

NOTRE DAME em

AÇÃO

Ano - 02 - Edição nº 06
Agosto - 2010

Tema dessa edição:

Educação e Saúde

Leia o artigo:

**A prevenção através
da alimentação.**

Rede ND:

**Corpo em Movimento.
O Bom Pastor.
Contra às drogas.**

Em destaque:

**Roberta Piuco e sua
experiência na Antártica.**



REDE
NOTRE DAME
DE EDUCAÇÃO

Capa: Glória Candemil Pereira - Colégio Santa Teresinha - Taquara-RS.

ECONOMIA E SAÚDE

Se perguntarmos por uma definição de economia, a resposta, normalmente refere-se a conceitos relacionados com dinheiro, com o valor das coisas ou com questões econômicas. Geralmente a resposta contém ainda, alguma referência a desemprego, custo ou produção de bens mensuráveis em valor monetário.

Se focalizarmos economia como estudo do comportamento humano no que se refere a fins e meios, necessariamente devemos referir-nos ao suprimento das necessidades básicas, às aspirações e à realização humana plena que inclui a busca do conhecimento, da cultura, da espiritualidade e de uma vida humanamente saudável.

Nessa busca, as pessoas estão sempre diante de decisões e de opções de critérios que permitam avaliar diferentes alternativas que visam alcançar o padrão ideal de uma vida plena, longa, saudável e feliz.

Saúde e a Economia são áreas do conhecimento que se complementam e se cruzam. A saúde proporciona a qualidade de vida e a economia alavanca o progresso das sociedades, o desenvolvimento científico e tecnológico, imprescindíveis ao bem-estar e à saúde.

Economia e saúde têm relação de equivalência. Uma economia saudável torna-se geradora de saúde, assim a doença se torna geradora de desgastes econômicos. Uma sociedade que carece do grande valor da saúde atinge o fio condutor do sistema estrutural. A saúde não se restringe ao corpo físico, beneficiário do cuidado que a economia deveria dispensar à pessoa e à vida.

A teia da vida nos une nas influências.

O ambiente no seu todo interfere diretamente na saúde.

As relações interpessoais também interferem na saúde da economia e na economia criadora de uma saúde psíquica indispensável à qualidade de vida e, conseqüentemente, à satisfação pessoal que traz no seu bojo inovação, criatividade e produtividade. Os ambientes de vivência e convivência revelam o grau de saúde das pessoas, das instituições e da sociedade.

Não basta falar de saúde ou oferecer uma multiplicidade de receitas de vida saudável. É preciso cultivar um olhar capaz de perceber como estão as pessoas que integram a nossa vida e que ocupam os mesmos espaços de convivência. Espaços saudáveis e com pessoas saudáveis ajudam a alimentar e expandir a saúde de uma economia justa para todos.

O cuidado com a vida e o ambiente é o primeiro tratamento alternativo.

Outro aspecto não menos significativo é a educação para a saúde. À quem educa, em qualquer campo, compete olhar para as pessoas como agentes ativos da relação entre aprendizagem e vida, convivência e parceria, educação integral e alegria de viver, equilíbrio e vigor interior substancial.

“Educar em saúde é educar para a vida”.

► Irmã Adelia Dannus - CAPE - Rede Notre Dame

Luis Henrique Scoti Farina, 11 anos, 6ª série
Escola Santa Catarina
Santa Maria-RS

EXPEDIENTE

Coordenação: Irmã Adelia Dannus - Projeto Gráfico e Editoração: Luciana Severo

Colaboração: Irmã Renete Maria Cocco - Revisão: Ana Lúcia K. Lucca - Reg 8217

Produção: Centro de Comunicação e Assessoria Pedagógica - Impressão: Ideograf

Com: **ROBERTA DA CRUZ PIUCO**

Cursou o ensino médio no Colégio Maria Auxiliadora, de Canoas.

2006 - Graduada em Ciências Biológicas

2008 - Mestrado em Biologia pela UNISINOS

2006-2009 – Trabalhou como Professora de Ciências Físicas e Biológicas e de Biologia em escolas estaduais de São Leopoldo.

Atualmente, com 29 anos, é doutoranda em Biologia - Bolsista CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior) / INCT-APA (Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia Antártico de Pesquisas Ambientais), área de concentração: diversidade e manejo de vida silvestre pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

**ND - QUAL A ATIVIDADE QUE VOCÊ DESENVOLVEU NA ANTÁRTICA?**

R - A atividade que está sendo desenvolvida na Antártica é o monitoramento da distribuição das áreas de reprodução, muda e de alimentação das populações de aves, para futuras análises de sua evolução e utilização na avaliação de impacto ambiental. Foi realizado o georreferenciamento e censo, através de contagens diretas, de todos os filhotes de aves nas áreas livre de gelo da Baía do Almirantado, Ilha Rei George, onde se localiza a Estação Antártica Comandante Ferraz. Os filhotes de aves foram censados a fim de calcular o sucesso reprodutivo das espécies reprodutoras. Além disso, as áreas de muda (troca) de penas de adultos também foram georreferenciadas.

ND - QUE TIPO DE PREPARAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA FOI NECESSÁRIO PARA VIVER ADEQUADAMENTE NA ANTÁRTICA?

R - Participei do Treinamento Pré-Antártico junto com outros pesquisadores, militares, alpinistas e funcionários do Arsenal da Marinha. Realizado no Centro de Adestramento da Ilha da Marambaia, no Rio de Janeiro, o curso nos capacita a participar das Operações Antárticas realizadas pela Marinha do Brasil, através de atividades teóricas, práticas e orientações de caráter geral. Tem como objetivo principal nos proporcionar subsídios visando a execução dos trabalhos com um máximo de segurança e promover, o mais cedo possível, a integração do grupo. Realizei vários exames clínicos, físicos e psicológicos. A preparação física já estava realizando a dois anos com treinos de musculação e ginástica para força e resistência.

