

"Só existem dois dias no ano em que nada pode ser feito. Um se chama ontem e o outro amanhã, portanto, hoje é o dia certo para amar, acreditar, fazer e principalmente, viver". Dalai Lama



3º BIMESTRE - 2.006

ANO VII - NÚMERO 26

BIO NEWS

O JORNAL DO COLÉGIO PRÓ-SABER BIO

ÍNDICE GERAL

Página 02 - Dicas de Estudo, Símbolos Nacionais e Poluição do Ar

Página 03 - A importância do voto, Cuidado com as escolas irregulares e A importância do grupo da terceira idade

Página 04 - Passeio: Parque Neogeo World, Qual a importância de fazer alongamento e 7º Campeonato Interno

MATRÍCULAS ABERTAS PARA 2007

O fim do ano se aproxima e para que vocês possam desfrutar de suas tão merecidas férias com tranquilidade, sem a preocupação de voltar mais cedo para fazer a matrícula de seu filho, estaremos com nossas matrículas abertas a partir do dia 27 de outubro. Vale lembrar que, até o dia 25 de Novembro a MATRÍCULA SERÁ PROMOCIONAL.

Não perca tempo! Garanta a sua vaga e evite inconvenientes de última hora.

Faça-nos uma visita de segunda a sexta em horário comercial e aos sábados das 8h às 12h ou acesse nosso site www.colegioprosaberbio.com.br.

Para maiores informações, ligue para 6115-0191.



8ª FEIRA CULTURAL

Na feira cultural deste ano professores e alunos irão abordar o tema "As regiões brasileiras", viajando de norte a sul pelo nosso país para que possamos entender e compreender um pouco mais sobre a nossa cultura.

Venha prestigiar nossos alunos que mostrarão as diferentes características e curiosidades das regiões como usos, costumes, nossas riquezas, economia e muito mais.

Dia 11/Novembro/2006, das 10h às 16h, entrada franca.

Local: Rua Dr. Raul Manso Sayão Filho, 85 - São Matheus (Altura do nº 2.700 da Avenida Mateo Bei)



O MAIOR PRESENTE

O professor é um semeador, cuja habilidade maior é cultivar terrenos de todas as espécies por meio de instrumentos, no mínimo, peculiares: a palavra, o amor, o afeto, o respeito, a dedicação e a esperança. Essas são as ferramentas utilizadas no exercício diário do magistério - uma espécie de agricultura mágica que possibilita não só o alimento do corpo, mas também do espírito. O educador é esse ser real, mas, ao mesmo tempo, mítico, porque lança sementes àqueles que serão os homens e mulheres do futuro. Sua missão possibilita a transformação, a renovação e a vitalidade de novas colheitas e novos frutos. Ser um educador/semeador significa proporcionar aos aprendizes das salas de aula do mundo os saberes necessários à realização dos sonhos e da transcendência.

Assim como os arautos da Era Medieval, o professor é, antes de tudo, um portador de boas-novas trazendo consigo mensagens claras: Há que se acreditar na educação como fonte de luz para os novos amanhãs. Há que se confiar na beleza do seu caminho e no colorido dessa trajetória. Há que se fazer do binômio ensino-aprendizado um passaporte rumo à viagem repleta de aventuras do conhecimento.

O educador garante às novas gerações a autoconfiança necessária para ousar, para realizar e para concretizar os sonhos individuais e coletivos que compõem a história da humanidade. Que neste dia 15 de outubro, todos nós, artesãos de sonhos, possamos crer: esse é o nosso maior presente.

Gabriel Chalita



"Aprendemos a voar como pássaros, nadar como peixes, mas não aprendemos a viver como irmãos." Martin Luther



DICAS DE ESTUDO: COMO FAZER UMA REDAÇÃO

Comunicar, eis a principal finalidade de uma redação. Ou seja: dizer algo, por escrito, a alguém. Mas o quê? A primeira operação para redigir um tema é compreender corretamente o enunciado contido no título.

Um exame cuidadoso do título proposto dá ao estudante a exata delimitação do assunto, permite-lhe perceber imediatamente como desenvolver o pensamento para não fugir do tema. E conduz ao segundo passo: fazer um esboço do que vai ser dito. Há quem prefira esboçar o tema mentalmente.

