

Sem amigos ninguém escolheria viver, mesmo que tivesse todos os outros bens. (Aristóteles)



ANO XV - NÚMERO 55

# BIO NEWS

O JORNAL DO COLÉGIO PRÓ-SABER BIO

ÍNDICE GERAL

Página 02 - PROERD; Homenagem as Mães; Brincadeiras Junina

Página 03 - Ronco e Apneia do Sono Infantil; Passeios

Página 04 - Copa do Mundo; Desafio BM&FBOVESPA 2014; Cinema



## AS FÉRIAS ESTÃO CHEGANDO...

As férias, um dos períodos do ano mais esperados por crianças e jovens, estão chegando e, junto com elas, a possibilidade de conhecer uma infinidade de diversões. Nesses 30 dias, os especialistas destacam: o que não vale é ficar parado e desanimado.

Praia, shopping, viagens, colônia de férias, passeios ao ar livre, jogos eletrônicos, cinema, cursos ou até ficar em casa na companhia dos pais e dos amigos podem ser boas oportunidades para momentos de descontração e alegria no período em que os pequenos e os grandinhos querem mesmo é aproveitar.

Boas férias! Aproveitem para descansar, passear e curtir tudo que é saudável. Mas não esqueça: 14 de julho voltam às aulas!

## UMA ORAÇÃO PARA COMEÇAR O DIA

Você quando acorda pensa em quê?

Já reparou nisso alguma vez? Já pensou em melhorar a qualidade dos seus primeiros pensamentos?

Na verdade, o que pensamos logo ao acordarmos ditará o ritmo do dia em questão.

É como se fizéssemos uma programação mental para aquele dia. Já pensou em abrir os olhos e sorrir. Dizer para si mesmo algumas palavras positivas?

Se fizer isso, estará aproveitando a chance preciosa de conectar-se com o que tem de melhor dentro de você: paciência, sabedoria, serenidade, coragem, capacidade de perdoar, de ouvir e de compreender.

Isso é orar. Isso é conectar-se com a sabedoria universal. Se você fizer isso todos os dias, verá que pode gerar em si sentimentos extremamente valiosos e reconfortantes.

Conecte-se com o seu melhor e mude o seu dia, mude o seu mundo!

Fonte: Jornal Saúde Ultrafarma (com adaptações)



Uma grama de exemplos vale mais que uma tonelada de conselhos. (Autor desconhecido)

## PROERD PROGRAMA EDUCACIONAL DE RESISTÊNCIA ÀS DROGAS

Nossas crianças longe das drogas e dentro da escola.

O PROERD (Programa Educacional de Resistência às Drogas e à Violência) é um programa de educação preventiva ao uso de drogas, que tem por objetivo evitar que crianças e adolescentes iniciem o seu uso.

Ele ensina técnicas centradas na resistência à pressão dos companheiros e auxílio para as crianças dizerem não às drogas.

Desde 2008 o colégio vem participando desse programa juntamente com a polícia militar e no dia 29/Maio foi realizada a formatura dos alunos do 5ºAno.

O PROERD é um programa eminentemente preventivo, estratégico, tendo como objetivo principal educar as crianças em seu meio natural, a escola, com o auxílio de policiais fardados e professores. Dá ênfase especial em alcançar as crianças no 5ºAno do

Ensino Fundamental, mostrando-lhes os efeitos das drogas e ensinando as habilidades necessárias e motivação para manterem-se longe desse mal.

O programa também busca oferecer aos estudantes uma chance de ver os adultos como amigos e pessoas em quem eles podem confiar.

Permite às crianças desenvolverem uma atitude positiva em relação às autoridades e respeito pelas leis.

O PROERD começou como um programa de parceria entre o Departamento de Polícia de Los Angeles e o Distrito Escolar daquela cidade, recebendo o nome D.A.R.E. (Drug Abuse Resistance Education). Este esforço cooperativo foi guiado por dados estatísticos que mostraram alta eficiência em programas de prevenção baseados na tomada de decisões, estabelecimento de valores, resolução de problemas e estilos de vida positivos.

Da Califórnia o programa D.A.R.E. se expandiu para todos os Estados Norte-americanos e para mais de quarenta países. No Brasil, contando com o apoio do D.A.R.E. - International, o programa recebeu o nome de PROERD e hoje é uma realidade em São Paulo e vários outros Estados brasileiros.



### LIÇÕES DO PROERD

As lições aplicadas tem por objetivo desenvolver nos alunos a auto-estima, controle de tensões, civilidade, além de ensinar técnicas de auto-controle e resistência às pressões dos companheiros que incentivam o uso de drogas. O sucesso do programa depende de um perfeito entrosamento entre a Escola, a Família e a Polícia.

Fonte: [www.polmi.sp.gov.br](http://www.polmi.sp.gov.br)



## BRINCADEIRAS JUNINA

Muitas brincadeiras tomaram conta do dia 10/Junho no Colégio.

Os alunos divertiram-se muito e puderam festejar essa data tão tradicional que é a Festa Junina, uma manifestação cultural brasileira muito expressiva.