ND - NO QUE ESTE TRABALHO CONTRIBUIU NA PRESERVAÇÃO DO PLANETA?

R - A pesquisa científica realizada nas regiões polares tem tido grande valor na compreensão das implicações das mudanças ambientais percebidas nessas regiões e sua importância ambiental e econômica para o planeta. A Antártica tem influência direta sobre o clima e a biodiversidade do mundo e como a sensibilidade climática aumenta com o aumento do nível trófico, os predadores marinhos, no caso das aves podem ser vistas como indicadores confiáveis do estado de seus ambientes biológicos e físicos. Além disso, a informação adequada sobre a distribuição e o tamanho das populações de aves, auxilia na compreensão da situação e através do monitoramento pode-se ter certeza sobre as medidas mais adequadas para a preservação.

Uma dica para os alunos ND:

Sejam questionadores, tenham dúvidas, busquem o conhecimento. Descubram em vocês o que mais lhes desperta curiosidade e se envolvam, pois o envolvimento nos leva a lugares onde nem imaginávamos chegar e tudo que se faz com empenho retorna em hora oportuna. Acreditem no potencial de vocês!



ECONOMIA E SAÚDE

De acordo com o Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão existe um projeto que está sendo desenvolvido no Brasil em cooperação com o Reino Unido que visa promover políticas de redução das desigualdades e inclusão social no sistema de saúde Brasileira. A estratégia é disseminar informações sobre os conhecimentos teóricos de Economia e Saúde e suas aplicações de forma a tornar mais equitativa a distribuição de recursos na área da saúde. Num tempo em que se ouve falar muito em doenças como a Gripe H1n1, Dengue, hepatite B e tantas outras que afetam os moradores desta Região, a Escola de Ensino Fundamental Sagrado Coração de Jesus procura manter seus alunos em alerta, conscientizando-os dos perigos que as doenças podem



Para refletir:
"Vocês não podem servir a Deus e ao dinheiro"

causar. Esteve na escola, dia 30 de junho do corrente a Enfermeira Janaina Leão onde reuniu os alunos de 5ª a 8ª série, num total de 58 alunos na faixa etária entre 11 e 14 anos, que fez uma explanação sobre a Gripe H1N1 e Hepatite B. Os alunos ficaram sabendo o que são essas doenças, as suas causas e consequências, quais vacinas deverão ser tomadas e em que período, os riscos que o ser humano corre durante o dia com o simples fato de não lavar as mãos e os cuidados diários que devemos ter com a nossa higiene. Todos os alunos foram orientados pela enfermeira a procurarem o posto de saúde mais próximo de sua residência e efetuar a vacina contra a Hepatite B que está sendo realizada pelo Ministério da Saúde em jovens dos 11 aos 19 anos de idade. Professoras, funcionários e Irmãs fizeram na escola a vacina contra a Gripe H1N1. As pessoas que mais sofrem com essas doenças são os idosos, as crianças carentes, os sem teto, pessoas essas que não dispõem de recursos, que não vivem em função do dinheiro.

► **Catia Gonçalves Gowert, Coordenadora Pedagógica da Escola Sagrado Coração de Jesus, Pedro Osório-RS.**

CUIDADO COM OS DENTES



A experiência que tive conversando com a turma da Educação Infantil sobre higiene oral foi muito gratificante. A oportunidade de estar com minha filha e seus coleguinhas despertou um turbilhão de emoções. Ao mesmo tempo em que estava espantado com a sagacidade deles, fiquei profundamente feliz por estar participando da vida escolar da Camile.



Espero que no futuro possamos ter outros momentos tão agradáveis quanto este.

Algumas orientações:

Ensinar seu filho a cuidar dos dentes desde pequeno é um investimento que trará benefícios para o resto da vida dele. Um bom começo é dar o exemplo e cuidar dos seus próprios dentes, dessa forma, ele entenderá que a saúde bucal é importante.

Para ajudar seu filho a proteger seus dentes e gengiva e para ajudá-lo a reduzir o risco de cáries, ensine-o a:

- Escovar os dentes pelo menos três vezes seguindo uma técnica de escovação sugerida por seu dentista. A escovação remove a placa bacteriana que é a principal causa das cáries.

- Usar o fio dental diariamente para remover a placa que se

aloja entre os dentes (deixe a criança usar o fio dental a partir dos 4 anos, aos 8 anos ela estará apta a usá-lo sem o auxílio dos pais).

- Adotar uma alimentação equilibrada, com pouco açúcar e amido, pois estes alimentos se combinam a placa bacteriana e produzem substâncias ácidas que atacam o esmalte e podem provocar cáries. Devemos ingerir os alimentos com açúcar e amido durante as principais refeições e não entre as mesmas.

- Usar produtos que contêm flúor (caso a criança tenha o controle total da deglutição). O flúor é um mineral que se combina com o esmalte dos dentes fortalecendo-os. Certifique-se de que a água que suas crianças bebem contém flúor, caso não tenha, seu dentista ou pediatra poderá prescrever suplementos diários de flúor.

