Volume 1, Issue 3

30 September, 2019

October Newsletter

From the Head of School

Mr. Craig Woollard

Dear Parents and Guardians,

Firstly, I would like to thank the Religion Department, parents, teachers and students who helped plan, organise and run the OLM Parish Fair this year. Despite the rainy weather, it was an excellent afternoon, with many of our families enjoying the food, games, singing and talent show. On the same day, many of our students also participated in the Clean Up Rio event, which took place on Copacabana Beach. Our students' great commitment to service fulfills what OLM's Mission states, about them 'becoming an agent for the transformation of this world' and 'to educate the whole person for global understanding.'

As I have visited every classroom at OLM in the past few weeks, I have asked the students principally about one thing: their learning. This question is then followed by another question about how what they are learning at that time connects to their previous learning and whether they think the level of challenge is too easy, too difficult or just about right. I also ask students if what they are learning is focused more on knowledge or skills or a combination of the two.

This is OLM's own definition of learning, which resulted from the excellent team work undertaken by the Learning Resource Center staff earlier this semester:
Learning is a lifelong journey to greater independence through acquiring knowledge, skills, and values to arrive at understandings in one's own unique way.

Parenting is one of the most difficult jobs there is. At home, parents often ask their children, 'How was your day?' This question, almost inevitably, elicits a one-word response, such as 'OK', 'good', 'normal', etc. None of these responses tells us much at all. Therefore, I have a few suggestions about how parents can discover more about their child's day at school so as to improve the quality of dialogue at home and improve their child's learning. For example, 'Tell me something you learnt at school today that you didn't know before.' This can be followed by the question, 'Was that the most challenging thing you learned today or was there something even harder that you had to do?' Better still is to ask your child to show you how to do something that they themselves learned. Research tells us that students benefit academically by teaching other students. Indeed, "Simply telling learners that they would later teach another student changes their mindset enough so that they engage in more effective approaches to learning than did their peers who simply expected a test," reported Futurity, a website that published Memory & Cognition's findings. Given this, if your children 'teach' you their new learning, the likelihood is they will retain that information far better and improve their performance in tests.

KEY DATES:

OCTOBER		
3	First Quarter ends	
7	Middle School MAP Test	
8	High School MAP Test	
12	*Nossa Senhora Aparecida*	No School
15	Teachers' Day	No School
21 - 25	Book Fair	Library
26	Halloween	School Campus
31	Trick or Treat?	School Campus

NOVEMBER		
1	All Saints	No School
15	Republic Day	No School
20	Black Awareness Day	No School
23	Children in Christ	
27	All School Thanksgiving Mass	OLM Court and
30	Thaksgiving Dinner (Adults Only)	OLM Court

Best wishes,

Craig Woollard

Prezados Pais e Responsáveis,

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer ao Departamento de Religião, pais, professores e alunos que ajudaram a planejar, organizar e gerenciar a OLM *Parish Fair* deste ano. Apesar do tempo chuvoso, foi uma tarde excelente, com muitas de nossas famílias desfrutando da comida, jogos, canto e do show de talentos. No mesmo dia, muitos de nossos alunos também participaram do evento *Clean Up Rio*, realizado na praia de Copacabana. O grande compromisso de nossos alunos com o trabalho voluntário cumpre o que afirma a Missão da OLM, sobre eles: "se tornarem um agente para a transformação deste mundo e educar para a compreensão global".

Visitei todas as salas de aula da OLM nas últimas semanas e perguntei aos alunos, principalmente, sobre seu aprendizado. Essa pergunta foi seguida por outra: como o que eles estavam aprendendo naquele momento se conecta va ao aprendizado anterior, e se eles achavam que o nível de desafio estava fácil demais, difícil ou adequado. Também questionei se o que eles estavam aprendendo enfatizava mais os conhecimentos, as habilidades ou uma combinação de ambos.

