

Você pode criar, conceber e construir o mais belo lugar do mundo,
mas serão os homens que permitirão que o sonho se torne realidade. (Walt Disney)



ANO XIII - NÚMERO 45

BIO NEWS

O JORNAL DO COLÉGIO PRÓ-SABER BIO

ÍNDICE GERAL

Página 02 - Mantenha a Casa e o Planeta
Limpos / Energia Elétrica / Hopi Hari

Página 03 - Antibióticos / Sobremesa
Saudável / 12ª Feira Cultural

Página 04 - Pipoca: Um alimento do bem /
Cinema / Futebol



BOAS FESTAS!

*Com sorrisos, apertos de mãos, brilhos nos olhos,
sonhos de paz, desejo de prosperidade.*

*É Natal e tudo se renova dentro de nós
para um Novo Ano que se aproxima,
na esperança de conseguirmos realizações para todos os nossos ideais.*

São os sinceros votos do Colégio Pró-Saber Bio.

Dezembro/2011

MATRÍCULAS ABERTAS PARA 2012

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, estamos com nossas matrículas abertas desde o dia 10 de outubro de 2011.

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

Lembre-se: As vagas e/ou horários são limitados!

Faça-nos uma visita de segunda a sexta em horário comercial e aos sábados das 8h às 12h ou pelo telefone 2015-0191 ou acesse nosso site www.colegioprosaberbio.com.br.

FORMANDOS 2011

Ninguém é tão grande que não possa aprender, nem tão pequeno que não possa ensinar.

Se tens coragem para elevar tua capacidade de avançar, sempre serás um vencedor.

Em um sentido realista somos os próprios autores de nossas vidas e com um pingo de tinta conseguimos escrever nossa história.

Em todos os momentos de suas vidas ajam sempre com amor, pois este é conivente com a esperança e conhecedor da fé que a tudo faz alcançar.

Basta encontrar a força que existe em nosso interior e tudo se tornará realizável.

Agradecemos a Deus e a todos que compartilharam para mais essa vitória, dizemos que só existe uma dádiva maior que a felicidade: é a satisfação de agradecer por tê-la alcançado.

Parabéns! Que Deus ilumine o caminho de todos.

Zeneide Bio
Diretora



Valorize seus filhos pelo que eles são, não pelo que você gostaria que eles fossem. (H. Jackson Brawn Jr.)



MANTENHA A CASA E O PLANETA LIMPOS

A oferta de água doce no mundo é pequena e todos sabem que economizá-la é importante. No Brasil, 13 milhões de pessoas não têm banheiro e menos de 44% da população tem coleta de esgoto. Do que é recolhido, menos de um terço é tratado. Apenas nas 81 maiores cidades do país, são 5,9 bilhões de litros de esgoto sem tratamento despejados por dia. Essa água contaminada polui rios, lagos e mares.

Cobre das autoridades locais o saneamento na sua região. Ele é fundamental para a saúde e até para o aprendizado. Crianças expostas ao esgoto aprendem 18% menos, em função das faltas às aulas, por ficarem doentes.

Use quantidades menores dos produtos de limpeza e higiene, preferindo sempre os biodegradáveis e os orgânicos, feitos a partir de substâncias naturais. Prefira detergentes e sabões em pó com pouco ou nenhum fosfato na fórmula. Essa substância, responsável pela espuma, favorece a proliferação de plantas e algas nos rios, reduzindo a oferta de oxigênio para

os peixes.

Ao lavar a louça, retire os restos de comida de pratos e panelas e deixe-os de molho previamente na pia ou numa bacia. Só abra a torneira para enxaguar depois de ensaboar tudo. Isso ajuda a usar menos detergente. Não jogue remédios ou cosméticos na pia ou no ralo. As substâncias ativas contaminam água e peixes (que serão consumidos por nós). Entregue em postos de coleta que os aceitem para serem incinerados. Quando não for possível, é melhor jogá-los no lixo do que no esgoto.