Apesar de todos estes cuidados, devemos estar preparados para os casos de acidentes, tão comuns na infância, como quedas e batidas. Em caso de ferimento na boca, você deve comunicar-se imediatamente com o dentista. Ele fará um exame e determinará o tratamento adequado. Caso ocorra fratura de um dente, guarde a parte quebrada e mostre ao dentista. Se o dente cair (avulsão) em razão de um acidente, leve-o ao dentista o mais rápido possível. Evite tocar muito no dente e procure não limpá-lo. Coloque-o em água ou leite até chegar ao consultório do dentista. ► **Dr. Rodrigo Alves, Dentista e pai de aluna da Escola Sagrada Família, Rolante-RS.**

A PREVENÇÃO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

O Colégio Maria Auxiliadora preparou, juntamente com o serviço de Nutrição, algumas dicas sobre a importância da alimentação e da higiene pessoal, a fim de nos auxiliar no período de inverno.

No mês de abril teve início as aulas teóricas e práticas com o setor de Nutrição. Em maio a peça teatral Salada Mista, que através de uma abordagem lúdica, propôs uma divertida viagem ao mundo dos alimentos.

A GRIPE E A PREVENÇÃO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO.

Reforçar o seu sistema imunológico, através de uma alimentação equilibrada e saudável, prepara as células para a produção de anticorpos importantes que “correm” para destruir os invasores estranhos como vírus, bactérias e células de tumores.

A alimentação diária deve ser baseada na Pirâmide Alimentar utilizando um alimento de cada grupo em cada refeição. O último grupo da pirâmide são as guloseimas, frituras, bolachas recheadas e refrigerantes os quais, devem ser consumidos eventualmente por não conter nutrientes que contribuam para nossa saúde.

Alimentos importantes

1. Tome muita água (1 ½ litros) pois os vírus vivem melhor em ambientes secos. Manter as vias aéreas úmidas desestimulam os vírus.

2. Use iogurte natural.

3. Aumente o consumo de cebola, alho, vegetais, frutas e legumes.

4. Inclua sardinha, atum em água e sal, salmão e bacalhau.

5. Use chá de gengibre.

Alimentos importantes para prevenção de gripes

As frutas cítricas como o limão, laranja, tangerina, acerola, morango, kiwi, goiaba, por exemplo, são ricas em vitamina C, pectina e bioflavonóides. Além de proteger do vírus H1N1, essas substâncias podem trazer benefícios à saúde das crianças, uma vez que a vitamina C previne o escorbuto e tem um papel importante na absorção do ferro, prevenindo a anemia. Além disso, essa vitamina ajuda a reduzir o risco de doenças crônicas e aumenta as defesas do sistema imunológico e melhora a função intestinal.

• Moranga, cenoura, damasco seco, beterraba, batata doce cozida, espinafre cru, couve, mamão, manga (ricos em caroteno). Maçã com casca (rica em fibras e bioflavonóides)

• Bananas (rica em potássio)

• Morango, amora, uvas roxas (ricas em bioflavonóides)

IMPORTANTE

O ideal é consumir cerca de 3 porções ao dia, sendo que uma porção equivale a uma banana ou 1 maçã pequena ou 1 fatia média de mamão, abacaxi...

Os sucos e alimentos enriquecidos com polpas de frutas também devem ser preferidos em detrimento aos refrigerantes, sucos artificiais.

Para combater a H1N1 recomenda-se:

Higiene Pessoal; Lavar as mãos durante todo o dia, especialmente antes das refeições, é a forma mais simples e eficiente para prevenir o contágio; O uso do álcool gel é indicado. Encontramos em farmácias pequenos frascos que podemos ter dentro de bolsas e mochilas para uso individual; Higiene dos alimentos como frutas, legumes e verduras:

Lavar com água – removemos sujidades como terra, pó, insetos....

Higienizar – removemos bactérias que possam fazer mal à saúde. Este processo consiste em imergir os alimentos depois de lavados com água, em uma solução de hipoclorito de sódio na medida de ½ colher de sopa em 2,5 litros de água potável por 15 minutos. Após, passar os alimentos em água corrente. Assim, estarão aptos para o consumo com casca e crus. A marca comercial utilizada para alimentos e vendida nos supermercados é a Água Sanitária Girando Sol Classic.

Conforme Dra. Jocelyn Mastrodi Salgado (professora titular de Nutrição-LAN/ESALQ/USP), uma criança bem alimentada e nutrida, dificilmente adocece, porque seu sistema imunológico está preparado para lutar contra as doenças. Uma criança mal nutrida, com alimentação pouco variada, pode se tornar fraca, irritada, desanimada, sem vontade de andar, brincar, pensar, estudar, enfim, de realizar qualquer atividade que dependa de esforço muscular e cerebral. Por isso, se quisermos que nossas crianças sejam adultos saudáveis, temos que cuidar de seus hábitos alimentares desde a infância e adolescência, e as frutas são aliadas nesse sentido.

► Glenir Stello Possebon e Martinha Scolari, Nutricionistas do Colégio Maria Auxiliadora, Canoas-RS.



CUIDANDO DA ALIMENTAÇÃO



Observando as merendas de nossos alunos, percebemos que ela é composta de muitos alimentos industrializados, gordurosos, que contêm conservantes, ou seja, muito prejudiciais à saúde. A partir dessa preocupação, as professoras da 2ª e 4ª série solicitaram a visita de uma nutricionista pra conversar sobre os hábitos alimentares adequados para sua faixa etária, alimentos que devem ser evitados, horários, a importância de cada tipo de alimento para o corpo humano.

A nutricionista Dra. Maria Angélica Thiesen ficou encantada com a curiosidade das crianças. Ela veio preparada para explicar e foi surpreendida com muitas perguntas. Os alunos queriam saber além do que ela havia imaginado. Isso demonstra o quanto nossos alunos têm interesse em saber sempre mais. A Dra. salientou a importância de se abordar a educação nutricional já na Educação Infantil e Séries Iniciais para

uma melhor qualidade de vida, pois as estatísticas demonstram que há muitas crianças sofrendo de hipertensão, diabetes e obesidade, o que pode ser evitado a partir de uma alimentação saudável.