Nunca é demais, porém, ter o cuidado de anotar o plano, de modo que seja fácil segui-lo depois. Fazer um esboço depende, é claro, do conhecimento do aluno. E até mesmo do assunto. Mas um macete infalível é o da divisão em três partes: introdução, desenvolvimento, conclusão. Começa-se por chamar a atenção do leitor para o assunto, digamos: "A descoberta do Brasil", falando sobre a situação de Portugal no século XV, o florescimento cultural, a

Escola de Sagres e as técnicas de navegação ali aperfeiçoadas. É a introdução que conduzirá ao desenvolvimento: a frota de Cabral, seus objetivos, a viagem e seus problemas, a chegada a Porto Seguro, a comunicação da descoberta. Conclui-se de modo a evidenciar a importância que foi atribuída ao fato, na época, podendo-se adiantar algo sobre o significado histórico que teria depois. Na exposição de assunto científico ou de caráter, podendo-se adiantar algo sobre o significado histórico que teria depois.

Na exposição de um assunto científico ou de caráter interpretativo, é bom lembrar que o sistema é: antecipar o que se vai provar, provar o que se havia proposto e enunciar o que já se provou. Nunca deixar, também, de enumerar em estrita ordem alfabética, todas as fontes e toda a bibliografia utilizada para compor o trabalho.

Depois de tudo escrito, a tarefa ainda não terminou. A redação feita em casa ou em classe deve ser revista. É preciso ver se foram utilizadas as palavras mais expressivas, se não há erros de grafia, se a pontuação foi bem feita. Não se exige de ninguém um texto literalmente perfeito, mas escrever corretamente é obrigação.



VOCÊ CONHECE OS SÍMBOLOS NACIONAIS?

Os símbolos nacionais são quatro: a Bandeira, as Armas, o Selo e o Hino. Em cerimônia, eventos esportivos, documentos importantes e localidades oficiais,

esses símbolos representam o Brasil – por isso, devem ser respeitados por todos os cidadãos. São símbolos nacionais que nos identificam como nação, como pessoas que compartilham uma mesma terra e uma mesma língua.

As Armas Nacionais devem ser usadas obrigatoriamente no Palácio da Presidência da República, nos edifícios-sede dos Ministérios, nas Casas do Congresso Nacional, no Supremo Tribunal Federal, nos Tribunais Superiores e nos Tribunais Federais de Recursos. Também têm que ser usadas nos edifícios-sede dos poderes executivo, legislativo e judiciário dos Estados, Territórios e Distrito Federal, nas Prefeituras e Câmaras Municipais, na frente dos edifícios das repartições públicas federais, nos quartéis do Exército, Marinha e Aeronáutica e das polícias e corpos de bombeiros militares, bem como nos seus armamentos, nas fortalezas e nos navios de guerra. As Armas Nacionais devem aparecer também na fachada ou no salão principal das escolas públicas, nos papéis de expediente, nos convites e nas publicações oficiais dos órgãos federais.



O Selo Nacional deve ser sempre utilizado para autenticar os atos de governo, assim como os diplomas e os certificados emitidos pelos estabelecimentos de ensino oficiais ou reconhecidos.



O Hino Nacional deve ser tocado em solenidades oficiais do governo e pode ser ouvido também em competições esportivas, cerimônias de formaturas em colégios e no próprio hasteamento da Bandeira Nacional, além de outras ocasiões em que cada pessoa julgar necessário.

Fonte: www.ibge.gov.br

POLUIÇÃO DO AR

À partir de meados do século XVIII, com a Revolução Industrial, aumentou muito a poluição do ar. A queima do carvão mineral despejava na atmosfera das cidades industriais européias, toneladas de poluentes. Depois deste momento, o ser humano teve que conviver com o ar poluído e com todas as prejuízos advindos deste "progresso". Atualmente, quase todas as grandes cidades do mundo sofrem os efeitos da poluição do ar.



A poluição gerada nas cidades de hoje são resultado, principalmente, da queima de combustíveis fósseis como, por exemplo, carvão mineral e derivados do petróleo (gasolina e diesel). A queima destes produtos tem lançado uma grande quantidade de monóxido e dióxido de carbono na atmosfera. Estes dois combustíveis são responsáveis pela geração de energia que alimenta os setores industrial, elétrico e de transportes de grande parte das economias do mundo. Por isso, deixá-los de lado atualmente é extremamente difícil.

Esta poluição tem gerado diversos problemas nos grandes centros urbanos. A saúde do ser humano, por exemplo, é a mais afetada com a poluição. Doenças respiratórias como a bronquite, rinite e asma levam milhares de pessoas aos hospitais todos os anos. A poluição também tem prejudicado os ecossistemas e o patrimônio histórico e cultural em geral. Fruto desta poluição, a chuva ácida mata plantas, animais e vai corroendo com o tempo, monumentos históricos. Recentemente, a Acrópole de Atenas teve que passar por um processo de restauração, pois a milenar construção estava sofrendo com a poluição da capital grega.

