

PARA TI QUE VAIS INICIAR UM NOVO ESCOLAR...

Para tornar o teu estudo mais eficaz não te esqueças de gerir adequadamente o tempo e de estabelecer objetivos. Algumas dicas:

- Programa os períodos de tempo para estudar;
- Escolhe um local (biblioteca, quarto, sala de estudo, etc.) com iluminação adequada;
- Instala-te confortavelmente, mas lembra-te de que a postura (o modo como estás sentado) é muito importante, pois para além de um cansaço mais rápido, eventuais dores são motivo de distração e de menor rendimento;
- Evita qualquer tipo de distração desligando o telemóvel, o televisor ou outros equipamentos, tal como consolas;
- Separa as disciplinas e matérias, agrupando as que dizem respeito ao mesmo assunto;
- Faz resumos, pequenos tópicos e/ou diagramas de relação das matérias estudadas, para melhor compreensão;
- Se tiveres de memorizar determinada matéria, sublinha-a com um marcador fluorescente e experimenta ler em voz alta se puderes;
- Quando utilizares a *internet* não te esqueças que o desconhecido pode trazer perigos sérios. Não faças *downloads* de conteúdos cuja origem desconheces ou que estejam protegidos por direitos de autor. Nunca respondas a *e-mails* nem estabeleças conversação com pessoas que não conheces. Nunca envies fotografias, informação pessoal ou familiar a pessoas que não conheces;
- Estuda com regularidade e com a devida antecedência, pois, se assim o fizeres, ainda terás tempo para esclarecer dúvidas com colegas e professores, sem a pressão da proximidade das datas dos testes.



dente-de-leão

Aproximadamente 900 esferas de esperança por cada grama lançada ao vento, com vontade de partilhar e renascer noutros lugares.

Estar em toda a parte onde há bem a fazer e sofrimento a aliviar”²

Aproximadamente 900 esferas de esperança por cada grama lançada ao vento, com vontade de partilhar e renascer noutros lugares.

Vamos, cada um de nós, semear uma semente, apoiar para que germine e nutri-la com amor, valores e carinho, até que, também ela, desabroche em esperança com bons e são frutos.

Com certeza que juntos conseguiremos.

Hoje construímos o Amanhã!

² Ana Maria Javouhey

Os nossos filhos estão de volta. Sejam bem-vindos!

Hoje iniciamos mais um ano escolar no Colégio da Rainha Santa Isabel. Hoje o nosso colégio abre as suas portas a toda a comunidade e, desta forma, dá-se início à apresentação do novo ano escolar, com novos receios, novos ensejos e alentos.

Saudamos em especial as famílias que entram pela primeira vez na nossa casa. Vós, que ides ver os vossos filhos saírem de manhã, livros às costas, parecendo mais crescidos, levarem os vossos corações neles, cheios de medos e de preocupações, podeis contar com a nossa esperança e o nosso apoio para suplantar e esbater barreiras, receios e apoiar o sonho.

Fazer parte da Associação de Pais é sentir a escola de várias formas: sonhar e organizar, sentir e defender interesses comuns, encontrar alternativas e tudo fazer para corresponder às expectativas. Podeis pois contar com o nosso compromisso em convergir para duas vontades importantes: a participação ativa dos pais na vida da escola e o interesse da escola nessa participação. Um desafio, dois caminhos que se cruzam e nós, parceiros educativos, a tentar atenuar dificuldades e a partilhar e reforçar a ligação dos pais à comunidade escolar, com o objetivo e primeira razão da nossa atividade, o de desenvolver um trabalho em prol dos Alunos.

A associação de pais deseja a toda a comunidade educativa um bom ano escolar, cheio de sucessos, de esperança e, particularmente, de sorrisos de orgulho e satisfação.

A presente brochura apresenta um resumo das principais atividades desenvolvidas pela associação de pais [AP] no ano letivo 2011/12, em colaboração com a comunidade escolar e em parceria com a direção do CRSI.

