

TICO-TICO

12. Jahrgang | 2. Ausgabe | Dezember 2012

Ano 12 | Edição 02 | Dezembro 2012



GESUNDHEIT

Essenz für das Lernen

SAÚDE

Essência para uma
Boa Aprendizagem

INHALT ÍNDICE

AUS WISSENSCHAFTLICHER SICHT | VISÃO CIENTÍFICA

04

Ernährung und Lernen
Nutrição e Aprendizado

SCHWERPUNKT | ESPECIAL

09

Die Bedeutung
der Ernährung und
körperliche Aktivität
*Cuide do seu Corpo
e da sua Alimentação*

10 Aktiver Körper, wacher Geist
Corpo Ativo, Mente Desperta

ES EREIGNET SICH | ACONTECE

12

Ausstellung über
Monteiro Lobato
*Exposição sobre
Monteiro Lobato*

Schüler schauen sich
ein Theaterstück an
*Alunos Assistem
à Peça Teatral*

13

WUSSTEST DU, DASS... | VOCÊ SABIA QUE...

14

Wusstest Du, dass...
Você sabia que...

ICH MACHE ES SO... | EU FAÇO ASSIM...

18

Der Sport in meinem Leben
O Esporte em minha Vida

21 Reise in die Schweiz
Viagem de Estudo à Suíça

WIR MACHEN ES SO... | NÓS FAZEMOS ASSIM...

22

Schüleraustausch
Intercâmbio

26 Unsere jungen Menschen
Nossos Jovens

27 Früchte
Frutas

28 Die Tradition des
Matekrauts im Schulzimmer
*A Tradição da
Erva-Mate na Aula*



WIR MACHEN ES SO... | NÓS FAZEMOS ASSIM...

29

Erährungsberatung
für Lehrer und Angestellte
*Atendimento Nutricional para
Professores e Funcionários*

30

Kompostierung und
Gemüsegarten
ein IB-Projekt
*Composteira e Horta
Um Projeto IB*

32

Don Juan oder die Liebe
zum Schülertheater
*Don Juan ou o Amor
pelo Teatro*

34

Prüfungsergebnisse
des IB-Diploms
Resultados IB

35

Gesund leben
Vida Saudável

Literaturabend
Noite de Literatura

NOTIZ | NOTAS

36

Bereicherung der Bibliothek
Enriquecendo a Biblioteca

37

DSD-Seminar
Seminário DSD

Livio Rossi

Workshop IB
International Baccalaureate

WAS WAR... | O QUE FOI...

38

Was war...
O que foi...

UNTERHALTUNG | PASSATEMPO

44

Lerne durch Spielen...
Aprenda Brincando...

UM MEHR ZU ERFAHREN | PARA SABER MAIS

46

Ein kurzer Blick auf die
Ernährung und die Bewegung
*Um Breve Olhar sobre o
Alimento e o Movimento*

Äussere deine Meinung und setze eine Anzeige in die Tico-Tico: ticotico@chpr.com.br

Dê sua opinião e anuncie na revista Tico-Tico: ticotico@chpr.com.br

IMPESSUM | EXPEDIENTE

Schweizerschule Curitiba: Rua Wanda dos Santos Mallmann, 537 - CEP 83.323-400 - Pinhais/Paraná - Tel. (41) 3525-9100 - chpr@chpr.com.br - www.chpr.com.br. Gesamtleitung: Priscila Chupil. Revision Portugiesisch: Lisolete Cardoso Gomes. Übersetzung und Revision Deutsch: Hildegard Korte Facion. Fotos: Christiane Obst, Beatriz Buzatto, João Baptista Buzatto, Angela Mau Farfán de Oberon und José Oberon. Organisation: José Oberon - Lisolete Cardoso Gomes - Priscila Chupil. Herausgabe und Design: Allacriativa - Via Vêneto, 890, sl. 05 - CEP 82.020-470 - Santa Felicidade - Curitiba/Paraná - Tel. (41) 3078-4991 - contato@allacriativa.com.br. Druck: Gráfica Capital. Auflage: 1400 Exemplare.

Colégio Suíço-Brasileiro de Curitiba: Rua Wanda dos Santos Mallmann, 537 - CEP 83.323-400 - Pinhais/Paraná - Tel. (41) 3525-9100 - chpr@chpr.com.br - www.chpr.com.br. Coordenação Geral: Priscila Chupil. Revisão Português: Lisolete Cardoso Gomes. Tradução e Revisão Alemão: Hildegard Korte Facion. Fotos: Christiane Obst, Beatriz Buzatto, João Baptista Buzatto, Angela Mau Farfán de Oberon e José Oberon. Organização: José Oberon - Lisolete Cardoso Gomes - Priscila Chupil. Edição e Projeto Gráfico: Allacriativa - Via Vêneto, 890, sl. 05 - CEP 82.020-470 - Santa Felicidade - Curitiba/Paraná - Tel. (41) 3078-4991 - contato@allacriativa.com.br. Impressão: Optagraf. Tiragem: 1400 exemplares.

VORWORT

EDITORIAL



José Oberson
Generaldirektor
Diretor-Geral

Liebe Eltern

Was isst unser Kind? Wie lange schläft es? Wie gut lernt es? Drei Fragen, die einiges miteinander zu tun haben. Wussten Sie, dass drei Tage Schlafreduktion um je eine Stunde zur Folge haben kann, dass sich die schulische Leistungsfähigkeit eines 11jährigen Kindes um zwei Schuljahre reduzieren kann? Wussten Sie, dass Schlafmangel bei Kindern die Tendenz zu verhaltensbezogenen Störungen verstärkt? Haben Sie schon gehört, dass die Qualität der Ernährung eines Kleinkindes das kognitive Leistungspotenzial im Schulalter beeinflussen kann? Ist uns der positive Einfluss der täglichen Bewegung auf das Verhalten und die schulische Leistung bewusst?

Als Eltern und Schulverantwortliche beschäftigen wir uns täglich damit, mit welchen Methoden wir die besten Bedingungen schaffen können, um unseren Kindern die Werte, das Wissen und die Kompetenzen vermitteln zu können, welche die Zukunft von unseren kleinen Liebsten verlangt.

Dabei vergessen wir oft das Wesentlichste: Den Faktor Gesundheit. Dazu gehören genügend und abwechslungsreiche Bewegung, angemessene und ausgewogene Ernährung sowie ausreichend und regelmässiger Schlaf. Als Schule haben wir deshalb eine Verantwortung, auf die vitale Bedeutung der Gesundheitsfaktoren für das Wohlbefinden des Kindes und dessen schulischem Leistungsvermögen nicht nur hinzuweisen, sondern diesen vermehrt Beachtung zu schenken. Deshalb wurde in diesem Semester ein Diskurs ausgelöst, der auf Gesundheit und Sport fokussiert. Damit verbunden ist eine Vielzahl von konkreten Aktivitäten. Für die vitale Zukunft unserer Kinder.

Prezados Pais

O que a nossa criança come? Quanto tempo ela dorme? Como é o processo de aprendizagem dela? Três perguntas que estão inter-relacionadas.

Será que nós, pais, sabemos que, se reduzirmos 1 hora de sono de uma criança de 11 anos ao dia, em três dias, poderemos reduzir 2 anos letivos no desempenho escolar da mesma? Sabemos que a falta de sono reforça a tendência para problemas de comportamento em crianças? Já ouvimos que a qualidade da alimentação de uma criança pequena pode influenciar no seu potencial de desempenho cognitivo na idade escolar? Estamos conscientes da influência positiva da atividade física diária no comportamento e desempenho escolar de nossos filhos?

Como pais e responsáveis preocupamo-nos todos os dias com quais métodos podemos criar as melhores condições para mediar às nossas crianças os valores, o conhecimento e as competências que o futuro exige dos nossos pequenos.

Com isso, esquecemos muitas vezes o mais importante: o fator saúde. E, para uma vida saudável, são necessários: atividades físicas variadas, alimentação adequada e equilibrada, assim como sono suficiente e regular. Portanto, como escola, temos não só a responsabilidade de apontar a importância vital dos fatores de saúde para o bem-estar da criança e suas capacidades escolares, mas também de dar a ela mais atenção. Por isso, neste semestre, foram priorizadas questões relacionadas à saúde e educação física, envolvendo um grande número de atividades concretas para o futuro vital das nossas crianças.

ERNÄHRUNG UND LERNEN

Nutrição e Aprendizado



“ Jede Fabrik benötigt spezifische Rohstoffe zur perfekten Herstellung ihrer Produkte. Wenn dieser Rohstoff eine schlechte Qualität hat, in geringer Menge oder gar nicht vorhanden ist, wird diese Fabrik schlechte, fehlerhafte Produkte oder sogar nichts erstellen...” ”

Das menschliche Gehirn speichert 90 Milliarden Zellen (Neuronen), die die chemischen Prozesse für den Stoffwechsel im gesamten Organismus steuern. Diese Zellenmasse - wie auch alle anderen Zellen des Körpers - benötigen Flüssigkeit und Nahrung, damit sie ihren Aufgaben nachkommen können und die Gesundheit und das Leben erhalten.

Die Kommunikation zwischen den Zellen geschieht durch Übermittler-Substanzen (Neurotransmitter), chemische Boten, die die neurologischen Synapsen vornehmen. Es sind Nervenimpulse wie elektrische Wellen, die in Tausendstelsekunden durch das Gehirn gehen und die Information weitergeben.

Diese Neurotransmitter sind in drei Klassen eingeteilt: beruhigende Substanzen, halluzinative Substanzen und anregende Substanzen. Sie sind in den Nahrungsmitteln, in Medikamenten, die in der Apotheke gekauft werden können, und in unerlaubten Drogen enthalten.

Geistige und körperliche Mobilität, schnelle Reflexe, ein gutes Gedächtnis, Bereitschaft für Aktivitäten bei der Arbeit und in der Freizeit sind Aufgaben der mächtigen Reizstofffabrik, die auf Hochdampf läuft. Die Reizstoffe werden im Organismus in Situationen von Gefahr, positiven wie auch negativen Gefühlsempfindungen produziert. Während des Entstehungsprozesses haben sie hier auf der Erde die Menschheit voran gebracht. Eine gesunde Ernährung garantiert die erforderliche perfekte Produktion dieser Substanzen. Falls jedoch ein guter Rohstoff fehlt, versucht die Organisation des Körpers,

O cérebro humano armazena 90 bilhões de células (neurônios) que comandam as funções do metabolismo de todo o organismo. Esta massa de células, como as demais do corpo, precisam de hidratação e nutrição, para cumprir bem o seu papel, preservando a saúde e a vida.

A comunicação de uma célula para outra é processada pelas substâncias neurotransmissoras, mensageiros químicos que efetuam as sinapses neurológicas, impulsos nervosos como ondas elétricas que passeiam pelo cérebro, em milésimos de segundo, efetuando a informação.

Essas substâncias neurotransmissoras estão divididas em 3 classes: substâncias sedantes, substâncias fantasiadas e substâncias estimulantes. Elas estão facilmente disponíveis nos alimentos, nas drogas compradas na farmácia (drogas lícitas medicamentosas) e na mão dos traficantes, drogas ilícitas.

Agilidade mental e física, reflexos rápidos, boa memória, disposição para atividades no trabalho e no lazer são funções da poderosa fábrica de estimulante trabalhando a todo vapor. Os estimulantes são fabricados no organismo, naturalmente, nas situações de perigo e emoções, tanto as positivas quanto as negativas. No processo evolutivo, elas preservaram a nossa espécie aqui na Terra. Uma alimentação saudável garante a perfeita fabricação de tais substâncias, quando necessárias, entretanto, na falta de uma matéria-prima de qualidade, o organismo busca saciar essa carência



ihn irgendwie zu ersetzen. So ist es normal, dass jemand sagt, er brauche eine Tasse Kaffee, um sich nicht müde zu fühlen oder in die Gänge zu kommen. Die am häufigsten benutzten Reizstoffe dabei sind: Mate-Tee (Koffein), schwarzer Tee (Teein), Guaraná ("guaraína"), Schokolade (Theobromin), Erfrischungsgetränke mit Cola (Kolanuss, Koffein), Sirup und Erfrischungsgetränke mit Guaraná ("guaraína" und Koffein).

Dasselbe geschieht mit den Vitaminkomplexen, die versprechen, dem Stress ein Ende zu bereiten - eine kurzzeitige Illusion, da sie Koffein enthalten und Koffein mehr Stress, Müdigkeit, Schlaflosigkeit und Gereiztheit hervorruft.

Koffein, "guaraína", "mateína", Teein und Theobromin werden so wie Alkohol und andere anregende und beruhigende Drogen als Substanzen eingeordnet, die die Gehirnaktivitäten verändern. Das bedeutet, dass sich das Temperament, der Humor und das Verhalten des Benutzers verändern und auf Dauer negativ verstärken. Im Lernprozess erschweren sie das Festhalten neuer Kenntnisse. Diese Veränderung ist heikel und wirkt schrittweise, für die Betroffenen, Verwandten und Freunde fast kaum zu bemerken.

Zucker: Ist das wirklich so viel Energie?

Das Gehirn benutzt den Einfach-Zucker (Honig, Zuckersirup, Kristallzucker, brauner Zucker, raffinierter Zucker, feiner Braunzucker, Puderzucker und andere weniger bekannte Zuckerkonzentrationen) bei der Herstellung von Serotonin, das Sättigungsgefühle und Entspannung fördert. Dieser Prozess wird von der Aminosäure Tryptophan unterstützt, die wie eine Leitung funktioniert.

Die Zuckersüchtigen und zwanghaften Esser verwechseln so das Hungergefühl mit der Lust zum Essen.

Der ständige Konsum dieses problematischen Zuckers mischt sich ohne Unterbrechung in die Chemie der Neurotransmitter ein. Er beeinträchtigt den Lernprozess, mischt sich ein in die Abhängigkeit, in die Verwertung

de alguma maneira. É muito comum uma pessoa dizer que precisa de um copo de café para não sentir sono ou dar uma "acelerada". São esses os estimulantes mais usados na alimentação: mate (mateína), chá preto (xanteína), guaraná (guaraína), chocolate (bromateína), refrigerantes sabor cola (noz cola e cafeína), xarope e refresco de guaraná (guaraína e cafeína).

O mesmo acontece com os complexos vitamínicos vendidos, com a promessa de acabar com o estresse, que usam a cafeína nas suas fórmulas.

Uma ilusão abreviada por mais estresse, cansaço, insônia e irritação, causada pela cafeína.

Cafeína, guaraná, mateína, xanteína e bromateína, assim como o álcool e outras drogas estimulantes e sedantes são rotuladas como substâncias alteradoras de mente. O que quer dizer que o temperamento, o humor e as atitudes do usuário vão se modificando e complicando à medida que a quantidade e a frequência se intensificam. Na aprendizagem, elas dificultam a retenção de novos registros. Esta mudança é delicada e gradativa, quase imperceptível para os usuários, parentes e amigos.

Açúcar: será mesmo esta energia toda?

O cérebro usa o açúcar simples (mel, melado, cristal, demerara, refinado, mascavo, açúcar de confeitador e outras concentrações de açúcar menos conhecidas), na fabricação de serotoninas, que promovem a saciação e o relaxamento. Este processo conta com a ajuda do aminoácido triptofano, funcionando como condutor.

Os açucóltras e comedores compulsivos confundem fome com vontade de comer.

O uso constante deste açúcar problemático trabalha sem descanso, interferindo na química dos neurotransmissores, prejudicando a aprendizagem, na dependência, no sequestro de cálcio e outros minerais, acelerando o relógio biológico, comprometendo a imuni-

“Qualquer fábrica precisa de matéria-prima específica, para que a confecção de seus produtos seja perfeita. Se ela for de baixa qualidade ou pouca quantidade e até mesmo nenhuma, esta fábrica vai confeccionar sem qualidade...”





von Kalzium und anderer Mineralien, beschleunigt die biologische Uhr, fügt dem Immunsystem Schaden zu, nimmt den Appetit auf Gemüse und Obst, täuscht und beschädigt die Zellfabrik mit einem schlechten Rohstoff, erhöht den Fettbestand in den verfetteten Zellen und trägt so zu Übergewicht, Osteoporose, Mangelernährung, Diabetes und anderen Krankheiten bei. Und es führt dann zur Überproduktion von Insulin, was wiederum den Verzehr von mehr Süßigkeiten und so zwangsweise den Teufelskreis des Zunehmens verstärkt.

Lange Ketten von Zuckermolekülen finden sich in Speisestärke, die in allen Lebensmitteln pflanzlicher Herkunft enthalten ist - hauptsächlich in Getreide, Früchten, Wurzeln, Stängeln, Samen sowie Bohnen. Sie ist reich an Fasern und Nährstoffen und wird nicht sofort in Fett umgesetzt.

Die lange Zuckerkette mit Hunderten von Glykose-Molekülen wird im Darm aufgeteilt und lässt sich Zeit, bis alle Zellen ihre langwierige und delicate Versorgung erhalten. Es ist der gute und reiche Zucker, der sich gut mit den Zellen für die Energieproduktion verbindet.

Über das ADHS

Einige Spezialisten behandeln das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit Hyperaktivität mit einem Reizstoff (Methylphenidat) aus Amphetamin, eine süchtig machende Droge, die Schlaflosigkeit, Nervosität, Krankheiten im Verdauungssystem, Verlust oder Verringerung des Appetits, Kopfschmerzen, Schnupfen, trockenen Mund, Alpträume und Unterernährung zur Folge haben. Andere Spezialisten verurteilen den Gebrauch von Drogen und raten zu einer Alternativbehandlung ohne Medikamente. Sie behaupten, dass diese Symptome eine Reaktion des Kindes

Diäten für Kinder haben Besonderheiten

Kinder brauchen eine aufbauende und schützende Ernährung.

Es ist nötig, die Süßigkeiten wegzulassen, damit sich der Appetit auf wirksame Nahrungsmittel einstellt.

Der Konsum von Erfrischungsgetränken mit Cola-Geschmack, Mate-Tee, Schokolade, schwarzem Tee, Guaraná-Pulver, Zuckersirup verhindert den Appetit auf Gemüse und Obst und bereitet zudem auf den Konsum stärkerer Drogen in der Zukunft vor.

Bohnen mit Reis, Gemüse und Obst ist die bewusste und gesunde Ernährung für Kinder.

Tausche die minderwertigen Zwischenmahlzeiten gegen frische Früchte, Nüsse, Popcorn und Trockenobst aus.

Fülle den Kühlschrank und Küchenschrank nicht mit Erfrischungsgetränken, Süßigkeiten und anderem.

Gib nur bei Festen Süßigkeiten aus und vermeide so die Chance einer Abhängigkeit.

Es ist wichtig, Beispiel zu sein. Erwachsene fördern die Gewohnheiten bei Kindern.

Kümmere dich selbst um die Ernährung der Kinder.

Habe kein schlechtes Gewissen bei notwendigen Verboten: Wer liebt, erzieht!

Zu nahrhaftem und leckerem Essen anzuregen, ist ein kreativer und sicherer Weg.

Einen geregelten Tagesablauf durch feste Mahlzeiten einhalten.

Die Kinder dazu erziehen, ihre Lust auf richtige und nahrhafte Speisen wie Vollkorngetreide, Natursäfte, Gemüse und Salate u.a. zu entdecken.

Die Kinder daran gewöhnen, alles zu probieren und nie immer alles auf einmal zu essen. Eine Tafel Schokolade von 200g kann während einer Woche oder in einem längeren Zeitraum gegessen werden.

Mit guten Argumenten vermeiden, dass eine gesunde und nahrhafte Mahlzeit durch kalorienreichen "Müll" ersetzt wird.

Mahlzeiten am Tisch einhalten.

Erklären, dass Kartoffeln, Bananen, Kaki, Avocado und andere pflanzliche Nahrungsmittel gesund und notwendig sind und nicht dick machen.





Dietas para crianças têm particularidades

Crianças precisam de uma nutrição construtora e protetora.

É necessário retirar as guloseimas para que a fome de alimentos funcionais se instale.

O uso de cafeinados, como refrigerantes sabor cola, mate, chocolate, chá preto, guaraná em pó, xarope, ou refrescos, além de inibirem a fome de vegetais e frutos, preparam e abrem espaço para as drogas pesadas mais adiante.

Valorizar o feijão com arroz, legumes e frutas na alimentação infantil é um ato de verdadeiro e consciente amor.

Troque os lanchinhos imorais por frutas frescas, amendoim, castanhas, pipoca e frutas desidratadas.

Evite encher a geladeira e a despensa com refrigerantes e “besteiras”.