Os pais ficaram muito satisfeitos com este trabalho e relataram que houve muitas mudanças de hábitos na família devido à cobrança dos filhos. A partir do conhecimento que adquiriram, os alunos tornaram-se “fiscais da saúde alimentar” na Escola e na família. Cobram dos pais que ofereçam frutas e verduras, que evitem comprar guloseimas e outras “porcarias”, fato que antes não acontecia. Os pais relataram também que os filhos não comiam verduras, e passaram a fazê-lo, deixaram de fazer as refeições diante da TV e passaram a fazê-las todos juntos. Deram um lugar de destaque à pirâmide alimentar construída em sala de aula. Uma mãe relatou: “Fizemos uma reunião familiar a partir do que minha filha explicou e percebemos o quanto estávamos errados na forma de nos alimentar. Este trabalho foi muito importante, pois nós, pais, podemos falar todos os dias, mas as crianças atendem aos pedidos e orientações da professora e da Escola.” ► **Cristina Josefina Lembi, Professora da 2ª série da Escola Sagrada Família, Rolante-RS.**



FRUTOS DA FESTA JUNINA

A festa junina da Escola Nossa Senhora Estrela do Mar rendeu ótimos benefícios para proveito dos alunos. Com a arrecadação foi possível comprar material para o bar: 06 mesas personalizadas e 30 banquinhos. O espaço foi aproveitado para uma gostosa achocolatada no último dia de aula. Foi adquirido também, material esportivo: 06 bolas de futsal, 01 bola de handebol, 05 bolas de vôlei, 01 fardamento (10 camisas), e 01 camisa de goleiro. Além disso, a biblioteca recebeu vários livros novos, de literatura infanto-juvenil. Uma parte dos livros foram escolhidos pelas Bibliotecárias Dienai, Lediane e com a ajuda da Prof. Marilanda Holz. Outra parte dos livros os alunos fizeram uma lista dos livros que gostariam de ler. ► **Irmã Lília Maria Gonçalves Aires, Diretora da Escola Nossa Senhora Estrela do Mar, São Lourenço do Sul-RS.**

OLIMPÍADA DE MATEMÁTICA

A Olimpíada Brasileira de Matemática (OBM) é uma competição organizada pela Sociedade Brasileira de Matemática e aberta a todos os estudantes dos Ensinos Fundamental (a partir da 5ª série), Médio e Universitário das escolas públicas e privadas de todo o Brasil.

Alunos de 5ª a 8ª série da Escola Sagrado Coração de Jesus, participaram das Olimpíadas Brasileiras de Matemática. Desses, dois alunos foram classificados para a 2ª fase nacional das olimpíadas, são eles: Gabriel do Couto Santos aluno da 6ª série e Tuane Martins aluna da 7ª série.

Parabéns aos classificados e sucesso na 2ª fase das olimpíadas.

► **Irmã Anair Maria Loro, Diretora da Escola Sagrado Coração de Jesus, Pedro Osório-RS.**



CORPO EM MOVIMENTO PARA EDUCAÇÃO

Muitas vezes, tratados de forma separada os temas saúde e a educação se completam muito além do que se pode imaginar. A prática de esportes nas escolas possibilita aos alunos muito mais que músculos desenvolvidos, aumento da coordenação motora e melhora da resistência cardiovascular. Uma partida de futebol, por exemplo, queima calorias, elimina toxinas pela transpiração, mas também traz noções de companheirismo e cooperação, quando se tem que pensar no todo de um time. Ensina que somos seres interdependentes e que o sucesso de um só pode acontecer com o bom resultado do todo e isso é educação. Ser gentil em passar a bola para o colega mais bem colocado ao invés de tentar sozinho é educação. Aprender a vencer com glória e a perder com dignidade é outra nuance da educação entre muitas que uma simples partida pode oferecer. Por todas essas razões, a prática da educação física nas escolas é fundamental e se faz mais importante ainda quando pensamos nos hábitos cada vez mais sedentaristas que nossa sociedade vem adotando. Manter o corpo e a mente em constante movimento é o segredo para uma vida saudável. Assim, no Maju, 2 horas por semana são dedicadas à prática de esportes e exercícios físicos em todas as turmas. “Corpo são, mente sã”, diz a máxima popular que ao longo dos anos foi provada e aprovada por médicos e pesquisas científicas ao redor do globo. ► **Luane Lima Magalhães, Jornalista, Ex-aluna do Colégio Madre Júlia, São Sepé-RS.**



ESCOLHA PROFISSIONAL

Dia 22 de junho do corrente ano, o Serviço de Orientação Educacional do CMA, deu início a seu grande Projeto para os alunos do 3º Ano do Ensino Médio: a Escolha Profissional. O objetivo é “Dar oportunidade a estes alunos finalistas do Ensino Médio, para uma reflexão sobre suas vidas, descobrir suas aptidões através de atividades e testes, para o exercício da futura profissão”. Os alunos tiveram a oportunidade de inscrever-se espontaneamente para a realização desta atividade.

Iniciamos com introdução sobre os valores de uma escolha profissional, a importância do auto-conhecimento, do compromisso e da atualização sobre as profissões ante um mundo em constante mudança e transformação, também na área das profissões. Irmã Theresinha Maria Waldert e Maria Claudia Borges coordenaram esta primeira parte. Após, os alunos receberam uma pasta com o conjunto das atividades a serem realizadas no decorrer dos trabalhos, sendo orientados por Márcia Elisa Ribeiro e Patrícia Dal Farra, Orientadoras Educacionais do CMA.