Essa é a própria definição de aprendizado da OLM, resultante do excelente trabalho de equipe realizado pelos quadro do *Learning Resource Center* (Centro de Recursos de Aprendizagem) no início deste semestre:
"O aprendizado é uma jornada, ao longo da vida, para uma maior independência, através da aquisição de conhecimentos, habilidades e valores para chegar a entendimentos de uma maneira singular".

Ser pai e mãe é uma das tarefas mais difíceis que existem. Em casa, os pais costumam perguntar aos filhos: "Como foi o seu dia?". Essa pergunta, quase inevitavelmente, provoca uma resposta monossilábica como "OK", "legal", "normal", etc. Nenhuma dessas respostas traduz muito. Assim, tenho algumas sugestões sobre como os pais podem saber mais sobre o dia de seus filhos na Escola, a fim de melhorar a qualidade do diálogo em casa e o aprendizado. Por exemplo: "O que você aprendeu hoje na Escola, que não sabia antes?", seguido por "Foi a coisa mais difícil que você aprendeu hoje ou houve algo ainda mais difícil que você teve que fazer?". Uma abordagem seria pedir ao seu filho para lhe ensinar como fazer algo que ele aprendeu. Pesquisas afirmam que os alunos se beneficiam academicamente, quando ensinam a outros alunos. Segundo o *Futurity*, um site que publicou as descobertas da revista científica *Memory & Cognition*, "o simples fato de dizer aos alunos que mais tarde eles ensinarão a outros alunos muda a mentalidade e faz com que eles se envolvam em abordagens mais eficazes para seu próprio aprendizado do que seus colegas, que simplesmente esperam por uma avaliação". Dado isso, se seus filhos lhes "ensinarem" o que aprenderam, a probabilidade de retenção dessas informações é muito maior e, consequentemente, o desempenho nas avaliações, será melhor.

DATAS IMPORTANTES

OUTUBRO		
3	Final do 1º bimestre	
7	*Middle School MAP Test*	
8	*High School MAP Test*	
12	Nossa Senhora Aparecida	Feriado
15	Dia do Professor	Feriado
21 - 25	Feira do Livro	Biblioteca
26	*Halloween*	Campus da Escola
31	*Trick or Treat?*	Campus da Escola

NOVEMBRO		
1	Dia de Todos Santos	Feriado
15	Proclamação da República	Feriado
20	Dia da Consciência Negra	Feriado
23	*Children in Christ* *MS e HS MAP Test*	
27	Missa e Almoço de Ação de Graças	Quadra e Refeitório
30	Jantar de Ação de Graças (apenas para adultos)	Quadra

Atenciosamente,

Mr. Craig Woollard

From the Pre-School Principal

Ms. Jaidir Barbosa

Dear Parents and Guardians,

We will hold our First Report Card Meeting for all classes in October, and we are also looking forward to our Halloween Party!

At the beginning of the month, we will celebrate Children's Week from 7 to 11 October and this year's theme will be Fairy Tales. There will be many different and fun activities in the classrooms as well as on campus. Pre-School teachers and special activities' teachers will present the play *Little Red Riding Hood* on 10 October, in the auditorium.

During Children's Week, children should come to School wearing different clothes, as follows:

- Monday - fairy tale costumes;
- Tuesday - pajamas;
- Wednesday - funny hats;
- Thursday - each grade should wear different color clothes: green for Pre-Nursery, pink for Nursery, blue for Junior Kinder and yellow for Senior Kinder;
- Friday - funny clothes.

