



REDATORES MIRINS

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física realizada com regularidade é uma das principais bases para a manutenção da saúde em qualquer idade, junto à correta alimentação e ao estado emocional equilibrado.

A nossa saúde está relacionada diretamente à nossa atividade física. Pessoas com hábitos sedentários possuem menor aptidão física, isto é, menor capacidade para executar exercícios físicos. Por outro lado, nossas características de estrutura muscular e de nossas articulações, da constituição de nosso corpo ou de nossa capacidade cardiorrespiratória, determinam também os limites de nossa aptidão física.

Na terceira idade a atividade física é fundamen-

tal, tanto para as funções cardiovasculares e pulmonares como também na manutenção da saúde mental.

Toda atividade física realizada na terceira idade deve ser feita sob controle médico, principalmente naquelas pessoas não habituadas a exercícios regulares. Muitas vezes há necessidade de se realizar testes cardíacos para avaliação da função cardiovascular, como o teste ergométrico.

A caminhada é o melhor exercício para qualquer idade. A corrida também é muito benéfica, mas leva a mais riscos de lesões em articulações devido aos impactos. O ideal seria combinar vários tipos de atividades e sempre realizá-las com prazer. A combinação

de caminhada com natação, por exemplo, é excelente. Observa-se que a pessoa que faz exercícios regulares tem menores chances de desenvolver diabetes com a idade, e o processo de osteoporose tem sua velocidade diminuída.

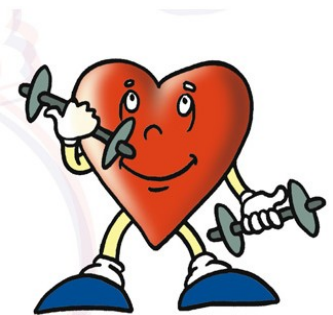
O exercício regular atua de maneira eficaz sobre a tensão emocional, a angústia e a depressão. Após o exercício há sensação de bem estar e até de euforia, produzindo aumento na autoestima. Informações estatísticas mostram claramente que o idoso que pratica com regularidade exercícios apresenta melhor expectativa de vida do que aquele de vida sedentária.

Ricardo Nunes Sanches, supervisor do voleibol em Praia Grande

EM Vila Mirim
Alunos do 5º A
Profª Carol

3ª edição

Praia Grande, 07 de novembro de 2011



Nesta edição:

Carta do leitor	2
Água + sabão: unidos pela higiene	4
História do livro Cidade Educadora	5
Dicas de Lazer	7
Bullying: a brincadeira que não tem graça	8
Opinião	8
Entrevista	9
Receita	10
Classificados	11

CARTA DO LEITOR

Oi, eu gostei das receitas. Cada uma deliciosa e de dar água na boca. Também gostei das adivinhas, foi muito legal e dos esporte. É primeira vez que eu li e adorei. Ler faz bem pra saúde e a iniciativa de colocar crianças como jornalistas é muito boa.

Muito obrigado.

Alisson

Olá!

Eu li a 2º edição do jornal Redatores Mirins. E gostei muito da receita de cappuccino de coco. Essa receita deve dar água na boca. Esse cappuccino de coco para mim é muito fácil de fazer. É uma receita legal e gostosa. Tchau!

Carlos

Eu gostei de todas as seções desta edição do jornal, mas vou comentar sobre algo que gostei mais: O USO DOS NETBOOKS!!! Eu adoro as aulas dos NETS, mas no começo eu não gostava porque eu não tinha nem login nem senha para entrar no Aprende Brasil e no Aprofora!!! Mas agora o meu login e a minha senha chegaram.

Esther

Olá, eu gostaria de elogiar o seu trabalho como escritor de adivinha. Eu vejo os seus trabalhos principalmente da Abelha. Eu espero que você continue fazendo mais e piadas e melhores apesar dessas serem ótimas. Bom, foi legal falar com vocês, mas tenho que ir. Até.

Gabriel Soares

Olá!