Ao limpar o quintal, a garagem ou a calçada, evite usar a mangueira como uma “vassoura hidráulica”. Além de aumentar a conta no fim do mês, é mais água tratada sendo desperdiçada. Se precisar lavar a área, varra e recolha o lixo antes.

Em casa, você pode usar a água da chuva para lavar o quintal e o carro, além de regar as plantas. Invista em um sistema de captação ou incentive essa ideia no seu condomínio.

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

ENERGIA ELÉTRICA

O governo pretende eliminar as lâmpadas incandescentes do mercado até 2016 e substituí-las por outras mais eficientes, como as fluorescentes compactas e as LEDs. A estimativa é que a economia de energia em iluminação chegue a 80%, não só no país, mas também na sua casa.

As lâmpadas mais eficientes são mais caras, mas duram muito mais. As fluorescentes compactas ficam cinco vezes mais baratas que as incandescentes. Pagam o investimento em menos de três meses na conta de luz, pois economizam 70% em energia. Já as LEDs, bem mais caras compensam a longo prazo, a partir de cinco anos, em função do tempo de vida útil e maior economia (até 85%). No mercado já há modelos no formato de bulbo com o mesmo soquete de uma incandescente.

Na hora de construir, pense na economia de energia: painéis duplos nas quadrias estabilizam a temperatura, e a ventilação natural reduz o uso do ar condicionado.

O telhado das casas pode ser aproveitado tanto para gerar energia, colocando placas solares, como para economizá-la: instalar um jardim na cobertura ameniza o calor e a conta do ar – condicionado.

Dicas para economizar com a máquina de lavar roupa:

- Junte uma quantidade razoável de roupas para só depois lavá-las (isso também vale na hora de passá-las a ferro);
- A lavagem com água fria pode economizar até 90% de energia;
- A função de pré-lavagem desperdiça energia. Basta deixar as roupas mais sujas de molho no sabão antes de ligar a máquina.

Não use o micro-ondas como relógio nem deixe os aparelhos em stand by. Desligue-os da tomada quando não estiver usando esses aparelhos ou adote tomadas com interruptor.

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



**HOPI HARI
UM PASSEIO DE PURA EMOÇÃO**

No dia 14 de outubro os alunos do 6º Ano ao Ensino Médio desfrutaram de um sensacional passeio a um dos mais famosos e concorridos parques brasileiros, em um dia inesquecível onde a maioria deles puderam sentir o gostinho da liberdade e independência.

Ao chegarem, após total deslumbramento com a dimensão do parque, os alunos trataram logo de se divertirem nos vários brinquedos radicais como, por exemplo, no Montezum que é a maior montanha-russa da América Latina.

Outro brinquedo que deixou nossos alunos de cabelos em pé foi a La Tour Eiffel (o mesmo nome da famosa Torre Eiffel, uma torre de ferro construída no século XIX em Paris, França, e que hoje é um dos símbolos da cidade). Essa torre é um elevador, que despenca de 70 metros de altura... Foi pura adrenalina!

Confira todas essas emoções no site do colégio.



USE ANTIBIÓTICOS CORRETAMENTE

As bactérias são microorganismos que, em contato com nosso corpo, são capazes de originar várias doenças (infecções).

Nosso organismo utiliza nossas células de defesa para destruir essas bactérias, mas nem sempre ele consegue vencer sozinho essa batalha.

É por isso que necessitamos da ajuda dos antibióticos, que são medicamentos específicos para o tratamento de doenças causadas por bactérias.

Em algumas situações, uma ou outra bactéria sobrevive e pode sofrer modificações ou mutações que as deixam mais “fortes” e levam ao surgimento das bactérias resistentes.

Como consequência, os antibióticos perdem a batalha e o tratamento da doença fica muito mais difícil.

Este processo é conhecido por resistência bacteriana. Para evitá-la, devemos utilizar corretamente os antibióticos.