Liberar doces somente nas festas, diminuindo assim as chances de uma dependência se instalar.

Dar o exemplo é fundamental. Adultos fomentam os hábitos nas crianças.

Tenha as rédeas da alimentação das crianças em suas mãos.

Não sentir culpa pelas proibições necessárias. Quem ama educa!

Melhorar e incentivar a apresentação de pratos nutritivos e saborosos é um caminho criativo e seguro.

Manter a disciplina, respeitando os horários das refeições.

Ensinar as crianças a formar suas preferências pelos alimentos certos e nutritivos, como cereais integrais, sucos naturais, preparações com legumes e hortaliças, entre outros.

Acostumar a provar de tudo e nunca comer tudo. Uma barra de chocolate de 200g pode durar uma semana ou mais.

Evitar, com autoridade, a substituição de uma refeição saudável e nutritiva por “lixos” calóricos.

Fazer refeições à mesa.

Ensinar que batata, banana, caqui, abacate e outros alimentos de origem vegetal são saudáveis, necessários e nunca “engordativos”.

dade, tirando o apetite pelos vegetais e frutos, enganando e danificando as fábricas celulares com uma matéria-prima calórica de baixa qualidade, aumentando o estoque de gordura nas células adiposas, na obesidade, na osteoporose, na desnutrição, no diabetes e outras doenças e, principalmente, na produção de insulina em excesso que vai exigir a ingestão de mais doces, instalando a compulsão e o círculo vicioso da engorda.

O açúcar de cadeia longa, o amido, encontrado em todo alimento de origem vegetal, principalmente nos cereais, frutos, raízes, caules, sementes e feijões ricos em fibras e nutrientes, não é, prontamente, assimilado e convertido em gordura. Sua cadeia longa, com centenas de moléculas de glicose, será desdobrada no intestino, dando tempo de todas as células receberem sua provisão demorada e delicadamente. É o bom e rico tipo de açúcar perfeitamente compatível com as engrenagens celulares para a produção de energia.

Sobre o TDAH

Alguns especialistas tratam o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade com um estimulante (metilfenidato) derivado da anfetamina, uma droga viciante e temperamental, que causa insônia, nervosismo, doenças no aparelho digestório, perda e/ou diminuição da fome, dores de cabeça, constipação, boca seca, pesadelos e desnutrição.

Outros especialistas condenam o uso de drogas e aconselham tratamentos alternativos, sem medicação, afirmando que estes sintomas podem ser a resposta da criança ao ambiente da escola e/ou família.



auf Erlebnisse in der Schule und/oder Familie sein können.

Ein Vorschlag zur Ernährung kann einen Teil dieser Störungen lösen. Wie wir wissen, ist der Stoffwechsel einzigartig und doch verschieden. Einige Kinder sind empfindlicher für die in der Nahrung enthaltenen Reizstoffe, andere sind unempfindlicher und haben keine Schäden. Diese Schäden können sogar fälschlicherweise auf andere Gründe zurückgeführt werden.

Amerikanische Forscher entdeckten bei Untersuchungen von Jungen zwischen 7 und 12 Jahren, bei denen das ADHS öfter vorkommt, eine Überempfindlichkeit beim Konsum von industriellen Produkten, Zusatzstoffen, Farbstoffen und Reizstoffen im selben Nahrungsmittel.

Die Zusammensetzung dieser Substanzen kann möglicherweise der Grund sein und einen Schaden, verglichen mit der Vergiftung durch Quecksilber, Blei und Silber, hervorrufen.

Wir dürfen aber dieses Syndrom nicht mit der natürlichen kindlichen Unruhe und dem schlechten Humor der Jugend verwechseln.

Vorbeugen ist besser als heilen

Eine wirksame Ernährung funktioniert wie ein interner Moderator. Ein Körper, dessen Bedürfnisse auf natürliche Weise zufriedengestellt werden und der gutes Material zur Herstellung seiner natürlichen Substanzen zur Verfügung hat, wird kaum Grundlagen für die Abhängigkeit bilden, selbst wenn er mit den im Labor hergestellten oder synthetischen Drogen in Kontakt gerät.

Uma sugestão, focando no item alimentar, pode resolver boa parte destes transtornos. Como sabemos, metabo-

lismos são únicos e diferenciados. Algumas crianças são mais sensíveis aos estimulantes oferecidos na alimentação, outras conseguem driblar os desconfortos e adiar o aparecimento dos danos. Esses danos poderão até ser, equivocadamente, atribuídos a outras causas.

Informações de pesquisadores americanos, com meninos entre 7 a 12 anos, onde a prevalência do TDAH é maior, revelou uma hipersensibilidade a produtos industrializados, aditivos, corantes e estimulantes num mesmo alimento.

A relação cruzada dessas substâncias poderiam ser a causa, provocando um quadro parecido com o envenenamento de mercúrio, chumbo e prata.

Mas precisamos, antes de tudo, não confundir essa síndrome com o quadro natural da agitação infantil e o mau humor próprio da adolescência.

Prevenir é melhor que remediar

Uma alimentação eficiente funciona como um moderador interno.

Um corpo que tem suas necessidades satisfeitas e bom material para a confecção de suas drogas naturais, mesmo entrando em contato com as drogas manufaturadas em fórmulas ou sintetizada pelos laboratórios, dificilmente formará as bases da dependência.



Maria Teresa Roballo Vasques

Ernährungswissenschaftlerin
Direktorin und Gründerin des CRON-
"Centro de Recuperação e Orientação Nutricional"
Ehemalige Dozentin für Ernährungswissenschaft an der UFRJ
Autorin von verschiedenen Büchern über Ernährung
Autorin von didaktischen Büchern über Ernährung
für öffentliche Institutionen im Bundesstaat Rio de Janeiro.

Nutricionista
Diretora Fundadora do CRON-
Centro de Recuperação e Orientação Nutricional
Ex-Professora de Pós-Graduação de Nutrição da UFRJ
Autora de diversos livros sobre nutrição
Autora de livros paradidáticos de nutrição
para a rede pública do Estado do Rio de Janeiro.

DIE BEDEUTUNG DER ERNÄHRUNG UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Cuide do seu Corpo e da sua Alimentação

Patrícia Amorim Weiss
Sportlehrerin
Professora de Educação Física



Die sportliche Aktivität und die Sorge um die Ernährung sind Themen, die in allen Bereichen diskutiert werden.

Die grösste Sorge ist der Mangel an Bewegung und das Fast-food, da die Anzahl der übergewichtigen Menschen in der Welt zunimmt.

Im Mai dieses Jahres hat die OMS (Weltgesundheitsorganisation) einen Bericht veröffentlicht, der bestätigt, dass 2,8 Millionen Menschen aufgrund von Übergewicht sterben. Nach Aussage von Ties Boerma, Direktor der Abteilung für Statistik, leiden 12% der Weltbevölkerung unter Übergewicht.

Die Verringerung der sportlichen Tätigkeiten und die Zunahme des Kalorienverzehrs sind entscheidende Faktoren für die Fettleibigkeit.

A prática da atividade física e os cuidados com a alimentação são temas que vêm sendo discutidos por todas as áreas. A preocupação maior é a inatividade e a alimentação nos fast foods, pois o índice de pessoas obesas vem crescendo na população mundial.

Em maio deste ano, a OMS (Organização Mundial da Saúde) divulgou um relatório afirmando que a causa da morte de 2,8 milhões de pessoas ocorre devido à obesidade. Segundo o diretor do departamento de estatística, Ties Boerma, 12% da população mundial é obesa.

A diminuição dos níveis de atividade física e o aumento da ingestão calórica são fatores determinantes para a obesidade.



An der Schweizerschule sorgen wir uns um die Gesundheit und das Wohlbefinden aller. Hier einige wichtige Tipps für den Alltag:

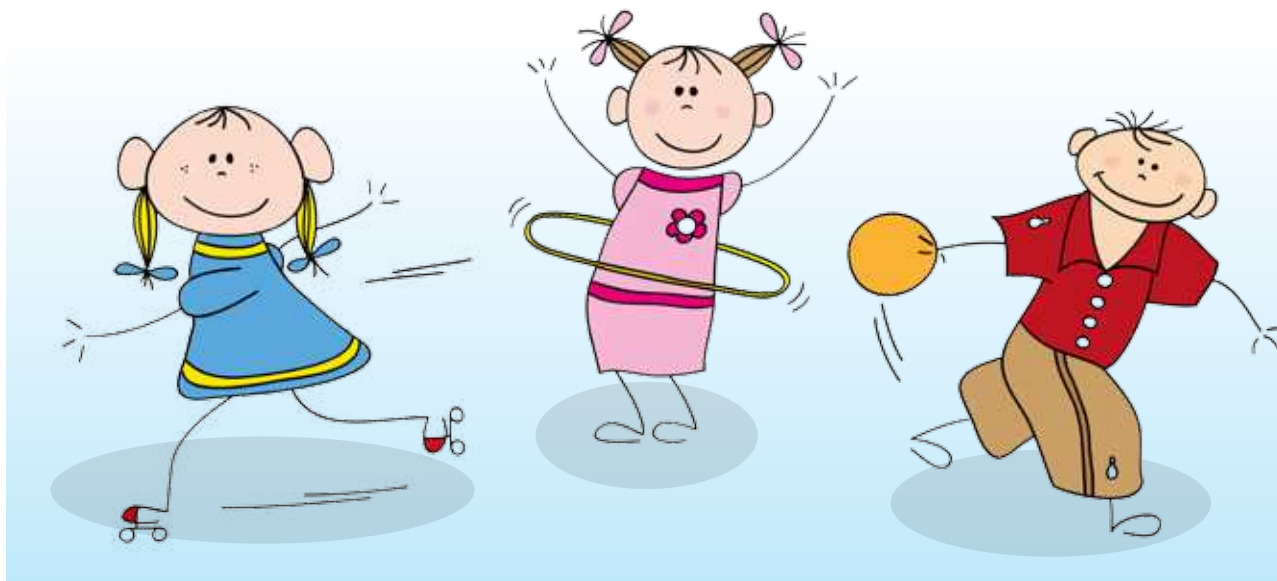
- Habe immer eine Flasche mit Wasser zur Hand.
- Bereite immer eine bunte, vitaminreiche Mahlzeit vor.
- Iss viel Obst und ernähre dich alle drei Stunden.
- Vermeide den Verzehr von frittierten Lebensmitteln und ersetze gefüllte Kekse durch ungefüllte Plätzchen und Plätzchen mit Ballaststoffen.
- Treibe Sport, der dir Spass macht, und denke daran, dass ein körperlich aktives Kind nicht dick ist. Deshalb leite es zu interessanten sportlichen Übungen an.

No Colégio Suíço-Brasileiro, nos preocupamos com a saúde e o bem-estar de todos. Confira algumas dicas importantes para o seu dia a dia:

- Tenha sempre uma garrafa de água;
- Prepare uma refeição colorida rica em vitaminas;
- Procure comer frutas e não fique mais que 3 horas em jejum;
- Evite comer frituras, tomar refrigerantes e procure substituir as bolachas recheadas pelas sem recheio ou com fibras;
- Pratique exercícios físicos que lhe proporcione prazer e lembre-se que criança ativa fisicamente não é obesa, por isso incentive a prática de atividades divertidas.

AKTIVER KÖRPER, WACHER GEIST

Corpo Ativo, Mente Desperta



Vor kurzer Zeit hatte ich die Gelegenheit, das Buch mit dem Titel "Corpo Ativo, Mente Desperta" zu lesen, dessen Ansatz mich aufmerksam machte. Der nordamerikanische Autor Dr. J. Ratey, Professor für Psychiatrie an der Harvard Medical School, untersucht die Verbindung zwischen Geist und Körper und gibt einen interessanten wissenschaftlichen Überblick über den fast 2000 Jahre alten lateinischen Satz: "*Mens sana in corpore sano*". In diesem Buch stellt er dar, warum die sportliche Aktivität so wichtig für die Stimulation des Gehirns ist. Er berichtet über eine wichtige Untersuchung, die in einer amerikanischen staatlichen Schule stattfand. Dort führte ein Sportlehrer neue Übungen ein, die die Gesundheit und die Qualität des Lernprozesses der Schüler auf aussergewöhnliche Art beeinflussten.

Die grosse Motivation für die Untersuchungen des Autors ist die Feststellung, dass der Mangel an sportlicher Betätigung aufgrund der Bequemlichkeiten des modernen Lebens regelrecht zu einer Ausweitung von Übergewicht und anderen daraus hervorgehenden Krankheiten führt - wie Diabetes zum Beispiel. Der Schriftsteller stellt auch eine Wechselbeziehung zwischen dem Mangel an Bewegung und des niedrigen Niveaus des Lernprozesses auf.

Die meisten Menschen fühlen sich nach einer sportlichen Betätigung besser. Der Forscher erklärt, dass das Wohlbefinden durch eine Aktivierung des Gehirns aufgrund der intensiveren Durchblutung durch die sportliche Betätigung entsteht. Neue Untersuchungen haben ergeben, dass es sich nicht nur um ein geringes Wohlbefinden handelt. Der Sport übt einen grossen Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten und geistige Gesundheit aus.

Recentemente, tive a oportunidade de ler o livro intitulado "Corpo Ativo, Mente Desperta", cuja abordagem me chamou a atenção. O autor norte-americano Dr. J. Ratey, professor de psiquiatria na Harvard Medical School, explora a conexão mente-corpo, dando uma interessante visão científica sobre o milenar conceito latino de *Mens Sana In Corpore Sano*. Neste livro, o autor demonstra por que a atividade física é essencial para estimular os circuitos mentais e relata uma importante e consistente experiência realizada em uma escola pública americana, na qual um professor de Educação Física introduziu novas práticas que afetaram positivamente a saúde e o nível de aprendizagem dos alunos, de maneira simplesmente extraordinária.

Para o autor, a grande motivação para a realização das pesquisas é a constatação de que a falta de movimentação física proporcionada pelas comodidades da vida moderna está trazendo verdadeiras epidemias de obesidade e de outras doenças decorrentes disto, como o diabetes, por exemplo. Ele também faz uma correlação entre o sedentarismo e baixos níveis de aprendizagem.

Todas as pessoas se sentem melhores após a prática de exercícios físicos. O pesquisador explica que o bem-estar é causado por uma melhor irrigação do cérebro, devido ao bombeamento de sangue mais intenso, causado pelo exercício físico. Recentes pesquisas comprovam que não se trata apenas de um pequeno bem-estar. O exercício físico tem um profundo impacto sobre as habilidades cognitivas e a saúde mental.

No Brasil, assim como nos EUA, as evidências do sedentarismo estão em todas as partes: é crescente a parcela de adultos, jovens e crianças que estão acima do peso ou que são obesos. É cada vez maior a proporção de pessoas com





In Brasilien wie auch in den USA sind die Folgen des Bewegungsmangels überall zu erkennen: Die Anzahl der Erwachsenen, Jugendlichen und Kinder, die über dem normalen Körpergewicht liegen, steigt an. Der Anteil der Menschen mit Bluthochdruck, Diabetes, hohem Cholesterin u. a. steigt ständig. Ausserdem sind Jugendliche und Kinder erhöht Opfer von Krankheiten, die bis vor kurzer Zeit nur Erwachsene betrafen. Das wird grösstenteils von fehlender körperlicher Betätigung und falscher Ernährung beeinflusst.

Es ist ebenso allen bekannt, dass Brasilien unter einer Bildungskrise leidet. Brasilien befindet sich unter den zehn grössten Wirtschaftsländern der Welt, aber was die Bildung angeht, da steht das Land an 87. Stelle im "PISA – Programa Internacional de Avaliação de Alunos (Internationales Programm zur Bewertung von Schülern)".

Nach unterschiedlichen Untersuchungen liegt der funktionale Analphabetismus bei 67%, wenn die Erwachsenen mitgerechnet werden, und erreicht unter den Studenten im Hochschulwesen fast 30%.

Die Untersuchungen des Autors haben ergeben, dass diese beiden Faktoren, Bewegungsmangel und geringe schulische Leistung, in einer wechselseitigen Abhängigkeitsbeziehung stehen. Sie ist bedeutsamer, als wir es uns vorstellen können.

hipertensão, diabetes, níveis altos de colesterol e outros. Além disso, jovens e crianças são vítimas de um grande aumento na incidência de doenças que até pouco tempo somente acometiam adultos. Em grande parte, isso vem sendo patrocinado pela inatividade física e pela alimentação inadequada.

Também é do conhecimento de todos que estamos enfrentando, no Brasil, uma crise na Educação. Estamos entre as dez maiores economias do mundo, mas, quando o assunto é Educação, estamos em 87º lugar no PISA – Programa Internacional de Avaliação de Alunos.

Segundo algumas avaliações, o índice de analfabetismo funcional é de 67% quando medido junto à população adulta em geral, e chega a quase 30% entre os alunos do ensino superior.

A verdade instigante levantada pelas pesquisas do autor é a de que estes dois fatores – sedentarismo e baixo rendimento escolar – têm uma relação de interdependência muito mais profunda do que poderíamos imaginar.

Um novo estilo de viajar.

Stroll
Viagens

Tel: 41 3013-2070
www.stroll.com.br

AUSSTELLUNG ÜBER MONTEIRO LOBATO

Exposição sobre Monteiro Lobato



Monteiro Lobato hat in der brasilianischen Literatur einen guten Namen. Er bemühte sich um eine einfache sprachliche Ausdrucksweise, in der Realität und Fantasie neben einander hergehen. Er gilt wohl mit Recht als Vorläufer der brasilianischen Literatur in Brasilien.

Diesen literarischen Zusammenhang in Erinnerung zu rufen, war das Ziel einer Ausstellung, die vom 6. bis 10. August an der Schweizerschule von Eltern und Schülern besucht werden konnte.

“ Alles hat seinen Ursprung im Traum. Zuerst träumen wir, dann machen wir es. ”

Monteiro Lobato



“ Tudo tem origem nos sonhos. Primeiro sonhamos, depois fazemos. ”

Monteiro Lobato

Die Schüler der 1. bis 5. Klasse nahmen an praktischen Aktivitäten teil. Sie konnten Geschichten von Dona Benta zuhören, Gewürze mit Tia Nastácia pflanzen und mit Pedrinho und Narizinho basteln.

Wir danken Carmem Arrata, Mutter der Schüler Alexandre und Arthur Arrata Pohl de Souza, die diese Arbeit organisierte.

Os alunos do 1º ao 5º ano participaram de atividades práticas, como ouvir histórias contadas por Dona Benta, plantar temperos com Tia Nastácia e fazer artesanato com Pedrinho e Narizinho.

Nosso agradecimento à Carmem Arrata, mãe dos alunos Alexandre Arrata Pohl de Souza e Arthur Arrata Pohl de Souza, organizadora deste trabalho.

Rose Meyer

Lehrerin der Primarstufe | Professora EF1

MAR AZUL

T U R I S M O



O seu jeito de viajar !

Reisen nach Lust und Laune !

Rua da Consolação, 331 - ljs. 24,25 e 26 - 01301-000 - São Paulo - SP

Fones: (11) 3736-4800 - info@marazul.tur.br - www.marazul.tur.br

SCHÜLER SCHAUEN SICH EIN THEATERSTÜCK AN

Alunos Assistem à Peça Teatral

Am Samstagabend, den 15. September, schauten sich die Schüler der Gymnasialstufe der Schweizerschule zusammen mit den Lehrerinnen, Priscila Giacomassi und Fernanda Bonin, das Stück "Romanceiro da Inconfidência" im Versuchstheater der UFPR (TEUNI) im historischen Gebäude an der "Praça Santos Andrade" an.

Das Stück wurde von der Theatergruppe der "UniBrasil" (GRUTUN) inszeniert und produziert. Direktor ist Alex Wolf, Lehrer und Künstler. Die Gruppe, die sich aus Schülern und Angestellten der UniBrasil zusammensetzt, hat mehr als 20 Mitglieder und spielt seit fünf Jahren. Die Künstler haben Erfahrungen in literarischen Bearbeitungen und führen Werke wie "São Bernardo" von Graciliano Ramos, "O Santo e a Porca" von Ariano Suassuna und "Romanceiro da Inconfidência" von Cecília Meireles auf. Das ist eine von zehn verpflichtenden Lektüretexten für die Aufnahmeprüfung der UFPR im Sommer 2013.



