



MÊS A MÊS

Na Associação Ester Janz, fazemos o que vês!

janeiro de 2012

30 anos da Associação Ester Janz 1982- 2012

Neste ano de 2012, em que a Associação Ester Janz comemora **30 anos desde a sua fundação, a 7 de julho de 1982**, decidimos lançar esta publicação mensal com o intuito de difundir pela nossa Comunidade Escolar algumas das várias atividades e iniciativas que diariamente promovemos na nossa Escola. Pretendemos partilhar com os leitores as alegrias que, em Equipa, vivemos na Associação Ester Janz a acompanhar e a contribuir para o desenvolvimento das nossas Crianças. Para enriquecer o conteúdo desta divulgação mensal, contamos com a colaboração do Posto Médico da Janz - Consultores de Gestão, S.A., que apresentará informações relevantes no domínio da saúde. Esta *newsletter* inclui também um espaço dedicado a avisos e sugestões de atividades que terão lugar no mês seguinte, na nossa Escola ou promovidas pelo Grupo Recreativo Janz e Associados. Esperamos que seja do agrado de todos!

Projeto "AEJ Solidária" Vencedores do Concurso "O Natal na AEJ"

É com grande satisfação e muita gratidão que enaltecemos o espírito de solidariedade e partilha das Famílias dos nossos Alunos e Colaboradores que responderam com muita generosidade ao nosso apelo natalício de oferta de bens alimentares para "Cabazes de Natal" e de roupas e agasalhos para a população sem-abrigo de Lisboa. Informamos com muita alegria que entregámos às Missionárias da Caridade - Irmãs de Calcutá e na Junta de Freguesia de Marvila um total de **253kg** e **84 litros** de géneros alimentares. Por sua vez, a Kutsemba veio por duas vezes à AEJ recolher os múltiplos sacos de roupas e cobertores entregues na Escola. Estamos certos que contribuímos para tornar mais feliz o Natal de algumas pessoas mais carenciadas!

Os "Super Sorrisos" na AEJ

No dia 18 de janeiro, os Alunos do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo assistiram, na sala multiusos, à peça de teatro "Os Super Sorrisos - Escovix, Alimentador, Fluorina". Para além da importante aprendizagem de medidas de higiene e saúde oral, as nossas Crianças do 1.º Ciclo - que quinzenalmente fazem na Escola um bochecho de flúor -, vão participar no concurso de desenho "Os Super Sorrisos", promovido pela Elgydium.



A exposição de Árvores de Natal no Spacio Shopping nos Olivais (de 6 a 18-12) e nas nossas instalações foi um verdadeiro sucesso! A participação dos Alunos e seus Pais foi muito significativa: juntámos 56 Árvores de Natal, muito criativas e "amigas do ambiente"! A nossa Comunidade Escolar atribuiu o 1.º lugar às Árvores de Natal feitas pela Família das Alunas Inês e Madalena Carvalho e pelo Aluno Diogo Coelho. Muitos Parabéns a todos os participantes e, em especial, aos vencedores!



de Natal feitas pela Família das Alunas Inês e Madalena Carvalho e pelo Aluno Diogo Coelho.



"Escola de Pais" na AEJ

No âmbito da "Escola de Pais", promovemos, no dia 5 de janeiro, a ação de sensibilização "A Saúde Visual nas Crianças", que teve como oradora a Mestre Dra. Carla Costa Lança que também vai dinamizar o projeto "Provisão - Ver para Ler" nas várias turmas do 1.º Ciclo.

No dia 11 de janeiro a Porto Editora veio à AEJ apresentar a "Escola Virtual", uma importante ferramenta que contribui para potenciar as aprendizagens e o estudo autónomo e que vai ser utilizada no 1.º Ciclo.

8.º Concurso de Leitura em Voz Alta - "Ler + na AEJ"

No Dia dos Reis realizámos o nosso VIII Concurso de Leitura em Voz Alta, no qual participaram vários Alunos de todos os anos de escolaridade, inclusive, do 1.º ano, comprovando que está bem encaminhada a aprendizagem da leitura! Os vencedores por turma que aqui felicitamos e que foram presenteados com livros foram:

1.º ano - Nuno Nobre; 2.º ano - Mariana Rocha; 3.º ano A - Madalena Simões; 3.º ano B - Margarida Ferin; 4.º ano - Susana Martins.



Equipa da AEJ vence o 1.º Torneio de Ano Novo das Escolas de Futebol

No dia 21 de janeiro, as nossas Equipas de Futsal do 1.º e do 2.º/3.º anos participaram no 1.º Torneio de Ano Novo das Escolas de Futebol que teve lugar no Colégio Pedro Arrupe. A Equipa do 1.º ano ficou num honroso 3.º lugar. Já a equipa dos 2.º/3.º anos venceu o torneio nesta classe, tendo ganho os 5 jogos:

AEJ	4	CPM	3
AEJ	6	CNPortela	1
AEJ	4	Colégio Cesário Verde	2
AEJ	5	Sacavenense	2
AEJ	3	Benfica	1

Muitos Parabéns aos nossos jogadores e ao Professor Ricardo Barreiro!

