



**LA SALLE**  
CANOAS



O CONHECIMENTO EMOCIONA.

## JORNAL DO TURNO INTEGRAL

Edição 37- 15ª -online

Destaque dessa edição:

Semana La Salle e Dia das Mães!!



Confira: Dicas para uma boa leitura.

### Dia das mães

Os alunos da turma 1F estavam ansiosos com a chegada do dia das mães. As crianças alegraram suas mães com uma linda apresentação e um delicioso café da manhã para homenageá-las no seu dia.

Também presentearam suas mães com uma linda necessaire de maquiagem, confeccionada em sala de aula e coroam as mães como rainhas.

ELA É  
UMA PRINCESA

FELIZ DIA DAS MÃES



MAMÃE EU TE AMO

TURMA 1E





# Energia dos alimentos e a obesidade

A Organização Mundial da Saúde (OMS), que analisa cientificamente fatos e descobertas sobre a saúde humana na Terra, diz que a obesidade é uma doença crônica, de difícil controle. Esta acontece pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo das pessoas. E como isso provoca problemas para a saúde!

Não se assuste: excesso de peso, hoje em dia, é um problema de saúde pública a ser tratado. Você sabia que a obesidade tem relação com aspectos ambientais, comportamentais, psicossociais, endócrinos e genéticos, econômicos e culturais? Pois é, ela vem do desequilíbrio entre a ingestão calórica (excesso de calorias e de alimentos ingeridos) e o insuficiente gasto de energia. Além da alimentação inadequada e do sedentarismo (ui, que preguiça de fazer exercícios físicos...), esta verdadeira pandemia pode também ser causada por fatores genéticos,

## O consumo de alimentos pelo organismo

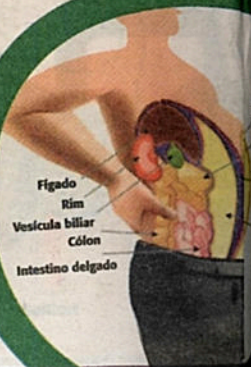


CONSUMO DE ALIMENTOS

• Atividades: estudar, praticar esportes e brincar



GASTO CALÓRICO



Prezados:  
Ponha mais  
dinheiro em  
seu coração



# Alimentos e... e? Como?

Ana Harb

metabólicos e comportamentais. E, pior, pode atingir todas as idades e classes sociais. Algumas previsões da OMS para 2015 indicam que a obesidade afetará 700 milhões de pessoas no mundo todo e que 2,3 bilhões de adultos terão excesso de peso. Essa é ... pesada!

Curiosidade: o Brasil ocupa a 77ª posição no ranking da OMS, e a Argentina é o país mais obeso da América do Sul, na 8ª posição. No Brasil, segundo a Pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), 50,8% da população brasileira apresenta sobrepeso (maior no sexo masculino, 54,7%), e o percentual de obesos é de 17,5%.

Para entender melhor o que acontece quando a energia se acumula no corpo da gente, observe o infográfico a seguir.

Ana Harb é professora do curso de Nutrição e de Especialização em Nutrição Clínica, mestre e doutora pelo programa de Ciências Médicas da UFRGS.

## Energia dos ser humano:

DE  
OS



**ACÚMULO DE ENERGIA**



**GORDURA  
CORPORAL**



# FELIZ DIA DAS MÃES

## Tipos de mães

Embora parecidas, cada mãe possui uma característica singular. E é isso que as tornam especiais.



CARINHOSA

BONDOSA-  
GENTIL-

BONITA-  
CUIDADOSA-  
PROVEDORA-  
UMA FADA-  
UMA RAINHA-  
ALEGRE.

TURMA 1 G prof. SONIA



## { SEMANA DE LA SALLE }

A TURMA  
2B

REALIZOU  
UM TRABA-  
LHO DE PIN-  
TURA E CO-  
LAGEM

COM PAPEL CREPOM.  
FICOU LINDO! CONFIRAM  
DUAS FOTOS!! 😊





## RAP DO LA SALLE:

A turma 2A, aderiu a programação da semana de la Salle, principalmente a oficina com a Prof.<sup>a</sup> Luís de música. Onde cantaram o Rap: "Sou karalita" e uma linda coreografia no ritmo foi feita.

Este é  
o coração para  
dedar as mããs!  
Turma 1B

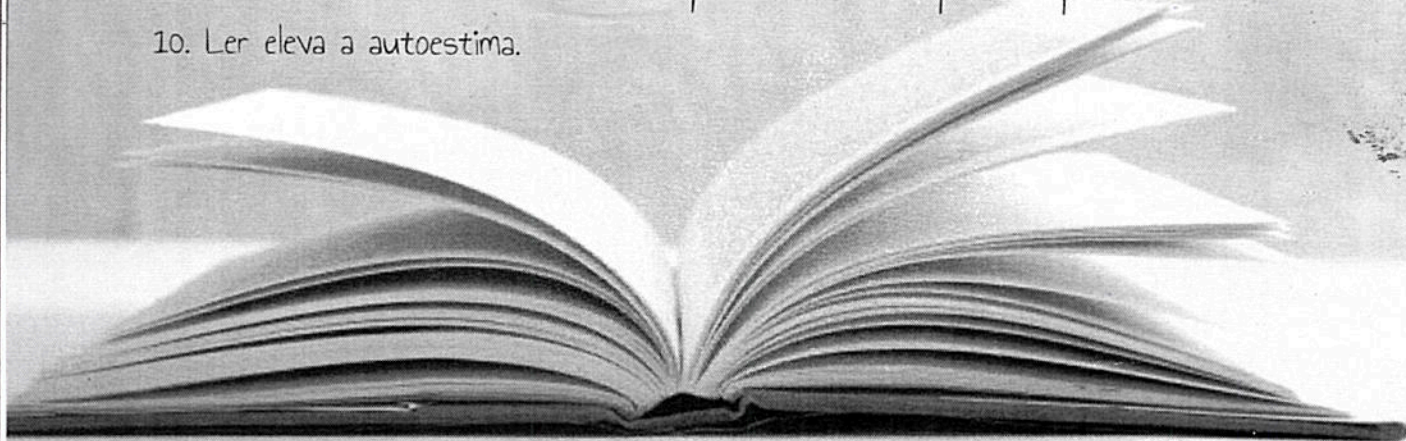




Projeto:  
"Avia! Embarque nessa aventura  
com o turno integral da Belle Cosmos!"

## 10 benefícios dos livros em sua vida

1. A leitura estimula a memória, expandindo a capacidade de nossa mente.
2. A leitura é combustível inesgotável para a imaginação.
3. A leitura nos dá as palavras: instrumentos para expressar nossos sentimentos.
4. A leitura nos aproxima da compreensão de mundo e do autoconhecimento.
5. Ao ler, nos deparamos com aquilo que pensamos: com nossas crenças.
6. É possível "experimentar" com a leitura sem de fato experimentar fisicamente.
7. O ato de ler naturalmente leva a escrever e amplia nossa capacidade para escutar.
8. A leitura constrói sonhos e nos empurra à realização dos mesmos.
9. A leitura desconhece a solidão e nos permite estar sempre acompanhados.
10. Ler eleva a autoestima.



Que outros benefícios você acrescentaria a essa lista?