Gostei muito do jornal Redatores Mirins, em especial a receita, pois o modo de preparo é muito fácil. Nunca provei mas deve ser ótimo. Muito obrigada!!!

Gabriela

Olá, Redatores Mirins, gostei muito de fazer o jornal porque eu encontrei meus amigos de classe e espero que no próximo seja igual ao último que a gente fez. Eu quero agradecer porque eu aprendi a fazer e no futuro eu posso ensinar as crianças. Obrigado.

Gustavo C.

Eu li o seu jornal e gostei muito do seu trabalho. E de tudo que vocês escreveram.

Foi uma boa iniciativa e espero que quando eu

crescer eu vou trabalhar como redator mirim. Minha seção preferida foi os net's. Muito obrigado.

Hector Gabriel



Olá redatores mirins. Eu li o trabalho e gostei muito. Eu acho que ir a praia e fazer brincadeiras com a família é muito legal. E gosto muito de nadar e brincar no parquinho.

Victor Henrique

Eu li o seu jornal e adorei, achei muito interessante. Quando eu crescer quero poder fazer o mesmo trabalho que vocês, são muito legais. Eu gostei da reportagem sobre a extinção dos animais porque esta avisando para todos que maltratam os animais.

Adorei escrever para vocês

Íris

Olá,
Eu adorei os adivinhas da
2º edição. É muito divertido
ficar lendo adivinhas.

É muito legal ficar com
nossos amigos, familiares
rindo e nos divertindo.

E Também gostei muito do
jornal Redatores Mirins.

Lyandra

Olá, eu adorei as piadas
porque é divertido e en-
graçado.

Eu também fiz sobre pia-
das eu adorei muito, mui-
to. É muito legal piadas e
engraçadas. Eu já contei
que fiz piadas? Eu adorei
fazer.

Tchau eu adorei esta edi-
ção!!!

Milleny

Olá, adorei a reportagem
do lazer. Eu também achei
que ir a praia é muito
bom, faz bem a saúde e a
mente e também é um lu-
gar saudável. E muito bom
para passear, tomar sor-
vete e andar de bicicleta.

Sara.

Olá, eu achei super legal o
texto que fala dos animais
em extinção.

Eu não gostei do que o ho-
mem está fazendo na na-
tureza então eu peço que
pare com tudo que o ho-
mem está fazendo com a
natureza.

Os animais estão morren-
do e ficando em extinção.

Então parem. Para ficar
um mundo melhor.
Eu achei muito legal esta
edição.

Thaina

Olá, eu queria falar com
você sobre os netbook.
Eu acho muito legal a se-
ção sobre os net. Eu queri-
a dar a minha opinião e eu
acho bom porque são mó-
veis e você pode levar pa-
ra onde quiser só que é
um pouco ruim por causa
da internet.

Muito obrigado por me es-
cutar.

Juliana

Olá, eu gostei muito da
seção dos netbook. É mui-
to interessante e ajuda as
crianças no ensinamento.
Eu gostei de mexer neles
porque é muito legal. No
site Aprende Brasil tem
varias coisas legais e edu-
cativas.

Vitoria

Eu adorei a seção dos
classificados dos netbook
está barato demais. Nossa
R\$200,00 em um netbo-
ok!! Também gostei das
adivinhas. Muitas adivi-
nhas legais, como aque-
la que começa com a le-
tra "A" e termina com a
letra "A". R: Abelha
Tem muitas seções le-
gais. Todos meus ami-
gos são todos bons, fo-
ram muito bem no jor-
nal Redatores Mirins.
Muito Obrigado pela a-

tenção

Gabrielly

Olá, li a 2º edição de vo-
cês na página 7 ser crian-
ça é...

E gostei da história. Eu
concordo com o autor que
"ser criança é o que a
gente nunca deve deixar
de ser". Então parabéns
você foram 100%.

Yasmin

Olá, adorei o que o Gil-
berto dos Reis escreveu
sobre "Ser criança
é...". Esse texto ensina a
todas as crianças, quan-
do começou o dia delas.
E também as crianças
saberão que foi o Rei Ar-
tur, que inventou o dia
das crianças aqui no
Brasil, em 1960 que re-
almente existiu o dia das
crianças.