We also celebrate Halloween this month! The festival is celebrated in many countries on October 31, the day before All Saints' Day. Children wear costumes and dress up as witches, ghosts, pumpkins, etc, and go trick-or-treating. If you wish to find out more about Halloween, please go to https://en.wikipedia.org/wiki/Halloween

Halloween Party will be on Saturday, 26 October, from 14:00 to 18:00, on the School campus. There will be many activities, such as:

- a theater play, *Pluft, the Little Ghost*, by Maria Clara Machado, staged by the 7th Grade students. There will be performances at 14:30, 15:30, 16:30 and 17:30, in the auditorium.
- our Haunted House, organized by the High School students, is one of the most popular attractions of our party;
- special games at the stalls;
- food stalls;
- students' Halloween Costume Parade (Pre-School, 1st and 2nd Grade students), beginning at 15:00;
- dances presented by 3rd, 4th and 5th Grade students, beginning at 16:00.

To close Halloween Week at our School, there will be lots of fun in the traditional Trick or Treat? event on 31 October. Children may wear black clothes or costumes if they want to. If not, they must wear their School uniform.

KEY DATES:

OCTOBER		
7-11	Pre-School Children's Week	
16	PN Report Card Meeting 1st Quarter - 8:00 to 9:00	Classrooms
17	N Report Card Meeting 1st Quarter - 8:00 to 9:00	Classrooms
18	JK Report Card Meeting 1st Quarter - 8:00 to 9:00	Classrooms
21	SK Report Card Meeting 1st Quarter - 8:00 to 9:00	Classrooms

Warm regards,

Ms. Jaidir Barbosa

Prezados Pais e Responsáveis,

Em outubro realizaremos nossa primeira reunião de avaliação do bimestre para todas as turmas e também teremos a nossa tão esperada Festa de *Halloween*!

No início deste mês, celebraremos a Semana das Crianças de 7 a 11 de outubro e o tema deste ano será *Contos de Fadas*. Haverá muitas atividades diferentes e divertidas nas salas de aula e no *campus*. Professores do *Pre-School* e professores de atividades especiais apresentarão a peça *Chapeuzinho Vermelho* no dia 10 de outubro, no auditório.

Durante a Semana das Crianças, os(as) alunos(as) deverão vestir roupas diferentes, a saber:

- segunda-feira - fantasia de conto de fadas;
- terça-feira - pijama;
- quarta-feira - chapéus engraçados;
- quinta-feira - cada série deverá usar roupas de cores diferentes: verde para o *Pre-Nursery*, rosa para o *Nursery*, azul para o *Junior Kinder* e amarelo para o *Senior Kinder*;
- sexta-feira - roupas engraçadas.

Também comemoramos o *Halloween* este mês! Esta festa é celebrada em 31 de outubro em muitos países, um dia antes do Dia de Todos os Santos. As crianças vestem fantasias, tais como bruxas, fantasmas, abóboras, etc. Maiores informações sobre o *Halloween*, acesse https://en.wikipedia.org/wiki/Halloween

No sábado, 26 de outubro, celebraremos o *Halloween* das 14h às 18h, no *campus* da Escola. Haverá muitas atividades, como:

- a peça de teatro, *Pluft, o Fantasminha*, de Maria Clara Machado, encenada pelos alunos do *7th Grade*. As apresentações serão às 14h30, 15h30, 16h30 e 17h30, no auditório.
- a Casa dos Horrores, organizada por nossos alunos e alunas do *High School*, uma das atrações mais populares da nossa festa;
- barracas de jogos e brincadeiras especiais;
- barracas de comida;
- desfile de fantasias dos alunos e alunas do *Pre-Nursery ao 2nd Grade*, a partir das 15h;
- danças apresentadas pelos alunos e alunas do *3rd, 4th* e *5th Grades*, a partir das 16h;

Para encerrar a semana de *Halloween* em nossa Escola, teremos, no dia 31 de outubro muita diversão no tradicional *Trick or Treat*?. As crianças poderão usar roupas pretas ou fantasias, se quiserem. Caso não queiram, deverão usar o uniforme da Escola.

