



## O peso das mochilas em alerta

O alunos do Fundamental Anos Iniciais e Anos Finais do Colégio Sinodal tiveram na semana passada uma palestra com orientações sobre os cuidados quanto ao peso da mochila. A atividade foi promovida pelo CPP do colégio e contou com a participação da nutricionista Sirlete Medeiros de Abreu. O peso da mochila deve ficar abaixo de 10% do peso da pessoa e o aluno deve carregar só o necessário para a atividade diária. Outra dica importante é usar as duas alças da mochila para dividir o peso e, no caso de ter rodinha, é preciso que fique na altura apropriada para as costas ficarem retas.

Para mostrar os riscos à postura e até mesmo à saúde, a mochila de cada aluno passou por uma pesagem. Esse dado foi acrescentado a uma pequena cartilha com recomendações que foi enviada aos pais. Assim, eles têm agora uma noção exata do peso adequado para se levar na mochila, sem prejudicar a saúde. Na foto, dois alunos da 1ª série do F1 mostram suas mochilas.

### Agenda

- ✓ Terça-feira, 13 (18h) – Reunião geral sobre o congresso no auditório central.
- ✓ Segunda-feira, 12 (14h) – Premiação da Olimpíada de Matemática.
- ✓ Quarta-feira, 14 (20h) – Ensaio aberto da peça *Catavento* no auditório central. O ensaio tem coordenação da professora Claci Sander e é aberto à comunidade escolar. A peça *Catavento* irá se apresentar no 28º Congresso da Rede Sinodal de Educação, que ocorre na semana que vem.
- ✓ Sexta-feira, 16 (manhã e tarde) – Entrega de pareceres aos alunos do Berçário e da Educação Infantil.
- ✓ Sábado, 17 – Recesso escolar.
- ✓ Terça a quinta-feira, 20 a 22 (manhã, tarde e noite) – 28º Congresso Nacional da Rede Sinodal de Educação.
- ✓ Segunda-feira, 2 (7h15) – Reinício das aulas do segundo semestre.

## Colégio Sinodal conquista título estadual com atletismo



O Campeonato Estadual de Atletismo de Menores, realizado na Sogipa na última sexta-feira e no sábado, reuniu cerca de 400 atletas de 11 equipes do Estado. O destaque do Sinodal foi o

arremessador **Rafael Marostega**, medalha de ouro no arremesso de peso e medalha de prata no lançamento do disco e no lançamento do dardo. Rafael domina a prova do peso em 2010 vencendo as cinco competições que participou até o momento.

A equipe do Sinodal teve também os alunos Arthur Pretto, Rodolfo Ruscheinsky, Felipe T. da Silva, Lucas Boero e Leticia Boero. Os treinadores foram Thiago Dresch e Gerson Engster. **Parabéns a todos!!**

## Parabéns a vocês!



Temos vários aniversariantes nesta semana:

- ✓ Terça-feira, 13 – **Estela Reichert**, professora
- ✓ Sexta-feira, 16 – **Mauri Trapp**, do sítio
- ✓ Sábado, 17 – **Edson de Almeida**, manutenção
- ✓ Domingo, 18 – **Manolo Fograça**, professor
- ✓ Segunda-feira, 19 – **Claci Sander**, professora
- ✓ Terça-feira, 20 – **Oliver Heinemann**, professor

**Muitas felicidades a todos!**