Uso correto dos Antibióticos:

- Nunca tome medicamentos sem o conhecimento do uso médico;
- Aos primeiros sintomas de uma doença infecciosa (febre, dor, calafrios) procure o médico;
- Respeite sempre a dose e o horário indicados, informe-se com o farmacêutico;
- Não tome antibióticos juntamente com bebida alcoólica;
- Nunca interrompa o tratamento antes do recomendado, mesmo que os sintomas desapareçam;
- Em caso de uma nova infecção, nunca reaproveite a sobra de antibióticos usados no tratamento da infecção anterior;
- Nunca guarde a sobra do antibiótico usado após o fim do tratamento;

O uso correto dos antibióticos inclui medidas simples que devem ser conhecidas e adotadas por todos.

Fonte: www.ultrafarma.com.br

SOBREMESA SAUDÁVEL

Geralmente, a sobremesa é a maior vilã quando o assunto é caloria. Uma mudança pequena, como por exemplo, trocar doces gordurosos e calóricos por alimentos mais saudáveis podem fazer uma grande diferença.

Veja a seguir alguns exemplos de substituições que fazem a diferença:

- Trocar a ingestão de refrigerante por sucos, de preferência sucos naturais, que fazem bem para a saúde e não é tão calórico como o refrigerante;
- Substituir sorvetes de leite e de massa por picolés de frutas, que contêm menos gordura;
- Dar preferência para bolos de frutas que são menos calóricos do que aqueles feitos com chocolate, leite condensado e chantilly.

Gelatinas naturais

Para saborear uma gelatina mais saudável, faça com suco de poupa de frutas naturais. Basta pegar um litro de suco e bater no liquidificador com um saquinho de gelatina sem sabor, hidratada de acordo com a indicação do fabricante.

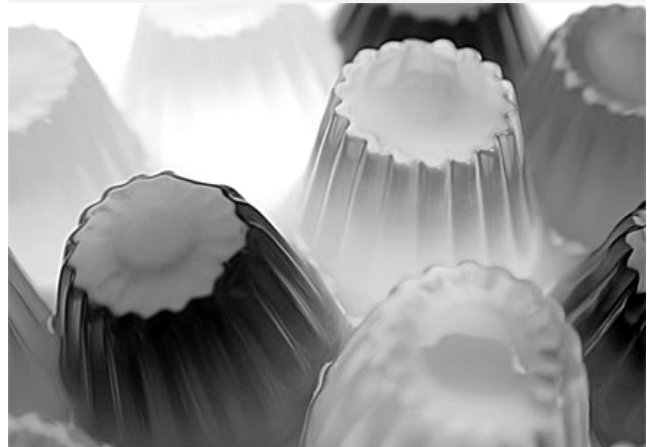
Torne a sobremesa mais saudável e nutritiva

- Para ser boa e saborosa, uma sobremesa não precisa ser necessariamente, calórica. Uma salada de frutas encanta a todos e é muito recomendada. Escolha frutas doces e maduras, assim pode ser evitado o acréscimo de açúcar, adoçante, leite condensado ou groselha. As frutas fazem bem para a saúde e substituem um doce calórico, deixando sua refeição mais saudável;

- Amêndoas, castanhas, frutas secas e cristalizadas também são indicadas como sobremesa saudável, contanto que sejam consumidas em pequenas quantidades.

É muito importante ter em mente que os hábitos alimentares devem ser mudados no cotidiano e uma alimentação saudável deve sempre estar aliada à prática de exercícios físicos. Assim é possível ficar em forma e ter boa saúde.

Fonte: Revista Hospital e Maternidade Brasil (com adaptações)



12ª FEIRA CULTURAL

No dia 05 de novembro, os alunos e professores compartilharam a relação do homem com o meio em que vive.

Os trabalhos apresentados mostraram que o respeito mútuo revela que as pessoas podem viver melhor em sociedade e com as tecnologias da atualidade.