Durante o mês de junho os alunos continuarão realizando testes, preparando entrevistas com profissionais de seu interesse, reconstruindo sua Linha de Vida, reconhecendo seus interesses ocupacionais, fazendo sua auto-análise nos trabalhos que perfazem o conjunto e que orientarão as futuras escolhas. Em tempo determinado pelo SOE, os alunos participarão de uma Entrevista Individual para receberem o resultado do que foi realizado. É este um Projeto de muita valia e de muita responsabilidade para cada um dos alunos que optou participar do mesmo, para facilitar seu futuro como um profissional competente, feliz, dedicado e cidadão de uma pátria mais justa e fraterna.

► **Irmã Teresinha Maria Waldert, Orientadora Educacional do Colégio Maria Auxiliadora, Canoas-RS.**



BOM PASTOR

Os alunos da Escola Nossa Senhora Estrela do Mar aprendem histórias bíblicas. "Eu sou o bom pastor. O bom pastor dá a vida por suas ovelhas. O mercenário (empregado), que não é pastor, quando vê o lobo chegar, abandona as ovelhas e sai correndo. Então o lobo ataca e espalha as ovelhas. O empregado foge porque trabalha só por dinheiro e não se importa com as ovelhas. Eu sou o bom pastor: conheço as minhas ovelhas e elas me conhecem, assim como o Pai me conhece e eu conheço o Pai. Eu dou a vida pelas ovelhas."

As professoras Jucele e Talita contaram para as crianças a história bíblica, e depois, as crianças criaram ovelhinhas de algodão. ► **Irmã Lília Maria Gonçalves Aires, Diretora da Escola Nossa Senhora Estrela do Mar, São Lourenço do Sul-RS.**



INAUGURAÇÃO DA CANTINA



No retorno às aulas, a Escola Maria Rainha surpreendeu os alunos com um novo espaço preparado especialmente para eles, a Cantina.

A cantina foi construída com a lucro da Festa das Mães, realizada em maio. Para a festa todos colaboraram, as famílias doaram os alimentos (galeta, arroz, saladas, sobremesas), os alunos fizeram as apresentações, os professores e a APM trabalharam durante o evento.

Todas as turmas já visitaram o novo espaço e aprovaram. Até os ex-alunos vieram prestigiar ao saber da novidade.

Está sendo lançado um concurso para escolher o nome que será dado a cantina da escola.

"A cantina será um lugar de encontro e integração entre as turmas. Eles vão adorar!" (Márcia Oliveira, mãe de aluno e recepcionista da Escola).

"A Escola Maria Rainha é muito boa. O ensino é ótimo. E a nova cantina ficou perfeita! Nos dias frios será um ótimo lugar!" (Eron Oliveira de Senne, 7ª série).

"Que maravilha! A cantina é um espaço especial. Os alunos poderão se encontrar, conversar, jogar e se divertir". (Rita C. Souto, atendente da cantina).

"Parabéns! Gostei muito das cores, do bom gosto com o qual transformaram esse espaço. Imagino a alegria dos alunos!" (Ir. Theresinha Quatrin, vice-diretora).

"Como é bom ver a Escola Maria Rainha crescendo cada dia!" (Wagner Barichello, ex-aluno).

► **Irmã Elaine Jardim de Paulo, Diretora da Escola Maria Rainha, Júlio de Castilhos-RS.**

Veja mais no blog mariarainha73.blogspot.com

PASTORAL DA CRIANÇA



A Pastoral da Criança de Pinhal Grande realizou a Capacitação de 8 Líderes, nos meses de maio, junho e julho. O curso tem um total mínimo de 37 horas. Os conteúdos são todos os capítulos do livro "Guia do Líder" da Pastoral da Criança. Além dos conteúdos é importante destacar as 3 ações básicas da Pastoral da Criança: Visita à família (cada família cadastrada precisa ser visitada uma vez ao mês pela/o Líder. Celebração da Vida (mensalmente as crianças e suas mães se reúnem para pesar as crianças e celebrar as conquistas e oportunidades). Reunião Mensal das Líderes para preencher as FABs (Folha de Acompanhamento e Avaliação Mensal das Ações Básicas de Saúde e Educação na Comunidade), avaliação e celebração. No Curso de capacitação aprendem também a Mística da P.C que tem seu sustento na Palavra de Deus: "Para que todos tenham vida e vida em abundância" Jo. 10,10. O curso foi ministrado pela Capacitadora de Pinhal Grande Therezinha Durigon, auxiliada pela Ir.

Mirian Terezinha. A Celebração do envio foi realizada na Missa em Limeira presidida pelo Pe. Pablo Zanini. As próximas capacitações serão realizadas para Líderes das comunidades do interior. ► **Irmã Mirian Terezinha Garcia, Pinhal Grande-RS.**

A LENDA DO IMEMBUÍ

Os alunos da 3ª série da Escola Santa Catarina, sob a orientação da Professora Cristina, contando ainda com o apoio dos pais e familiares, encenaram no dia 08 de julho de 2010 no salão Santa Júlia, a peça teatral "A LENDA DE IMEMBUÍ". O Projeto Cultural fez parte das atividades alusivas ao aniversário do município de Santa Maria, tendo sido realizadas também pesquisas sobre sua história, fundação, pontos turísticos, música em homenagem a cidade, principais fatos marcantes e situação geopolítica.

A atividade desenvolvida foi apreciada pelos alunos, familiares, e toda a equipe escolar, materializando um momento de arte e cultura na Escola.