Inclui ainda o anexo “Retorno às aulas, respeitando a saúde e segurança das crianças”

COMER BEM

A alimentação saudável em ambiente escolar é muito importante no combate à obesidade infantil e na prevenção de algumas doenças.

Atenção à regularidade com que se utilizam as máquinas de venda automática de alimentos. Muitos destes produtos alimentares são calóricos, apresentando teores consideráveis em açúcar, sal e/ou gordura, que podem propiciar a obesidade e prejudicar a saúde.

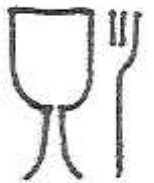
- Dê preferência às refeições no refeitório da escola;
- A refeição principal deve incluir uma sopa, um prato quente (confeccionado preferencialmente sem gordura nem frituras) ou uma sanduíche de fiambre, queijo ou mista e fruta, para além do copo de água ou sumo sem gás;
- As refeições intercalares – lanche a meio da manhã e da tarde - devem incluir iogurte ou leite, uma fatia de pão de mistura e uma peça de fruta.



Lembre-se de que o pequeno-almoço é a refeição principal do dia. Por isso, deve ser sempre tomado em casa e incluir leite ou iogurte, cereais de preferência integrais, pão de mistura e fruta da época.

Caso a criança leve as refeições para a escola assegure-se de que os alimentos são acondicionados em recipientes adequados. Opte por recipientes que lhe garantam qualidade, verificando a sua rotulagem e seguindo as instruções de conservação.

Dê preferência a recipientes que contenham a menção “Próprio para alimentos” ou o símbolo:



A alimentação saudável é aquela que cumpre com as recomendações da nova Roda dos Alimentos, sendo por isso equilibrada, variada e completa.

SEGURANÇA NA INTERNET

A segurança das crianças e dos adolescentes é um compromisso de todos. Para garantir a utilização da *internet* com segurança e dotar as crianças das competências e ferramentas necessárias para beneficiarem em pleno do mundo digital, a DGC recomenda a adoção dos seguintes procedimentos:

- Opte por colocar o computador com acesso à *internet* numa divisão da casa onde todos passam a maior parte do tempo;
- Instale no computador uma ferramenta que filtre e bloqueie o acesso a determinados conteúdos;
- Utilize a *internet* em conjunto com as crianças, nem que seja por curtos períodos de tempo, para conhecer os seus interesses e preferências;
- Recorde aos menores uma máxima da história do capuchinho vermelho: **“Nunca fales nem confies num estranho”**.



NA COMPRA DE PRODUTOS ATRAVÉS DA INTERNET

- Em caso de arrependimento da compra efetuada pela Internet, dispõe de 14 dias para resolver o contrato sem qualquer encargo ou apresentação de justificação. O fornecedor dispõe de 30 dias para devolver os montantes pagos, sob pena de ficar obrigado a devolvê-los a dobrar, no prazo de 15 dias úteis;
- Os produtos adquiridos através da *internet* devem ser entregues no prazo máximo de 30 dias, contados a partir do dia seguinte ao da encomenda. Se tal não for possível, por exemplo, devido a indisponibilidade do produto, o fornecedor deve informar o consumidor desse facto e reembolsar os montantes pagos no prazo de 30 dias.

Em caso de incumprimento desta obrigação, o fornecedor fica obrigado a devolver os montantes pagos a dobrar no prazo de 15 dias úteis.

NO TRANSPORTE

No automóvel

A utilização correta dos sistemas de retenção (cadeirinhas ou bancos elevatórios) é indispensável para transportar as crianças em segurança. Qualquer que seja a distância, o percurso ou a velocidade, as crianças com menos de 12 anos de idade e menos de 1,50 m de altura devem estar sempre seguras por um sistema de retenção homologado e adaptado ao seu tamanho e peso.