As salas muito bem caracterizadas, deixaram clara a importância da conscientização da prevenção contra doenças através de mudança de hábitos dentro de casa. Também esclareceram dúvidas e mostraram as inovações da medicina.

Com muita alegria, resgataram as deliciosas brincadeiras infantis e expuseram vários brinquedos feitos de materiais recicláveis, o que serviu de exemplo para evitarmos o desperdício.

E o mais importante é que o respeito às pessoas que são diferentes umas das outras serviram de alicerce na feira cultural deste ano.

Afinal de contas, “O homem não é nada além daquilo que a educação faz dele.”

Parabéns a todos!!!

Confira as fotos no site do colégio www.cpsb.com.br

PIPOCA: UM ALIMENTO DO BEM

Independentemente o lugar e da ocasião, a pipoca é uma companheira maravilhosa.

Doce, salgada, amanteigada, quem resiste? No entanto, especialistas orientam o consumo moderado, com a menor adição possível de gordura e açúcar. Dessa forma, a briga contra os malefícios acaba, e você transforma um alimento saboroso em um aliado à saúde.

Segundo a nutricionista Danielle Moreira da Silva, os nutrientes presentes no alimento são diversos, mas um deles apresenta um destaque especial: as fibras. "Uma porção de 100g possui 11g de fibra. Por isso, a pipoca tem cinco vezes mais fibra do que se você comesse a mesma quantidade de gramas de alface."

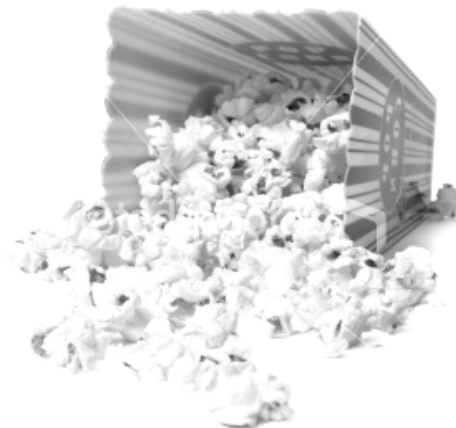
O benefício, segundo a especialista, só aparece quando se junta o alimento com quantidades de líquido. Mas ela aconselha: Evite refrigerante.

Além de ser um excelente auxiliar intestinal, uma pesquisa realizada pela Universidade de Scrattton, nos Estados Unidos, descobriu que salgados feitos à base de grãos, como é o caso da pipoca, contêm grandes quantidades de polifenóis, substâncias antioxidantes. "Os polifenóis também têm ações anti-inflamatórias e bloqueiam o efeito danoso dos radicais livres. Não só freiam o deterioramento normal do envelhecimento como auxiliam na prevenção de doenças como Alzheimer, cataratas, entre outras."

Mas se você acha que já ouviu o bastante e está louco para sair correndo e preparar uma bacia de pipoca, fique calmo. Seus benefícios ainda não terminaram. Ela ainda contém ácido fólico, uma vitamina importante para a saúde da mulher, principalmente em sua idade fértil. O nutriente também aparece em estudos científicos como beneficiário do coração. "Contém ainda pequenas doses de minerais como fósforo e potássio, uma dupla que atua no sistema nervoso, na formação dos ossos e na manutenção dos músculos", garante a especialista.

A nutricionista ainda diz que a pipoca é um alimento indicado para os diabéticos, pois o amido do milho, resistente, passa intacto pelo aparelho digestivo. "E assim, não provoca altas repentinas nos níveis de glicose." Danielle explica que os resultados são encontrados apenas em diabéticos que apresentam o tipo 2.