Por isso que no dia 12
de outubro é dia das cri-
anças e também da pa-
droeira do Brasil, Nossa
Senhora Aparecida.

BEIJOS, ADOREI TUDO

Gabrielle



ÁGUA + SABÃO: UNIDOS PELA HIGIENE



É por onde começamos a nossa higiene, para combater o mundo invisível que nos cerca. Invisível ao olho nu, porém ca-

pazes de provocar inúmeras doenças e até a morte. São as gripes, verminoses, infecções intestinais, conjuntivites e muitas outras doenças.

Por isso um procedimento simples como lavagem das mãos precisa ser incorporado no dia a dia começando na infância. Nenhuma tecnologia moderna ainda conseguiu substituir isso.

É como dizia a vovozinha: "Vai lavar as mãos antes de sentar para co-

mer!!"

Lave as mãos antes de sair do banheiro...

Lave as mãos quando chegar da rua...

Lave as mãos, lave as mãos...

Assim você poderá evitar muitas doenças e até epidemias.

Marie Nakacima Muller, enfermeira do Programa Saúde da Família em Praia Grande.

DIREITOS DOS PAIS

Os pais tem direito de:

Art 1º - Toda mãe tem direito de ir ao salão de beleza.

Art 2º - Todo pai tem direito de jogar bola.

Art 3º - Todo pai e mãe

tem direito de ir ao cinema

Art 4º - Todo pai tem o direito de um relaxamento.

Art 5º - Todo pai tem direito de uma miniatura de um carro.

Art 6º - Toda mãe tem di-

reito de ir ao shopping.

Art 7º - Toda mãe tem o direito de ter uma boneca.

Art 8º - Todo pai e toda mãe tem o direito de brincar.

Carlos

DIREITOS DOS FILHOS

Os filhos tem direito de:

Art 1º - jogar futebol na rua.

Art 2º - receber livros didáticos

Art 3º - direito de ter uma piscina.

Art 4º - direito de assistir filme.

Art 5º - direito de jogar x box360.

Art 6º - mexer no computador.

Carlos



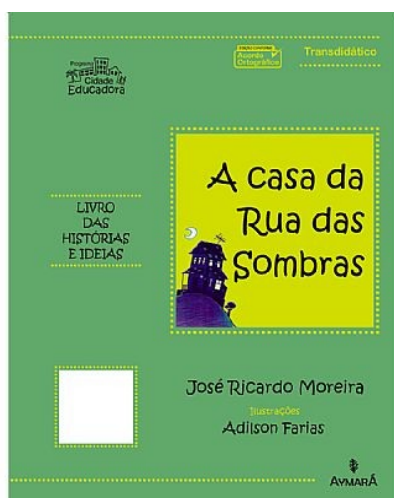
MINHA PRECIOSA FAMÍLIA

A família é a base de toda a personalidade da pessoa, quando se tem uma família com base fundamental no amor e honestidade, dificilmente a pessoa vai às drogas e respeitará o próximo! A minha família gosta de fazer tudo junto. Só ficamos separados quando meu pai e minha mãe estão trabalhando, e todos os momentos juntos são marcantes.

Gabriel Soares

HISTÓRIA DO LIVRO CIDADE EDUCADORA

A casa da rua das sombras



É uma história de uma turma enxada que faz muitas aventuras.

Beto, o menino que conhece a cidade como a palma da mão, muito popular, engraçado, mas que tinha medo de escuro. Manuela a menina do jornalzinho, Duda o garoto dos livros.

Há uma rua chamada rua das Sombras. Lá a rua é muito escura. Ninguém andava lá, porque lá era muito sombrio. Beto tinha medo de ir lá. E lá vivia o homem da escuridão.

Manuela e Duda descobrem que "o homem da escuridão" era o doutor Plínio, astrônomo, que ti-

nhá escolhido o lugar mais escuro da cidade para morar, porque quanto menos luz, melhor para ver as estrelas.