► **Cristina Barbosa Lopes Kloeckner, Professora da 3ª série da Escola Santa Catarina, Santa Maria-RS.**

Saiba mais sobre a lenda no site: www.nd.org.br



ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA



Sem sombra de dúvidas temos consciência da importância da alimentação para nossa saúde. Portanto, cabe a família a responsabilidade pela formação do comportamento alimentar social da criança, assim os pais passam a ser os primeiros educadores nutricionais. A alimentação é um dos fatores que mais contribui no aparecimento de doenças crônicas e degenerativas no ser humano, sendo que é na infância que se forma os hábitos

alimentares necessários para o desenvolvimento cognitivo da criança. Mas será que é do conhecimento dos pais a influência da alimentação na aprendizagem? Na maioria das vezes o que mais preocupa os pais é a quantidade de alimento que a criança consome, enquanto deveriam cuidar para que a criança crie hábitos e atitudes alimentares direcionados à uma alimentação de qualidade.

Nossa Escola tem uma grande preocupação com a formação integral do educando e neste sentido desenvolve um trabalho de aprendizagem alimentar desde da participação dos pais em preparar um lanche saudável para seus filhos até a responsabilidade em desenvolver um comportamento alimentar adequado nos mesmos. Este trabalho tem início desde da elaboração do cardápio montado por uma nutricionista. O mesmo privilegia alimentos importantes para o crescimento infantil na construção de tecidos, formação óssea, dentária, ricos em força e energia e principalmente alimentos que previnem as crianças contra doenças.

Procurando realizar um trabalho integrado com os professores da Escola, a Educação Infantil Nível I da professora Karla Botton e a Educação Infantil Nível II da professora Marlise Stefanello convidaram a professora Ivanir Londero, professora de Ciências, para que, juntamente com uma turma da 7ª série, trouxessem informações importantes sobre a influência da alimentação na aprendizagem da criança.

Os alunos da 7ª série juntamente com a professora responsável organizaram um teatro, englobando: a criatividade, músicas, degustações de alimentos saudáveis e trazendo personagem de história clássica como Chapeuzinho Vermelho e personagem do folclore brasileiro como Saci – Pererê. Sabemos que as crianças aprendem a partir de suas vivências e podemos dizer que este teatro foi interativo, educativo e atingiu os objetivos propostos com sucesso. ► **Ivanir Londero, Karla Botton e Marlise Stefanello, Professoras da Escola Maria Rainha, Júlio de Castilhos-RS.**

GINCANA ECOLÓGICA

A Secretaria da Agricultura e Meio Ambiente de São Sepé realizou a Gincana Ecológica tendo como objetivo:

Proporcionar às crianças o despertar da consciência ecológica; Estimular os alunos a proteger o meio ambiente; Melhorar a qualidade de vida da população; Estimular a separação do lixo; Gerar emprego e renda com os produtos feitos com o material da coleta seletiva. Participaram Escolas municipais, estaduais e particulares movimentando a comunidade geral.

Os alunos do Colégio Madre Júlia participaram com muita garra, entusiasmo, determinação e vontade de vencer. A Ecomaju, equipe do Madre Júlia, demonstrou que durante as realizações das tarefas houve grande amizade, bom relacionamento, euforia na arrecadação de material reciclável e, acima de tudo, vontade de vencer, pois quando tem-se um objetivo devemos lutar e nunca desanimar.

Na Praça das Mercês com apresentações artísticas e mateada, a Secretaria da Agricultura e Meio Ambiente divulgou o resultado. Equipe vencedora, 1º lugar, Equipe Ecomaju, vencendo também na melhor torcida. O prêmio foi duas lixeiras ecológicas para a escola, troféu e medalha para a equipe: Amanda Frees Sauer, Brunna Dias Tavares, Lauren Scherer Saldanha, Eliége Gomes da Silva, Alexandre Pires Bittencourt, Luiza Lima Magalhães, Fernanda Ilha Pedroso, Mariana Ineu de Lima. A professora responsável foi Bianca Pires Schmidt, e a coordenação ficou ao encargo de Terezinha Dibi Giuliani.

A comunidade em geral acolheu e colaborou para o resultado final. ► **Irmã Dalva Garlet, Diretora do Colégio Madre Júlia, São Sepé-RS.**



CONTRA ÀS DROGAS



No dia 02 de julho, às 14 horas, aconteceu no Salão Paroquial da Igreja Matriz de Pedro Osório, a formatura do PROERD (Programa Educacional de Resistência às Drogas e a Violência) reuniu 147 alunos de 4ª série de todas as escolas da rede municipal, estadual e particular do município de Pedro Osório para receberem o diploma. Dentre esses, 24 alunos são de nossa escola, coordenados pela professora Elenita de Ávila Garcia. Na ocasião, estiveram presentes familiares dos alunos, os diretores de todas as escolas, o secretário da Secretaria de Educação do município, Sr. José Dionei Madruga, o vice-prefeito de Pedro Osório, Sr. Otávio Torres, o Comandante do 6º Pelotão da Brigada Militar de Pedro Osório, Tenente Izaías Jorge de Góes e o Professor do projeto PROERD, soldado Valmir Monks. Os alunos da 4ª série da Escola Sagrado Coração de Jesus fizeram uma linda apresentação em homenagem a todos os participantes do PROERD e, a aluna Rhitielly de Souza, leu para o público presente sua redação, com o tema PROERD, pois foi a vencedora de sua turma. No final da solenidade, uma aluna representando toda a ESCJ, homenageou o professor do PROERD, Soldado Valmir Monks com uma singela lembrança. ► **Irmã Anair Maria Loro, Diretora da Escola Sagrado Coração de Jesus, Pedro Osório-RS.**

VISITA NA CHARQUEADA SÃO JOÃO



Os alunos da 4ª série conheceram como os grandes fazendeiros e os escravos viviam, seus costumes e como faziam o charque. A Charqueada esta completando este ano 200 anos de história, às margens do Arroio Pelotas, e é um dos locais mais belos do Rio Grande do Sul.