Die Gattung Romanzero besteht aus einer Gedichtsitzung, die in diesem Fall von historischen Veranstaltungen und von Personen der "Inconfidência Mineira" angeregt wurde. Der Ton ist episch, erzählend und gleichzeitig reflektierend. Im Folgenden werden einige Verse wiedergegeben, die während der Aufführung vorgetragen wurden. Sie gehören zur Romanze XXIV, die den Augenblick des Zeigens der Fahne der "Inconfidentes" mit den Einzelheiten der Bewegung beschreibt, die in Ouro Preto entstand:

Hinter verschlossenen Türen,
bei Kerzenlicht,
zwischen Geheimnis und Spionage,
findet der Verrat statt.
Und der Vikar sagt zum Dichter:
"Schreibe mir diesen Versteck
von Virgilio auf ..."
Und gibt ihm die Feder.
Und der Dichter sagt zum Vikar,
mit dramatischer Besonnenheit:
"Mögen meine Finger abgeschnitten werden,
bevor sie einen solchen Vers schreiben..."
FREIHEIT, WENN AUCH SPÄT,
hört man am Tisch.
Und die Fahne ist schon lebendig,
und erhebt sich, in der immensen Nacht.
Und ihre traurigen Erfinder
sind schon Angeklagte – denn sie wagten,
von Freiheit zu sprechen,
die niemand kennt.

No dia 15 de setembro, sábado, às 19h, os alunos do Ensino Médio do Colégio Suíço-Brasileiro, juntamente com as professoras Priscila Giacomassi e Fernanda Bonin, assistiram à peça *Romanceiro da Inconfidência* no Teatro Experimental da UFPR (TEUNI), localizado no prédio histórico da Praça Santos Andrade.

A peça foi encenada e produzida pelo Grupo de Teatro da UniBrasil (GRUTUN), cuja direção é do professor e artista Alex Wolf. O grupo, composto por alunos e funcionários da UniBrasil, possui mais de 20 integrantes e se apresenta há cinco anos. Os artistas possuem experiência em adaptações literárias, encenando obras como: *São Bernardo*, de Graciliano Ramos, *O Santo e a Porca*, de Ariano Suassuna e *Romanceiro da Inconfidência*, de Cecília Meireles, que é um dos dez textos de leitura obrigatória para o vestibular de verão 2013 da UFPR.

O gênero romanceiro consiste em uma reunião de poemas, neste caso inspirados nos eventos históricos e nos personagens ligados à Inconfidência Mineira. O tom é épico, narrativo e ao mesmo tempo reflexivo. A seguir, são transcritos alguns dos versos declamados durante o espetáculo. Eles pertencem ao Romance XXIV que relaciona o momento da confecção da bandeira dos inconfidentes com os detalhes do movimento que eles delineavam em Ouro Preto:

Atrás de portas fechadas,
à luz de velas acesas,
entre sigilo e espionagem,
acontece a Inconfidência.
E diz o Vigário ao Poeta:
"Escreva-me aquela letra
do versinho de Virgílio..."
E dá-lhe o papel e a pena.
E diz o Poeta ao Vigário,
com dramática prudência:
"Tenha meus dedos cortados
antes que tal verso escrevam..."
LIBERDADE, AINDA QUE TARDE
ouve-se em redor da mesa.
E a bandeira já está viva,
e sobe, na noite imensa.
E os seus tristes inventores
já são réus – pois se atreveram
a falar em Liberdade
que ninguém sabe o que seja.

Priscila Giacomassi

Portugiesischlehrerin | Professora de Língua Portuguesa



WUSSTEST DU, DASS ...

Você sabia que ...

1



... mehr und teilweise intensivere sportliche Aktivitäten innerhalb und ausserhalb der Schule sowie viel Bewegung einen sichtbar positiven Einfluss haben auf schulische Leistungen und die Konzentrationsfähigkeit?

... atividades físicas mais intensas dentro e fora da escola exercem uma influência positiva no desempenho escolar e na capacidade de concentração?

5



... regelmässiger und qualitativ guter Schlaf eine nachweisbar positive Wirkung auf die Lernleistung und das Verhalten hat?

... noites bem dormidas têm um efeito positivo comprovado no desempenho de aprendizagem e no comportamento?

2



... eine Ernährung, die vorwiegend aus verarbeiteten Nahrungsmitteln besteht und zudem einen hohen Anteil an Fett und Zucker enthält, bei Kindern einen negativen Einfluss auf ihren ermittelten Intelligenzquotienten ausübt? Bei Frischkost lässt sich hingegen eine positive Wirkung feststellen.

... uma alimentação que se compõe principalmente de produtos processados e que contém um alto valor de gordura e açúcar exerce uma influência negativa na capacidade cognitiva das crianças? Alimentos frescos, porém, tem um efeito positivo.

3



... ein gutes und regelmässiges Frühstück die Grundlage für Lernen und Konzentration ist?

... um bom café da manhã é a base vital para a aprendizagem e a concentração?

4



... guter Schlaf die Wahrscheinlichkeit von Fettleibigkeit verringert?

... um sono regular diminui as chances da obesidade?

1



Sport, Bewegung und Schulleistungen *Atividades físicas e desempenho escolar*

Über den Zusammenhang von Bewegen und Lernen sind uns folgende neurophysiologischen und organismischen Erklärungen bekannt: In früher Kindheit fördern koordinierte Bewegungsabläufe den Erhalt von überschüssig vorhandenen Neuronen und die zugehörige Synapsenbildung. Das ist Voraussetzung für eine bessere intellektuelle Entwicklung.

Insgesamt kommt es durch körperliche Bewegung zu einer verstärkten Durchblutung des Gehirns. Durch sportliche Betätigung werden auch vermehrt Hormone ausgeschüttet, die sich positiv auf das nervale System auswirken. Das hat zur Folge, dass Stresshormone abgebaut werden und die Leistung von Gedächtnis und Konzentration zunehmen.¹

Selbst für Erwachsene bewirkt körperliche Aktivität die Anregung zur Bildung neuer Neurone.

So konnten gemäss einer wissenschaftlichen Studie die Mathematikleistungen nach einer gezielten Sportintervention während zwei Jahren im Vergleich zu einer Kontrollgruppe bedeutend verbessert werden. Eine andere Studie zeigt, dass sich das Leseverständnis nach einer regelmässigen 20-minütigen Aerobic-Übung unmittelbar vor dem Test markant erhöht.²

Sobre a relação entre movimento e aprendizagem são apresentadas as seguintes explicações neurofisiológicas e orgânicas: nos primeiros anos de vida movimentos coordenados estimulam a conservação de neurônios e suas sinapses que estão à disposição; isso é uma condição para um melhor desenvolvimento intelectual.

A movimentação aumenta o fluxo sanguíneo do cérebro. A atividade física promove também um aumento de liberação de hormônios positivos ao sistema nervoso. Isso resulta na redução de hormônios de estresse e no aumento de desempenho da memória e da concentração. Tais atividades também apresentam efeitos bem semelhantes na vida adulta.¹

Exemplo: conforme estudos científicos, após uma atividade esportiva de um grupo de pessoas, durante dois anos, o desempenho em Matemática melhorou significativamente quando comparado com um outro grupo. Uma outra pesquisa mostra que a prática de um exercício de aeróbica de 20 minutos realizado antes de uma prova, melhora a compreensão da leitura consideravelmente.²

¹ HOLLMAN/STRÜDER 2003, 265; ERTÉL 2005, 16 in: Teubner, Jürgen, Institut für Sportwissenschaft, Friedrich-Schiller-Universität Jena, Arbeitsbereich Sportpädagogik/Sportdidaktik
² University of Western Australia, 2010. Brain Boost: Sport and Physical Enhance Children's Learning.

2



Ernährung, Intelligenz und intellektuelle Leistungen *Alimentação e capacidade cognitiva*

Diesen Zusammenhang zwischen Intelligenzquotient und Ernährung haben britische Wissenschaftler in einer Studie mit 14.000 Kindern bestätigt.

Eine britische Studie der Universität Bristol konnte feststellen, dass bereits die Ernährungsgewohnheiten im Vorschulalter (3-jährige Kinder) einen starken Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten 5 Jahre später mit 8 Jahren haben.

Cientistas britânicos constaram essa ligação entre quociente de inteligência e alimentação por meio de um estudo com 14.000 crianças.

Uma pesquisa britânica da Universidade de Bristol pode verificar que os costumes alimentares na idade pré-escolar (crianças de 3 anos) já influenciam muito nas capacidades cognitivas cinco anos depois, ou seja, com 8 anos de idade.



3



Lernen und Frühstück *Café da manhã e aprendizagem*

Eine Studie von Schweizer Forschern der renommierten ETH zeigt die Bedeutung des Frühstücks auf: Kinder einer Studie, die regelmässig frühstücken, hatten einen deutlich tieferen *Body-Mass-Index (BMI)* als jene, die manchmal, nur am Wochenende oder fast nie ein Frühstück einnehmen. Bei Kindern, die ohne gesundes Frühstück in den Tag gehen, leiden auch die Konzentration und die geistige Leistungsfähigkeit. Zu einem gesunden Start in den Tag gehören Milch- und Vollkornprodukte, gezuckerte Corn-Flakes-Arten seien hingegen kontraproduktiv, da sie nur einen kurzfristigen Leistungsschub bewirkten, den kindlichen Körper aber nicht anhaltend mit Energie versorgen.³

Um estudo de pesquisadores suíços do renomado Instituto Federal Suíço de Tecnologia – ETH mostra a importância do café da manhã. Crianças que participaram de uma pesquisa e tomaram o café da manhã regularmente tiveram um índice de Body-Mass-Index (BMI) bem inferior ao daquelas que tomaram esporadicamente. Crianças que iniciam o dia sem um bom café da manhã sofrem, também, da falta de concentração e de desempenho mental. Produtos de leite e integrais fazem parte de um bom início de dia, cornflakes com açúcar, pelo contrário, são antiprodutivos, pois causam somente um curto impulso de empenho, mas não fornecem energia ao corpo da criança por um tempo prolongado.³

³ Baldinger, Krebs, Müller, Aeberli 2012: Swiss Children Consuming Breakfast Regularly Have Better Motor Functional Skills and Are Less Overweight than Breakfast Skippers. Journal of the American College of Nutrition.

4

Schlaf und Lernen *Sono e aprendizagem*

Mehrere internationale Studien konnten feststellen, dass Kinder, die nachts weniger als acht Stunden schlafen, mit einer grösseren Wahrscheinlichkeit von 300 Prozent fettleibig sind als Kinder, die zehn Stunden schlafen. Schlafmangel regt den Körper zur Bildung des Stresshormons Cortisol an, was die Bildung von Fettreserven anregt.



Vários estudos internacionais constataram que crianças que dormem menos de oito horas à noite são obesas com uma maior probabilidade de 300% do que crianças que dormem 10 horas. Falta de sono estimula o corpo a produzir o hormônio de estresse, o cortisol, que estimula a produção de reservas de gordura.



5

Heute schlafen Primarschulkinder im Schnitt rund eine Stunde weniger als vor 30 Jahren. Zahlreiche Studien konnten den Effekt von wenig und unregelmässigem Schlaf auf Lernleistung, Intelligenz, Verhalten und körperlicher Gesundheit nachweisen. Zu bedenken ist: Das kindliche Hirn speichert im Schlaf einen Grossteil des Gelernten ab, je nach Fähigkeit in einer anderen Schlafphase. Und: Kinder müssen immer mehr Stoff bewältigen, schlafen aber immer weniger.

Hoje os alunos da escola primária dormem, em média, uma hora a menos do que há 30 anos atrás. Vários estudos constataram a influência de pouco sono e sono irregular no desempenho de aprendizagem, na inteligência, no comportamento e na saúde física. É preciso considerar que, durante o sono, o cérebro de uma criança armazena uma grande parte do aprendizado e ela precisa continuar aprendendo sempre mais. O que se observa na modernidade é que elas estão dormindo menos.

Eine Studie der Universität Tel Aviv hat die Hirnleistungen von 77 Primarschülern (9- und 11-jährig) untersucht und liess eine Gruppe um eine Stunde länger schlafen als die Vergleichsgruppe. Nach der dritten Nacht wurden die Kinder einem neurobiologischen Test unterzogen. Der Leistungsunterschied, der eine Stunde Schlaf ausmachte, war grösser als der zwischen einem 11- und einem 9-jährigen Kind. Der Verlust von einer Stunde Schlaf über mehrere Tage setzt die kognitive Kapazität des Gehirns um zwei Schuljahre zurück. Folgestudien haben die Resultate bestätigt.

Eine britische Studie untersuchte 8.000 Kleinkinder in der Lebensphase zwischen 1 und 4 Jahren. Fazit: Kleinkinder, die regelmässig und mindestens 11 Stunden pro Nacht schlafen, entwickelten sich weitaus schneller als ihre Altersgenossen mit weniger Schlaf. Die Langschläfer waren bei Hörverständnis, Alphabetisierung und früherem Mathematikverständnis deutlich weiter als ihre Altersgenossen ohne festen Rhythmus.

Eine Studie zeigt auf, dass Schlafmangel im Vorschulalter das Auftreten von Verhaltensauffälligkeiten wie Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsproblemen bedeutend verstärkt.

Um estudo da Universidade de Tel Aviv analisou o desempenho cerebral de 77 alunos de escolas primárias (de 9 e 11 anos) e deixando-os dormir uma hora a mais do que o grupo controle. Depois da terceira noite todas fizeram um teste neurobiológico. A diferença de desempenho de aprendizagem das crianças que dormiram uma hora de sono a mais foi maior do que aquela do grupo controle. A perda de uma hora de sono durante várias noites reduz a capacidade cognitiva do cérebro por dois anos de escola.

Um estudo britânico analisou 8.000 crianças pequenas entre 1 e 4 anos. Conclusão: crianças pequenas dormindo regularmente e no mínimo 11 horas por noite se desenvolveram bem mais rápido do que seus colegas da mesma idade dormindo menos. Na compreensão auditiva, na alfabetização e na compreensão matemática os dorminhocos avançaram muito mais do que seus colegas da mesma idade sem ritmo fixo.

Uma pesquisa mostrou que a falta de sono na idade pré-escolar aumenta significativamente os casos de problemas de comportamento como hiperatividade e dificuldades de atenção.

RISA SCHOOL, UM RESTAURANTE DIFERENTE!

- ✓ Refeições planejadas por nutricionistas.
- ✓ Orientação para bons hábitos alimentares.
- ✓ Equipe treinada para o atendimento em restaurantes escolares.



**RISA
SCHOOL**

www.risarefeicoes.com.br
comercial@risarefeicoes.com.br



DER SPORT IN MEINEM LEBEN

O Esporte em minha Vida



Nadine Christina Waack

2. Klasse der Gymnasialstufe

2º ano do Ensino Médio

“Mit nur vier Jahren begann ich mit dem Rollschuhlaufen und hörte nie auf. Diese Sportart fordert viel Training und Fleiss wie jeder individuelle Wettkampfsport. Ich trainiere vier

Tage in der Woche, insgesamt nun 9 Stunden, und denke, dass es noch zu wenig ist. Ich muss mehr üben, da ich an nationalen Wettkämpfen teilnehme. Es ist jedoch nicht leicht, so viele Trainingsstunden mit den Schulaktivitäten unter einen Hut zu bringen.

Ich bin Athletin der “Schule für Rollschuhlauf von Curitiba” und Mitglied der “Liga für Rollschuhlauf von Paraná”, des “Verbands für Rollschuhlauf von Paraná” und des “Brasilianischen Bundesverbands für Hockey und Rollschuhlauf”. Zurzeit nehme ich an dem Projekt des Sportministeriums “Incentivo ao Esporte” teil, das von Volvo gefördert wird und die Unterstützung der “Grupo Boticário” hat.

In diesem Jahr habe ich an der letzten brasilianischen Rollschuhmeisterschaft teilgenommen, die vom 20. bis 26. August 2012 in der Sporthalle von Tarumã/Curitiba stattfand. Ich habe die Silbermedaille und den Meistertitel von Paraná im Programm “Pflichtfiguren” und den Vizemeistertitel von Paraná mit einer Bronzemedaille im Programm Solo Dance gewonnen.”

“Comecei a patinar com apenas 4 anos e nunca mais parei. A patinação artística exige muito treino e dedicação, como todo esporte de competição individual. Treino quatro dias por semana, totalizando 9 horas e ainda considero pouco.

Sou atleta da Escola Curitibana de Patinação Artística e filiada à Liga Paranaense de Patinação, à Federação Paranaense de Patinação Artística e à Confederação Brasileira de Hóquei e Patinação. Atualmente participo de um Projeto do Ministério dos Esportes, chamado Incentivo ao Esporte, que é patrocinado pela Volvo e tem como apoio o Grupo Boticário.

Participei do último Campeonato Brasileiro de Patinação Artística, que aconteceu em Curitiba, no ginásio do Tarumã, entre os dias 20 e 26 de agosto de 2012. Recebi a medalha de prata e o título de campeã paranaense na modalidade Figuras Obrigatórias e o título de vice-campeã paranaense, ganhando a medalha de bronze na modalidade Solo Dance.”

Leopoldo Gubert

7. Klasse EFII

7º ano EF II

Mit der Zeit entdecken wir immer mehr neue Talente an der Schweizerschule. Unser Schüler Leopoldo Gubert der 7. Klasse praktiziert seit 2010 das Degenfechten. Er trainiert von Montag bis Donnerstag jeweils 3 Stunden, und seine Bemühungen wurden schon sehr belohnt. 2011 erreichte er den 1. Platz in seiner Kategorie bei der brasilianischen Meisterschaft, den 3. Platz in einer höheren Kategorie bei derselben Meisterschaft in São Paulo, den 1. Platz bei den internationalen Meisterschaften „Mario de Queiroz“ in Curitiba und den 3. Platz bei den südamerikanischen Meisterschaften in Bolivien. 2012 begann er in der Kategorie „12 und 13 Jahre“ und erreichte den 3. Platz bei der Meisterschaft „Mario de Queiroz“ in Porto Alegre. Ausserdem nahm er schon an einer Weltmeisterschaft in Kanada teil, wo er gegen Fechter aus Deutschland, Frankreich, Italien, USA und Mexiko antrat und mit dem 10. Platz abschloss. Kürzlich nahm er an den brasilianischen Meisterschaften in Rio de Janeiro teil und erreichte den 3. Platz. Er wird weiter trainieren, um auch in der Zukunft noch viele Titel mit seinem Degen zu erkämpfen!



E com o tempo descobrimos novos talentos do Colégio Suíço-Brasileiro, de Curitiba. O aluno Leopoldo Gubert do 7º ano do Ensino Fundamental pratica a modalidade de espada, na esgrima, desde 2010, e treina de segunda a quinta-feira durante três horas. Com todo seu esforço já obteve muito sucesso. Conquistou o 1º lugar na sua categoria, no campeonato brasileiro, o 3º lugar em uma categoria superior, no mesmo torneio, em São Paulo, no ano de 2011, o 1º lugar no internacional Mario de Queiroz em Curitiba, e o 3º lugar no sul-americano, na Bolívia. Em 2012, começou a jogar na categoria de 12 e 13 anos, conseguindo o 3º lugar no campeonato Mario de Queiroz, em Porto Alegre. Já participou de um Mundial no Canadá, onde competiu com jogadores da Alemanha, França, Itália, EUA, México e outros países, classificando-se em 10º lugar. Recentemente participou do campeonato brasileiro, no Rio de Janeiro, obtendo o 3º lugar, e hoje continua treinando para futuramente conquistar mais títulos na arte com espadas!

Elisa Guimarães Forchezatto

9. Klasse B

9º ano B



“Mit 4 Jahren habe ich mit dem Reitunterricht in der „Academia do Cavalo“ begonnen und mein erstes Pferd, Valkiria, geschenkt bekommen. 2006 wurde ich Mitglied der „Sociedade Hípica Paranaense (SHPr)“, wo ich mit dem Training zum Springreiten begann. Ab 2008 reitete ich für den „Haras Adal Clube de Campo“. Seitdem habe ich meinen eigenen Trainer und nehme an staatlichen Springreitturnieren der „Federação Paranaense de Hipismo (FPrH)“ teil. Heute bin ich wieder bei der „Sociedade Hípica Paranaense“, wo ich sechsmal in der Woche für anderthalb Stunden mit meinem Pferd, Daphine JMen, trainiere. Ich nehme an nationalen und internationalen Turnieren in der Kategorie Jugendliche (Mirim), Sprunghöhe bis 1,20 m, teil.”

