das piscinas. Agradecemos aos alunos o entusiasmo e empenho que dedicaram a estes desafios.

FESTA DE NATAL- 2 CICLO

A festa de natal do 2ºciclo, realizou-se no dia 7 de dezembro no pavilhão gimnodesportivo dos Salesianos de Manique. Em simples e ternurentas atuações, os alunos e ex-alunos cantaram, tocaram, dançaram e representaram em busca de uma árvore de natal perfeita. Uma árvore onde não faltou paz, justiça, amor e solidariedade. Os pais, num momento muito emotivo dançaram e declamaram um poema de agradecimento à comunidade educativa pelo acompanhamento aos seus filhos.



LITERACIA 3DI-INGLÊS

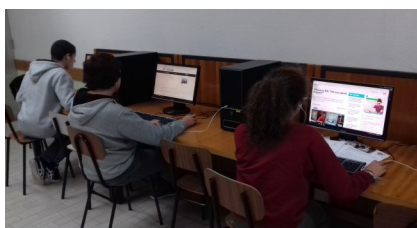
Com o intuito de desafiar os alunos a consolidar aprendizagens e desenvolver competências pessoais, sociais e educativas decorreu na nossa escola, nos dias 29 e 30 de dezembro, o concurso *Literacia 3Di - Do you speak English?*

Foram entregues Diplomas de Participação, os alunos gostaram da experiência e desejam poder repetir este desafio ao conhecimento. A este propósito citamos os alunos Guilherme Graça e Manuel Roldão do 8º H:

We think it was a really good contest, a very funny experience (...) The test itself wasn't so difficult, even a little basic, at least for us. We think that the experience should be repeated. It is a good complement to the English subject and it motivates the students to work hard on it! (...) it is really good for schools to host this kind of contest.

Aguardamos o nome do aluno que representará a nossa escola.

Profª Ana Lima e Profª Maria Adelaide Oliveira



ESCOLA



SALESIANOS
DE MANIQUE

ESCOLA

QVEM 2017-2018-ENSINO SECUNDÁRIO

No dia 14 de dezembro, no Auditório 1 da nossa escola, decorreu mais uma cerimónia de entrega dos diplomas de Quadro de Valor, Excelência e Mérito dos alunos de 10º e 11º anos relativos ao ano escolar 2017/2018. A cerimónia contou com elevada presença dos pais e foram entregues certificados aos vários alunos que, individualmente, com o intuito de reconhecer aptidões e atitudes no domínio escolar. Durante a cerimónia houve lugar para intervenções artísticas, preparadas e levadas a cabo por alunos da escola, que abrilhantaram o momento.

Obrigado a todos os que contribuíram para que a atividade se concretizasse com tanto sucesso e parabéns a todos.



EUCARISTIA E CEIA DE NATAL- FUNCIONÁRIOS



Em ambiente festivo, próprio desta época, os funcionários da nossa escola participaram, no passado dia 19 de Dezembro, na Eucaristia e Ceia de Natal. Este Jantar possibilitou o convívio entre colegas dos diversos setores e serviços que compõem a escola, promovendo e reforçando laços de amizade e estima entre todos os presentes.

GESTOS SOLIDÁRIOS

COMUNIDADE VIDA E PAZ

Nos dias 21 e 22 de Dezembro, alguns alunos do secundário rumaram em direção à cidade universitária para a Festa de Natal, organizada pela Comunidade Vida e Paz, para as pessoas em situação de sem-abrigo.

Esta festa ajuda a promover uma integração no meio social, pelo que está organizada por setor: o espaço do cabeleireiro, dos duches, da área do cidadão e toda uma equipa disposta a ajudar estes convidados através de simples palavras. Um diálogo pode mudar uma vida.

Os voluntários distribuíram-se por várias tarefas, entre decoração, limpeza, logística e cozinha fizeram de tudo um pouco. Uma experiência bastante marcante, pois o contacto com estes convidados e com todos estes voluntários é único.

Um contacto, uma palavra, uma vida mudada.



O grupo da decoração

VISITA À SPORTBOSCO



No passado dia 27 de Novembro, recebemos a visita da Assembleia das Obras e Serviços Sociais Salesianos da zona Mediterrânea! Após uma primeira apresentação da estrutura organizacional e atividades da SportBosco, os nossos visitantes puderam partilhar connosco o quotidiano feliz que vivemos. Entre o treino e o estudo, mostrámos a alegria que nos caracteriza e como é especial esta família. Estaremos aqui, de braços abertos para receber todos aqueles que nos queiram visitar.