DATAS IMPORTANTES:

OUTUBRO		
7-11	Semana das Crianças	
16	*PN* - Reuniões de avaliação do 1º Bimestre - 8h às 9h	Salas de Aula
17	*N* - Reuniões de avaliação do 1º Bimestre - 8h às 9h	Salas de Aula
18	*JK* - Reuniões de avaliação do 1º Bimestre - 8h às 9h	Salas de Aula
21	*SK* - Reuniões de avaliação do 1º Bimestre - 8h às 9h	Salas de Aula

Atenciosamente,

Ms. Jaidir Barbosa

From the Elementary School Principal

Ms. Marina Vanderput

Dear Parents and Guardians,

In September, we had some good discussions at our 1st Quarter Parent Meetings on the concept of *Growth Mindset*. If you are interested in learning more, you can find a lot of interesting information at www.mindsetworks.org. Also, you may like the personal testimony of a 5th Grader: The Mindset of a Champion.

Books Before Breakfast was a huge success, as were the field trips to the Bienal, and the Logos Hope floating library at the Mauá Pier. Please be reminded that we often publish pictures of our students engaged in learning activities for parents to see. If you are interested, please follow us on Instagram at www.instagram.com/olmrio/.

Now October is almost here and, with it, a number of exciting events will be happening in the Elementary School!

Individual Parent-Teacher Conferences will take place from 4 to 21 October. Your child's homeroom teacher will soon send you the date and time of your scheduled meeting. If you would like to meet with any other teacher, please contact the Elementary School secretary elementary.secretary@olmrio.com to schedule an extra meeting. Please send your confirmation as soon as possible. If you cannot make it on the day, we will reschedule an appointment for you, but remember that yours is one of 213 individual meetings being scheduled during that period. This is a great opportunity to speak to your child's teacher face-to-face about any concerns or questions you may have. For help in preparing for your child's parent-teacher conference, here are a few links:

- Tips for Parents on Parent-Teacher Conferences
- How to Prepare for Your Child's Parent-Teacher Conference

Our annual Book Fair will take place from 21 to 25 of October. This year's theme is Enchanted Forest. Your child will visit the Book Fair with their class during scheduled times, and they will be allowed to purchase books to take home.

More information can be found in the Library section of the Newsletter.

Children's Day will be celebrated at School on Friday, 11 October, with fun and games! To add to the fun, students may come to School in their pajamas on that day! There will also be an ice-cream party during snack on one day of that week for each grade level.

The end of the month will culminate in Halloween activities. We hope you will bring your whole family to attend the community Halloween Party at School on 26 October, 14:00-18:00. In the Elementary School, we will also celebrate Halloween Day with Trick or Treat? on Thursday, 31 October, when children are invited to come to School in Halloween costumes or wearing black, if they wish.

KEY DATES:

OCTOBER	
8	*Fazendinha*
11	Children's Day
4-21	Individual Parent-Teacher Conferences

NOVEMBER	
25	5th Grade 2nd Quarter Parent Meeting
26	4th Grade 2nd Quarter Parent Meeting
27	3rd Grade 2nd Quarter Parent Meeting
28	2nd Grade 2nd Quarter Parent Meeting
29	1st Grade 2nd Quarter Parent Meeting

As always, please remember that our goal is to work in positive partnership through mutual respect to develop each child's full potential. In order for teachers to fully prepare for this 30-minute meeting, please send them the topics you would like them to discuss at least two days in advance. Thank you for your support and partnership!

Warm regards,

Ms. Marina Vanderput

Prezados Pais e Responsáveis,

Em setembro, tivemos boas conversas em nossas Reuniões do 1º Bimestre sobre o conceito de *Growth Mindset*. Caso estejam interessados em aprender mais sobre o assunto, vocês poderão encontrar muitas informações interessantes em www.mindsetworks.org. Além disso, vocês poderão gostar de ver o testemunho de um aluno do *5th Grade* : *The Mindset of a Champion*.