Neben den Titeln in den Jahren 2010-2011 habe im Jahr 2012 folgende Erfolge vorzuweisen:

- Meisterin des Sommerturniers des SHPr in der Kategorie Jugendliche, Sprunghöhe bis 1,20 m;
- 3. Platz im „CSN Derby“ des „Clube Hípico de Santo Amaro“ in der Kategorie Jugendliche, Sprunghöhe bis 1,20 m;
- Meisterin des Bundesstaates Paraná in der Kategorie Jugendliche, Sprunghöhe bis 1,20 m;
- 3. Platz der FEI („Federação Equestre Internacional“), *International Jumping Championships* in der Kategorie „Children“, Sprunghöhe bis 1,20 m.

“Com 4 anos de idade comecei a frequentar aulas de equitação na Academia do Cavalo e ganhei minha primeira égua, a Valkíria. Em 2006, passei a praticar esse esporte na escola da Sociedade Hípica Paranaense, onde iniciei meu aprendizado em salto. A partir de 2008, mudei-me para o Haras Adal Clube de Campo. Nesta fase, passei a ter aulas com instrutor particular e a participar de concursos de salto pela Federação Paranaense de Hipismo (FPrH). Hoje estou na Sociedade Hípica Paranaense, onde treino minha égua Daphine JMen, seis vezes por semana, durante 1h30, e participo de concursos de salto nacionais e internacionais na categoria Mirim, série 1,20m.”

Além das premiações entre 2010 e 2011, conquistou os seguintes títulos em 2012:

- Campeã do Torneio de Verão SHPr, categoria Mirim, série 1,20m;
- 3º lugar CSN Derby Clube Hípico de Santo Amaro, categoria Mirim, série 1,20m;
- Campeã Paranaense categoria Mirim, série 1,20m;
- 3º lugar FEI (Federação Equestre Internacional) *International Jumping Championships*, categoria Children, série 1,20m.



Alyne Bryane

8. Klasse B

8º ano B

“Ich habe mich immer für sportliche Aktivitäten interessiert. Seit dem Jahr 2010 habe ich Ballett als Hauptsportart ausgewählt, da sie eine gesunde Ernährung und besondere Körperhaltung erfordert. Das passt gut zu meiner Persönlichkeit. Die Möglichkeit, am Ballettprojekt teilzunehmen, hat mir viel Selbstbewusstsein und Disziplin verschafft. Ich danke meiner Lehrerin Virginia Pilati für diese Unterstützung und Förderung der sportlichen Aktivität.”

“Sempre fui muito ligada às atividades esportivas. Desde 2010, adotei o ballet como principal esporte, pois exige uma doutrina com a alimentação saudável e postura adequada, o que se encaixa muito bem ao meu perfil. Ter a oportunidade de participar do projeto do ballet clássico me trouxe muito mais convicção e disciplina. Agradeço grandemente à Professora Virginia Pilati, por apoiar o projeto e incentivar o esporte.”



José Fernando Xavier da Costa

Aufsichtsperson

Inspetor

José Fernando Xavier da Costa wurde in Rio Grande do Sul geboren. Dort hatte er eine interessante sportliche Laufbahn. Er studierte Sport und arbeitete als Lehrer und Koordinator an der Sporthochschule der Bundesuniversität Pelotas. 1991 ging er in den Ruhestand. Ausserdem war er Fussballer im Sportclub Cruzeiro, brasilianischer Hallenfussballmeister und Hallenfussballmeister von Rio Grande do Sul an der Universität. Er arbeitete zudem als Volleyballtrainer am "Colégio São José" und von der Frauenmannschaft Pelotas, wo er auch als Sporttrainer und Sportsupervisor tätig war.

Seit 1998 wohnt José in Curitiba und arbeitet seit dem Jahr 2002 an der Schweizerschule als grossartiger Mitarbeiter bei der Beaufsichtigung unserer Schüler. Er achtet weiterhin auf seine gesunde Ernährung und sportliche Betätigung.

"Während der Woche besteht meine Ernährung aus Früchten und Salat. Am Sonntag wird mit der Familie gegrillt. Für die Zubereitung Sorge ich."

Während der Woche läuft José jeden Tag sechs Kilometer. Er ist zweifellos ein Vorbild, dem wir folgen sollten.



Foto: João Baptista Buzatto

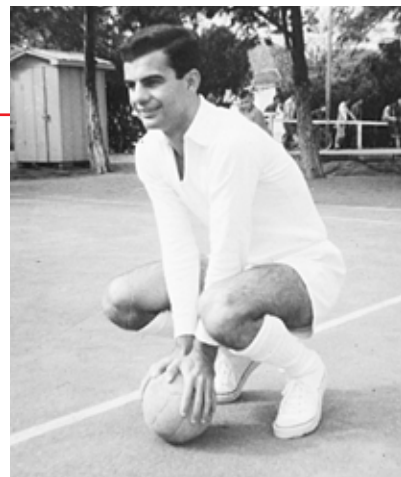
José Fernando Xavier da Costa nasceu em Pelotas, no Rio Grande do Sul, e lá trilhou uma bonita carreira esportiva.

Formado em Educação Física, foi professor e coordenador da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, aposentando-se em 1991. Além dessa atuação, foi também atleta de futebol das categorias de base do Esporte Clube Cruzeiro, campeão brasileiro e gaúcho de futsal universitário. Atuou também como técnico de vôlei do Colégio São José e da seleção feminina de Pelotas, cidade onde também foi preparador físico e supervisor de esportes.

Morando em Curitiba desde 1998, José trabalha no Colégio Suíço-Brasileiro como inspetor e como grande colaborador nos cuidados com nossos alunos desde 2002, e mantém seu ritmo de cuidados com alimentação e prática esportiva.

"Minha alimentação durante a semana é composta de frutas e saladas. Aos domingos, churrasco com a família, feito por mim."

Durante a semana, José pratica caminhada de 6km diários. Sem dúvida, um exemplo a ser seguido por todos nós!



Airton dos Santos

Aufsichtsperson

Inspetor

Alle an der Schweizerschule kennen den lieben Herrn Airton dos Santos. Ein Curitiba-ner, in dessen Leben der Sport und die Bewegung immer eine grosse Rolle spielten. 1963, während er als Bürohilfe arbeitete und beim Militär diente, machte er mehrere Tests in den Fussballvereinen „Coritiba“, „Atlético Paranaense“ und im „Esporte Clube Internacional de Lages“. Von letzterem wurde er unter Vertrag genommen, spielte gegen alle wichtigen Mannschaften von Santa Catarina und wurde 1964 „Campeão Serrano“ und Vizemeister von Santa Catarina. 1965 wurde sein Fussballverein dann endlich Meister von Santa Catarina. 1969 heiratete er und kehrte nach Curitiba zurück. Seit 2002 arbeitet Sr. Airton an der Schweizerschule, zu Beginn als Pförtner, anschliessend im Reinigungsdienst, Instandhaltungsdienst und als Gärtner. Heute gehört er zur Schülersaufsicht. Für diesen pensionierten Athleten ist die Bewegung fester Bestandteil seines Lebens geblieben. Sr. Airton geht zweimal in der Woche tanzen, dies hält ihn in Form, gesund und gut gelaunt!

No Colégio Suíço-Brasileiro todos conhecem o querido Airton dos Santos. Um curitibano que ao longo de sua história de vida, teve o esporte e o movimento sempre presentes. Em 1963, quando trabalhava de auxiliar de escritório e servia ao Exército, realizou vários testes no Coritiba, no Clube Atlético Paranaense e no Esporte Clube Internacional de Lages, onde fechou contrato, sendo Campeão Serrano 1964, vice-campeão Catarinense jogando com todos os times de Santa Catarina, e, finalmente, em 1965, foi campeão Catarinense. Casou-se em 1969, retornando a Curitiba. Trabalha no Colégio Suíço-Brasileiro desde 2002. Iniciou suas atividades como porteiro, passou a serviços gerais, manutenção, jardineiro e hoje inspetor, que trata com todo cuidado e carinho dos alunos e professores. Para este atleta, aposentado, o movimento continua presente em sua vida, com a dança, praticando-a. Airton dança duas vezes por semana, o que o mantém em boa forma, saudável e com uma alegria constante!



Foto: João Baptista Buzatto

REISE IN DIE SCHWEIZ

Viagem de Estudo à Suíça



Die Gelegenheit war einzigartig und bereichernd. Erstens wegen der Erfahrung, die auf mich wartete, und zweitens da ich diese besonderen Momente mit meiner einzigen Tochter Raphaela teilen konnte.

Wir suchten den Monat Juli aus und reisten gemeinsam nach Suhr, einer kleinen Stadt, die 34 km von Zürich entfernt ist und neben Aarau, der Hauptstadt des Kantons Aargau, liegt. In dieser Gegend blieben wir eine Woche lang.

Ich machte ein Praktikum an einem Schweizer Kindergarten. Dort lernte ich den Alltag kennen und erlebte sehr typische Momente. Dies brachte mir grosse Kenntnisse für meinen Beruf und meine Persönlichkeit, die sich bei meiner Arbeit als Erzieherin an der Schweizerschule anwenden lassen. Die Nähe zur Kultur des Landes verschaffte mir noch eine grössere Übereinstimmung mit meinen Schülern.

Während dieser Zeit wendete auch Raphaela ihre Kenntnisse an. Sie tauschte ihre Erfahrungen mit Schweizer Kindern aus und übte fleissig deutsch. Sie strengte sich mächtig an, um das "Schwizerdütsch" zu verstehen. Ihre Mitschülerinnen sprachen jedoch "Hochdeutsch" mit ihr.

Wie es nicht anders sein konnte, verbrachten wir freie Zeit, um die Alpen kennen zu lernen. Wir waren von Luzern begeistert, eine bezaubernde Stadt, hauptsächlich wegen ihres Wahrzeichens, der Kapellbrücke.

Wir haben viel gelernt und genossen und wichtige Erfahrungen gemacht. Die Reise ist nicht zu Ende, wir sind nur zurückgekommen. Aber der Erfahrungsaustausch bleibt.

A oportunidade foi única e enriquecedora. Primeiro pela experiência que me aguardava, segundo por poder compartilhar aqueles momentos especiais com minha única filha, Raphaela.

Julho foi o mês escolhido e juntas partimos rumo a Suhr, uma pequena cidade localizada a 34km de Zürich, ao lado da capital Aarau, Cantão de Aargau. Nessa região, ficamos durante uma semana.

Realizei um estágio em uma escola suíça de Educação Infantil. Lá conheci a rotina escolar, vivenciei instantes muito típicos que contribuíram para o meu conhecimento profissional e pessoal, refletindo na minha atuação como educadora do Colégio Suíço-Brasileiro de Curitiba. Estar próxima da cultura e afins daquele país me colocou em uma sintonia ainda maior com meus alunos.

Enquanto isso, Raphaela fez um intercâmbio e trocou experiência com as crianças suíças, além de praticar o tão estudado alemão. Aliás, ela se esforçava para entender o "Schwizerdütsch", mas seus colegas falavam com ela em alemão oficial "Hochdeutsch".

Como não poderia deixar de ser, deixamos um espaço na movimentada agenda para conhecer os Alpes. Adoramos a cidade de Lucerna que é encantadora, principalmente pelo seu cartão de visita, a Ponte da Capela.

Aprendemos e aproveitamos muito. Logo, a viagem não terminou, apenas retornamos. Mas a troca de experiências continua.

Márcia Sangaletti

Erzieherin im Kindergarten
Regente de Educação Infantil





SCHÜLERAUSTAUSCH

Intercâmbio

Wie es ja schon zur Tradition an unserer Schule geworden ist, haben wir im ersten Semester dieses Jahres zwei Schülerinnen des Göttenbach-Gymnasiums, unserer deutschen Partnerschule in Idar-Oberstein, empfangen.

Wir danken nochmals den Familien von Livia Marangoni Lopes aus der 1. Klasse der Gymnasialstufe und Luiza Lazzari Linzmeier aus der 2. Klasse der Gymnasialstufe, die Alisa Horbach und Janina Schiel mit viel Zuneigung aufnahmen.

Como já é tradição em nosso Colégio, recebemos, no primeiro semestre deste ano, duas estudantes do Göttenbach-Gymnasium, nossa escola parceira de intercâmbio de Idar-Oberstein, Alemanha.

Agradecemos novamente às famílias da Livia Marangoni Lopes, da 1ª série EM, e da Luiza Lazzari Linzmeier, da 2ª série EM, que acolheram com muito carinho Alisa Horbach e Janina Schiel, respectivamente.

Die Erfahrung mit dem Besuch einer Austauschschülerin

Was soll ich über die Rolle als Ersatzmutter auf Zeit sagen? Die Erfahrung war wie jede andere schon erlebte. Die Spannung auf eine weitere Tochter, das aufgeräumte Zimmer, neue Bettwäsche, alles ganz gemütlich und die Sorge: Wird es ihr gefallen?

Als Nina ankommt, ist es doch etwas Neues, der wirklich erste Kontakt. Schliesslich hatten wir uns ja nur auf dem Bildschirm gesehen, so wie bei einer Ultraschallaufnahme, um zu sehen, ob es dem Baby gut geht.

Die Ankunft eines Kindes wecken viele Emotionen: erste Blicke, alles wird erst entdeckt, die ersten Gefühle, die ersten Wörter und der starke Wunsch, dass alles angenehm verlaufen möge. Mit der Zeit gelingt es, uns mit einem "guten Morgen" und "danke" zu verbinden. Und dann fühlen wir uns schon in der Lage, in die Welt hinauszugehen. Alles ist neu, jede Landschaft, jeder Geruch, jede Bewegung, neuer Geschmack und immer auch neue Gefühle. Eine Entdeckung nach der anderen. Und dann viele Fragen und Antworten, die berühmte Phase des "warum". Und die Tochter wächst. Schon bald beginnt sie, ihre Meinung zu äussern, ihren Geschmack zu entwickeln, eine Identität zu schaffen, von ihrer Kultur zu berichten und sogar einige besondere Lebensgewohnheiten zu übernehmen, sich z.B. im Garten zu sonnen. Aber wie wird es im Winter sein?

Und dann kommt die Jugend, und die Mutter sagt: "Zieh die Jacke an, es ist kalt". Und die Tochter lehnt die Empfehlung ab und antwortet: "Ach, ist nicht nötig, es ist warm". Was tun? Die Phase der Resignation in der Mutterschaft erleben und logisch, sich um die anschliessende Erkältung kümmern.

Die Zeit vergeht, und es kommen die Ferien, Ausflüge, Reisen, Entdeckungen und Erklärungen schon durch die Blicke. Die

Gewohnheiten vermischen sich. Ich weiss, dass ich zum Nachtisch Pizza mit Schokolade bestellen muss, da es die Lieblingsspizza der deutschen Tochter ist. Absolute Entspannung und die brasilianische Art, das Leben mit Freude, Leichtigkeit und ganz mit der Natur verbunden zu geniessen. Schliesslich ist hier das Paradies, wie sie selbst mehrmals sagte, als wir am Meer waren. Das Glücksgefühl einer Mutter, die sieht, wie ein Kind das Meer, unser wundervolles Meer entdeckt, ist unbeschreiblich. Nicht dass es das Meer noch nie gesehen hätte, aber die Augen täuschen nicht, es war eine der beeindruckendsten brasilianischen Erfahrungen.

Unsere Jugendliche ist schon gewachsen, nimmt abends an Feiern bei Freunden teil, kommt spät zurück. Ich bringe sie, hole sie ab und frage, wie es war, ob es gut war, und sehe das Glücksgefühl im Gesichtsausdruck des jungen Mädchens, das allen eine ruhige Nachtruhe garantiert.

Wie gewöhnlich schon wieder ein unaufgeräumtes Zimmer, Berge von Kleidung zum Waschen, Schule und viel Imbiss im Rucksack, wie unser französisches Brot, wunderbar. Und die Stunde der Rückkehr in die "alte Welt" nähert sich. Wie wird der Abschied sein, welche Erinnerungen wird sie im Koffer mitnehmen? Hat es ihr wohl bei uns gefallen, war ich eine gute Mutter? Habe ich alles richtig gemacht? Die ewige Sorgen, die Sorgen natürlich einer Mutter.

Die Stunde des Eincheckens ist ebenso voller Erwartungen. Viele Koffer. Wir möchten, dass unsere Tochter mit dem Gefühl fliegt, dass sie eines Tages zurückkommen möchte und sich als ein Teil der Familie gefühlt hat. Ich hoffe, dass sie in der Zeit bei uns glücklich war. Ah! Ich darf nicht weinen, sonst blamiere ich mich!



A experiência de receber uma intercambista

O que dizer sobre a maternidade? A minha experiência foi como a de qualquer outra já vivida. A expectativa de um filho novo, o quartinho bem arrumado, lençóis novos, tudo muito aconchegante e a ansiedade. Será que ela vai gostar?

Quando Nina chega, aquela novidade. O primeiro contato, afinal só tínhamos nos visto pela telinha, assim como no ultrassom para ver se o bebê está bem.

A chegada de um filho é carregada de muita emoção. Os primeiros olhares, tudo ainda por descobrir, as primeiras sensações, as primeiras palavras e muito desejo de que tudo seja agradável. Com o tempo, conseguimos nos conectar com “bom dia” e “obrrrigado”, e então já nos sentimos prontas para sair pelo mundo. Tudo é novidade, cada paisagem, cada cheiro, cada movimento, novos sabores e novas emoções. Uma descoberta atrás da outra. E então, muitas perguntas e respostas, a famosa fase dos “porquês”. E a filha cresce. Logo já começa a dar suas opiniões, definir seus gostos, criar uma identidade e a compartilhar momentos de aprendizado da sua cultura e até adotar alguns hábitos bem peculiares como tomar sol no quintal. Mas como será no inverno?

E então vem a adolescência e a mãe diz: “Coloque o agasalho, está frio” e a filha recusa a ordem e responde: “Ah, não precisa, está calor”. O que fazer? Viver a fase da resignação na maternidade, e lógico, cuidar do resfriado depois.

O tempo passa e chegam as férias, passeios, viagens, descobertas e identificação já pelos olhares. Os hábitos se misturam, sei que tenho que pedir pizza de chocolate para sobremesa porque é a preferida da filha alemã. Descontração total e o jeito brasileiro de levar a vida, com alegria, leveza e bem perto da natureza, afinal o paraíso é aqui, como ela mesma

disse várias vezes quando estávamos à beira mar. A felicidade de uma mãe ao ver um filho descobrir o mar, nosso belo mar, é indescritível. Não que nunca o tenha visto, mas os olhinhos não enganam que foi uma das experiências brasileiras mais impactantes.

Nossa jovem já cresceu, frequenta festas durante a noite na casa dos amigos, volta tarde, eu vou levar, buscar e pergunto como foi, se estava bom, e vejo a felicidade estampada no rosto da mocinha que garante a todos uma noite tranquila de sono.

Já na rotina, novamente, quarto bagunçado, pilhas de roupas para lavar, colégio e muitos lanches na mochila, como nosso pão francês, fantástico, e a hora de voltar ao “velho mundo” se aproxima. Como será a despedida, quais serão as lembranças a levar na mala? Será que gostou de nós, será que fui uma boa mãe? Fiz tudo certo? Preocupações eternas de quem é mãe.

A hora do embarque também é carregada de expectativas. Muitas malas. Queremos que nossa filha voe com a sensação de um dia querer voltar e que tenha se sentido parte da família. Espero que tenha sido feliz durante o tempo que viveu conosco. Ah! Não posso chorar, senão vou “pagar mico”!

Lucia Cristina da Costa Lopes

Mutter von Livia Lopes Marangoni

Mãe de Livia Lopes Marangoni





Schüleraustausch Intercâmbio

Zu Beginn des Schüleraustausches mussten wir uns an ein neues Familienmitglied gewöhnen, und langsam verstanden wir uns sowohl sprachlich als auch kulturell. Oftmals gebrauchten wir Mimik, um uns zu verstehen, und täglich spielten wir das Ratespiel „Wie heisst dieser Film?“.

Oft gab es Momente, in denen der Umgang mit einer neuen Sprache uns dazu brachte, neue Worte zu erfinden wie z. B. „Yas“ (yes + ja). Diese wurden gebraucht, wenn die Sprachvielfalt auf einmal ein Durcheinander in unseren Köpfen auslöste.

Der Schüleraustausch bewirkte unter anderem, dass die Notwendigkeit, sich zu verständigen, unser Gehirn dazu veranlasste, in der Vergangenheit erlernte und doch längst vergessen geglaubte Dinge hervorzuholen. Sich in einer anderen Sprache auszudrücken, begann für uns normal zu werden.

Es war eine Gedächtnisübung, eine Herausforderung, Alisa für 2 Monate bei uns zu haben. Eine neue, dankbare und bereichernde Erfahrung, denn sogar die deutsche Sprache, die täglich in unser Familienleben einfluss, klang jetzt anders für uns.