Tal comemoração é a preferida das crianças que entra ano, sai ano, aguardam com ansiedade o mês de Junho para a festança que antecede as férias.

Nossos alunos também deram um toque especial a festa com trajes típicos, muita alegria e animação.

Confira as fotos no site [www.cpsb.com.br](http://www.cpsb.com.br)

## HOMENAGEM ÀS MÃES

Essa pessoa tão especial e importante deve ser homenageada todos os dias com nosso respeito, amor e atenção.

Precisamos ser mais do que filho, sermos amigos, companheiros e confidentes.

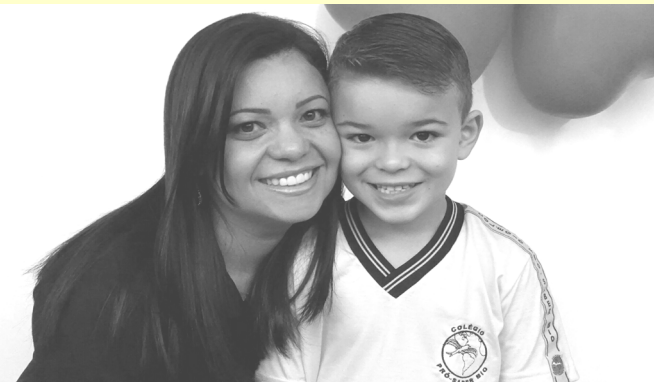
Devemos ter orgulho de nossa mãe e sermos orgulho para ela também.

Mãe, essa palavra tem vários sinônimos: amor, paciência, dedicação, renúncia, dentre muitas outras.

Mãe, uma dádiva de Deus em nossas vidas.

E para demonstrar um pouquinho do amor que nossos alunos sentem pelas mães e vovós, que fazem parte da vida deles, sempre lhes ensinando a crescer forte, com respeito e amor. No dia 10/Maio, os alunos da Pré-Escola e 1º Ano prepararam uma homenagem onde as mães e vovós puderam prestigiá-los e se emocionar com tamanho carinho.

Para saber mais sobre as apresentações, confira no site [www.cpsb.com.br](http://www.cpsb.com.br).



## RONCO E APNEIA DO SONO INFANTIL

**R**onco é um som respiratório característico, gerado por um bloqueio parcial das vias respiratórias durante o sono. Ocorre normalmente na inspiração (entrada do ar), mas também pode ocorrer na expiração (saída do ar).

Apneia do Sono, também conhecida como Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS), é a ausência do fluxo de ar causada pela obstrução parcial ou total das vias respiratórias durante o sono. Essas interrupções podem se repetir várias vezes dentro de um mesmo período. Nesses casos, a criança acorda muitas vezes à noite e esse sono interrompido pode causar um sono de péssima qualidade, levando ao cansaço frequente.

As principais causas da Apneia do Sono são: Amígdalas e/ou adenóides grandes; anormalidade na estrutura física da face ou mandíbula; excesso de peso; músculos da garganta e língua relaxam mais que o normal; rinite alérgica.

É importante perceber na criança o baixo rendimento escolar; cansaço frequente; déficit de atenção; dificuldade de concentração; dentes separados; durante o dia: dor de cabeça matinal, irritabilidade, problemas de memória e sonolência excessiva; durante a noite: respiração bucal, aumento da transpiração, insônia, necessidade de urinar várias vezes ao longo da noite, paradas respiratórias, ronco e sono agitado, ou com muitas interrupções; hiperatividade; má postura (costas arqueadas e barriga para frente); olheiras, retrognatismo (queixo para trás).

A Apneia do sono é uma doença que se manifesta de forma

Z Z Z Z

mais intensa nas crianças, por esse motivo, é importante a procura de um médico otorrinolaringologista especializado para uma avaliação clínica mais apurada. É bom manter uma alimentação equilibrada e saudável e fazer exercícios físicos regularmente.

O tratamento para Apneia do Sono depende exclusivamente de cada caso, podendo consistir em medidas clínicas simples de higiene do sono ou intervenções cirúrgicas. O paciente que apresenta Apneia do Sono necessita ser avaliado do ponto de vista respiratório e geral, por meio de exames específicos. Como a doença pode ser associada ao crescimento mais lento e a problemas cardiovasculares, para que a criança não tenha problemas futuros é recomendada a consulta até os 6 anos de idade.

Algumas dicas para melhorar a qualidade do sono são: Evitar a utilização de computador ou de televisão antes de dormir; evitar dormir de costas; fazer refeições naturais e leves; manter horários constantes para dormir e acordar; perder peso.

Fonte: [www.cemahospital.com.br](http://www.cemahospital.com.br) (com adaptações)



## PASSEIOS AO ODA E AO TEATRO BRIGADEIRO

**N**o dia 30/Maio, os alunos da Pré Escola fizeram um passeio ao ODA (Organizações Didáticas e Artísticas), lá houve muita animação desde a recepção, puderam se divertir no mini circuito lúdico, com as bicicletas e velocípedes, dentre outros. Adoraram o teatro interativo, onde os personagens fizeram uma recepção festiva e carinhosa aos alunos. Eles mostraram as várias ambientações e, juntamente com fantoches falaram das diferenças da zona rural e urbana, da poluição do ar, da água, sonora e da alimentação saudável. Em cada ambiente era oferecido deliciosas guloseimas que o ambiente rural propicia.