No transporte escolar

Quando contratar uma empresa para efetuar o transporte coletivo de crianças, saiba que há regras legais para a prática desta atividade:

- Todos os veículos deverão ser dotados de sistemas de retenção para crianças e de cintos de segurança;
- Cada veículo deverá ter pelo menos 1 vigilante se o veículo transportar menos de 30 crianças e 2 vigilantes se o veículo transportar 30 ou mais crianças ou se este tiver 2 pisos;
- O vigilante deverá utilizar colete retro-refletor e raquete de sinalização vermelha para acompanhar as crianças no atravessamento da rua.

Nas deslocações a pé

Ensine à criança as regras de segurança e acompanhe-a algumas vezes no percurso para a escola chamando a atenção para os perigos desse trajeto.

A prevenção é sempre a melhor opção de segurança!

1. www.apcrsi.pt



Este interface foi desenvolvido numa estrada paralela à do sítio do colégio e seguiu quatro linhas orientadoras para a sua construção:

- Assinalar eventos importantes para a AP;
- Servir de repositório de informação geral;
- Ser facilitador do tráfego de informação entre pais;
- Aproximar a comunidade educativa à comunidade escolar.

Entre fichas de trabalho e livros de acesso gratuito, artigos de opinião e curiosidades, utilidades e produções da AP, colocamos à disposição de toda a comunidade mais de 300 documentos. Trata-se um leque bastante alargado de informação que incorpora desde o simples recorte de imprensa à produção mais consistente, como a resultante do trabalho de equipas multidisciplinares construídas entre pais dos alunos do CRSI, do qual damos como exemplo “Uma visão crítica sobre a Reorganização da rede de ensino particular e cooperativo com contrato de associação”.

2. Quaresma



Constitui já histórico do nosso sítio, mas na Páscoa de 2012 a AP produziu a brochura: “Quaresma: origem, sentido e tempo de esperança”.

Tratou-se de um trabalho singular realizado por esta associação que visou resgatar o sentido das festas e das celebrações que se realizam neste período e que encerra uma visão do mistério pascal onde não há verdade nem mentira no narrado, uma vez que a verdade é relativa e funcional e só a verdade de Deus é total e absoluta.

3. Protocolos

Esta iniciativa estruturada em torno dos nossos associados e sem qualquer proveito para a AP, procura privilegiar os membros da comunidade educativa nas condições protocoladas.

No final do ano letivo 2011/12, eram 10 as empresas aderentes a esta iniciativa com vantagens recíprocas para as partes e com acordos que preveem condições especiais na aquisição de bens ou serviços tão comuns no nosso dia a dia (mais pormenores em www.apcrsi.pt)

Para usufruir destas vantagens, bastará apresentar um cartão de estudante com aposição do selo da APCRSI.

Se pretender ser nosso parceiro, contacte-nos.



Neste início de ano escolar a AP apresenta-vos um conjunto de parcerias celebradas e a celebrar com as seguintes empresas:

Empresa	Principal atividade
CGD	Banca
Dentalfresh	Saúde
HomeSolutions	Mediação Imobiliária
Iguarias	Restauração
Incar	Automóvel
Jaleca	Vestuário
João Pestana	Vestuário
Just Jovem	Lazer
Metro Kids Company	Vestuário
Moinho Velho	Alimentação
Servifinança	Consultadoria financeira e gestão de empresas
Sopas & Sopas	Alimentação
Óptica Estádio	Saúde
Ponto Gril	Alimentação
Vip Bus	Transportes

NA UTILIZAÇÃO DA MOCHILA

A mochila deve estar bem colocada nos ombros para proteger as costas. As alças da mochila devem ser reguladas de formas a que esta fique colocada acima das ancas da criança.