Wir, ich und Valter, verstanden zu Beginn kaum Deutsch, aber zum Ende hin trauten wir uns sogar schon, bestimmte deutsche Worte auszusprechen.

Alisa hat sich sowohl in der Familie als auch in Luiza's Freundeskreis sehr gut integriert. Sie war allzeit bereit, an den vorgeschlagenen Aktivitäten, wie Ausflüge und Reisen, teilzunehmen.

No início do intercâmbio tivemos que nos adaptar com um novo membro na família e aos poucos fomos nos entendendo tanto linguisticamente quanto culturalmente.

Muitas vezes para nos comunicar, usávamos a mímica. Jogávamos diariamente aquele jogo de adivinhar “qual é o nome do filme”?

Houve muitos momentos em que a introdução de uma nova linguagem levou-nos a criar uma nova palavra intitulada “Yas” (yes + ja), usada quando as ideias e as linguagens cruzavam-se, davam nós.

Dentre tantas coisas que o intercâmbio nos proporcionou, a necessidade da comunicação verbal fez com que o nosso cérebro voltasse ao passado e resgatasse o que estava armazenado há muito tempo. Pensar em falar outro idioma começou a ser normal.

Foi um exercício de memorização, um desafio ter a Alisa em nossa casa durante 2 meses, uma experiência nova, gratificante e enriquecedora, pois até a língua alemã, usada diariamente em nosso ambiente familiar, soava diferente aos nossos ouvidos.

Eu e o Valter não entendíamos muito sobre o idioma e ao término do intercâmbio estávamos compreendendo e nos arriscando a falar determinadas palavras.

Alisa integrou-se muito bem ao círculo de amigos da Luiza e da família, estando sempre pronta e aberta para participar das atividades como passeios e viagens propostas.

Marivete Lazzari Linzmeier

Mutter der Schülerin Luiza Lazzari Linzmeier
Mãe da aluna Luiza Lazzari Linzmeier





Livia Marangoni, Janina Schiel, Gilson Schubert, Luiza Linzmeier und Alisa Horbach.

Meine 2 Monate in Curitiba

Ich war vom 02.06.12-05.08.12 in Curitiba in der Familie von Livia Marangoni zu einem Schüleraustausch. Portugiesisch konnte ich nicht und deshalb waren die ersten Tage ziemlich aufregend für mich. Natürlich war diese Sache an sich sehr aufregend, denn ich war noch nie mehr oder weniger alleine in Brasilien und wusste nur grob was mich erwartet. Mir hat ziemlich gut gefallen, dass so gut wie alle sofort offen zu mir waren und mit mir geredet haben, sowohl in der Schule als auch in der Familie. Natürlich habe ich in der Schule erst mal nichts verstanden, und in Fächern wie Geschichte verstehe ich immer noch nichts, aber ich fand es interessant zu sehen, wie man Deutsch als Fremdsprache lernt, denn man lernt Regeln auswendig, über die ich noch nie wirklich nachgedacht habe. Man merkt auch, dass der Umgang mit Lehrern hier in der Schule viel lockerer ist als bei uns was ich auch sehr mag. Insgesamt hat es mir hier an dieser Schule sehr gut gefallen. Ich mag die Schule an sich und natürlich die Leute hier.

Brasilien gefällt mir auch sehr gut, besonders die Strände mag ich und es ist ziemlich gut, dass man nicht wie bei uns mindestens 8 Stunden fahren muss, bis man ans Meer kommt. Für mich war es in Curitiba aber erst einmal eine Umstellung, dass man hier nicht einfach alleine rausgehen kann. Ich wohne in einem kleinen Dorf in dem nichts gefährlich ist und wo ich immer rausgehen kann wann ich möchte.

Ich habe in den 2 Monaten viel Brasilianisches kennengelernt, natürlich, wie zum Beispiel das Essen, die Art sich zu begrüßen, was anders ist als in Deutschland und natürlich die Art zu leben.

Mir hat der Austausch wirklich sehr gut gefallen, und ich kann es nur jedem weiterempfehlen, denn die Erfahrungen die man hier sammelt nimmt einem keiner mehr.

Meus Dois Meses em Curitiba

Do dia 2 de junho a 5 de agosto participei de um intercâmbio na casa da família de Livia Marangoni, em Curitiba. Não sabia falar português por isso este intercâmbio foi muito emocionante para mim, afinal, nunca estive sozinha no Brasil e imaginava o que me esperava. As pessoas me trataram bem tanto no Colégio como na família. No começo, não entendia nada principalmente na disciplina de História. Achei interessante conhecer como os alunos aprendem o alemão. Observei que aqui o contato com os professores é muito mais descontraído do que no meu Colégio, o que gostei muito também. Simpatizei com as pessoas e com o país, principalmente com as praias. É muito bom não precisar viajar no mínimo 8 horas para chegar à beira do mar.

Mas estranhei não poder sair de casa sozinha em Curitiba. Moro num pequeno vilarejo que não tem perigo e posso sair de casa quando quero.

Apreendi muitas coisas brasileiras nesses dois meses como a comida, o jeito de cumprimentar diferente da Alemanha e, evidentemente, o jeito de viver.

Adorei o intercâmbio e recomendo a todos pois nunca vou esquecer minhas experiências adquiridas aqui.

Janina Schiel

aus dem Göttenbach-Gymnasium,
in Idar-Oberstein, Deutschland
Aluna do "Göttenbach-Gymnasium"
em Idar-Oberstein, Alemanha



UNSERE JUNGEN MENSCHEN

Nossos Jovens

Es ist beeindruckend, wie schnell die Zeit der Kindheit, der Vorjugendzeit und der Jugend vergeht. Die Jugend wird von mehreren Eltern, Lehrern und Freunden als die kompliziertesten Jahre betrachtet. Diese Lebensphase wird auch am wenigsten verstanden, denn die Meinungen der Jugend in Bezug auf Lebensgewohnheiten, Wünsche, Haltung und Zusammenleben mit den anderen ändern sich jeden Tag.

Es gibt viele Berichte über das Verhalten der Jugendlichen, aber in dieser Ausgabe hast du die Möglichkeit, zwei kleine Texte von zwei Jugendlichen aus der 9. Klasse zu lesen. Sie stellen nach einer Lektüre-, Verständnis- und Interpretationsarbeit im Portugiesisch-Unterricht ihre eigene Erfahrung und Meinung darüber vor, was es bedeutet, jung zu sein. Ich wünsche dir eine interessante Lektüre!

É impressionante como é rápida a passagem da infância para a fase da pré-adolescência e, em seguida, a adolescência propriamente dita. Sendo considerada a mais complicada por vários pais, professores e amigos, esta etapa da vida é também a menos compreendida, porque as tendências da juventude a cada dia que passa tornam-se diferentes nos costumes, nas vontades, na postura e na convivência com os demais.

Há muitos relatos referentes ao comportamento dos adolescentes, mas, nesta edição, você, leitor, terá a oportunidade de ler dois pequenos textos produzidos por dois alunos adolescentes do 9º ano, onde colocam sua própria experiência e opinião do que é ser jovem para ambos, após um trabalho de leitura, compreensão e interpretação nas aulas de Português. Boa leitura!

Wanda M. C. Oliveira

Portugiesisch-Lehrerin | Professora

Jungsein

„Jung zu sein bedeutet in Wirklichkeit, ein Träumer zu sein. In der Dusche über das Leben nachzudenken und sich anschließend zu beklagen, dass dich keiner versteht, oder alleine verreisen zu wollen und sich danach über die Einsamkeit zu beklagen. Sich seine ganze Zukunft mit einer Person vorzustellen, während man zunehmend merkt, dass man sie nicht mag. Es bedeutet, Lust haben zu tanzen, selbst ohne Musik, die Sterne zu beobachten, selbst durch das Zimmerfenster. Den Wunsch zu haben, sich zu verlieren, sich herauszufordern. Leiser für sich zu singen, während man ein Brötchen zubereitet. Einzelheiten beim anderen zu beobachten – die Art wie die Person lacht, die Augenbrauen bewegt oder leise pfeift – und sie noch mehr zu mögen. Es bedeutet, einzigartig zu sein, aber jemanden wie dich zu suchen. Ein komisches Gefühl im Bauch zu spüren, aber es nicht zuzugeben. Eine ganze Welt im Kopf aufzubauen und dort zu bleiben, wenn dich die Wirklichkeit enttäuscht. Es bedeutet, noch mehr zu träumen.“

Ser Jovem

“Ser jovem, na verdade, é ser sonhador; é refletir sobre a vida no chuveiro e depois reclamar que ninguém te entende, ou querer viajar sozinho e depois reclamar da solidão; é imaginar seu futuro inteiro com uma pessoa enquanto convence a si mesmo de que não gosta dela. É ter vontade de dançar, mesmo que sem música, e de observar as estrelas, mesmo que seja da janela do quarto; é ter vontade de se perder, é querer se desafiar; é cantar baixinho para si mesmo enquanto prepara um sanduíche; é perceber simples detalhes em alguém – o modo como a pessoa ri, mexe a sobrancelha ou assobia baixinho – e gostar ainda mais dela. É querer ser único, mas procurar alguém como você; é sentir frio na barriga, mas não admitir; é construir um mundo inteiro na sua cabeça e ficar por lá quando a realidade decepcioná-lo. É sonhar mais alto.”

Bárbara Ehler

9. Klasse A | 9º Ano A

„Für mich bedeutet Jugend, die Freiheit zu nutzen, um das zu tun, was man möchte, sich für die Verwirklichung der Träume einzusetzen, glücklich, kreativ, offen für neue Dinge zu sein, zu flirten, sich für die anderen einzusetzen, spät zu schlafen und spät aufzustehen, sich mit den Freunden zu amüsieren, sich auf die Zukunft vorzubereiten, denn sie wird von all unseren Aktionen beeinflusst. Es bedeutet, seinen Glauben, Wege, Lebensweisen und seinen eigenen Geschmack auszusuchen. Jede Sekunde des Lebens so zu genießen, als wäre es die letzte, seine Ideen zu verteidigen, zuhören zu können, sich hübsch zu finden, zu lieben, neugierig zu sein, zu sehen, dass nicht alles schön ist. Sich um die Schwächeren zu kümmern und mit der Hilfe der Stärkeren rechnen zu können. Sich nach der Vergangenheit, der Kindheit zu sehnen. Jung zu sein, bedeutet, etwas zu erreichen und jemand besonderes zu sein, sich auszuzeichnen.“

“Para mim, ser jovem é aproveitar a liberdade que se tem para fazer o que se quer, esforçar-se pela realização dos sonhos, ser feliz, criativo, aberto para novas coisas, namorar, importar-se com os outros, dormir e acordar tarde, divertir-se com os amigos, preparar-se para o futuro, pois todas as nossas ações o influenciarão. É fazer suas escolhas de crença, caminhos, estilo de vida e gostos; é aproveitar cada segundo de sua vida como se fosse o último, defender seus ideais, saber escutar, achar-se bonito, amar, ser curioso, ver que nem tudo é belo; importar-se com os mais fracos e contar com a ajuda dos mais fortes; sentir saudades do passado, da infância. Ser jovem é querer ir mais longe e ser alguém especial, que se destaca em algo.”

Felipe C. P. Oliveira

9. Klasse A | 9º Ano A

FRÜCHTE

Frutas

Rege den Wunsch deiner Kinder an

Es ist der Traum aller Eltern, dass ihre Kinder Gemüse und Obst essen und sich für eine gesunde Ernährung entscheiden.

Aber nur wenige Eltern bereiten ihre Kinder darauf vor, solche Entscheidungen zu treffen.

Die Kinder zu Hause in Kontakt mit der Natur zu bringen, kann mehr Spass machen, als man denkt.

Sie mit in den Supermarkt zu nehmen, um sich bei der Auswahl von Kartoffeln, Möhren, Apfelsinen und anderen natürlichen Köstlichkeiten helfen zu lassen, kann ein wichtiger Schritt sein, um zum Beispiel ein saftiges Stück Melone dem Pudding beim Nachschmecken vorzuziehen.

Nachdem sie in die Schule aufgenommen wurden, gibt es noch viele weitere Vorteile, wenn erst einmal die Neugierde angeregt worden ist.

An der Schweizerschule werden die Ernährungsgewohnheiten durch die Lehrer erarbeitet, allerdings immer gemeinsam mit der notwendigen Unterstützung durch die Familie.

Die Kinder bringen von zu Hause ihr Lieblingsobst mit, um es mit den anderen Kindern in der Gruppe zu teilen.

Von da an sind sie am Waschen, Schälen und Schneiden beteiligt, um mit allen Sinnen zu arbeiten. Die Kinder nehmen die verschiedenen Strukturen, Gerüche und Geschmacksrichtungen des Obstes wahr.

Sie legen und ordnen die Früchte auf dem Tablett so an, damit sie in der Runde gegessen werden können. Auch das ist bei der Einführung des Obstessens eine Hilfe. Wenn ein Kind sieht, dass sein Spielkamerad ein Stück Obst isst, interessiert es sich schnell selbst für den Genuss.

Ausserdem erhalten sie Informationen über die Trennung von organischem Müll, die Mathematik des Zusammenstellens und Teilens sowie das Verteilen unter den Mitschülern.

Dieser ganze Prozess trägt wie immer auf spielerische und amüsante Art zudem zur Übung der deutschen Sprache bei und bereichert den Wortschatz unserer Kinder.

Aguce a Vontade dos Seus Filhos

Imaginar crianças comendo verduras e frutas e optando por uma alimentação saudável é o sonho de todos os pais.

Mas o que talvez poucos façam é preparar seus filhos para que tenham essas escolhas.

Deixá-las ter contato com a natureza dentro de casa pode ser mais prazeroso do que se imagina.

Levá-las a uma compra de mercado para que ajudem a selecionar batatas, cenouras, laranjas e tantas outras delícias naturais pode ser um passo importante para influenciar na escolha de um suculento pedaço de melancia ao invés de um pedaço de pudim na sobremesa, por exemplo.

Depois que elas ingressarem na escola, se essa prática for estimulada, será ainda mais positivo.

No Colégio Suíço-Brasileiro esses hábitos alimentares são trabalhados pela escola, porém com a participação efetiva da família.

As crianças trazem de casa, para o lanche, a fruta de sua escolha para compartilhar com os colegas de classe.

E a partir daí participam de todo o processo de higienização, descasque, corte, a fim de que o momento seja aproveitado para trabalhar os sentidos. Elas percebem as diferentes texturas, cheiros e sabores.

Organizam a disposição das mesmas em uma bandeja para serem degustadas em roda. O que é mais um facilitador na indução do consumo de frutas. Ao ver o colega comendo uma fruta, a criança logo se interessa em também experimentá-la.

Além disso, adquirem conhecimentos sobre a separação do lixo orgânico, a matemática da divisão, da soma e o compartilhar.

E vale ressaltar que todo esse processo colabora na prática do alemão, como sempre de forma lúdica e divertida, enriquecendo ainda mais o vocabulário de nossos alunos.

Roseli Krause

Lehrerinnen aus der Spielgruppe | Professora

Márcia Sangaletti

Erzieherin im Kindergarten | Regente de Educação Infantil





DIE TRADITION DES MATEKRAUTS IM SCHULZIMMER

A Tradição da Erva-Mate na Aula



Foto: João Baptista Buzatto

Os alunos dos 5º anos A e B estão aprendendo sobre os ciclos econômicos do Paraná. Aprender com a cabeça, o coração e as mãos é ter a oportunidade de vivenciar os conteúdos para poder associá-los de maneira interdisciplinar. Eles aprenderam sobre o ciclo da pesca, navegação, escravidão, tropeiros, café, mineração, cana-de-açúcar, madeira e do ouro verde. Ouro verde? É o nome de uma rádio da cidade! Muitas vezes os próprios adultos de uma cidade não sabem mais a origem das expressões. Ouro verde representava o ciclo da erva-mate (*Ilex paraguariensis*). A erva-mate ainda é muito apreciada no Paraná. É considerada tradicional no sul do país. Muitos alunos ainda não haviam vivenciado as formas de preparar um bom chimarrão. Tiveram uma aula prática e degustaram depois. Mas muito além do preparo, o interessante de uma aula assim, são os questionamentos e conversas na roda do chimarrão.

Die Schüler der 5. Klasse lernten die Wirtschaftsperioden von Paraná kennen. Mit Kopf, Herz und Hand lernen bedeutet, die Gelegenheit zu bekommen, die Inhalte zu erleben, um sie auf fachübergreifende Art zu verknüpfen. Sie erfuhren etwas über die Zeit des Fischfangs, der Schifffahrt, der Sklaverei, der Viehhändler, des Kaffees, des Bergbaus, des Zuckerrohrs, des Holzes und des grünen Goldes. Grünes Gold? Das ist der Name eines Radiosenders! Oft kennen selbst die Erwachsenen einer Stadt den Ursprung der Ausdrücke nicht mehr. Als grünes Gold wird die Periode der Matepflanze (*Ilex paraguariensis*) bezeichnet. Die Matepflanze wird in Paraná noch sehr geschätzt. Im Süden des Landes ist sie sehr traditionell. Viele Schüler haben die Art und Weise der Vorbereitung eines guten Matetees noch nicht erlebt. Sie nahmen an einer praktischen Unterrichtsstunde teil und probierten anschließend selbst den Tee. Aber noch interessanter als diese Zubereitung sind bei so einem Unterricht die Fragestellungen und Gespräche in der Runde der Mateteetrinker.

Die Schüler waren über die Studien zur Zusammensetzung dieser Pflanze überrascht. Es wurden Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C und D festgestellt. Bei der Untersuchung haben wir Mineralien wie Aluminium, Eisen, Phosphor, Calcium, Magnesium, Mangan und Kalium gefunden. Die Matepflanze enthält Saponin, das die Libido verbessert, die freien Radikale neutralisiert, die Verdauung unterstützt und antirheumatische, harntreibende, anregende und abführende Wirkungen hat. Aber Vorsicht ist notwendig, denn der Matetee ist auch sehr stimulierend. Er enthält Koffein, Theophyllin, Theobromin u.a. Aus all diesen Gründen war der Unterricht mit den Schülern über die Besonderheiten der Matepflanze sehr interessant.

Os alunos se surpreenderam com os estudos sobre os componentes dessa erva. Mesmo sem unanimidade a presença de vitaminas, como as do complexo B, a vitamina C e a vitamina D foram comprovadas. Na pesquisa encontramos sais minerais, como alumínio, ferro, fósforo, cálcio, magnésio, manganês e potássio. Contém saponina, que melhora a libido, combate os radicais livres, auxilia na digestão e produz efeitos antirreumático, diurético, estimulante e laxante. Mas é necessário cuidar, pois também é muito estimulante por conter cafeína, teofilina, teobromina, etc. Por tudo isso, a erva-mate foi um ciclo muito gostoso de trabalhar com os alunos.

Denise Spredemann Friesen

Brasilianische Direktorin und
Geschichts- und Geographielehrerin
Diretora Brasileira e Professora
de História e Geografia

ERNÄHRUNGSBERATUNG FÜR LEHRER UND ANGESTELLTE

Atendimento Nutricional para Professores e Funcionários

Das Programm zur gesunden Ernährung "Viva Melhor" wird vom Restaurantbetrieb "Risa" angeboten und verfolgt das Ziel, allen seinen Kunden eine individuelle Ernährungsberatung zu ermöglichen. Das Hauptanliegen ist die Förderung einer bewussteren Ernährungserziehung sowie die Behandlung und das Vorbeugen vor Krankheiten, die durch eine ungesunde Ernährung hervorgerufen werden. Ausserdem bietet das Programm den interessierten Mitarbeitern eine Betreuung durch die Ernährungsfachfrau, die besondere Diäten für sie zusammenstellt.

Im Jahre 2011 nahmen an der Schweizerschule 16 Mitarbeiter an der Beratung durch das Ernährungserziehungsteam der RISA teil. Von diesen erhielten dreizehn Mitarbeiter eine durchgehende Beratung. Diese wurde überwiegend von den Frauen im Alter zwischen 40 und 49 Jahren genutzt. Der Hauptgrund für eine Betreuung war bei 52% der Patienten die Gewichtsabnahme. Zudem ist die Nachfrage nach Empfehlungen für Komorbidität sehr häufig. Darunter fallen Anämie, Diabetes, Hypercholesterinämie, Hypertriglyceridämie und Bluthochdruck. An Diabetes waren die meisten Mitarbeiter, die an der Beratung teilnahmen, erkrankt.