Mesmo com todos os benefícios, a nutricionista recomenda que o consumo seja esporádico, e de apenas 100g. Ela explica que a pipoca apresenta níveis altos de gordura, por isso deve ser ingerido com moderação. É necessário também tomar cuidado com o preparo. "O indicado é que seja utilizado de 3 e 4 gotas de óleo para cada porção de 100g de milho. Que não haja adição de manteiga, margarina, queijos e bacon."



Fonte: Jornal Saúde Ultrafarma (com adaptações)

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!
Confira abaixo o filme que está em cartaz no Cinemark:

OPERAÇÃO PRESENTE

A história revela a incrível e nunca antes vista resposta à pergunta de toda criança: Como é que Papai Noel entrega todos os presentes em uma noite?.

A resposta: Uma operação emocionante e ultra-high-tech do Papai Noel escondida sob o Polo Norte.



Mas o coração do filme é uma família em um estado de disfunção e um herói improvável, Arthur, que tem uma urgente missão que deve ser concluída antes do amanhecer.

Gênero: Aventura
Classificação: 10 Anos

BIO NEWS

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

**ANO XIII - NÚMERO 45
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

**4ºCAMPEONATO
ACM-ESCOLA DE FUTSAL
2011**

No dia 30/Outubro encerrou-se o 4ºCampeonato ACM-Escola de Futsal 2011. Neste dia, aconteceram várias finais, onde o Colégio Pró-Saber Bio (PRÓ) esteve representado pelos alunos da categoria Sub 11, a qual enfrentou a equipe da ACM-Itaquera (ACM).



O jogo teve início com o PRÓ tomando a iniciativa em busca do gol, e aos 2 minutos numa tabela rápida de Nickolas e Kauê, o PRÓ abriu o placar (1x0). Na sequência cobrança de escanteio para o PRÓ, Leonardo vem de trás, chutou para o gol com o goleiro já vencido, mas o defensor da ACM salvou em cima da linha. A pressão continuou, mas o goleiro da ACM fez uma sequência de boas defesas. No finalzinho do 1ºTempo, cobrança de falta para a ACM; o cobrador rolou na direita e o atacante chutou rápido na saída do goleiro (1x1).

Logo no início do 2ºTempo, vacilo do PRÓ e a ACM virou o jogo (1x2). Aos 4 minutos de jogo, outro susto: chute do goleiro da ACM, defesa no alto do goleiro Mateus, rebote para o jogador da ACM, e linda defesa do goleiro Mateus. Na sequência, retribuição do goleiro do PRÓ, que chutou a gol, Tadeu desviou de cabeça e empatou a partida (2x2). Aos 8 minutos, o goleiro da ACM demorou para repor a bola e o árbitro marcou falta de 2 lances; na cobrança, Leonardo rolou para Gustavo, que chutou forte e alto para desempatar (3x2). Nos últimos segundos, numa saída rápida de Mateus acionando Gustavo, o mesmo avançou em velocidade e disparou um "foguet" indefensável. Foi gol do PRÓ!!! (4x2).

Aos 5 minutos do 3ºTempo, o atacante da ACM recebeu bola em profundidade, dominou, virou em cima do defensor do PRÓ e diminuiu (4x3). A ACM cresceu no jogo com o apoio da torcida e com a possibilidade de empate, e pressionou o PRÓ. Porém, numa cobrança de lateral da ACM, Gustavo do PRÓ roubou a bola, tocou para Pereira em velocidade na ala direita, que tocou para o Kauê bem colocado recebeu e chutou no cantinho (5x3). Pró-Saber Bio, Campeão Sub 11!!!

Confira abaixo, como foram as demais categorias no 2ºSemestre/2011:

- Sub 07 "B" => Campeão do Triangular de Abertura do ACM-Escola
- Sub 09 => 3ºLugar no ACM-Escola
- Sub 07 "A" => 3ºLugar no Estudantil
- Sub 10 => Vice-Campeão no Estudantil
- Sub 12 => 9ºLugar no Estudantil

Para ver fotos e a campanha completa de cada categoria, visite o site www.cpsb.com.br