**A mochila e o respetivo conteúdo não devem exceder 10% do peso da criança.
O conteúdo da mochila deve ser regularmente verificado para assegurar que a criança só transporta diariamente o material de que necessita.
A mochila nunca deve ser transportada na mão ou num só ombro.**

NA ESCOLHA DO MATERIAL ESCOLAR

Na compra de material escolar deve dar prioridade à qualidade e durabilidade dos produtos e prestar atenção à rotulagem e às instruções que constam das embalagens dos mesmos.

- Prefira as borrachas, canetas e lápis tradicionais, sem aromas ou perfumes. Procure, preferencialmente, as tintas de base aquosa e sem solventes;
- Verifique se nas réguas, esquadros e afins, a escala e os números são legíveis e se não têm arestas cortantes;
- Escolha *dossiers* e cadernos mais resistentes para que estes durem todo o ano escolar;
- Aproveite este regresso às aulas para abordar o tema do “consumo ambientalmente responsável” optando, se possível, por cadernos e agendas com folhas recicladas, pastas e embalagens com materiais reciclados, lápis produzidos com madeiras certificadas de reflorestamentos e até canetas produzidas com materiais biodegradáveis.



EQUIPAMENTO ELÉTRICO

Quando adquirir um equipamento elétrico como, por exemplo, um computador ou uma máquina calculadora, tenha em atenção que este tipo de produtos tem obrigatoriamente de ter aposta, de modo visível, legível e indelével, a “marcação CE” (Conformidade Europeia), no próprio equipamento ou, na sua falta, na embalagem, nas instruções de utilização ou na documentação relativa à garantia do produto.

- Preste particular atenção à rotulagem e prefira equipamentos que lhe garantam melhores níveis de eficiência energética. Na dúvida aconselhe-se junto do profissional;
- Antes de comprar qualquer produto verifique se é possível a sua troca e/ou devolução e em que condições o vendedor se dispõe a fazê-lo;
- Guarde sempre o recibo de compra para efeitos de garantia. Salvo nas situações de mau uso, quando o produto apresente defeitos dentro do prazo de garantia (que é de 2 anos), deverá contactar o vendedor para que este proceda à reposição do produto em conformidade.



REGRESSO ÀS AULAS, respeitando a saúde e segurança das Crianças

Para as crianças o início do ano letivo é uma alegria! Para os pais constitui um motivo de preocupação a vários níveis. Do material escolar ao vestuário, passando pelas deslocações e alimentação, há muito para organizar.

Inspirada na brochura disponibilizada pela Direção Geral do Consumidor, a APCRSI reproduz aqui alguns dos alertas da DGC.

PLANEIE AS SUAS COMPRAS, COMPARE PREÇOS E NÃO SE PRECIPITE.

- Faça um levantamento do material de que a criança necessita e do orçamento disponível;
- Verifique se existe material do ano letivo anterior em bom estado que possa ser aproveitado e/ou reutilizado;
- Envolve as crianças no planeamento das compras estimulando-as a elaborar uma lista dos materiais de que efetivamente necessitam;
- Se optar por levar as crianças às compras, explique previamente o que podem comprar. Não compre por impulso!



NA ESCOLHA DA MOCHILA

Uma mochila pesada, mal concebida e transportada de forma incorreta pode ser prejudicial para a saúde das crianças.

- Escolha uma mochila adequada à estatura da criança, que não seja, quando vazia, demasiado pesada (uma mochila para criança, vazia, não deve pesar mais do que meio quilo);
- Prefira os modelos anatómicos, com alças largas e acolchoadas. Para se certificar que está a comprar o modelo adequado, a criança deve experimentar a mochila.



4. O que aconteceu à árvore que me deu o livro?

Alicerçada no lema **Reutilizar é melhor que Reciclar**, desenvolveu-se a campanha de recolha e distribuição de manuais escolares.

Pretende(u)-se cultivar o rigor da nossa consciência e construir, com a ajuda de todos, uma rede colaborativa, desperta para o valor do livro e do seu impacto ecológico. Propusemo-nos implementar um sistema de reutilização do livro, assente no dever social, de economia, de respeito pelo ambiente e, talvez o mais importante, solidário.