No final da história Beto se torna amigo do doutor Plínio, o homem das estrelas.

Carlos

OPINIÃO DA LEITORA

Eu gosto muito das histórias do livro da Cidade Educadora.

Gosto de ler e fazer atividades e as historinhas são muito divertidas e engraçadas, além disso são muito criativas e também gosto muito dos personagens e dos joguinhos.

Eu gostei mais de um romance

com bolinhas porque achei muito engraçada, com Duda engessando o braço porque se machucou no portão.

Sara

O BASQUETEBOL

O basquete é um esporte coletivo inventado em 1891 pelo professor de educação física James Naismith nascido no Canadá, na Associação Cristã de Moços de Springfield, Massachussets, EUA.

É jogado por duas equipes de 5 jogadores que tem objetivo passar a

bola por dentro de um cesto colocado nas extremidades da quadra (ginásio)

O basquete é um esporte olímpico desde os Jogos Olímpicos de Verão de 1936 em Berlim. O nome inglês basketball significa literalmente "bola no cesto."

É um dos esportes mais populares do mundo.

Milleny

MINHA VIAGEM AO PARANÁ

O Paraná é um lugar lindo. Eu fui lá quando eu tinha 8 anos com os meus pais. Eu fui lá visitar o meu avô. Lá eu me diverti muito. Tem uma praia muito legal. Eu ia na praia todo o dia.

Eu não conhecia meu avô, ele tem 68 anos.

Já está bem velhinho, mas ele gostou muito de me conhecer.

Lá tem vários lugares legais, como o shopping que tem várias lojas com muitas coisas bonitas e também várias coisas legais.

A coisa que mais

gostei foi conhecer meu avô e também fazer um passeio ao Paraná. Era o meu sonho ir pra lá.

Gabriela

DICA DE FILME: OS SMURFS

O filme os Smurfs conta a perseguição do malvado mago Gargamel quando expulsa os Smurfs da sua vila através de um portal mágico.

Eles chegam no nosso mundo bem no Center Park de Nova York. Com apenas três maçãs de altura e presos na Big Apple, os Smurfs precisam

encontrar um jeito de voltar para sua vila antes que Gargamel os localize.

Víctor Henrique



DICA DE LAZER: PORTO DO SABER

O Porto Do Saber é um lugar muito bom, lá tem várias coisas.

Por exemplo:

O Porto do Saber reúne num só lugar biblioteca com 25 mil livros, espaço digital com 20 computadores conectados à internet, área para aulas culturais (dança, teatro, música e artes visuais).

O Porto do Saber fica na Avenida São Paulo, esquina com a Rua Dair Borges, no Bairro Boqueirão (ao lado do Hospital Irmã Dulce).

Esther



MAIS LAZER: O SHOPPING

Eu gosto de ir ao shopping, é muito legal. Lá eu posso assistir filmes, comer, ir ao parque, tomar sorvete e ir as lojas comprar várias coisas. Eu ado-

ro ir com a família e com os amigos. Quando eu vou com minha família a gente gosta de comprar muitas roupas, ir no cinema, mc girrafas, parque, tomar

vários sorvetes e ir na lojas ver as coisas.

Sara

DICA DE GAMES ONLINE

1. Runescape

Runescape é um jogo Rpg D3 para maiores de 12 anos. Para quem é do 7ºano poderá combater com um membro de gangue do bem ou do mal, tanto faz!

2. Star Wars

É um jogo meio lento mas muito legal, pois com muitas lutas de sabre de luz você poderá ganhar muitas lutas e equipamentos!

3. Neopets

É um jogo em quem você criar um bichinho de estimação.

O melhor é que ele não morre e dá menos trabalho que um bichinho de verdade!!!

Matheus

BULLYING: A BRINCADEIRA QUE NÃO TEM GRAÇA

Bullying é um termo utilizado para descrever atos de violência física ou psicológica intencionais e repetidos, praticadas por um indivíduo (do inglês bullying, valentão) ou grupo de indivíduos causando dor e angústia, sendo executadas dentro de uma relação desigual de poder.