JOGO AMIGÁVEL CONTRA O ESTORIL

No mês de novembro fomos a jogo. Corremos, jogámos, marcámos e no fim festejámos. O melhor momento do jogo foi percebermos que somos uma verdadeira família que está a crescer e que adora jogar futebol.

Um agradecimento especial ao Estoril Praia, por partilhar connosco esta alegria de jogar! Segue-se o próximo mês, com mais jogos para crescermos juntos!!



PRÉMIO DE MÉRITO



12 de dezembro foi dia de atribuir o Prémio de Mérito. Os alunos que se destacaram ao longo do 1.º Período, no respeito pelos outros e no cumprimento das tarefas diárias, tiveram direito a um dia especial. Temos aprendido na SportBosco a importância de estar atento ao outro e a ser solidário com o meio que nos envolve. Por isso fomos dar mimos aos cães e gatos da Associação



S.Francisco de Assis! Ficámos de coração cheio. A tarde terminou com uma partida de Laser Tag, que nos "soube" muito bem!

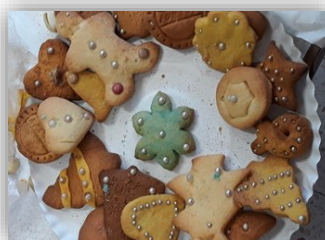
ESTÁGIO DE NATAL - 17 A 21 DEZ

Com o fim do período, os alunos da SportBosco tiveram uma semana em cheio, com muitas aventuras para contar, amizades reforçadas e um grande espírito natalício.

O imaginário da semana teve como principal figura "A origem dos Guardiões", sendo que as atividades giraram à volta das características das personagens

do filme, com atividades aquáticas, desafios dos guardiões, o Maniquechef e os treinos de futebol e basquetebol. Tivemos também uma visita à Base do Alfeite em Almada, onde fomos muito bem recebidos e ficámos a conhecer um bocadinho melhor a história da Marinha. Mesmo a acabar a semana, reuni-

mo-nos numa partilha natalícia, que terminou com um deliciosa Ceia, onde estiveram presentes os familiares dos nossos alunos.



SPORTBOSCO



TÊNIS OPEN-WEEK

Realizou-se no mês de novembro a OpenWeek da atividade ténis na Escola Salesiana de Manique, com a participação de cerca de 50 alunos dos vários ciclos.

Destaca-se a participação dos alunos Filipe Pinto e Tomás Sardinha, em representação da escola, num torneio que teve lugar no dia 15 de dezembro, no Carcavelos ténis e, ainda, a realização do Torneio Interno de Natal, no final do período.



I ENCONTRO ATIVIDADES GÍMNICAS



O 1.º Encontro de Desportos Gímnicos do Desporto Escolar, teve lugar no dia 17 de novembro.

Esta atividade decorreu na escola EB 2,3 Ferreira de Castro em Mem-Martins, contando com a presença de várias escolas dos concelhos de Sintra, Cascais e Amadora.

A nossa escola esteve representada por treze alunas do grupo de Ginástica Acrobática, que tiveram a oportunidade de experimentar diversos aparelhos gímnicos: trampolins, duplo minitrampolim, pista de tumbling insuflável, entre outros.

Foi uma manhã com muita animação, muito exercício e, claro, muita ginástica!

Parabéns a todas as participantes!

TORNEIO DE TÊNIS DE MESA

No dia 28 de novembro, participámos no primeiro torneio individual de ténis de mesa, no âmbito do desporto escolar. Houve resultados muito diferentes para os 14 alunos de Manique, nos diversos escalões: uns obtiveram a pontuação máxima, outros a mínima mas em comum tiveram o facto de darem o seu melhor e apresentarem uma atitude de *fair-play*. É com esses objetivos que continuamos a treinar semanalmente. O segundo torneio, realizar-se-á no dia 23 de janeiro. Procuraremos somar mais pontos de modo a podermos estar representados na fase final do torneio individual, no dia 23 de março.



I ENCONTRO ATLETISMO



Realizou-se, no dia 28 de novembro, na nossa escola, o 1.º Encontro de Atletismo do Desporto Escolar.

Estiveram cerca de 160 alunos de várias escolas da Amadora, Cascais e Oeiras a competir nas provas de: Salto em Altura, Salto em Comprimento, 1000 metros e 60 metros.

Os alunos da nossa escola estiveram muito bem!

CAMINHADA DE S. MARTINHO COM MAGUSTO



Realizou-se no passado dia 10 de novembro a Caminhada de S. Martinho com magusto. Esta foi uma atividade organizada em articulação com os Salesianos Wellness Center, a Associação de Pais da Escola e o Agrupamento 550—Manique. O valor da inscrição na caminhada reverteu para o apoio ao Agrupamento dos escuteiros.