Um das Ernährungsprofil der Patienten zu bewerten, wird der Index der Körpermasse errechnet. Dieser Index legt fest, ob das Gewicht der Person im richtigen Verhältnis zur Grösse steht.

Eine andere Methode, die Ernährungssituation zu bewerten, ist die Messung des Bauchumfangs. Laut Weltgesundheitsorganisation liegen die Grenzwerte des Bauchumfangs bei Männern unter 95 cm und bei Frauen unter 80 cm. Der Risikofaktor für Erkrankungen des Herz- und Kreislaufsystems ist vorhanden, wenn die Messung 104 cm bei Männern und 88 cm bei Frauen überschreitet.

Während der Teilnahme am Programm erreichten die Mitarbeiter eine Verringerung von 31,5 cm an Bauchumfang.

Die Anzahl der Teilnehmer, die sportlich aktiv wurde, erhöhte sich um 24%.

Im Jahr 2011 erzielte die Schweizerschule grossartige Erfolge. Die Mitarbeiter nahmen insgesamt 16,8 kg Körpergewicht ab.

O Programa de Saúde Alimentar "Viva Melhor" é um programa oferecido pela Risa, que tem a finalidade de proporcionar um atendimento nutricional personalizado a todos os seus clientes. O principal objetivo é promover a reeducação alimentar, tratar e prevenir doenças relacionadas à alimentação inadequada. Além disso, oferece acompanhamento com nutricionista aos interessados e cria dietas especialmente planejadas a esses indivíduos.

No ano de 2011, no Colégio Suíço-Brasileiro, 16 colaboradores foram atendidos pela equipe de educação nutricional da Risa. Destes, 13 obtiveram tratamento contínuo. Foi possível perceber que a procura pelo programa foi maior pelo sexo feminino, e a faixa etária entre 40 e 49 anos. Em relação aos principais objetivos pela procura de consultas, a perda de peso foi o principal, totalizando 52% dos pacientes. Apesar disto, também é possível perceber que a procura por recomendações para comorbidades é bastante frequente, dentre elas estão: anemia, diabetes, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia e pressão alta, sendo o diabetes considerado o mais frequente dentre os colaboradores que estiveram nas consultas.

Uma das maneiras de avaliar o perfil nutricional dos pacientes é a avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC). Este índice avalia se o indivíduo está com o peso proporcional a sua altura.

Outra maneira de avaliar o estado nutricional é a medida da circunferência abdominal. Segundo a Organização Mundial da Saúde, os limites adequados à circunferência são menores que 95cm para homens e menores que 80cm para mulheres. As chances de existir pelo menos um fator de risco cardiovascular aumentam substancialmente quando a medida ultrapassa 104cm nos homens e 88cm nas mulheres.

Durante a participação no programa, os participantes obtiveram uma redução de 31,5cm de circunferência abdominal.

O número de participantes que aderiram à prática de alguma atividade física aumentou em 24%.

Durante o ano de 2011, o Colégio Suíço-Brasileiro obteve ótimos resultados, sendo que os colaboradores perderam juntos 16,8Kg.

**Im ersten Semester 2012
(Februar bis Juni) gab es
folgende Ergebnisse:**

*Para o primeiro semestre de
2012 (fevereiro a junho) os resultados foram os seguintes:*

Anzahl von Erstberatungen Número de primeiras consultas	8
Anzahl der Mitarbeiter, die am Beratungsprogramm teilnahmen Número total de clientes atendidos pelo programa	17
Gewichtsabnahme insgesamt Total de Kg perdidos entre os participantes até o momento	26,3kg



Andressa Barbosa

Ernährungsfachfrau
Nutricionista Especializada
em Nutrição Clínica



KOMPOSTIERUNG UND GEMÜSEGARTEN

EIN IB-PROJEKT

Composteira e Horta - Um Projeto IB



Hast du schon einmal an die Menge des organischen Mülls, den du jeden Tag erzeugst, und an die Möglichkeit gedacht, diesen selbst zu entsorgen?

An der Schweizerschule werden die Schüler an jedem Tag die Erfahrung machen, wie sie sich um den eigenen Müll kümmern können! Es wird mit Hilfe eines Komposthaufens und eines Gemüsegartens geschehen, die von den Schülern der 3. Klasse der Gymnasialstufe geplant und angelegt wird, um den kompostierfähigen Müll aus der Risa-Küche zu entsorgen.

Você já pensou na quantidade de lixo orgânico que você gera por dia e na possibilidade de cuidar do destino do seu próprio lixo orgânico?

No Colégio Suíço-Brasileiro, os alunos passarão a viver diariamente a experiência de cuidar do seu próprio lixo! Será por meio da utilização de uma composteira e de uma horta, que estão sendo projetadas e implantadas pelos alunos do terceiro ano do Ensino Médio (3EM), para gerir o lixo compostável gerado na cozinha da Risa.

Aber was ist eigentlich Kompostierung?

Die Kompostierung besteht aus dem biologischen Abbau organischer Reste, um diese in einen natürlichen Dünger für Gemüse- und Blumengärten umzuwandeln oder einfach, um die Mengen von organischem Müll, der an die Deponien weiter geleitet wird, zu verringern.

Die Initiative zum Anlegen eines Komposthaufens und Gemüsegartens ist Teil der *Group 4 Project*, eine Pflichtaufgabe für die Schüler des IB (International Baccalaureate), und des Projektes, das die COEA (Kommission zur Umwelterziehung) an der Schweizerschule zur Entsorgung des kompostierfähigen Mülls einführt.

Die COEA setzt sich aus Lehrerinnen des Kindergartens, der Primar-, Sekundar- und Gymnasialstufe und aus Angestellten zusammen und arbeitet bereits im Bereich der Bewusstseinsbildung der Schüler in Bezug auf die korrekte Mülltrennung und Sammlung von gebrauchtem Speiseöl. Mit Hilfe des Projektes zur Entsorgung von Biomüll werden die Schüler aus allen Stufen die Gelegenheit zur Teilnahme an der Nutzung des Komposthaufens und des Gemüsegartens bekommen und so Salat und Gemüse verzehren, das sie selbst gepflanzt haben. Ausserdem wird sich der Garten für die neuen Gruppen des IB zu einem Freiluft-Labor gestalten, die auf diese Weise einige wissenschaftliche Untersuchungen unter natürlichen Bedingungen entwickeln können.

Die COEA beabsichtigt, die Schüler so zu einem bewussteren Umgang mit Nahrungsmitteln zu erziehen.

In diesem Zusammenhang spielt das von den Schülern der 3. Klasse der Gymnasialstufe entwickelte Projekt eine grosse Rolle. Das *Group 4 Project* besteht aus einem fächerübergreifenden Projekt von zehn Stunden und schliesst drei naturwissenschaftliche Fächer des IB-Programms ein: Physik, Chemie und Biologie. Die Schüler arbeiten zusammen an einem Thema, das diese drei Fächer betrifft. Das Ziel ist die Beurteilung der Schüler im Hinblick auf ihre persönlichen Fähigkeiten wie Motivation und Ausdauer, Gruppenarbeit und Selbstbewertung.

In der ersten Phase des Projektes führten die Schüler mehrere Versammlungen durch, um über die beste Art des Komposthaufens für unsere Schule zu entscheiden, um den besten Ort für eine solche Aktivität an der Schule und die Grösse des Komposthaufens und des Gartens auszusuchen. Ausserdem stellten die Schüler während der Woche den kompostfähigen Abfall aus der Küche auf die Waage und stellten fest, dass die Menge täglich bis zu 30 kg erreichen kann. Das ist eine beträchtliche Masse, die nicht jeden Tag zur Müllhalde gebracht werden müsste, aber als organischer Dünger für unseren Garten benutzt werden kann.

Die Arbeiten für das Anlegen des Komposts sollen unter Leitung der Schüler der 3. Klasse der Gymnasialstufe im September beginnen.

Mas afinal, o que é a compostagem?

A compostagem consiste na degradação biológica de restos orgânicos a fim de transformá-los em fertilizante natural para utilização em hortas ou jardins, ou ainda para, simplesmente, diminuir a quantidade de lixo orgânico encaminhado para os aterros sanitários.

A iniciativa de implantação de uma composteira e de uma horta no colégio faz parte do Group 4 Project, uma etapa obrigatória para alunos do IB (International Baccalaureate), e do projeto que a COEA (Comissão de Educação Ambiental) está implantando no colégio para gestão do lixo compostável.

A COEA, composta por professoras da Educação Infantil, Ensino Fundamental I e II, Ensino Médio e funcionários, já atua na conscientização ambiental dos alunos em relação à separação correta do lixo e à coleta de óleo de cozinha usado. Por meio desse projeto de gestão do lixo compostável, os alunos de todos os níveis terão a oportunidade de participar da manutenção da composteira e da horta, e de consumir os vegetais que eles mesmos cultivarem. Além disso, a horta será um laboratório a céu aberto para as novas turmas de IB, que poderão desenvolver alguns de seus experimentos científicos em escala real. Dessa forma, a COEA visa educar os alunos para um consumo mais consciente dos recursos.

Nesse contexto, o projeto desenvolvido pelos alunos do 3EM tem papel de grande destaque. O Group 4 Project consiste num projeto interdisciplinar de 10 horas, que envolve as 3 ciências naturais do currículo IB: Física, Química e Biologia. Os alunos trabalham todos juntos em um tema comum que envolve estas três ciências. O objetivo é avaliar os alunos em suas habilidades pessoais, como motivação e perseverança, capacidade de trabalhar em grupo e capacidade de auto-avaliação.

Nas primeiras etapas desse projeto, os alunos realizaram várias reuniões para decidir o melhor tipo de composteira para nosso colégio, para avaliar o local mais adequado para tal atividade na escola e para o dimensionamento das composteiras e da horta. Além disso, durante uma semana, os alunos pesaram os rejeitos orgânicos compostáveis da cozinha e observaram que a quantidade desses resíduos podem chegar a aproximadamente 30kg por dia. Ou seja, uma quantidade de lixo considerável, que não precisa ser enviado ao lixão todos os dias, mas que pode virar adubo orgânico para nossa horta.

A previsão é para que as obras para implantação da composteira sejam iniciadas em setembro, sob supervisão dos alunos do 3EM.

Kelly Cristiany Gutseit

Geographielehrerin und Mitglied der COEA Kommission zur Umwelterziehung
Professora de Biologia e Membro da COEA Comissão de Educação Ambiental





aterspektakel in deutscher Sprache geformt. Entstanden ist eine musikalische Komödie mit lebhaften spanischen Tanzelementen, begleitet durch die Schülerband der Schweizerschule Curitiba. Die Schülerinnen erarbeiteten sich mittels unzähligen Körperdrehungen, unermüdlicher Fussarbeit und viel Rhythmusgefühl beachtliche Fertigkeiten im Flamenco. Auch dank der Zusammenarbeit mit der bekannten Tänzerin und Lehrerin Carmen Romero aus Curitiba.

Im Oktober und November wurde das Stück in Curitiba (Pinhais), am Goethe-Institut in Porto Alegre sowie in Uruguay (Deutsche Schule in Montevideo) erfolgreich aufgeführt. Das aufwändige Theaterprojekt wurde von zahlreichen Gönnern unterstützt, dazu gehört auch die offizielle Schweiz durch die Schweizer Botschaften in Brasília und Montevideo. Den zahlreichen privaten Förderern gebührt grosser Dank.

Die Schweizerschule Curitiba bietet den Theaterkurs seit über fünf Jahren an. Ziel ist jeweils die Förderung der Kultur und der künstlerischen Kreativität sowie die Vertiefung der fremdsprachlichen Kompetenzen der Schüler auf anspruchsvollem Niveau, im vorliegenden Fall Deutsch.

Carmen Romero - Tanzlehrerin und professionelle Flamencotänzerin aus Curitiba.

Carmen Romero, professora de dança e dançarina profissional de flamenco de Curitiba.

pela banda dos alunos do Colégio. Por meio de inúmeros giros do corpo, trabalho incansável de pés e muita noção de ritmo, as alunas adquiriram habilidades apreciáveis na dança flamenco, graças à colaboração e dedicação da famosa dançarina e professora de Curitiba, Carmen Romero.

Nos meses de outubro e novembro, a peça foi apresentada, com sucesso, em Curitiba (Pinhais), Porto Alegre (Goethe-Institut) e também no Uruguai (Escola Alemã de Montevideo). Este projeto dispendioso de teatro recebeu o apoio de vários padrinhos e das Embaixadas Suíças em Brasília e Montevideo. Devemos muitos agradecimentos aos numerosos patrocinadores particulares.

O Colégio Suíço-Brasileiro de Curitiba oferece o curso de teatro há mais de cinco anos, com o objetivo de promover a cultura e a criatividade artística, como também aprofundar as competências de línguas estrangeiras dos alunos em alto nível, nesse caso, da língua alemã.

José Oberson

Generaldirektor | Diretor-Geral

Die Theatergruppe und die Schülerband nach dem Auftritt in Montevideo, mit dem Schweizer Botschafter in Uruguay, dem Deutschen Botschafter in Uruguay, der Direktorin der Deutschen Schule in Montevideo und dem Theaterleiter des Theaterprogramms der Deutschen Schule.

Alunos do grupo de teatro e da banda após a apresentação em Montevideo, com o Embaixador Suíço no Uruguai, o Embaixador Alemão no Uruguai, a Diretora da Escola Alemã em Montevideo e o Coordenador do programa de teatro da Escola Alemã.





PRÜFUNGSERGEBNISSE DES IB-DIPLOMS

Resultados IB

Anfang Juli wurden die Prüfungsergebnisse des IB-Diploms (Klasse 2010-2012) von Mai veröffentlicht. Wir möchten unseren Schülern der 4. Klasse der Gymnasialstufe gratulieren. Von den 10 Kandidaten haben 7 Schüler das Diplom bekommen, und die anderen drei erreichten verschiedene Zertifikate.

Herzlichen Glückwunsch, liebe Schüler, Ihr wurdet für euren Fleiss, euren Einsatz und eure Ausdauer belohnt!



Foto: Beatriz Buzatto

Foram divulgados, no início de julho, os resultados dos exames de maio do IB Diploma (turma 2010-2012). Os nossos alunos da 4ª série do Ensino Médio estão de parabéns. Dos dez candidatos, sete alcançaram o Diploma e os outros três conseguiram vários certificados.

Parabéns, queridos alunos, alegremo-nos com vocês. Vocês foram recompensados pelo seu esforço, dedicação e persistência nos estudos!

Karin Dück Penner

Koordinatorin

9. Klasse und Gymnasialstufe

Coordenadora do 9º ano ao EM

GESUND LEBEN

Vida Saudável



Eine gesunde Ernährung ist das Synonym für gesund leben.

Die richtige Ernährung kann chronischen Krankheiten vorbeugen und eine bessere Lebensqualität bringen.

Gute Essgewohnheiten sind ein Schutzfaktor, und deswegen sollten natürliche Lebensmittel immer ein fester Bestandteil der Ernährung sein.

Die Schule ist ein hervorragender Ort, um die Gesundheit in den Vordergrund zu stellen. Sie hat eine fundamentale Aufgabe in der Entwicklung von Werten und Angewohnheiten, vor allem wenn es um die Ernährung geht.

Auf dieser Grundlage wurden die Schüler der 7. und 8. Klasse im Unterricht dazu angeregt, sich gesund zu ernähren. Sie machten selbst Brot und Joghurt, dadurch sahen sie in der Praxis, wie Pilze und Bakterien agieren. Sie lernten über den Unterschied von Butter und Margarine und welche Auswirkungen industriell hergestellte Erfrischungsgetränke wie Cola auf die Knochen und Zähne haben. Dies sind Aktivitäten, die zeigen, dass es möglich ist, Unterrichtsstoff in das tägliche Leben einzubinden.

Die richtige Ernährung bedeutet Gesundheit in allen Lebensphasen!



Ter uma boa alimentação é sinônimo de vida saudável.

A adoção de uma alimentação adequada previne o surgimento de doenças crônicas e melhora a qualidade de vida.

Os bons hábitos alimentares funcionam como fator protetor se adotados ao longo da vida, por isso, é importante valorizar e incentivar o consumo de alimentos naturais.

A escola é um espaço privilegiado para a promoção da saúde e desempenha papel fundamental na formação de valores e costumes, principalmente quando são relacionados à alimentação.

Baseado nisso, os alunos dos 7º e 8º anos participaram de aulas que estimularam à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de práticas educativas como a fabricação de pães e iogurtes, a ação dos fungos e bactérias, as diferenças entre a manteiga e a margarina e a ação dos refrigerantes sobre ossos e dentes. São atividades que mostram que é possível aplicar no dia a dia os conceitos aprendidos em sala de aula.

Se a alimentação for adequada, a saúde estará presente em todas as fases da vida!

Elisabete Moreira Batista de Oliveira

Lehrerin in Naturwissenschaft der Sekundarstufe

Professora de Ciências do EF2

LITERATURABEND

Noite de Literatura



2009 gründeten der damalige Direktor der Schweizerschule, Bernhard Beutler, und die Lehrerin Anna Lenhard den sogenannten Literaturabend. Eltern von aktiven und ehemaligen Schülern, Lehrer sowie Freunde der Schweizerschule versammeln sich bei einem Teilnehmer zuhause, um über ein von allen gelesenes Buch zu diskutieren. Der Gastgeber schlägt dann auch das nächste Buch vor, und wenn möglich, wird etwas zum Essen serviert, das im zu diskutierenden Buch erscheint.

Es wird nun schon seit 3 Jahren gelesen. Das Ziel ist einfach, das Lesen eines guten Buches und die Pflege der deutschen Sprache zu fördern. Wenn das die Eltern tun, dann beeinflusst das auch ihre Kinder, die Schüler.

Das Lesen guter Bücher ist nach wie vor sehr aktuell trotz der Überflutung unseres Alltages mit Fernsehen und Computeraktivitäten. Wir sind vom Wert des Bücherlesens überzeugt: Es beflügelt die individuelle Fantasie, das Vermögen zusammenhängend zu Denken und dem eigenen Wollen und Fühlen lebendigen Ausdruck zu verleihen. Das Bücherlesen bildet auch: selbst einfache Romane liefern noch mehr Bildung als wenn man nur noch Fernsehen konsumiert. Die Art der Auseinandersetzung und die Aufnahme des Inhaltes ist einfach anders, intensiver und geeigneter abzuschweifen und nachzudenken.



Em 2009, foi criada a Noite de Literatura pelo então Diretor do Colégio Suíço-Brasileiro de Curitiba, Bernhard Beutler, e a professora Anna Lenhard. Pais, alunos e ex-alunos, professores, assim como amigos do Colégio encontram-se na casa de um participante, a fim de discutir sobre um livro lido por todos. O anfitrião propõe também o próximo título de leitura. E, se possível, é servido um jantar que é mencionado no livro.

A Noite de Literatura já existe há 3 anos. O objetivo é, simplesmente, promover a leitura de um bom livro e a prática da língua alemã. Assim, os pais fazendo, seus filhos, os alunos, também praticarão.

Die folgenden Bücher wurden bisher gelesen und diskutiert: Os seguintes livros já foram lidos e discutidos:

Am Hang von/de Markus Werner

Die Pest von/de Albert Camus

Der Plan von/de der Abschaffung des Dunkels von Peter Hoeg

Small Word von/de Martin Sutter

Die Wand von/de Marlene Haushofer

Die Schattwand von/de Urs Augstburger

Der Nachtzug nach Lissabon von/de Pascal Mercier

Lea von/de Pascal Mercier

Wunderwelt-Eine Brasilianische Begegnung von/de Hugo Lötscher

Der Vorleser von/de Bernhard Schlink

Ibicaba-Das Paradies in den Köpfen von/de Eveline Hasler

Der Besuch der alten Dame von/de Friedrich Dürrenmatt

Graatzug von/de Urs Augstburger

Eigentlich möchte Frau Blum den Milchmann kennenlernen von/de Peter Bichsel

Eine Frage der Zeit von/de Alex Capu

Die Reinheit des Mörders von/de Nathalie Nothomb

Schweigeminute von/de Siegfried Lenz

A leitura continua sendo uma atividade atual apesar da forte presença da televisão e do computador no nosso dia a dia. Estamos convencidos de que o valor da leitura de um livro promove a fantasia individual, a capacidade de pensar num contexto e dá expressão, de forma viva, ao próprio desejo e sentimento. A leitura também educa; mesmo simples romances trazem mais educação do que o consumo de televisão. A maneira de discussão e a captação do conteúdo é simplesmente outra, mais intensa e apropriada para reflexão.