O clima também é afetado pela poluição do ar. O fenômeno do efeito estufa está aumentando a temperatura em nosso planeta. Ele ocorre da seguinte forma: os gases poluentes formam uma camada de poluição na atmosfera, bloqueando a dissipação do calor. Desta forma, o calor fica concentrado na atmosfera, provocando mudanças climáticas. Futuramente, pesquisadores afirmam que poderemos ter a elevação do nível de água dos oceanos, provocando o alagamento de ilhas e cidades litorâneas. Muitas espécies animais poderão ser extintas e tufões e maremotos poderão ocorrer com mais frequência.

Apesar das notícias negativas, o homem tem procurado soluções para estes problemas. A tecnologia tem avançado no sentido de gerar máquinas e combustíveis menos poluentes ou que não gerem poluição. Muitos automóveis já estão utilizando gás natural como combustível. No Brasil, por exemplo, temos milhões de carros movidos a álcool, combustível não fóssil, que polui pouco.

Testes com hidrogênio tem mostrado que num futuro bem próximo, os carros poderão andar com um tipo de combustível que lança na atmosfera, apenas vapor de água.

Fonte: www.suapesquisa.com

A IMPORTÂNCIA DO VOTO

Há, em nossa vida, certas atividades que praticamos para o bom desenvolvimento da vida em sociedade.

São atividades baseadas em regras de conduta e que se constituem ao mesmo tempo, em dever e direito.

Assim, é o direito e o dever de votar, uma regra de boa conduta, estabelecida para os homens que vivem em nosso país, em uma democracia.

O voto é, pois, direito e obrigação cívica. O direito do sufrágio (voto) faculta ao indivíduo a oportunidade de opinar, para eleger os homens que reputar mais dignos para os cargos e funções públicas.

O voto é um dever cívico; é a garantia de inúmeros direitos. Com o voto, o cidadão mantém o prestígio da lei e da ordem.

Não basta votar. É necessário votar bem. Desviar o voto de sua verdadeira finalidade seria transformar o mais importante dos deveres cívicos em negócio de economia pessoal.

O voto é pessoal, livre e secreto. Um bom voto pressupõe: discernimento mental, para distinguir o bom e o mau, a verdade e a mentira; compreensão dos problemas sociais e predominância do interesse geral sobre o indivíduo.

E para saber mais sobre o voto e como escolher seu candidato visite o site do colégio, na seção social.

Fonte:
www.infonet.com.br



FIQUE DE OLHO: CUIDADO COM AS ESCOLAS IRREGULARES!

Várias escolas particulares de educação infantil de São Paulo funcionam irregularmente. Isso significa, em muitos casos, ausência total de infra-estrutura e recursos pedagógicos.

As escolas irregulares surgem pela falta total de fiscalização governamental. Estas escolas proliferam sem condições de funcionamento.

Não pagam impostos, nem o piso salarial, fazendo uma concorrência muito desleal.

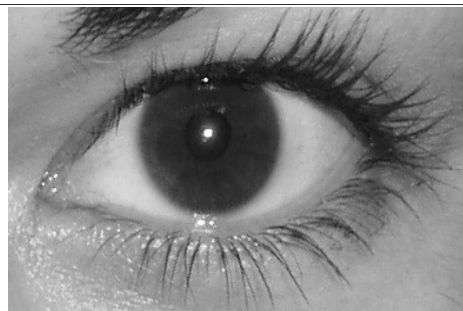
Os alunos correm o risco de terem sua vida escolar prejudicada, já que os funcionários das escolas irregulares não possuem treinamento ou formação adequada.

Por estes motivos, na hora de procurar uma escola para o seu filho, procure sempre o melhor, uma escola que possa oferecer as condições necessárias para um desenvolvimento saudável e contínuo de seu filho!

Em caso de dúvidas, consulte os órgãos governamentais da nossa região, que autorizam o funcionamento das escolas:

- Escolas que trabalham apenas com a Educação Infantil são autorizadas pela Prefeitura do Município de São Paulo e estão jurisdicionadas pela Coordenadoria de Educação de São Matheus, situada na Avenida Ragueb Chohfi 1400 – São Matheus, telefones 6119.2613 e 6115.8700, e-mail: saomateus@prefeitura.sp.gov.br.
- Escolas que trabalham com Ensino Fundamental e Médio são autorizadas pelo Governo do Estado de São Paulo e estão jurisdicionadas pela Diretoria de Ensino Leste 4, situada na Rua Dona Matilde 35 – Vila Matilde, telefones 6651.1060 e 6651.2544, site: <http://www.leste4.com.br>, e-mail: de-leste4@edunet.sp.gov.br.