OPEN-WEEK - BALLET



Decorreu na semana de 5 a 10 de novembro de 2018 a semana aberta da atividade de Ballet.

O objetivo desta semana foi possibilitar aos alunos de Ballet demonstrarem as competências adquiridas aos seus familiares e amigos.

Saudamos o trabalho efetuado pela professora Filipa Freire bem como de todo o seu grupo de Ballet.



ATIVIDADE DE AQUAFIT VII ANIVERSÁRIO SALESIANOS WELLNESS



Inserida nas comemorações do 7.º Aniversário da Piscina dos Salesianos Wellness Center, realizou-se no dia 11 de novembro a atividade do Aquafit, que consistiu num conjunto de desafios aquáticos.

Foi uma manhã com muita energia e boa disposição entre os participantes.

SWC-PISCINA



DIA MUNDIAL DA DIABETES

Como forma de comemorar o Dia Mundial da Diabetes, realizou-se no dia 14 de novembro na receção dos Salesianos Wellness Center, um rastreio da diabetes. A iniciativa serviu para assinalar a doença em questão, alertando os utentes para a sua prevenção.



SEMANA TEMÁTICA DA ESCOLA DE NATAÇÃO SEMANA DOS NADADORES SALVADORES



A 2.ª Semana Temática da Escola de Natação Salesianos Wellness Center decorreu de 14 a 19 de novembro em articulação com o Instituto de Socorros a Náufragos, realizaram-se atividades no âmbito pedagógico ao nível do salvamento aquático.

HORA A NADAR JAMOR E TORNEIO DE ESTAFETAS INATEL



A equipa de juvenis, juniores e seniores de Natação dos Salesianos Manique participaram no passado dia 17 de novembro no torneio de estafetas do Inatel e no 1.º Torneio da Hora a Nadar no Jamor.

Foi uma tarde cheia de dinâmica e muito ritmo! Sempre ao nível dos Salesianos!!!

TORNEIO NADADOR COMPLETO ANL- PISCINA DA ALAPRAIA

Decorreu no fim de semana de 17 e 18 de novembro na Piscina da Alapraia (Estoril), o Torneio do Nadador completo de Infantis ANL.

Este foi mais um torneio onde os atletas de natação infantis dos Salesianos de Manique tiveram a oportunidade de demonstrar todo o seu potencial.

Parabéns, Campões!



DIA NACIONAL DO PIJAMA



Os Salesianos Wellness Center foram solidários com o dia Nacional do Pijama que se realizou no dia 20 de novembro.

A Missão Pijama é uma iniciativa criada pela Mundos de Vida, em 2012, com a finalidade de sensibilizar o país para o “direito de uma criança crescer numa família”, promover o acolhimento familiar de crianças e reduzir o número de crianças institucionalizadas.

VII JANTAR DE ANIVERSÁRIO SALESIANOS WELLNESS CENTER



Realizou-se no dia 24 novembro, o 7.º Jantar de Aniversário dos Salesianos Wellness Center de Manique. A iniciativa anual procurou juntar à mesa os colaboradores dos Salesianos Wellness Center de Manique e os seus utentes. Mais uma noite com muita energia!

SWC-PISCINA



O PAPEL DOS PAIS NA ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

Os jovens deparam-se com a primeira grande decisão vocacional no 9º ano, a escolha do percurso para o ensino secundário. Os pais desempenham um papel preponderante na vida dos filhos, sendo fundamental também o seu envolvimento e apoio nesta decisão.

Aos pais compete devem auxiliar o jovem, oferecendo-lhe informação, segurança, autonomia, confiança e promovendo a capacidade de planeamento e reflexão.

O envolvimento ativo dos pais não deve significar tomar a decisão pelos filhos, mas sim ser um elemento dinamizador de diálogos e de atividades que ajudarão a estabelecer projetos vocacionais de uma forma planeada e consciente.



Algumas sugestões para auxiliar o seu filho nesta decisão:

- Ajude-o a perceber o que gosta mais e menos (interesses) e para que tem mais jeito (capacidades);
- Incentive-o na pesquisa de informação, nomeadamente através da descoberta da realidade profissional envolvente, por exemplo, na sua empresa, ou junto de familiares e amigos;
- Valorize as suas ideias e opções, discutindo-as de forma aberta;
- Encoraje-o sempre que alguma coisa não corra bem e incite-o a tentar de novo;
- Não se assuste com a diversidade de opções que o jovem coloque – é sinal de que está a considerar hipóteses!

