

O riso é eterno, a imaginação não tem idade, os sonhos são para sempre. (Walt Disney)



ANO XVI - NÚMERO 58

BIO NEWS

O JORNAL DO COLÉGIO PRÓ-SABER BIO

ÍNDICE GERAL

Página 02 - Seu Filho Enxerga bem?; O Tradicional Ovo de Chocolate

Página 03 - Economia de Água; Quem Quer Ser um Milionário?

Página 04 - Corrida; Futebol; Cinema



SER FELIZ

Para sermos felizes, precisamos que vários âmbitos da nossa vida estejam alinhados. A saúde, o amor, as amizades, o trabalho... E há quem diga que estar com tudo isso “funcionando” bem é questão de sorte. Mas afinal, como é que se consegue essa coisa chamada sorte? Para mim, sorte é algo que você precisa aprender a plantar em sua vida. O primeiro passo é tomar consciência de que temos que enfrentar várias situações na vida. Elas podem ser boas ou ruins, agradáveis ou não, mas a maneira como encarar essa fase é que vai determinar como driblar os problemas e as tristezas para você conseguir dar a volta por cima. Muitas vezes temos que nos reinventar, mudar hábitos e pensamentos para conquistar tudo que sempre sonhamos.

O aprendizado é diário e, quanto mais você se abrir para novas experiências, fica mais fácil viver feliz por dentro e por fora. Este é o ponto principal: conhecer a si mesmo, aceitar que temos erros e que não somos perfeitos, mas que podemos seguir em frente. Assim, encontrar felicidade e sorte em todas as áreas da nossa vida. Não é tão difícil quanto parece! Apenas é preciso ter coragem para “renovar” alguns conceitos e tomar algumas atitudes, que a princípio podem parecer complicadas. Lembre-se que a força do nosso pensamento é extremamente poderosa. Por isso, comece a agregar boas ideias e a melhorar o seu humor. Passe a viver cada dia e cada situação como novas experiências de vida. Não tenha medo do futuro e nem de acreditar mais em você. Como nos ensinou o grande escritor Mário Quintana: “Se as coisas são inatingíveis...ora! Não é motivo para não querê-las... Que tristes os caminhos se não fora a presença distante das estrelas”. Então, que tal levantar do sofá, ter coragem de mudar, e descobrir como é bom ser sortudo

Fonte: Jornal Saúde Ultrafarma

ESCOLA DE ESPORTES

O Colégio Pró-Saber Bio incentiva a prática esportiva oferecendo os cursos de Futebol e Natação (temos convênio com Academia Castelinho e com AEA Academia Entre Amigos). A prática esportiva estimula a criatividade, desenvolve o raciocínio e a coordenação motora.

Além do prazer que o esporte proporciona, é uma ótima maneira de ensinar valores importantes para o futuro, como: honestidade, respeito e amizade.

Lembramos que os cursos podem ser praticados por aluno e não-alunos do Colégio. Para mais informações, retire na secretaria o informativo ou ligue 2015-0191.



O exercício do silêncio é tão importante quanto a prática da palavra (William James)



ATENÇÃO PAIS: SEU FILHO ENXERGA BEM?

O exame precoce é fundamental para a saúde ocular. O desenvolvimento do sentido da visão começa ao nascimento e atinge sua maturidade ao redor dos 7 anos de idade, portanto, é crucial que neste período os olhos transmitam a melhor imagem possível ao cérebro para a sua correta interpretação. É muito comum ouvirmos que o exame oftalmológico deve ser feito somente após o início da alfabetização, no período escolar, ao redor dos 6 a 7 anos, entretanto, os problemas podem já não ser resolvidos. O IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) calcula que 20% a 30% dos 1,5 milhões de brasileiros que sofrem de algum tipo de deficiência ocular são crianças

e que 75% dos casos de cegueira poderiam ter sido prevenidos ou tratados.