Veja também no site do Colégio maiores informações sobre a campanha Escola Legal.



A IMPORTÂNCIA DO GRUPO NA TERCEIRA IDADE

Manter a convivência com pessoas de todas as faixas etárias diminui as chances de depressão nessa fase da vida.

As atividades em grupo são importantes durante toda a vida. Desde pequenos, somos incentivados a procurar a companhia de outras pessoas e formar nossa turminha (é assim que aprendemos a interagir, a dividir e a respeitar o espaço do outro). No entanto, durante a terceira idade, há quem deixe de lado essa convivência benéfica e saudável.

Apesar de ser um processo natural, para muitas pessoas pode ser extremamente difícil aceitar a passagem do tempo. "Na terceira idade, muitas pessoas acabam deprimidas, com a sensação de que não têm mais nada a oferecer ao mundo. Por conta disso, ficam bastante desmotivadas", diz a psicóloga Anette Lewin*.

Nestes casos, um dos grandes desafios é o de superar essa sensação de desânimo e tristeza. Porque a verdade é que as pessoas de todas as faixas etárias têm muito para viver, aprender, oferecer e compartilhar. Mas como conseguir superar os sentimentos depressivos?

Mais alegria no dia-a-dia

Atualmente, cada vez mais encontramos exemplos de pessoas que estão na terceira idade e preservam a alegria, a criatividade e a capacidade de realização das mais diferentes tarefas (sociais, de lazer, conhecimento e profissionais).

Geralmente, aquelas que conseguiram esses êxitos são as que não se isolaram e procuraram manter a convivência saudável com os outros. E não somente com pessoas de sua faixa etária, mas com jovens, crianças e adultos - dessa forma, é possível experimentar idéias e motivações diversas.

"Quanto maior e mais variada for a convivência e troca de experiências, menores são as chances do idoso ficar isolado. Conversar e participar da vida de pessoas de todas as faixas etárias diminui as chances da pessoa ficar se lamentando pelos cantos", afirma a psicóloga.

Cultive as amizades!

Além disso, a especialista lembra que trabalhar mente e corpo com atividades físicas e intelectuais ajuda a espantar a solidão e os pensamentos desanimadores. Se essas atividades forem realizadas na companhia de outras pessoas, melhor ainda!

"É importante lembrar que, o cultivo de novas amizades diminui consideravelmente as chances de quadros depressivos", afirma Anette.

Caminhadas, sessões de cinema, bailes, passeios ao ar livre, cursos, aulas de dança, ginástica e até viagens são algumas das inúmeras opções que o pessoal da terceira idade tem à disposição. O importante é encontrar uma atividade que dê prazer.

Na hora de escolher uma atividade física, porém, deve-se passar por uma avaliação médica prévia e contar sempre com a orientação de profissionais qualificados. Manter-se ativo é uma das fórmulas para cultivar a alegria e o bem-estar em todas as fases da vida.

* Anette Lewin é psicóloga clínica desde 1974, quando se formou pela PUC - Pontifícia Universidade Católica de SP
Fonte: www.nestle.com.br





PARQUE NEOGEO WORLD LAZER COMPLETO PARA TODOS OS DIAS

Os alunos da Pré-escola a 7ª Série puderam desfrutar no dia 19 de setembro de um excelente passeio ao Parque Neogeo World, um parque dentro de um shopping, proporcionou ao nossos alunos muito divertimento e emoções.

Todos se divertiram muito no Neo Geo Hyper

Bowling um dos melhores boliches do Brasil, com 24 pistas eletrônicas com máquinas Brunswick G.S. 98,3 telões com 150 polegadas, consoles automatizados, monitores de vídeo e instrutores dando dicas de jogadas. Luzes rítmicas acompanhava a música do DJ, luzes negras tornavam-se fosforescentes pinos, bolas e pistas: quando o NeoGeo Hyper Bowling vira o Cosmic Bowling, o lugar comum vai para o espaço.

Outra brincadeira que os alunos adoraram foi a Danceteria Dancing Games quem não joga dança, quem não dança, joga, uma pista de dança, palco para shows, telões com 150 polegadas e mesas de snooker.

Simulações de última geração, games espertíssimos, grandes novidades em brinquedos eletrônicos... Mais de 200 atrações de arrepiar pirata, montanha Russa, Kiddie Play Super, Bumper Car, Carrossel, Convoy, Aladim, Estação Elevador, Circuito de motos, Red Baron, Máquinas de Brindes, Bichinhos e Fotos, Kid Rider Foto, Kid Rider e Simuladores Venturer, Ferrari, Tsunami...