Passaram por vários locais interessantes, como a casa que guarda uma parte da história do Rio Grande do Sul, foi comprada por Rafael Dias Mazza, em 1952, como presente para sua esposa Nórís Moreira Mazza. Em 2000, abre suas portas para oferecer uma viagem no tempo, sendo desde então um dos lugares mais visitados no Estado. Seu primeiro proprietário, Antônio José Gonçalves Chaves, em 1820 hospedou o naturalista francês Auguste Saint Hilaire.



Mesas, cadeiras e canapés compõem o mobiliário do Sr. Chaves. As cômodas e as secretárias são móveis completamente modernos no Brasil e somente encontradiços em um número exíguo de casas. O rio Pelotas tem quase a largura do Essonne em Pithiviers, passa ao lado da habitação serpenteando em uma vasta planície, tendo ao lado oposto uma pequena encosta, onde se vêem algumas casas cobertas de telha. Diante da residência do Sr. Chaves estende-se um belo gramado e além vêem-se várias fileiras, compridas, de grossos paus fincados na terra. Têm cerca de quatro pés, sendo cada um terminado por pequena forquilha. Essas forquilhas recebem varões transversais destinados a estender a carne seca no tempo das charqueadas.

Foi uma verdadeira aula de história. ► **Raquel Norberg, Professora da 4ª série da Escola Nossa Senhora Estrela do Mar, São Lourenço do Sul-RS.**

A PRÁTICA DO HUGBY

No dia 30 de junho, os alunos do ensino médio do Santa Teresinha tiveram a oportunidade de participar de uma vivência de Rugby. Este esporte surgiu em 1876, e é muito praticado na Inglaterra. O Rugby tem alcançado grande evidência na mídia e já está ocupando um bom espaço entre escolas pelo Brasil afora. A prática do Rugby foi conduzida pela professora de educação física, Manuela Gonzaga Meregalli, atleta convocada para a seleção brasileira deste mesmo esporte. A vivência foi realizada no Parque Esportivo do Colégio Santa Teresinha, onde os alunos conheceram algumas peculiaridades do jogo, trabalharam fundamentos como passes, movimentações e várias regras. Entre contatos físicos, trombadas, tombos e choques, os alunos tiveram a noção da importância da disciplina, dedicação e empenho que a prática deste esporte necessita. Os alunos vibraram com a experiência, inclusive já agendaram um próximo encontro.

► **Prof. Marcos Ismael Rangel, Professor de Educação Física do Colégio Santa Teresinha, Taquara-RS.**



IV MOSTRA CULTURAL

A Escola Santa Catarina juntamente com a Associação de Pais e Mestres promoveu no dia 10 de julho, a IV Mostra Cultural com o tema “CAMPEÃO É QUEM RESPEITA AS DIFERENÇAS E PROMOVE A VIDA”, com o objetivo de oportunizar a comunidade escolar atividades diversificadas, enfatizando o cuidado com a vida a partir da vivência de práticas solidárias. Foram parceiros no evento: TV Pampa que patrocinou as bandas e realizou as chamadas na TV durante uma semana; SESC; Prefeitura Municipal através da Secretaria de Município da Saúde; 2º Batalhão Rodoviário da Brigada Militar; Associação dos Cabeleireiros; Ervateira Lago Verde e Jornal A Razão que realizou a divulgação. O ingresso para este evento foi 01 kg de alimento não perecível que foi entregue à Creche Santa Rita do Bairro Itararé.



Na Mostra cultural foram expostos os trabalhos realizados durante o primeiro semestre, pelos alunos da Ed. Infantil à 8ª Série, abordando vários temas e conteúdos. Foram apresentados: O Recanto ND, com trabalhos realizados durante a semana Notre Dame (pesquisa, releitura, pintura e desenhos); O Recanto Junino, com trabalhos relacionados ao tema; Recanto da copa, com exposição das pesquisas e trabalhos realizados.

Foram oferecidos serviços à comunidade como: testes de glicemia, verificação da pressão, orientações sobre higiene bucal e palestra sobre câncer bucal sob a orientação da Secretaria de Município da Saúde; Cortes de cabelo realizado pela equipe de cabeleireiros da Associação de Santa Maria; Mateada com a Ervateira Lago Verde; Orientações sobre segurança no trânsito através da Escolinha de Trânsito do Batalhão Rodoviário da Brigada Militar; Oficinas de Capoeira e Teatro. A parte de lazer ficou a cargo do SESC, que instalou a cama elástica e o castelo de ar com monitores para atender as crianças e, patrocinados pela TV Pampa, 02 apresentações com as Bandas Bem de Bem (Nativista) e Sambalaço (pagode), que animaram a tarde do Santa. Com excelente procura o tradicional Risoto para levar ao meio dia organizado pela APM da Escola.