Em 20% dos casos as pessoas são simultaneamente vítimas e agressoras de bullying, ou seja em determinados momentos cometem agressões, porém também são víti-

mas de assédio escolar pela turma. Nas escolas, a maioria dos atos de bullying ocorre fora da visão dos adultos e grande parte das vítimas não reage ou fala sobre a agressão sofrida.

O bullying é coisa séria. Vamos parar de xingar os colegas tanto na rua como nas escolas porque isso dá cadeia. Eu xingava meus colegas, mas depois de ficar sabendo que o bullying é coisa séria eu parei de xingar todos.

Meus amigos come-

çaram a se afastar de mim na rua porque eu xingava todo mundo. Agora que parei eles voltaram a falar comigo.

E na escola também, a diretora me chamou tanta atenção que eu parei de xingar todos do mundo inteiro porque eu percebi que cada um tem seu defeito pode ser alto, magro, baixo, branco, preto e gorro cada um tem seu defeito.

Vinicius

OPINIÃO: A COMIDA DA ESCOLA

Na minha opinião a comida da escola é gostosa, mas alguns dos meus amigos não gostam muito de algumas.

Por exemplo:

-Polenta com carne moída=só a Juliana e eu gostamos praticamente!

-Carne com legumes=somente a metade

da metade da sala gosta!

Mas na grande maioria todos comem e a acham muito saborosa. Isso acontece porque não dá para a escola agradar a todos os gostos.

E além de tudo, algumas escolas de outros estados não tem comida.

Então o que eu acho que o que nós tínhamos que fazer é agradecer.

Esther

OPINIÃO: A SEMANA DA CRIANÇA

Semana da criança é tudo de bom na escola.

Nessas semanas como todos podemos ver, teve o lanche especial e festinhas para as crianças.

Não temos nada o que reclamar não é mesmo? Porque foi muito boa, vo-

cê não acha?

Por isso aproveite criançada porque é seu dia sempre!!!

Yasmin

OPINIÃO: OS NETBOOKS

Os net's são ótimos. Eu adoro fazer atividades neles.

A gente aprende coisas diferentes, no Aprimora e no Aprende Brasil.

No primeiro dia que

eu mexi nos net's eu não sabia escrever. Agora eu já estou aprendendo a escrever.

Íris

ENTREVISTA

Nome: Lilian Fonseca de Araújo

Idade: 44

Profissão/Função: Professora/Diretora

Por que a Sr^a escolheu ser diretora: O sonho era construir a escola própria, mas como era

muito caro para realizar o sonho comecei a trabalhar no estado e depois prefeitura.

A Sr^a gosta: Sim. Por isso estou a mais de 15 anos trabalhando dentro de direção.

Como seria o seu dia PERFEITO: Passar na praia com a família sem ter problemas com a violência de qualquer espécie.

Qual seu lugar preferido: Minha casa

Sua comida preferida: Lasanha



Sua bebida preferida: Água

Fica feliz quando: Quando o que eu planejo dá certo.

Fica triste quando: Quando o que eu planejo não dá certo.

O que a Sr^a gosta de fazer

quando esta de folga: Dormir, ouvir música, assistir TV e ler.

Seu bicho preferido: Cachorro

Sua cor preferida: Azul

Sente-se realizada: Siiiiiaiiiiiiiiim

Lyandra

PARA RIR

Era uma vez um homem chamava Máximo e ele foi para casa dos amigos dele e disse:

- Quando eu morrer eu não quero que o meu nome seja colocado na sepultura.

Quando o homem morreu escreveram no túmulo dele "Aqui jaz de um bom



pai, um bom filho e bom um avô."

Um dia um homem leu o que estava escrito em seu túmulo e disse:

- Nossa esse homem era o MÁXIMO!!