O *Books Before Breakfast* foi um enorme sucesso, assim como a visita à Bienal e à biblioteca flutuante *Logos Hope* no Píer Mauá. Lembrem-se de que costumamos publicar fotos dos nossos alunos envolvidos em atividades de aprendizado no Instagram www.instagram.com/olmrio/.

Já estamos quase em outubro e teremos muitos eventos emocionantes no *Elementary School*!

As Reuniões Individuais de Pais e Professores acontecerão no período de 4 a 21 de outubro. Em breve, os professores de seus filhos irão enviar a data e o horário agendados. Caso queiram se encontrar com qualquer outro professor, por favor, entrem em contato com a secretária do segmento (elementary.secretary@olmrio.com) para solicitar o agendamento de uma reunião extra.

Pedimos a gentileza de confirmarem seus horários o mais rápido possível. Caso não possam comparecer no dia agendado, reagendaremos a reunião, mas lembrem-se de que a sua reunião é uma das 213 reuniões individuais que estão sendo agendadas para o período. Será uma ótima oportunidade para conversar pessoalmente com os professores dos seus filhos sobre quaisquer preocupações ou perguntas que vocês possam ter.

Para ajudar na preparação para a Reunião Individual, seguem alguns links:

- *Tips for Parents on Parent-Teacher Conferences*
- *How to Prepare for Your Child's Parent-Teacher Conference*

Nossa *Book Fair* anual acontecerá de 21 a 25 de outubro. O tema desse ano é *Floresta Encantada*. Seus filhos visitarão a feira com a turma em horários programados e poderão comprar livros. Informações mais detalhadas poderão ser encontradas na seção *Library* da *Newsletter*.

O Dia das Crianças será celebrado na sexta-feira, dia 11 de outubro, com diversão e jogos! Para ficar ainda mais divertido, os alunos poderão vir para a Escola de pijamas nesse dia! Também teremos, em um dia da semana para cada turma, uma *Festa do Sorvete*, durante o lanche.
O final do mês culminará nas atividades de *Halloween*. Esperamos que tragam toda a família para participar da festa comunitária da Escola, no dia 26 de outubro, das 14h às 18h. Na quinta-feira, dia 31 de outubro, também celebraremos a data com o *Trick or Treat*?, quando as crianças são convidadas a virem à Escola vestindo fantasias de *Halloween* ou roupas pretas, caso queiram.

DATAS IMPORTANTES:

OUTUBRO	
8	Fazendinha
11	Dia das Crianças
4-21	Reuniões individuais de pais e professores

NOVEMBRO	
25	Reuniões de Pais do 2º Bimestre - *5th Grade*
26	Reuniões de Pais do 2º Bimestre - *4th Grade*
27	Reuniões de Pais do 2º Bimestre - *3rd Grade*
28	Reuniões de Pais do 2º Bimestre - *2nd Grade*
29	Reuniões de Pais do 2º Bimestre - *1st Grade*

Como sempre, por favor, lembrem-se de que nosso objetivo é trabalhar numa parceria positiva através do respeito mútuo para desenvolver todo o potencial de cada criança. Obrigada pelo seu apoio e parceria!

Atenciosamente,

Ms. Marina Vanderput

From the Middle School Principal

Ms. Isabel Auler

Dear OLM Families,

OLM is committed to ensuring a positive learning environment for all. This commitment comes with a focus on learning, consistent attendance, and adherence to the School rules. Consistency in these three areas will allow our students the opportunity to develop the positive habits that will make them successful young adults. While we recognize that students in Middle School should be able to be in charge of their own success, parents and guardians can have a great impact in setting the stage. Children learn persistence when they don't give up in the face of a challenging task. Let them know that not everything comes easily. This will help them gain confidence and successfully negotiate difficult situations when they are older.

We look forward to working in partnership with you to continue serving with passion, to ignite creativity, innovation, and excellence in all of our students. Here are some examples of how this is implemented in our classes:

- The 8th Graders and the study of Comparative Anatomy

Chicken wing dissection provides information about muscles, bones, tendons, ligaments, cartilage, and internal structures of the bone. Students who engage in well-designed laboratory experiences develop problem-solving and critical-thinking skills, as well as gain exposure to reactions, materials, and equipment in a lab setting.