Prevenção de infeções respiratórias

As infeções das vias aéreas superiores e inferiores, são uma causa frequente de doença e constituem um dos principais problemas de Saúde Pública.

As infeções das vias respiratórias nas crianças (constipações, pneumonias, bronquiolites, etc.) são geralmente provocadas por vírus que são transmitidos de criança para criança, ou do adulto para a criança, por gotículas projetadas para o ar quando se tosse ou espirra. Podem também transmitir-se através do contacto com um objeto contaminado. As infeções por vírus respiratórios nas crianças podem e devem ser prevenidas com medidas de higiene simples, mas eficazes:

1. Manter uma higiene pessoal adequada.
2. Lavar as mãos com regularidade, de modo a mantê-las sempre limpas, em particular:
 - após assoar ou tocar o nariz;
 - antes de se alimentar ou preparar alimentos;
 - depois de usar a casa de banho;

- antes e depois de contactar com uma pessoa doente.

3. Cobrir a boca e o nariz sempre que espirrar ou tossir, de preferência com um lenço de papel. Se não tiver um lenço de papel pode tossir ou espirrar para a parte superior do braço, não para as mãos.
4. Deitar os lenços de papel no lixo; não os deixar perdidos.
5. Evitar que a criança adquira o hábito de levar a mão à boca ou ao nariz.
6. Evitar os lugares densamente frequentados, as multidões e os lugares pouco ventilados.
7. Evitar mudanças bruscas de temperatura e locais excessivamente aquecidos.
8. Escolher uma dieta saudável e equilibrada, mantendo uma hidratação adequada.
9. Praticar e incentivar a prática de exercício físico regular.
10. Descansar e fazer a criança descansar o suficiente.
11. Não fumar perto das crianças (a inalação passiva de fumo de cigarro aumenta a frequência e a seriedade das constipações, tosse, infeções de ouvidos, infeções dos seios nasais, laringites e asma).

12. Evitar contacto próximo com pessoas doentes.

13. Quando estiver doente, manter distância das outras pessoas para evitar a transmissão dos germes.

14. Lavar/desinfetar com regularidade os brinquedos.

15. Não partilhar copos nem talheres.

É importante ensinar às crianças estas medidas de higiene e supervisioná-las no seu cumprimento.

Mais vale prevenir do que remediar!



Sabia que ajudar-nos não lhe custa + nada?

Quando preencher a sua Declaração de IRS de 2011, introduza no **Quadro 9 do Anexo H** o número de contribuinte da Associação Ester Janz **501 318 798**

Automaticamente, 0,5% do seu imposto liquidado será entregue pelo Estado à Associação Ester Janz. (Artigo 32.º n.º 6 da Lei n.º 16/2001, de 22 de junho, alterada pela Lei n.º 91/2009, de 31 de agosto)

Com este gesto estará a apoiar a Associação Ester Janz sem qualquer custo para si!

Muito obrigado.

A não perder em fevereiro!

1-02-2012 - Apresentação do 1.º Ciclo aos Pais dos Alunos da Sala Mocho - com exibição de peça de teatro "Circo - Carnaval da Alegria da AEJ", pelos Alunos do 3.º ano B.

8-02-2012 - Participação de 4 Alunos (Sala Mocho e 4.º ano) na 1.ª reunião do Conselho Educativo de Marvila Júnior, no Colégio Cesário Verde.

9-02-2012 - 18h00 - Sessão de Esclarecimento - "Novos Programas da Matemática - que mudanças?", com a Dra. Henriqueta Gonçalves.

10-02-2012 - 1.º Ciclo recebe visita do Autor Pedro Teixeira Neves.

13-02-2012 - Data limite para a entrega das Máscaras de Carnaval elaboradas pelos Alunos e suas Famílias.

15-02-2012 - Aulas-concerto de percussão no Pré-Escolar e no 1.º Ciclo - Ensemble da Orquestra Didática da Foco Musical.

16 a 26-02-2012 - Exposição no Spacio Shopping das Máscaras de Car-

naval selecionadas.

17-02-2012 - Participação dos Alunos do 1.º Ciclo no Desfile de Carnaval de Marvila, pelas 10h00. Festas de Carnaval na Escola.

18-02-2012 - Torneio de Futsal na Escolinha do Benfica do Sport Lisboa e Olivais.

19-02-2012 - Torneio de Futsal "Tour do Leão".

20 a 22-02-2012 - Férias de Carnaval (no dia 21 a Escola estará encerrada).

29-02 a 15-03-2012 - Exposição na Associação Ester Janz de todas as Máscaras de Carnaval.

Atividades propostas pelo Grupo Recreativo Janz e Associados



25-02-2012 - Visita ao Museu das Comunicações - 15h30
Inscrições: grecreativo@janz.pt



IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social sem fins lucrativos. Pessoa Coletiva de Utilidade Pública.

Av Infante D. Henrique, nº 286 1950-421 Lisboa
Tel. 21 831 12 00
Fax. 21 831 12 09

aej@ester.janz.pt
www.ester.janz.pt