Também puderam escolher roupas e adereços e se caracterizaram como pedestres para visitar a nossa cidade. Andaram pelas calçadas e até atravessaram passarela, tudo é claro num cenário encantador. Aprenderam também a respeitar a sinalização de trânsito.

Além de tudo isso, ainda aprenderam a higienizar os dentes e a importância de mantê-los limpinhos.

Já os alunos do 1º ao 5º Ano, no dia 06/Junho foram ao Teatro Brigadeiro assistir o Espetáculo Shrek, nele foram abordados a amizade, meio ambiente, sustentabilidade, bullying, boas maneiras, emoção, sabedoria, coragem, autoconfiança e o amor. O que deixou todos os alunos encantados. Os erros do Ogro fizeram com que os alunos se identificassem com suas atitudes, afinal, quem nunca ficou em alguns momentos rabugentos, assim como o Shrek? As meninas também se identificaram com o a Fiona, porque ela mostrou que as atitudes a tornam uma princesa e não sua beleza exterior. O Burro é o que mais divertiu a criançada, pois fez perguntas espontâneas, constantemente e surpreendentemente lógicas, reclamava por comida, não prestava muita atenção às missões, assim como fazem as crianças ao precisarem acompanhar os pais em uma tarefa, por isso a cada aparição do Burro, os alunos caíam na risada.

Confira as fotos desses passeios no site [www.cpsb.com.br](http://www.cpsb.com.br).



## COPA DO MUNDO

Será a vigésima edição do evento e terá como país-anfitrião o Brasil. É a segunda vez que esse torneio é realizado no país, depois da Copa do Mundo FIFA de 1950. A competição será disputada entre 12/Junho e 13/Julho e ocorrerá pela quinta vez na América do Sul, a primeira após 36 anos já que a Argentina acolheu o evento em 1978. Foi a última sede de copa do mundo escolhida através da política de rodízio de continentes implementada pela FIFA, iniciado a partir da escolha da Copa do Mundo de 2010 na África do Sul.

As seleções nacionais de 31 países avançaram através de competições de qualificação, que começaram em Junho/2011, para participar com o país anfitrião, o Brasil. Um total de 64 jogos deve ocorrer em doze cidades de todo o Brasil em estádios novos ou reconstruídos, sendo que o torneio começa com uma fase de grupos. Pela primeira vez em uma copa do mundo, os jogos vão usar tecnologia na linha do gol.

Com o país anfitrião, todas as equipes campeãs do mundo desde a primeira Copa do Mundo, e 1930 (Uruguai, Itália, Alemanha, Inglaterra, Argentina, França e Espanha) se qualificaram para esta competição. A Espanha é o atual campeão, tendo derrotado a Holanda por 1X0 na final da Copa do Mundo FIFA de 2010 para ganhar seu primeiro título mundial. As quatro Copas do Mundo anteriores sediadas pela América do Sul foram todas conquistadas por seleções sul-americanas.

Fonte: Wikipédia (com adaptações)



## BIO NEWS

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

**ANO XV - NÚMERO 55**  
**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](http://www.colegioprosaberbio.com.br)

### E-mail:

[bionews@colegioprosaberbio.com.br](mailto:bionews@colegioprosaberbio.com.br)



## DESAFIO BM&FBOVESPA 2014

No dia 31/Maio, o Colégio Pró-Saber Bio (CPSB) participou da 2ª Eliminatória do Desafio BM&FBOVESPA.

Nesta competição, equipes de alunos (do Ensino Médio selecionados) e professores aprenderam os conceitos de educação financeira e do mercado e conheceram seu funcionamento na prática. Todas as escolas encararam o desafio de aprender e ainda concorreram a prêmios.

Esta foi a segunda vez que o CPSB participou. Em sua primeira participação no ano de 2011 o colégio obteve um ótimo desempenho.

O Desafio BM&FBOVESPA existe desde 2006 e é aberto à participação das escolas públicas e particulares do Ensino Médio do Estado de São Paulo.

## QUEM RESISTE A UM BOM CINEMA?

Sem dúvida este ainda é um dos programas preferidos dos brasileiros. Então, o que você está esperando? Bom filme e não esqueça a pipoca!!!

Confira abaixo o filme que está em cartaz no Cinemark:

## COMO TREINAR SEU DRAGÃO 2

Depois de convencer o seu vilarejo que os dragões não devem ser combatidos, Soluço convive com seu dragão Fúria da Noite, e estes animais integraram pacificamente a rotina dos moradores da ilha de Berk. Entre viagens pelos céus e corridas de dragões, Soluço descobre uma caverna secreta, onde centenas de novos dragões vivem, e não estão dispostos a viver em harmonia com os habitantes da ilha. Enquanto o perigoso Dragon Rider ameaça acabar com a paz no local, Soluço e Fúria da Noite unem-se novamente para provar que homens e animais devem ser parceiros.

Gênero: Aventura

Classificação: Livre