O evento recebeu a participação de aproximadamente 500 pessoas e contou com a presença de vereadores do município que vieram prestigiar nossa Escola. ► **Janete Colling, Professora da Escola Santa Catarina, Santa Maria-RS.**

SABERES DO SANTA

O Colégio Santa Teresinha diante do cenário repleto de transições onde o ensino deve ser reinventado e inovado constantemente, realizou a Semana dos Saberes do SANTA, Conectados ao Conhecimento, de 12 a 17 de julho. É esta uma iniciativa que, somada a outras, visa mostrar a qualidade do ensino com destaque para os esforços em prol do aperfeiçoamento constante do profissional da educação, como também do educando. É um evento de visibilidade ao trabalho de qualidade que se realiza na Instituição que, há 83 anos, é referencial em Taquara, destacando-se no Vale do Paranhana na eficiência do ensino que oferece. A continuidade de nossas promoções é comprovada na responsabilidade dos estudantes que, CONECTADOS AO CONHECIMENTO, projetam-se na sociedade e na vida pessoal.

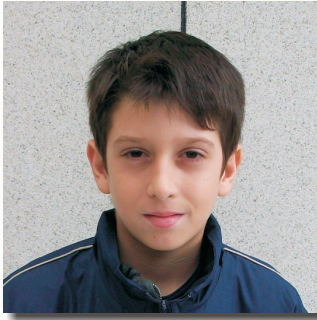
Neste tempo de expansão da Web e de novas linguagens, de cidadania planetária; tempo de novas concepções de ciências, conhecimento e aprendizagem, como de formação integral e humanizadora, o evento foi um momento ímpar de amplo e reflexivo olhar sobre os eixos temáticos que compõem os SABERES.

Nossos estudantes são parte do mundo e estão na vanguarda dos acontecimentos; são testemunhas oculares de um tempo em que escola e sociedade se aliam à educação familiar, a fim de prepará-los para além dos estudos, para a tarefa de formá-los como cidadãos. Além de um ser com valores éticos pessoais, os jovens possuem o dom de expressar suas ideias; são capazes de enfrentar desafios e construir projetos para um mundo realmente melhor. Querem pensar um mundo ecologicamente saudável, marca característica de sua geração, onde não cabem mais posturas individualistas e inconseqüentes e, sim, “bons cristãos, pessoas úteis à sociedade, personalidades fortes, capazes de perseverar no bem”, conforme os ensinamentos da grande pedagoga Santa Julia Billiart.

A aplicação dos Saberes estudados, com certeza, estará presente em novas criações e pesquisas que, ligadas à vida e conectadas ao conhecimento de outras dimensões, inovam, reinventam e enriquecem as aprendizagens. ► **Irmã Laura Damian, Diretora do Colégio Santa Teresinha, Taquara-RS.**



FREIO DE OURO



THOBIAS DE ANDRADE NUNES tem 10 anos, e está na 5ª série do **Colégio Maria Auxiliadora**, de Canoas-RS. Com 4 anos começou a andar a cavalo. Levado por um amigo de seu pai, tomou gosto pelo esporte. Com 7 anos já estava iniciando nas competições. Seu pai corre a cavalo em atividades adultas, e Thobias nas categorias infantil e juvenil. Já foi premiado em 1º e 2º lugares em anos anteriores. Este ano está classificado na seletiva que acontece em setembro.



TENISTAS BRILHANTES



ANA LAURA PEREIRA JOHN, tem 13 anos e está na 8ª série do Colégio Santa Teresinha, Taquara-RS. Ana joga tênis e já ganhou vários títulos como: Copa Itaú - Porto Alegre/2009 - Campeã; Campeonato Brasileiro de Bauru (SP) 2010; Trink Parati - Circuito de Santa Catarina (Joinville)-2009; Máster do Trink Parati de Brusque -2009; Copa da Páscoa de Pelotas.

Hoje é a 1ª no ranking brasileiro de simples.

ISADORA BORGES ZWETSCH, tem 16 anos e também é aluna do Santa Teresinha, no 2º ano do EM. A tenista Isadora também já conquistou títulos importantes: Copa Itaú - Duplas: Campeã 2010; Copa RS de Tênis - 16 anos - Vice Campeã 2010-08-05 Open de Tênis 2010 -1ª classe - Vice Campeã; Sul Brasileiro -2010-Dupla Campeã.



Ana



Isadora

Ambas são ótimas alunas e se dedicam ao esporte com o apoio dos pais e da escola.

ALONGANDO O CORPO



Existem muitos casos de pessoas que não tem nenhuma flexibilidade muscular e sofrem bastante na hora de realizar qualquer tipo de exercício ou alongamento, algo que é de extrema importância para a nossa resistência física. Fazer qualquer tipo de alongamento seja ele antes ou após qualquer atividade, ajuda e muito no aumento de nossa flexibilidade muscular, do qual irá nos promover um aumento do comprimento de nossas fibras musculares.

Realizar alongamentos evita estiramentos musculares e previne as dolorosas câibras.

Algumas pessoas são inseguras e não realizam esses alongamentos, nesse caso, procure um professor de educação física, para que ele lhe dê o auxílio correto.

Alinhe muito bem sua postura corporal

Procure a posição que mais lhe agrade.

Relaxe e em qualquer posição mantenha o alongamento de 10 a 60 segundos.

Evite se balançar na execução.

Sempre é bom um pré aquecimento, onde você possa estar realizando uma leve caminhada de 10 a 15 minutos.

Pode-se fazer alongamento sentado, alongando as costas, em pé flexionando a perna e a alongando o pescoço, os braços. É bom manter essas regularidades pelo menos de 3 a 5 vezes por semana, pois assim terá belos resultados e um aumento em sua flexibilidade corporal.

Se você está iniciando agora em uma academia, não perca mais tempo, é muito importante que busque a orientação devida de um profissional da área, ele irá te instruir nos devidos exercícios, também irá lhe facilitar na hora de realizar os alongamentos. ► **Alcemar Sanfelice, Prof. de Ed. Física da Escola Maria Rainha, Júlio de Castilhos-RS.**