Peter Spring

Mitglied des Verwaltungsrates der Associação Escola Suíço-Brasileira
Membro do Conselho da Associação Escola Suíço-Brasileira

BEREICHERUNG DER BIBLIOTHEK

Enriquecendo a Biblioteca

Ich möchte Thiago Fossatti, Schüler der 6. Klasse A, und seiner Familie für die regelmäßige Spende von Büchern und DVD's danken, die unsere Bibliothek sehr bereichern.

Der Ansporn zur Lektüre ist schon in der Kindheit notwendig, und unsere Schule stellt extra Zeit zur Verfügung, damit alle Schüler von der Spielgruppe bis zur 5. Klasse der Primarstufe die Bibliothek zu einer Lesestunde besuchen können. Das ist die Möglichkeit, bei der die Lehrer die Kinder zur Lektüre anleiten, indem sie Geschichten vorlesen, diese Geschichte in die Erinnerung zurückrufen, verschiedene Fragen stellen und dazu auffordern, Bilder zu zeichnen oder Figuren zu malen, die sich auf die erarbeitete Erzählung beziehen. Die Kinder nehmen jede Woche von ihnen ausgewählte Bücher mit nach Hause, damit die Eltern diese Gewohnheit weiterführen.

Aber noch sinnvoller ist es, wenn Eltern und Familienangehörige ihren Kindern wirklich die notwendige Unterstützung bieten, damit sie Spass am Lesen bekommen. Toll auch, wenn sie ihnen andere Mittel zur Verfügung stellen, damit die Schüler erkennen, wie wichtig es ist, eifrige Leser zu werden. Mit der Zeit werden sie einen grösseren Wortschatz entwickeln und auch zu guten Schreibern werden.



Foto: João Baptista Buzatto

Gostaríamos de agradecer ao aluno Thiago Fossatti, do 6º ano A, e seus familiares, pelas constantes doações de livros e DVD's que enriquecem a nossa Biblioteca.

O incentivo à leitura torna-se necessário desde a infância, e o nosso Colégio dispõe de um horário para que todos os alunos, desde o Maternal I da EI ao 5º ano do EFI, frequentem o espaço da Biblioteca para a Hora do Conto. Este é o momento em que as professoras incentivam

a leitura das crianças, lendo para elas, resgatando a história lida, respondendo perguntas variadas e pedindo que façam ilustrações ou pintem figuras alusivas à narrativa trabalhada. As crianças levam, semanalmente, para casa, livros escolhidos por elas para que a família dê continuidade a essa prática.

Mas, o melhor de tudo ocorre quando percebemos pais e familiares que, realmente, dão aos filhos o suporte necessário para que os mesmos consigam encontrar prazer na leitura, oferecendo-lhes outros acervos e fazendo com que observem a importância de se tornarem bons leitores e, automaticamente, com o tempo, ao adquirirem um maior vocabulário, tornam-se, também, bons escritores.

Beatriz Padilha Buzatto
Verantwortlich für die Bibliothek
Responsável pela Biblioteca

DSD-SEMINAR

Seminário DSD

Auch die DSD-Deutschprüfungen (A2/B1 und B2/C1) wurden im vergangenen Jahr Änderungen unterzogen. Deshalb nahm ich vom 9. bis 27. Juli 2012 an einem Seminar zur Umsetzung der Pläne in Deutschland teil. Die erste Woche verbrachten wir in Köln. Da ging es nur um die spezifischen Prüfungen und um die Ziele aller beteiligter Gruppen. Ausserdem erhielten wir Tipps und Vorschläge für eine noch bessere Vorbereitung der Schüler. Anschliessend fuhren wir nach Göttingen, eine Universitätsstadt (25% der Bürger sind Studenten), die in der Mitte Deutschlands liegt. Dort waren Literatur, deutsche Geschichte und Projekte mit den Schülern die Hauptthemen. Ein Abstecher nach Berlin stand auch auf dem Programm. Es war eine anstrengende Reise, die sich aber mit Sicherheit gelohnt hat.

DSD-Prüfungen

Die DSD-Prüfungen wurden erneut an der Schweizerschule durchgeführt, und zwar die schriftliche Prüfung am 13. und 14. August und die schriftliche Prüfung am 27. und 28. August. Die Teilnahme unserer Schüler war ein Rekord, die Anzahl nimmt in jedem Jahr schrittweise zu und zeigt so deutlich, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

As provas de Alemão DSD (A2/B1 e B2/C1) também sofreram alterações no último ano. Por isto participei de um Seminário de Atualização na Alemanha entre os dias 09 e 27 de julho de 2012. Na primeira semana estivemos em Köln, com enfoque apenas nas provas específicas e nos objetivos de cada parte envolvida, além de recebermos dicas e sugestões para um melhor preparo dos alunos. Em seguida fomos para Göttingen, região central da Alemanha, uma cidade universitária (25% da população local). Nesse período, os enfoques foram literatura, história alemã e projetos com os alunos. Uma estada até Berlim também estava no roteiro. Foi um período cansativo, mas, com certeza, valeu a pena.

Provas DSD

As Provas de DSD foram realizadas, novamente, no Colégio Suíço-Brasileiro, sendo a prova escrita nos dias 13 e 14 de agosto e a prova oral nos dias 27 e 28. A participação de nossos alunos foi recorde, número este que vem aumentando gradativamente a cada ano, mostrando que estamos no caminho certo.

Gilson César Schubert
Deutschkoordinator
Coordenador de Alemão

LIVIO ROSSI

“Mein Name ist Livio Rossi, ich komme aus dem italienischsprachigen Teil der Schweiz und bin froh, dass ich an der Schweizerschule Curitiba auch das italienischsprachige Gebiet meines Landes vertreten kann.

Von Oktober 2011 bis April 2012 habe ich mit meiner Frau Martina und meinen Kindern Maddalena (4 1/2), Annalisa (3) und Sofia (1) in Fortaleza, im Nordosten von Brasilien, gelebt und dort an einem Projekt im Bildungsbereich als Volunteer gearbeitet. Es war für mich eine sehr wichtige und bereichernde Erfahrung, und ich konnte Brasilien näher kennen lernen. Brasilien ist ein sehr grosses Land mit vielen interessanten Seiten, aber was ich von diesem Land am meisten liebe, ist die Offenheit und die Hilfsbereitschaft der Menschen.

Vor dieser Erfahrung habe ich lange in der Schweiz in verschiedenen Fächern unterrichtet und dort auch Weiterbildungskurse für Lehrkräfte gegeben, und da ich gern im schulischen und pädagogischen Bereich arbeite und gern noch länger in Brasilien leben wollte, ist diese neue Herausforderung als pädagogischer Leiter und Koordinator 2 an der Schweizer Schule Curitiba für mich ganz interessant und spannend.

Ich bin erst seit einem Monat in Curitiba und bin froh, hier leben und arbeiten zu können. Meine Mädchen Maddalena und Annalisa besuchen auch unsere Schule, und ich freue mich sehr darüber.

Die Multikulturalität in der Schweiz ist für mich ein zentraler Wert, der auch in unserer Schule gefördert werden muss. Ich möchte dazu beitragen, dass die Sprachen und der Unterricht der Sprachen in unserer Schule immer besser werden. Es ist für mich ebenfalls sehr wichtig, dass die Schule zu einem Ort wird, wo jeder wachsen kann und wo jeder besser werden kann.”

“Meu nome é Livio Rossi, venho da Suíça onde as pessoas falam italiano. Estou contente em poder representar, no Colégio Suíço-Brasileiro de Curitiba, essa região do meu país.

Morei com a minha esposa, Martina, e as minhas filhas Maddalena, 4 anos, Annalisa, 3 anos, e Sofia, 1 ano, em Fortaleza, no nordeste do Brasil, de outubro de 2011 a abril deste ano. Trabalhei, como voluntário, num projeto na área de educação. Foi uma experiência muito importante e enriquecedora para mim, pois tive a oportunidade de conhecer melhor o Brasil, um país grande e com muitos lugares interessantes. Mas o que eu mais gosto são as pessoas extrovertidas e prestativas.

Antes dessa experiência no Brasil também ministrei aulas, durante muito tempo, na Suíça, em várias disciplinas e também cursos de aperfeiçoamento para professores. Como gosto de trabalhar na área escolar e pedagógica e preferi viver mais tempo no Brasil, esse novo desafio como coordenador do 4º EFL ao 8º ano EFL no Colégio Suíço-Brasileiro se tornou bastante interessante e empolgante.

Estou morando em Curitiba somente há um mês e estou contente por viver e trabalhar aqui. As minhas filhas, Maddalena e Annalisa, também frequentam o Colégio e por isso estou muito feliz.

A multiculturalidade na Suíça significa, para mim, um valor central que também precisamos promover no Colégio. Gostaria de colaborar com a qualidade do ensino de idiomas. Para mim, também é muito importante que essa Instituição se torne um local onde cada um possa crescer e aperfeiçoar-se.”



WORKSHOP IB International Baccalaureate



Vom 25. bis 27. Juni nahm ich in Brüssel/Belgien an einem Workshop IB teil. Es ging dabei um die neuen Vorgaben für die IB-Prüfungen, die ab 2013 eingeführt werden. Meine Teilnahme an dieser Veranstaltung war sehr wichtig, denn ich erhielt neue Informationen und konnte ebenso Erfahrungen mit anderen Lehrern aus IB-Schulen in Lateinamerika, Europa und Asien austauschen. Zudem stellte ich fest, dass die Arbeit an der Schweizerschule mit dem, was die Organisation erwartet, übereinstimmt.

De 25 a 27 de junho estive em Bruxelas, Bélgica, participando de um Workshop do IB. Em pauta, o novo formato das provas IB, que passam a entrar em vigor a partir de 2013. Estar presente nesse evento foi muito importante, pois foi possível receber informações e também trocar ideias com outros professores de Escola IB, tanto da América Latina como da Europa e Ásia. Também constatei que o trabalho desenvolvido no Colégio Suíço-Brasileiro está de acordo com o que a organização espera.

Gilson César Schubert
Deutschkoordinator
Coordenador de Alemão



06.08

Schweizer Nationalfeiertag

Am 1. August wird der Schweizer Nationalfeiertag begangen. In diesem Jahr feierte die Schweizerschule diesen Tag am 6. August. Es waren Eltern, Schüler und Lehrer gekommen, um typische Gerichte aus der Schweiz zu genießen. Zum Abschluss des Festes wurde das typische Feuer entzündet, um ein Gefühl der Freude, Freundschaft und Entspannung zu verbreiten.



Dia Nacional da Suíça

No dia 1º de agosto, é comemorado o Dia Nacional da Suíça. Este ano, a festividade aconteceu no dia 6 de agosto e contou com a presença de pais, alunos e professores que degustaram a comida típica suíça. No final da festa, a fogueira tradicional deste evento esquentou ainda mais o clima de alegria, amizade e descontração.

11.08

Familihtag

Aus Anlass des Vatertages wurde am 11. August der Familientag veranstaltet, an dem Väter und Kinder zusammen Sport betreiben konnten, wie Badminton und Abseilen an der Kletterwand. Es war ein Vormittag, an dem Integration und Unterhaltung für alle Beteiligten im Vordergrund standen.



Dia da Família

Em comemoração ao Dia dos Pais, no dia 11 de agosto ocorreu o Dia da Família, no qual pais e filhos puderam praticar esportes como Bad Minton e Rapel. Foi uma manhã de integração e divertimento para todos os participantes.



01.09

Freundschaftsspiele im Hallenfussball

Am Samstag, den 1. September wurden in der Sporthalle fünf Freundschaftsspiele im Hallenfussball gegen das "Colégio Expoente" durchgeführt. Diese Spiele verfolgen das Ziel, den Schülern eine breitere Erfahrung im sportlichen Wettkampf zu ermöglichen und die Integration mit den Schülern von anderen Schulen zu fördern.

Die Begegnungen waren recht spannend und unterhaltsam. Alle haben innerhalb ihrer sportlichen Altersklasse gespielt und den Eltern gezeigt, was sie im Hallenfussball-Unterricht gelernt haben.

Es gab fünf Altersklassen:

Amistosos de Futsal

No sábado, 1º de setembro, foram realizadas, no Ginásio de Esportes, cinco partidas amistosas de Futsal contra o Colégio Expoente. Estes jogos têm como objetivo proporcionar aos alunos uma vivência maior no esporte competitivo e promover a integração com os alunos de outros colégios.

As partidas foram muito disputadas e divertidas. Todos jogaram dentro de sua categoria e mostraram aos pais o que vêm aprendendo nas aulas de Futsal.

Tivemos cinco categorias:



Jahrgänge 2006 und 2007
Nascidos em 2006 e 2007

Col. Suíço 1 : 1 Col. Expoente

Renato A. de Souza; Otávio de Arruda; João Victor da Rocha; Nicolas Paulino; Breno Keller; Riyad Artigas; Nicolas Guimarães; Caio Akira.

SUB 07 – Jahrgänge 2005 und 2006
Nascidos em 2005 e 2006

Col. Suíço 4 : 0 Col. Expoente

João Victor da Rocha; Michel Godoi Filho; Alexandre de Moraes; Diego Suarez; Riyad Artigas; Mateo Souza; Renato A. de Souza.



SUB 09 – Jahrgänge 2003 und 2004
Nascidos em 2003 e 2004

Col. Suíço 8 : 10 Col. Expoente

Julia Gross; Oliver Peci; Klaus Peci; Miguel Lasarte; Lucas Ito; Erick Polzin; Gustavo Ribas; Heitor Oliveira; Giovanni; Renan Nunes; Antonio Medina; Pedro Henrique; Marco Kenji.



SUB 11 – Jahrgänge 2001 und 2002
Nascidos em 2001 e 2002

Col. Suíço 5 : 7 Col. Expoente

Danilo Mansur; Ricardo Moreira; Pedro Kuhlmann; Paulo de Souza; Giovane Borges; Pedro Henrique; João Gabriel; Lorenzo Molento.



SUB 13 – Jahrgänge 1999 und 2000
Nascidos em 1999 e 2000

Col. Suíço 7 : 5 Col. Expoente

João Augusto, Rafael Quadros, Victor Bulhões, Dante Molento, Igor Soares, Guinther Schwambach, Eduardo Alcantara, Facundo Costantini, Ricardo Boutin, Giovane Borges, João Gabriel; Pedro Cardoso.





15.09

III. Basketballfestival und II. Basketballturnier

Am Samstag, den 15. September wurde das III. Interne Basketball-Festival durchgeführt. Bei dieser Sportveranstaltung hatten die Schüler von der 1. bis 5. Klasse der Primarstufe die Gelegenheit, die Grundlagen des Basketballsports zu erlernen und zu verbessern. Sie spielten innerhalb ihrer Altersstufe.

Die Aktivitäten begannen um 9:00 Uhr und endeten um 12:00 Uhr mit der Siegerehrung. Da es sich um ein Festival handelte, erhielten alle beteiligten Spieler eine Medaille.

Am Nachmittag fand das II. Interne Basketball-Turnier statt, an dem Schülerinnen und Schüler von der 6. Klasse der Sekundarstufe bis zur 4. Klasse der Gymnasialstufe teilnahmen. Die Spiele wurden folgendermaßen gestaltet:

- **6. Klasse X 7. Klasse – Mädchen und Jungen**
- **8. Klasse X 9. Klasse – Mädchen und Jungen**
- **Gymnasialstufe – Mädchen und Jungen**

Wir gratulieren allen Schülern für ihren Einsatz und Sportgeist und den Eltern, die ihre Kinder anspornen und motivieren.

III Festival e II Torneio de Basquete

No sábado, 15 de setembro, foi realizado o III Festival Interno de Basquete. Neste evento esportivo, os alunos do 1º ao 5º ano do EFI tiveram a oportunidade de aprender e aprimorar os fundamentos do basquete e jogaram dentro de sua faixa etária.

As atividades começaram às 9h00 e tiveram o seu encerramento às 12h00, com a realização da premiação. Como se tratou de um festival, todos os participantes receberam uma medalha.

À tarde, foi realizado o II Torneio Interno de Basquete, com a presença de alunos e alunas do 6º ano do EFII à 4ª série do EM. Os jogos foram realizados da seguinte forma:

- **6º ano X 7º ano – masculino e feminino**
- **8º ano X 9º ano – masculino e feminino**
- **EM – masculino e feminino**

Parabéns a todos os alunos pelo empenho e espírito esportivo e aos pais que estão sempre incentivando e motivando seus filhos.



22.09

Wissensmesse

Bei diesem Event wurden in jeder Klasse verschiedene, dem Unterrichtsstoff entsprechende Themen entwickelt. Es war eine Gelegenheit, die erlangten Kenntnisse auf eine andere Art zu vertiefen und die Verantwortung zu tragen, sie verständlich an die Besucher der Messe weiterzugeben.

Feira do Conhecimento

Neste evento foram desenvolvidos, em cada turma, temas variados conforme os conteúdos trabalhados durante o ano. Foi mais uma oportunidade de aprofundar os conhecimentos adquiridos de forma diferenciada com a responsabilidade de ensiná-los aos visitantes.

20.10

Sporttag

Zur Integration und Entspannung bekamen Lehrer, Schüler und Eltern die Gelegenheit, an einer interessanten sportlichen Tätigkeit der ökologischen Wanderung nach Itupava, teilzunehmen.

Dia Esportivo

Professores, alunos e pais em um clima de muita integração e descontração tiveram a oportunidade de um contato maior com o esporte através de uma Caminhada Ecológica no Itupava.



10.11

Flohmarkt

Der Flohmarkt, einer der traditionellsten Veranstaltungen der Schule, ermöglichte den Tausch und Verkauf von gebrauchten, gut erhaltenen Gegenständen unter Lehrern, Eltern und hauptsächlich Schülern. Es gab Gelegenheit zum Verhandeln, Tauschen und zur Wiederverwertung von Dingen, die schon gebraucht waren.



Mercado das Pulgas

Como um dos eventos tradicionais do Colégio, foi realizada a troca e venda de produtos usados e em bom estado, entre professores, pais e principalmente alunos. Um momento de descontração e oportunidade de aprender a negociar, trocar, valorizar e reaproveitar o que já foi usado.



01.12

Basar

Der Basar bot in diesem Jahr Tänze, typisches Essen und Kunsthandwerk an. Das Fest war ein grosser Erfolg. Es bewies die Integration sowie familiäre und angenehme Atmosphäre in der Schule.



Bazar

O Bazar deste ano contou com as danças, comidas típicas e artesanatos em geral. A festa foi um sucesso! Mais um evento que demonstrou a integração e o ambiente familiar e agradável do colégio.





Stadtspiele

Die Mädchen der Volleyballmannschaft der Schweizerschule nehmen an den Stadtspielen teil, eine Sportveranstaltung, die von der Stadtverwaltung Curitiba realisiert wird und bei denen Schülerinnen mit dem Geburtsjahr zwischen 1995 bis 1997 mitmachen.

Bis jetzt gab es zwei Spiele, eine Begegnung mit dem "Colégio Militar de Curitiba" und eine andere mit dem "Colégio Marista Paranaense". Unsere Schülerinnen haben beide Spiele mit 2 : 0 gewonnen und haben sich damit für die zweite Runde qualifiziert, für die noch zwei weitere Spiele erforderlich sind. Wir gratulieren allen Spielerinnen!



Jogos da Cidade

A equipe de Voleibol feminino do Colégio Suíço-Brasileiro está participando dos Jogos da Cidade, evento esportivo realizado pela Prefeitura de Curitiba que conta com a participação de alunas nascidas entre os anos de 1995 a 1997. Até o momento foram realizadas duas partidas, uma contra o Colégio Militar de Curitiba e outra contra o Colégio Marista Paranaense. Nossas alunas venceram as duas por 2 X 0 e estão classificadas para a segunda etapa, precisando participar de mais duas partidas. Parabéns a todas as atletas!

Freikurse

Seit dem Jahr 2006 bietet die Schweizerschule der gesamten Schulgemeinde spezielle Freikurse ausserhalb der Schulzeit an.

Das Ziel dieses Projektes ist es, in der Schule zu sportlichen Aktivitäten anzuspornen und diesen einen besonderen Wert zu geben. Es wird den Teilnehmern Gelegenheit geboten, an einem sicheren Ort Sport zu treiben, Spass zu haben und die Sportart auch in Wettkampfmannschaften auszuüben.

Wir bieten Schülern von der 1. bis zur 9. Klasse verschiedene Aktivitäten, den Schülerinnen der Gymnasialstufe Volleyball-training und den Eltern, Lehrern und Freunden sportliche Betätigung am Abend.