O exame oftalmológico em uma criança deve ser iniciado logo ao nascimento através do REFLEXO VERMELHO, exame este que é realizado através de uma fonte de luz especial (oftalmoscópio direto) direcionada aos olhos do recém-nascido, em um exame onde a luz direciona-se até o fundo de olho sem interrupção, proporcionando ao examinador o reflexo vermelho, que é o mesmo obtido nas fotos pela câmera fotográfica. Na sua ausência, é importante realizar exames mais detalhados para descartar presença de doenças tais como catarata, glaucoma, tumores retinianos (retinoblastoma). Este exame é obrigatório por lei no estado de São Paulo desde Março de 2007 em todos os hospitais e maternidades. Durante o primeiro ano de vida já é possível avaliarmos de modo mais completo através da retinoscopia (exame de grau aproximado), se há diferença de grau entre os olhos, o que pode determinar a supressão do desenvolvimento do olho com maior grau. Esta doença é denominada AMBLIOPIA, no qual a criança enxerga bem apenas de um olho e inibe involuntariamente a evolução do outro, esta pode também levar ao ESTRABISMO, que é o desalinhamento dos olhos.

A partir dos 3 a 5 anos, o exame torna-se mais fidedigno, uma vez que conseguimos obter respostas que identificam a acuidade visual através de desenhos ou figuras.

Sendo assim, da mesma maneira que o Pediatra faz o acompanhamento da criança desde o nascimento, toda criança também deve ser examinada por um Oftalmologista o mais precoce possível para prevenção e garantia de uma vida ocular saudável.

Fonte: Marques Eye Institute Oftalmologia

O TRADICIONAL OVO DE CHOCOLATE

Em comemoração a Páscoa, o coelhinho distribuiu para os alunos do Colégio Pró-Saber Bio ovos de chocolate. Os alunos divertiram-se muito e puderam festejar esta data tão tradicional. Para dar a continuidade na diversão, faça você mesmo os ovos de chocolate, podendo presentear familiares e amigos com sua criatividade.

Para iniciar a confecção dos ovos de chocolate, são necessários alguns materiais básicos como: um pirex de vidro (para derreter o chocolate); uma espátula de metal, uma colher de plástico; a fôrma de silicone ou plástico, papel manteiga e uma forma molde apropriada para a confecção dos ovos para levar o chocolate à geladeira.

Receita Tradicional : Para esta receita, além dos utensílios básicos, você vai precisar de: 500g e chocolate ao leite. A receita rende um ovo de Páscoa de meio-quilo. Com uma colher, quebre a barra de chocolate em lascas. Não se preocupe se os tamanhos dos pedaços ficarem diferentes. Para derreter o chocolate, leve-o ao forno microondas por 3 minutos na potência alta. Dê uma pausa a cada minuto e mexa bastante isso garante que o chocolate derreta por igual e não fique empelotado, após derretido. Despeje o chocolate no mármore e, com a espátula, faça movimentos de vai-e-vem para esfriar. Quando o chocolate estiver frio, volte com ele para o pirex. Ele está na temperatura certa para começar a ser trabalhado. Com o auxílio da colher, vá despejando o chocolate no molde. Use a parte de trás da colher para espalhar o chocolate uniformemente, escorra o excesso de chocolate do molde e leve à geladeira. Depois de 1 minuto, tire da geladeira e passe outra camada de chocolate. O ideal é repetir o processo mais três vezes, sendo que na última, o ovo deve permanecer por três minutos na geladeira, com o molde apoiado emborcado sobre uma assadeira forrada de papel manteiga. Passados os 3 minutos, tire os moldes da geladeira, você saberá que o chocolate está seco quando a fôrma ficar com o fundo transparente.

Para finalizar, junte ambas as partes do ovo e cubra-os com papéis coloridos de sua preferência.

Fonte: www.acesa.com (com adaptações)



ECONOMIA DE ÁGUA

Hoje é comum ouvirmos que algumas regiões brasileiras estão sofrendo com a falta de água, porém, não entendemos como nossas atitudes estão diretamente relacionadas com essa triste situação.