“DESLIGAR” DO TRABALHO NO NATAL

Um estudo britânico demonstrou que a pausa letiva de Natal tem um papel vital na prevenção do burn out e exaustão dos professores, ao permitir que a sua energia, os seus recursos emocionais e saúde psicológica sejam recuperados.

Os professores que não se conseguem “desligar” das preocupações sobre o trabalho, durante a pausa letiva, têm menos probabilidades de recuperar das exigências do período que passou.

A razão pela qual os professores se sentem cansados, nesta altura do ano, prende-se com a acumulação de duas tensões:

1. a tensão da dificuldade em afastar as preocupações do dia que passou;
2. a tensão antecipatória quando pensam no trabalho do dia que há de vir.

Esta exposição repetida ao stresse, juntamente com a ativação de longo prazo dos sistemas fisiológicos de stresse, podem levar a um risco aumentado de problemas de saúde.

Nas interrupções letivas e férias, resista à tentação de consultar o email profissional e envolva-se em atividades de lazer com os que lhe são mais próximos, reserve tempo para si e desfrute do seu tempo livre.



O AÇÚCAR NÃO ADOÇA A VIDA



Este foi o mote para uma reflexão/palestra sobre o consumo do açúcar e a forma como este afeta o nosso quotidiano, para Pais e Encarregados de Educação, que teve lugar no dia 16 de novembro, às 20h30, no Auditório dos Salesianos de Manique. A apresentação foi feita por Paulo Fonseca, Enfermeiro Pediátrico, coordenador do Hospital da Luz - Amadora e organizada pela Associação de Pais e Encarregados de Educação Salesianos de Manique.

Paulo Fonseca começou por apresentar a Nova Roda dos Alimentos e a importância da dieta mediterrânica, como uma das mais saudáveis, segundo a Direção Geral de Saúde e, reconhecida pela UNESCO como dieta recomendada. O enfermeiro referiu a “elevada prevalência de obesidade” em Portugal: 1 milhão de adultos obesos e 3,5 milhões pré-obesos. Quase 50% da população portuguesa sofre de excesso de peso. Atualmente, em cada 100 pessoas apenas 2 seguem a dieta mediterrânica.

O enfermeiro referiu que como resultado dos maus hábitos alimentares, aparece toda a panóplia de doenças metabólicas, como a diabetes, problemas coronários, de fígado, que assustadoramente, cada vez mais afetam a população mais jovem.

O forte investimento da indústria alimentar na produção do açúcar fez com que este se democratizasse e se massificasse o seu consumo. Segundo Paulo Fonseca, “morremos de excessos” e consumimos muito açúcar sem nos apercebermos; “não há nada de mais inflamatório do que o açúcar”. Daí a importância de ler atentamente os rótulos, promover bons hábitos alimentares e de vida junto dos mais jovens.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, nos países onde se deu um aumento exponencial do açúcar, aumentaram de forma drástica as doenças neuropsiquiátricas, como Alzheimer, depressão, entre outras.. Segundo o enfermeiro, há estudos científicos, e apresentou um caso concreto ocorrido nos EUA, em que se comprovou a relação direta entre o padrão alimentar, exercício e problemas de disciplina e hiperatividade. Para o especialista, e recolhendo uma amostra padrão de vários alimentos consumidos diariamente, urge sensibilizar todas as partes envolvidas neste processo para diminuir drasticamente o consumo de açúcar e assim “vivermos mais e com melhor qualidade de vida”.



**PARTILHAR
REQUISITAR
E REUTILIZAR**

LIVRO AMIGO
BANCO DE LIVROS DE LEITURA OBRIGATORIA
Do 5.º ao 12.º ano

Esta é uma iniciativa da Associação de Pais (APEESM) para promover a reutilização de livros e assim disponibilizar aos seus associados os livros de leitura obrigatória e extensiva do Departamento de Português dos SM.

**LIVROS USADOS PODEM SER PARTILHADOS,
ENTREGUE OS QUE JÁ NÃO UTILIZA.**

PONTO DE ENTREGA E RECOLHA:
Sala APEESM - Edifício dos Pais
Horário: 17h30 das 7h30 às 19h30
(Exclusão das férias de verão e de Natal)
requisiacao.pais@manique.salesianos.pt

CONSULTE O REGULAMENTO:
- Regulamento da APEESM
- Regulamento de funcionamento do Banco de Livros de Leitura Obrigatória e Extensiva
- Site da escola / AP

**COLABORE.
UM LIVRO PARA TODOS!**

Novo projeto da Associação
implementado em dezembro

requisiacao.pais@manique.salesianos.pt

APEEESM