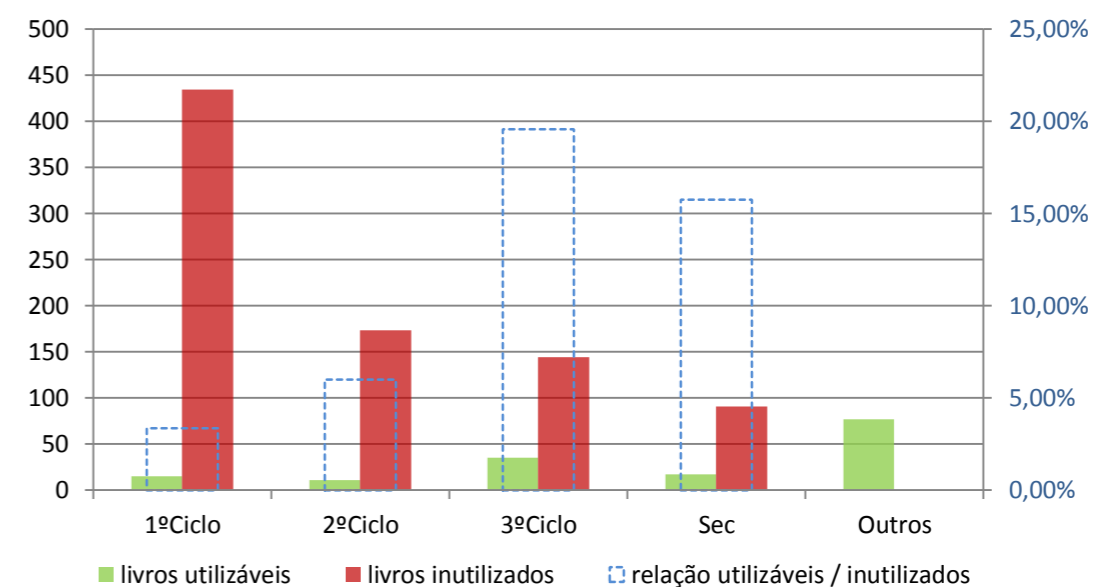
Esta é uma possibilidade de mudança e uma nova cultura. Vamos plantar esta ideia e assim não será necessário "cortar a árvore que me deu o livro".

Esta iniciativa contou com a preciosa colaboração do grupo de artes, que num curtíssimo espaço de tempo em tempo deu vida a uma caixa de 2m³, oferecida por um dos membros da AP, transformando-a no "livrão" que podeis observar na imagem seguinte.



Resultou desta iniciativa a recolha de 1.024 livros (de um potencial mínimo estimado em 10.681 livros). Destes, 182 livros foram considerados como podendo ser reutilizados.

A análise detalhada dos livros colocados no livrão é graficamente representada por:



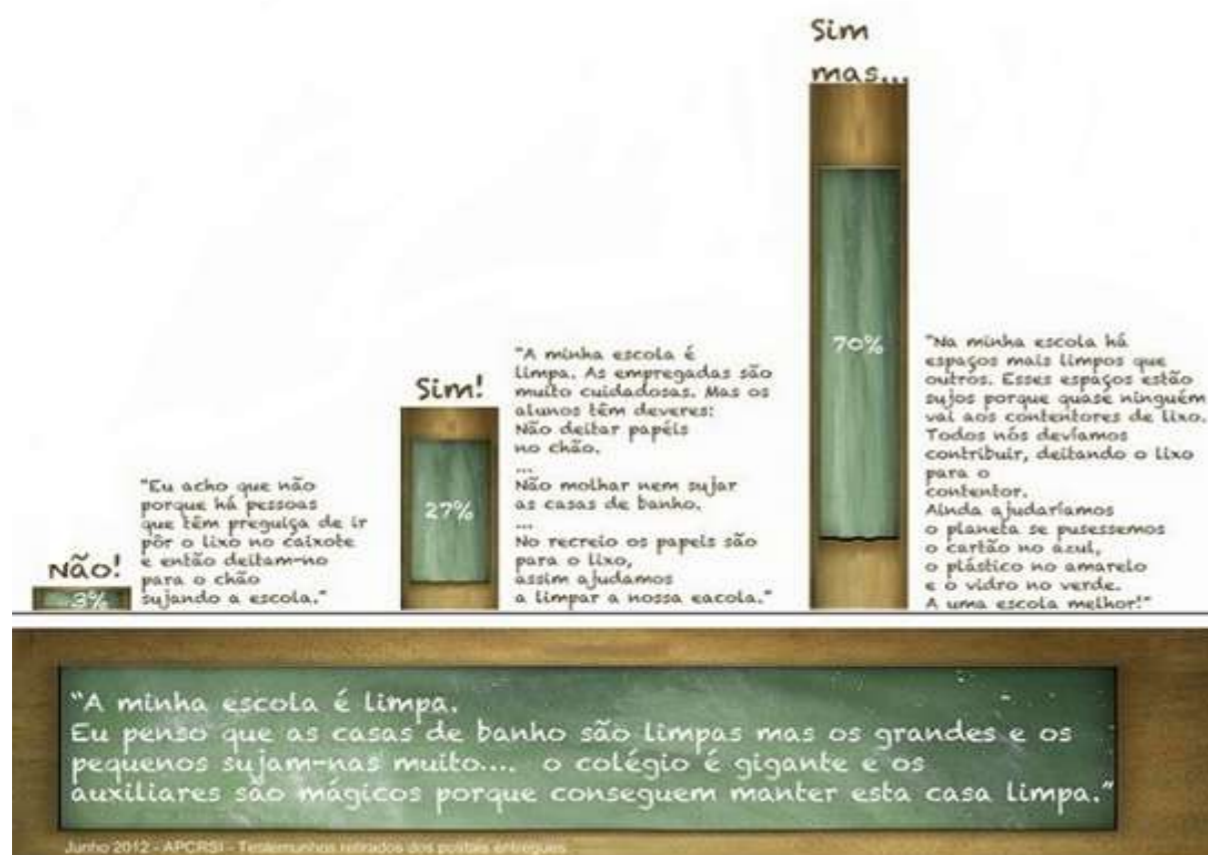
5. A minha escola é limpa?

Para este desafio provocatório, associámos o mais desprezível (o lixo) ao mais precioso (a cidadania), com o objetivo da mudança de hábitos que possibilitem a preservação do meio em que vivemos.

Pretende-se consciencializar e valorizar a comunidade educativa de modo a que se adotem gestos tão simples como o de “colocar o lixo no lixo”.

Pretende-se RECICLAR os nossos hábitos e continuar a perguntar: A minha escola é limpa?

400 Inquéritos distribuídos e 190 respondidos, dos quais retirámos as seguintes conclusões



Compromisso

Para o ano letivo que agora começa, a AP compromete-se a dar continuidade aos projetos apresentados e à política de aproximação da comunidade educativa à comunidade escolar, pelo que agradecemos desde já os contributos (sugestões e alertas) que nos queiram fazer chegar através do canal que criámos para este efeito na secção de contactos da nossa página, ou através do endereço pais@crsi.pt



dente-de-leão

Aproximadamente 900 esferas de esperança por cada grama lançada ao vento, com vontade de compartilhar e renascer noutros lugares.

*Onde houver ódio, que eu leve o amor.
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.
Onde houver discórdia, que eu leve a união.
Onde houver dúvidas, que eu leve a fé.
Onde houver erro, que eu leve a verdade.
Onde houver desespero, que eu leve a esperança.
Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.
Onde houver trevas, que eu leve a luz¹.*

¹ Oração de São Francisco de Assis