Você poderá conferir as fotos desse emocionante passeio no site do colégio.



7º CAMPEONATO INTERNO DE FUTSAL

Depois dos 8 jogos da fase classificatória, encerrou-se no dia 2 de Julho, o 7º Campeonato Interno de Futsal, que teve a participação das categorias: Mirim, Pré-Mirim e Fraldinha.

Além dos jogos finais de cada

categoria, tivemos também duas participações especiais valendo premiação com os alunos da categoria mamadeira e do handebol.

Foi um grande barato! Tivemos jogos acirrados, goleadas, viradas de placar nos últimos minutos, decisões por pênalti e uma torcida animada.

No site do Colégio (página Galeria de Fotos) você poderá ver inúmeras fotos do campeonato.

BIO NEWS

Esta é uma publicação do **COLÉGIO PRÓ-SABER BIO**.

ANO VII - NÚMERO 26

3º BIMESTRE - 2.006 / PUBLICAÇÃO BIMESTRAL

Criação e desenvolvimento:

Departamento de Marketing

Revisão:

Corpo Docente

Endereço:

Rua Doutor Raul Manso Sayão Filho, 85

Cidade São Matheus - São Paulo - S.P. - C.E.P.: 03965-010

Site:

www.colegioprosaberbio.com.br

E-mail:

bionews@colegioprosaberbio.com.br

QUAL A IMPORTÂNCIA DE FAZER ALONGAMENTOS?

Hoje a maioria das pessoas sabe da importância de fazer alongamentos antes e depois das atividades físicas. Os alongamentos aumentam ou mantêm a flexibilidade dos músculos, preparando-os e "aquecendo-os" antes da atividade física e eliminam a tensão, depois dos exercícios.

São especialmente importantes no caso de pessoas que correm, andam de bicicleta, nadam, jogam tênis ou fazem outros exercícios desgastantes, pois atividades como estas promovem tensões e inflexibilidade. Além disso, os alongamentos evitam muitas lesões, como distensões, inflamações etc.

No começo, principalmente se você é sedentário, alongar não é fácil, pois há uma grande dificuldade e dor durante os exercícios. Depois de um tempo, quando você estiver fazendo alongamentos de forma regular, os movimentos se tornarão mais fáceis e gostosos.

Efeitos do alongamento:

- Redução de tensões musculares;
- Relaxamento;
- Benefícios para a coordenação, pois os movimentos se tornam mais soltos e fáceis;
- Aumento do arco de maleabilidade;
- Prevenção de lesões;
- Facilita atividades de desgaste, como por exemplo corrida, tênis, natação, ciclismo etc;
- Desenvolve a consciência corporal, à medida que a pessoa focaliza a parte do corpo que está sendo alongada;
- Ativa a circulação;
- Ajuda no aquecimento, à medida que eleva a temperatura do corpo;
- Ajuda a liberar os movimentos bloqueados por tensões emocionais.

Os alongamentos podem ser realizados toda vez que você sentir vontade. No trabalho, no carro, assistindo TV. Podemos e devemos nos alongar de manhã, antes de começar o dia, no final do dia para aliviar as tensões acumuladas, depois de ficar sentado ou em pé muito tempo e principalmente antes e depois de atividades físicas.

Todas as pessoas podem aprender a fazer alongamentos independentes da idade e do condicionamento físico. É gostoso fazer alongamentos quando se procede de forma correta, respeitando a sua estrutura muscular, sua flexibilidade e seus limites pessoais.

A regularidade e o relaxamento são os fatores mais importantes para o alongamento, que deve ser feito lentamente e sem tensionar a musculatura. Nada de balanceios, pois estes enrijecem o músculo que você está tentando alongar. Assuma uma posição confortável e sustente-a, relaxando o músculo. Permaneça nesta posição de 10 a 30 segundos. Não segure a respiração, mantenha-se respirando de forma lenta e controlada.

Valéria Alvin I de Souza
Fonte: www.uol.com.br



SOLUÇÃO DOS JOGOS & ENIGMAS

Quadrados e mais quadrados

Solução: 40 quadrados

As damas e o barqueiro

Solução: Na primeira viagem, foram dois criados. Na segunda, atravessaram outra vez dois criados e só voltou um. Na terceira viagem, foram duas damas; voltaram um criado e uma dama. Na quarta viagem, foram novamente duas damas e voltou um criado. Na quinta viagem, atravessaram dois criados e voltou um. Na sexta, foram os dois criados que restavam.