O uso inadequado, a poluição e contaminação desse importante recurso natural poderão causar, em breve, graves problemas de abastecimento. Muitas vezes o problema do desperdício de água inicia-se nas próprias empresas responsáveis pelo abastecimento, pois, a falta de manutenção na rede de distribuição faz com que vazamentos demorem muito tempo para serem percebidos, desencadeando uma grande perda de água potável. Entretanto, o problema maior inicia-se quando a água entra em nossas casas, a falta de consciência da população sobre a importância de economizar água faz com que hábitos inadequados sejam mantidos a todo tempo.

A seguir listaremos algumas dicas importantes para que você comece a poupar água hoje mesmo: A primeira dica e uma das

mais importantes: Tome banhos rápidos. Alguns autores afirmam que, se você se ensaboar com o chuveiro desligado, é possível economizar cerca de 130 litros de água; Lembre-se sempre de fechar a torneira enquanto escova os dentes ou faz a barba; Não limpe a calçada com água. Caso seja necessário, utilize baldes e opte por água que já foi utilizada, como a água da máquina de lavar; Cuidado com as torneiras que ficam pingando. Estudos indicam que um pequeno pinga-pinga provoca a perda de cerca de 16 mil litros de água por ano; Atenção aos vazamentos!

Essa atitude, além de economizar água, evita danos ao imóvel; Fique atento à descarga e se esta não está desregulada. É importante também evitar apertar o botão por um longo período de tempo; Ao lavar a louça, primeiro procure retirar o excesso de sujeira e somente depois ligue a torneira. Enquanto estiver ensaboando a louça, evite ficar com a torneira ligada; Evite lavar uma peça de roupas por vez. O ideal é juntar várias peças para que a máquina seja usada sem desperdício; Utilize água das chuvas para molhar as plantas e escolha sempre o horário da manhã ou noite, pois nesses horários a água não evapora

rapidamente; Lave o carro apenas uma vez por mês e use sempre um balde com água. O uso de mangueiras pode provocar um desperdício de mais de 500 litros de água a cada meia hora.

Lembre-se de que, apesar dos dias secos e da falta de chuva, você também exerce influência na disponibilidade de água. Atitudes conscientes são fundamentais para garantir que água de qualidade continue disponível! Não desperdice!

Fonte: www.brasilescola.com
(com adaptações)



QUEM QUER SER UM MILIONÁRIO?

Você jogou na mega-sena da virada, no ano passado, mas não teve a sorte que esperava. Porém, você ainda pode alcançar o seu objetivo e se tornar um milionário. Além de paciência, é necessário uma boa dose de organização para se tornar um milionário em 30 anos. Sim, o tempo é longo, mas se houver objetivo traçado, é provável que você alcance a sua meta.

Segundo o livro do professor Mauro Calil, divulgado no blog Mister Finanças, e chamado "Receita de Bolo", ficar milionário, para

alguns, parece simples: juntar R\$ 300 por mês em 30 anos, e com uma taxa de juros de 1%, você será mais um milionário no Brasil.

No caso dos mais jovens, o tempo é o seu maior aliado. Isso porque não é necessário um investimento arriscado. A Caderneta de Poupança pode ser uma boa para o início do seu sonho. Ela não cobra taxa de administração e não tem incidência de Imposto de Renda. Além disso, até R\$ 60 mil, está protegida pelo FGC (Fundo Garantidor de Crédito) em caso de qualquer problema no banco, portanto é necessário estudar cada tipo de investimento detalhadamente. Também orienta-se que você converse com um especialista, um consultor ou até mesmo amigos que já fazem isso há algum tempo.

Investir as suas economias sem um bom estudo do mercado pode lhe garantir, além de uma grande desilusão, a perda de um valor que você levou anos para economizar. Prepare-se para o seu primeiro milhão. Não pense que será fácil alcançar esse objetivo. Mas se você tiver determinação e força de vontade, tem muitas chances de conseguir. " O primeiro milhão, se desacompanhado de conhecimento, dedicação, disciplina e de educação financeira, pode trazer problemas. O início de um grande sonho pode se tornar um verdadeiro pesadelo", Se os seus passos forem planejados você pode esperar estar na lista dos milionários daqui uns anos.