Den Schülern bieten wir folgenden Sport: Fussball, Basketball, Volleyball und Floorball. Die Termine sind auf unserer Homepage unter www.chpr.com.br zu finden.

Für Eltern, Lehrer und Freunde findet im Moment nur Unterricht im Volleyballspiel statt, und zwar montags und mittwochs, von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr.

Atividades Extracurriculares

Desde 2006, o Colégio Suíço-Brasileiro oferece a toda comunidade escolar atividades extracurriculares no contraturno.

O grande objetivo deste projeto é incentivar e valorizar a atividade física no colégio, oferecendo aos praticantes condições de jogar e se divertir em um ambiente seguro e participar de equipes de competições.

Temos atividades para alunos do 1º ano ao 9º ano, treinamento de Voleibol para as alunas do EM e no período noturno atividades esportivas para os pais, professores e amigos.

Para os alunos temos os seguintes esportes: Futsal, Basquete, Voleibol e Floorball. Confira os dias e horários em nosso site: www.chpr.com.br.

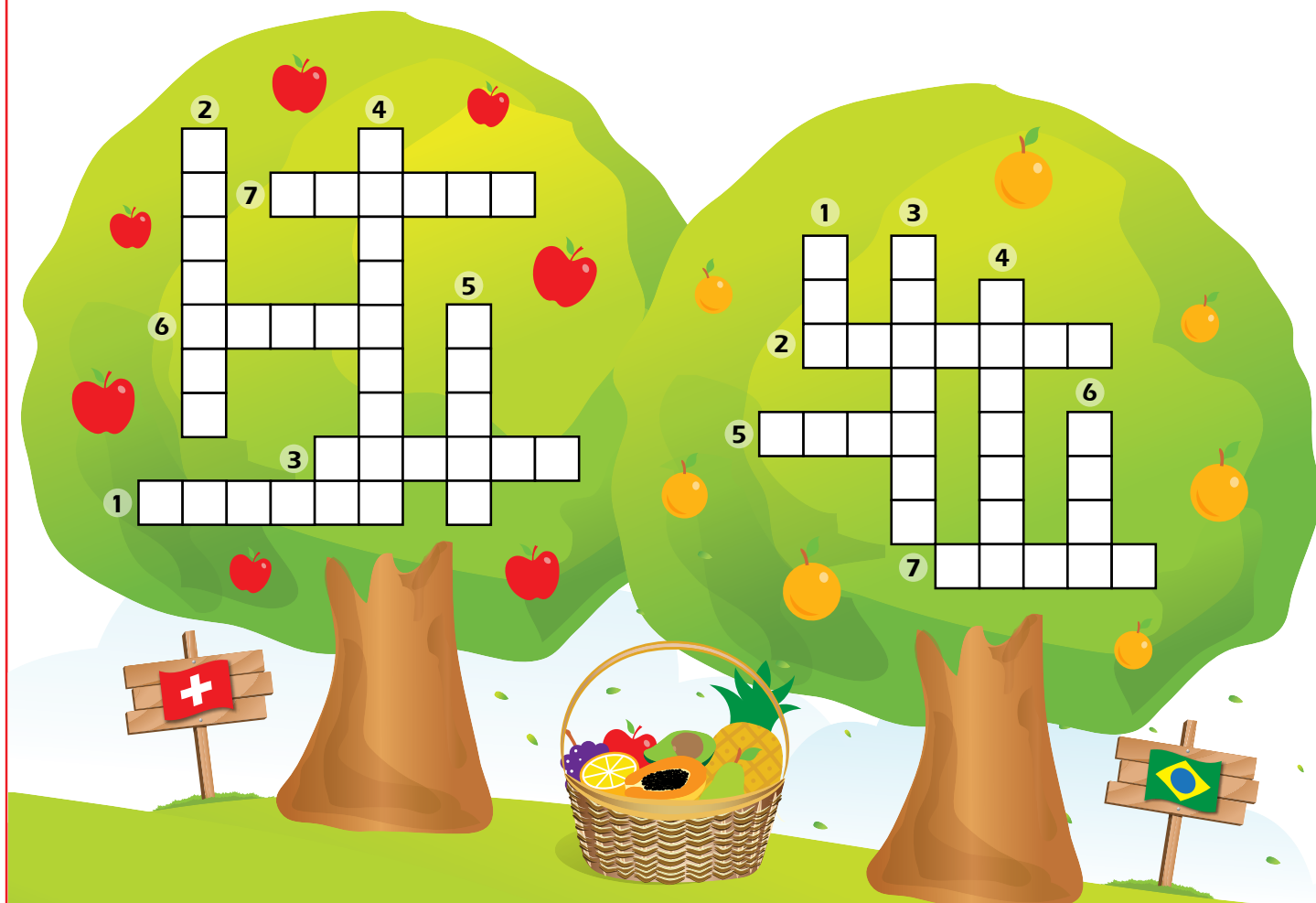
Para os pais, professores e amigos atualmente está sendo praticado somente o Voleibol, nas segundas e quartas-feiras, das 19h00 às 20h30min.

LERNE DURCH SPIELEN...

Aprenda brincando...

Lerne etwas über die Vorteile der Früchte für die Gesundheit und entdecke beim Ausfüllen des Kreuzworträtsels jede einzelne Frucht im Korb:

Conheça os benefícios que algumas frutas oferecem a sua saúde e descubra cada uma delas preenchendo a cruzadinha com as frutas da cesta:



1. Sie wird pur und in Form von Säften verzehrt, ausserdem benutzt man sie bei der Weinherstellung.
2. Sie vermindert den Cholesterinspiegel und hat eine antioxidierende Wirkung.
3. Sie gehört zu den Bromeliengewächsen, hat diuretische Wirkung und unterstützt die Verdauung.
4. Zitrusfrucht, reich an Vitamin C, ist in Segmente aufgeteilt, enthält viel Saft und Samenkerne.
5. Sehr geeignet für eine Diät, kalorienarm.
6. Eine sehr gute Frucht, um die Stimmbänder zu entspannen.
7. Sie enthält das Enzym Papain und ist gut für die Verdauung.

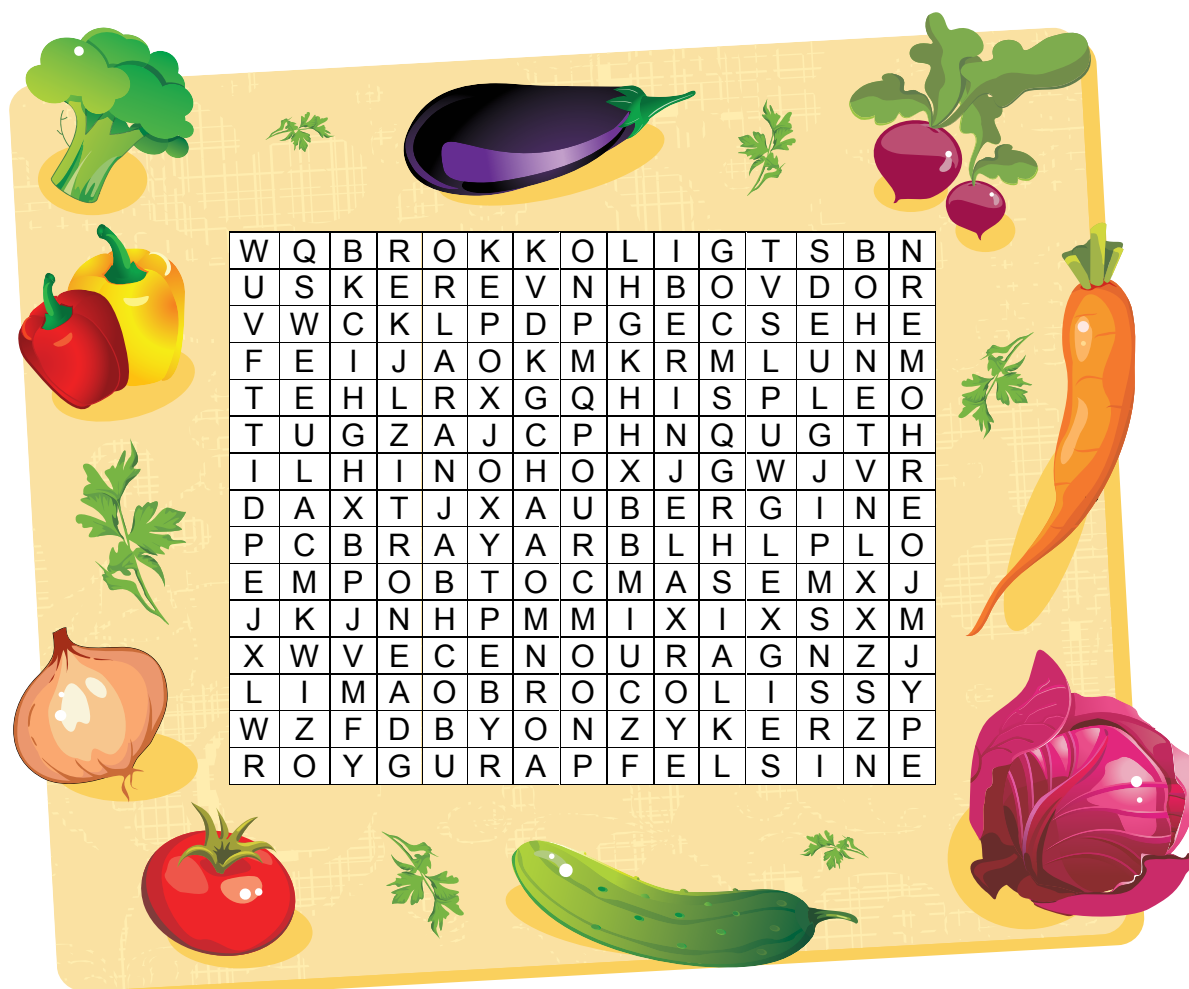
1. É consumida natural e em sucos, além de ser usada no preparo de vinhos.
2. Reduz o colesterol e age como antioxidante.
3. Pertence a família das bromélias, é um excelente diurético e auxilia na digestão.
4. Fruta cítrica, fonte de vitamina C, formada por gomos e repleta de suco e sementes.
5. Ideal para regimes devido ao seu baixo valor calórico.
6. Fruta excelente para lubrificar as cordas vocais.
7. Contém a enzima papaína, sendo recomendado para quem tem problemas digestivos.

Antworten / Respostas: 1. Traube / Uva | 2. Avocado / Abacate | 3. Ananas / Abacaxi | 4. Apfelsine / Laranja | 5. Birne / Pera | 6. Apfel / Maçã | 7. Papaya / Mamão

Mit Hilfe der Nahrungsmittel geben wir dem Körper, was er braucht, und gewährleisten alle Nährstoffe, damit er gut funktioniert. Ergänze die folgenden Sätze mit den unten aufgeführten Antworten.
Através dos alimentos suprimos as necessidades do organismo e garantimos todos os nutrientes para mantê-lo em bom funcionamento. Preencha as frases a seguir e procure suas respostas no caça-palavras.

1. Das Vitamin A, auch Retinol genannt, verhindert Entzündungen, Probleme mit dem Sehvermögen und ist beim Austausch der Hautzellen behilflich. Es ist im dunkelgrünen und orangefarbenen Gemüse wie dem _____ und der _____ enthalten.
2. Das Vitamin C beugt der Grippe und auch einer Krankheit mit dem Namen Skorbut vor, die besonders Zahnfleischblutungen verursacht. Es ist hauptsächlich in Früchten wie der Kiwi, der _____ und der _____ enthalten.
3. Die _____ ist ein Gemüse, das eine grosse Menge an Wasser enthält. Das ist sehr wichtig für den Körper.
4. Die _____ ist gut für das Immunsystem, denn sie enthält viel Eisen und andere Nährwerte.

1. A vitamina A, também chamada de retinol, evita infecções, problemas de visão e auxilia na troca de células da pele. Pode ser encontrada em vegetais de cor verde-escura e alaranjada como o _____ e a _____.
2. A vitamina C previne gripes e também uma doença chamada escorbuto, que provoca sangramentos, principalmente na gengiva. É encontrada principalmente em frutas como o kiwi, o _____ e a _____.
3. A _____ é uma hortalica que destaca-se por apresentar uma grande quantidade de água, essencial para manter o corpo hidratado.
4. O _____ é excelente para o sistema imunológico devido a grande concentração de ferro e outros nutrientes.



AUBERGINE
MÖHRE
BOHNE
APFELSINE
ZITRONE
BROKKOLI

BERINJELA
CENOURA
FEIJÃO
LARANJA
LIMÃO
BRÓCOLIS

Ein kurzer Blick auf die Ernährung und die Bewegung

Um Breve Olhar sobre o Alimento e o Movimento

Die Ernährung

In einigen Büchern ist zu lesen, dass Vollwertprodukte gesünder sind als geschälter Reis, weisser Zucker und helles Mehl. Ausserdem sind Salat, Obst, Gemüse und Getreide für eine gesunde Ernährung und einen intakten Organismus notwendig. Das sind die so genannten reinen Nahrungsmittel. Auf diese Weise versorgen wir unseren Organismus mit Proteinen, Serotonin, Antioxidationsmittel, Vitaminen, Mineralstoffen und anderem.

Bei der Lektüre eines Artikels über den Mangel an Vitamin D, das normalerweise in einigen Nahrungsmitteln enthalten ist und mit dem wir auch durch das Sonnenlicht versorgt werden, habe ich von den wesentlichen Gesundheitsschäden erfahren, die für uns nicht direkt wahrnehmbar ausgelöst werden. Die Vitamine A, B, C, D und E sind neben einigen Mineralstoffen wie Calcium, Kalium, Zink und Mangan für den Organismus lebenswichtig.

Nüsse, Olivenöl, Leinsamen und Getreide gehören ebenso zu einer gesunden Ernährung.

Die Bewegung

Sportliche Aktivität bringt dem Menschen Vorteile durch das damit verbundene Wohlbefinden, die Langlebigkeit und Lebensqualität. Es ist fast unmöglich, ohne sie zu leben.

Laut Aussage der Chinesen wird stehendes Wasser faul. Um gesund zu bleiben, muss die Energie in Bewegung sein, sei es mit Hilfe von Ernährung, Atmung, sportlicher Aktivität oder guten Gedanken und Gefühlen. Wir atmen zurzeit meist wenig und falsch, indem wir den Brustbereich benutzen und so eine innere Unruhe hervorrufen. Die richtige Atmung geht durch



O Alimento

Alguns livros indicam que alimentos integrais são mais indicados que os brancos como arroz, açúcar e farinha. Além destes, as verduras, frutas, legumes e grãos são necessários para manter uma boa qualidade de vida. São chamados de alimentos sátvicos (puros). Dessa forma, vamos suprimindo nosso organismo com proteínas, serotonina, antioxidantes, vitaminas, sais minerais e outros.

Ao ler um artigo sobre carência de vitamina D, presente em alguns alimentos e também através do sol, verifiquei os principais problemas de saúde que podem ocasionar e que são imperceptíveis. As vitaminas A, B, C, D e E, além de alguns sais minerais como cálcio, potássio, zinco e manganês são vitais para o organismo.

Acrescentar castanhas, azeite de oliva, sementes de linhaça e cereais também fazem parte de uma boa nutrição.

O Movimento

Atividade física, aeróbica ou não, traz benefício ao ser, em forma de bem-estar, longevidade e qualidade de vida. É praticamente impossível viver sem praticá-la.

Segundo os chineses, água parada apodrece. Para se manter saudável, a energia tem que circular, seja através da alimentação, da respiração profunda, da atividade física ou dos bons pensamentos e sentimentos.

Há quem goste de academia, mas existem alternativas como caminhadas, natação, tênis, futebol, vôlei e dança. Também existem opções que vieram do Oriente como tai chi chuan,





den Bauchbereich wie die Atmung eines Kleinkindes. Es ist wichtig, darauf zu achten.

Das Sportstudio ist sehr gut, aber es gibt auch Alternativen wie Spaziergänge, Schwimmen, Tennis, Fussball, Volleyball und Tanzen. Übungen, die aus dem Orient kommen, wie Tai Chi Chuan, Joga, Kung Fu, Karate sind ebenso sehr gut. Es ist wichtig, die sportlichen Aktivitäten den persönlichen Vorlieben und den körperlichen Möglichkeiten anzupassen.

In der heutigen hektischen Zeit haben wir die Gewohnheit des Spaziergangs und die Gewohnheit unserer Eltern und Grosseltern, die Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie einzunehmen, verloren. Laut Aussage von Léo Buscaglia in seinem Buch "O Paraíso Fica Perto" ist die Küche „der Ort, der zusammenfügt“. Ehrwürdige Momente, kann man so sagen? Wir können Alternativen suchen und Veränderungen für die jetzige Zeit vornehmen, einmal pro Tag, pro Woche oder pro Monat. Wir können uns überlegen, wie wir Zeit für Gesundheit, Zusammenleben und Zufriedenheit planen. Das Essen genießen, Geschmack und Aroma unterscheiden und die Feinheiten und kleinen Unterschiede der Gewürze und der Menschen wahrnehmen.

Die guten Gewohnheiten sollten das ganze Leben lang angewendet werden, und das Wassertrinken ist der wesentliche Kraftstoff für den Organismus. Eine gute Versorgung mit Flüssigkeit ist der Konzentration, dem guten Gelingen sportlicher Aktivitäten behilflich und gewährleistet ausserdem andere Vorteile für die Gesundheit.

Mit Hilfe von einfachen Massnahmen wird dir eine gute Lebensqualität gesichert, deshalb praktiziere immer ein gesundes und ausgeglichenes Leben!

yoga, kung fu, jiu jitsu, karatê, judô, e outras. O importante é adequar a prática ao perfil e as possibilidades.

Atualmente, com a vida acelerada, perdemos o hábito de caminhar e o bom costume do tempo dos nossos pais e avós, de sentarmos com a família para realizarmos as refeições. Segundo Léo Buscaglia, em seu livro "O Paraíso Fica Perto", a cozinha é o local que agrega. Momentos sagrados, por que não dizer? Podemos buscar alternativas e fazer adaptações condizentes com os tempos modernos, uma vez por dia, por semana ou por mês. Podemos analisar o que fazer para gerar momentos de saúde, convivência e felicidade. Saborear o alimento, diferenciar o gosto, o aroma e perceber a delicadeza e nuances dos temperos e das pessoas.

Os bons hábitos precisam ser adotados durante toda a vida e beber água é o combustível essencial para o organismo. Uma boa hidratação auxilia na concentração, na disposição para a realização de atividades físicas, além de proporcionar diversos outros benefícios para sua saúde.

Adotando medidas simples você irá usufruir de plena qualidade de vida, portanto adquira boas práticas e mantenha sempre o bom equilíbrio!



Lernen mit Kopf, Herz und Hand. Aprender com a cabeça, o coração e as mãos. Learning with head, heart and hands. Apprendre avec la tête, le coeur et les mains. 

Heinrich Pestalozzi

Die Zeitschrift Tico-Tico ist eine Publikation der Schweizerschule Curitiba. Der Name „Tico-Tico“ stammt von einem der bekanntesten Vögel Brasiliens. Der Gesang “tic tic” ist unverwechselbar, so auch sein Gefieder mit dem roten Kragen. Der Tico-Tico hat ein unruhiges Gemüt und ist bekannt für seine Fürsorge um die Küken anderer Vögel, wie etwa die des Chopim, der sich gewöhnlich das Nest für seine Eier aussucht. Der Komponist Zequinha de Abreu hat sich davon inspiriert und das weltweit bekannte Lied “Tico-Tico no Fubá” geschrieben. 1905 hatte auch die erste Zeitschrift Brasiliens mit Bildergeschichten den Namen “Tico-Tico”.

A revista Tico-Tico é uma publicação do Colégio Suíço-Brasileiro de Curitiba, cujo nome foi inspirado em um dos pássaros mais populares da fauna brasileira. Esse possui uma plumagem com o colar invariavelmente vermelho e usa a melodia do seu canto - tic...tic...- como forma de marcar território. Irrequieto, é citado por sua dedicação aos filhotes de outros pássaros, como os do Chopim, que costuma escolher seu ninho para depositar os ovos. O compositor Zequinha de Abreu inspirou-se nele para escrever o choro “Tico-Tico no Fubá”, mundialmente famoso. Tico-Tico também foi o nome dado à primeira revista de quadrinhos do Brasil, em 1905.

colégio suíço  **brasileiro**
schweizerschule curitiba



Rua Wanda dos Santos Mallmann, 537
CEP 83.323-400 - Pinhais/Paraná
Tel. (41) 3525-9100
www.chpr.com.br