Héctor

ENTREVISTA

Sou a Gabrielly do 5º A e vou entrevista uma pessoa da minha classe

Nome: Vinicius de Souza Nascimento

Nome do pai: Edimilson Bomfim do Nascimento

Nome da mãe: Ana Paula de Souza

Data de nascimento: 12/05/2000

Estado civil: Namorando

Nome da sua namorada: Bruna

Tem filhos: não

Sua comida favorita: Arroz, Feijão e lanchinha

Sua música favoritas: Casas das Primas, Cabaré, O homem chora

Banda favorita: Bonde da Estronda, Racionais, Metalik

O que você gosta de fazer nas horas vagas: Ir na casa da namorada

Qual foi o seu melhor momento da sua vida: Quando eu nasci

Qual é o melhor lugar que você já foi: Magic City

Qual é o seus jogos favoritos: Gta, A Serra Elétrica, Residente Evil 4, O exterminador do Futuro 3

Qual é os programas de tv que você gosta: Fina Estampa, Malhação, Hipertensão

Qual é a sua brincadeira favorita: Bater Card

Você tem irmã(o): sim

Quantos: 2

Qual é o nome deles: Gislaine, Giselly

Quantos anos: 15, 3

Você gosta delas: Sim

O que você quer fazer no seu futuro: Ter filhos e ser Feliz

Gabrielly

RECEITA

Crep doce de manga

Ingredientes:

2 xícaras de chá de farinha de trigo

1 ovo

1 xícara de leite

2 mangas

300gr de chantilly

50ml de calda de chocolate

Como fazer:

Pegue a farinha de trigo e coloque dentro do liquidificador, em seguida coloque uma xícara de chá de leite junto com o ovo. No liquidificador, bata por 1 minuto ou até ficar homogêneo.

Depois derreta uma manteiga ou margarina em uma frigideira quente e despeje a massa na frigideira sem deixar queimar. Frite até ficar dourado.

Deixe o crepe na geladeira por cinco minutos, pegue e corte em cubinhos. Com o chantilly passe por cima de uma camada de crepe com uma colher, em seguida jogue os cubinhos de mangas em cima do chantilly e faça camadas até sua preferência. Quando terminar jogue a calda de chocolate.

Gabrielle



DIVIRTA-SE

1. Qual é o cúmulo da paciência?

R: Ver uma corrida de lesmas em câmera a lenta.

2. Por que o cachorro entrou na igreja e não saiu mais?

R: Porque ele era um cão pastor.

3. O que é que tem 8 letras e tirando a metade ainda ficam 8?

R: BISCoito

4. O que dá um cruzamento de uma girafa com um papagaio?

R: Um alto-falante.

5. Qual é o cúmulo da altura?

R: Ser tão alto que o iogurte chega ao estômago com o prazo de validade vencido.

6. Qual é a diferença entre o comprimido e a montanha?

R: A montanha é difícil de subir e o comprimido é difícil de descer.

7. Qual é o cúmulo da rebeldia?

R: Morar sozinho e fugir de casa.

Yasmin

CLASSIFICADOS

Vende-se Notebook. Cor prata com preto, com 1giga de memória RAM, 120 de HD, processador intel dual core, windows vista, gravador de DVD, entrada de chip e etc. Está em boas condições e por apenas R\$620,00.

Gabrielly

Vende-se computador roxo e decorado. Pode vir comprar que tem garantia de 2 meses.

O preço é R\$500,00.

Núbia

Vende-se uma televisão LCD nova de 42 polegadas Samsung, 2 óculos 3D. Valor R\$ 2.000. Av. Presidente Kennedy, N°329. Vem Direto da loja para você !!!

Thainá

Vende-se uma Barbie semi-nova. Valor: 100,00 Barbie quero ser babá. Em ótimo estado de conservação. Rua:Padre José de Oliveira Rolin, N°674

Thainá

Vende-se uma casa de 5 cômodos: sala, banheiro, cozinha, 2 quartos e um porão e com garagem por apenas R\$ 98.000. Está barato, venha já comprar a sua casa!!!

Vítor Damacena