Que tal? Pense e economize, peça descontos sempre que possível; pesquise preços e compre no local mais barato; verifique se o mesmo produto, mas de marca diferente, não é mais barato e se não atende às suas necessidades; aprenda a negociar e pague à vista evitando o endividamento. Invista SEMPRE QUE POSSÍVEL.

Fonte: Jornal Saúde Ultrafarma (com adaptações)





CORRIDA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O CORPO

A corrida é um esporte vicioso que traz um enorme bem estar e muitos outros benefícios para o nosso corpo. A corrida é um dos exercícios mais recomendados para o bem-estar físico e mental. Além de ser uma atividade completa que envolve praticamente todos os músculos do corpo, ela é aliada na queima de gorduras e no aumento da massa muscular. Muitas vezes encontramos dificuldade para praticar algum esporte, mas basta começar que jamais irá largar, sendo assim orientamos que antes de iniciar a atividade procure uma orientação médica para que o esporte seja desenvolvido de forma correta e sadia.

É sempre hora de começar, correr é uma das opções mais desejadas para quem quer se manter jovem. O que você está esperando? Não há necessidade de escolher um local específico para a corrida, basta que esse espaço seja tranquilo e que não faça você perder o ritmo da atividade. Estabeleça um horário na sua rotina diária para essa pratica, saiba que o corpo deve se habituar para esse momento. Para os iniciantes o ideal é que se tenha um intervalo entre os dias de corrida e não faça treinos fortes nas primeiras semanas. É fundamental a hidratação do nosso organismo, a água é uma ótima opção para a reposição de líquido. Consuma alimentos ricos em carboidratos, uma alimentação saudável com a prática de exercícios físicos vai trazer benefícios diversos. Comece alongando os músculos dos braços e pernas, isso deve ser realizado antes e depois da corrida. Nos dez primeiros minutos faça uma caminhada lenta, quando o corpo estiver aquecido acelere o passo. Os benefícios da corrida é reduzir os riscos de infarto, aumentar a capacidade cardiorrespiratória, melhorar o controle da pressão arterial e os níveis de colesterol, aumentar a massa muscular do corpo e reduzir o peso. Com a prática sua auto estima jamais será a mesma, a aparência de jovem se instalará na mente e no corpo.

Fonte: www.ricardoparaguassu.com.br (com adaptações)

BIO NEWS

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

ANO XVI - NÚMERO 58
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

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:

CINDERELA

Após a trágica e inesperada morte do seu pai, Ella (Lily James) fica à mercê da sua terrível madrasta, Lady Tremaine (Cate Blanchett), e suas filhas Anastasia e Drisella. A jovem ganha o apelido de Cinderela e é obrigada a trabalhar como empregada na sua própria casa, mas continua otimista com a vida. Passeando na floresta, ela se encanta por um corajoso estranho (Richard Madden), sem desconfiar que ele é o príncipe do castelo. Cinderela recebe um convite para o grande baile e acredita que pode voltar a encontrar sua alma gêmea, mas seus planos vão por água abaixo quando a madrasta má rasga seu vestido. Agora, será preciso uma fada madrinha (Helena Bonham Carter) para mudar o seu destino...

Gênero: Aventura
Classificação: Livre



FUTEBOL

Neste 1ºSemestre/2015, o COLÉGIO PRÓ-SABER BIO está participando do Campeonato Estudantil de Futsal com as categorias Sub 08, Sub 10 e Sub 12.

No dia 28/Março, os estreantes meninos da categoria Sub 08, fizeram seu primeiro jogo oficial contra o COLÉGIO ELLOS, e conquistaram sua primeira vitória, pelo placar de 8x0.



Já na categoria Sub 10, também contra o COLÉGIO ELLOS, o jogo foi mais disputado, mas nossos meninos também conseguiram um bom resultado: 5x2.

Dia 11/Abril, acontecerá a segunda rodada destas categorias e a estréia da categoria Sub 12.

Em breve, haverá fotos do campeonato no site www.cpsb.com.br.

Boa sorte garotada!