- The 8th Graders have appreciated taking on different character roles as they work their way through *Romeo and Juliet* in English classes.

- The 6th Graders are discussing *Hatchet* by Gary Paulsen in their literature circle groups. Literature circles promote cooperative learning, and allow students to make choices about their own learning.

- The 6th Graders created a hypothesis to explain how the Moon's phases can be used to provide evidence that the Moon orbits the Earth.

KEY DATES:

OCTOBER	
2	6th Grade Planetarium visit
7	6th Grade Quarter Parents Meeting
8	7th Grade Quarter Parents Meeting
10	8th Grade Quarter Parents Meeting
NOVEMBER	
28-30	7th Grade Tiradentes field trip

Thank you for taking the time to read this.

Warm regards,

Isabel C F Auler

Prezada família OLM,

Nossa Escola está comprometida em garantir um ambiente de aprendizado positivo para todos. Esse compromisso tem como base o foco no processo de aprendizado de nossos alunos, além da consistência e aderência às regras da Escola. Isso permitirá que nossos alunos desenvolvam hábitos positivos essenciais para que se tornem adultos bem-sucedidos. Embora reconheçamos que os alunos do *Middle School* devem ser responsáveis pelo seu próprio sucesso, os pais e responsáveis podem ter um grande impacto na promoção deste cenário. As crianças aprendem a ter persistência quando são bem-sucedidas em uma tarefa desafiadora. Deixe-os saber que nem tudo é fácil. Isso os ajudará a ganhar confiança e a saber negociar durante situações difíceis quando forem mais velhos.

Estamos ansiosos para fazer uma parceria com vocês para continuar servindo com paixão, estimular a criatividade, a inovação e a excelência em todos os nossos alunos. Aqui estão alguns exemplos de como isso é implementado em nossas aulas:

- O *8th Grade* e o estudo da Anatomia Comparada

A dissecção da asa de frango fornece informações sobre músculos, ossos, tendões, ligamentos, cartilagens e estruturas internas do osso. Os alunos que se envolvem em experiências laboratoriais bem planejadas desenvolvem habilidades de resolução de problemas e pensamento crítico, além de se exporem a reações, materiais e equipamentos em um ambiente de laboratório.

- Os alunos do *8th Grade* puderam assumir diferentes papéis enquanto trabalhavam com a peça *Romeu e Julieta*, na aula de inglês.

- Os alunos do *6th Grade* estão discutindo *Hatchet*, de Gary Paulsen, em seus grupos de literatura. Os círculos de literatura promovem o aprendizado cooperativo e permitem que os alunos tenham autonomia sobre seu próprio aprendizado.

- Os alunos do *6th Grade* tiveram que criar uma hipótese para explicar como as fases da lua podem ser usadas para fornecer evidências de que a lua orbita a Terra.

DATAS IMPORTANTES:

OUTUBRO	
2	Visita do *6th Grade* ao Planetário
7	Encontro com os pais e responsáveis do *6th Grade*
8	Encontro com os pais e responsáveis do *7th Grade*
10	Encontro com os pais e responsáveis do *8th Grade*

NOVEMBRO	
28-30	Viagem a Tiradentes do *7th Grade*

Obrigado por ler nossa Newsletter.

Atenciosamente,

Isabel CF Auler

From the High School Principal

Mr. Luiz Fernando Freire

Dear Parents and Guardians,

On Wednesday, October 16, 2019, OLM will administer the PSAT (Preliminary SAT) to the 9th, 10th, and 11th Grade students. The evaluation is free of charge for parents and is sponsored by OLM to fulfill its mission as an American School. The students will start the test at 8:30 and finish by 12:00. The PSAT test prepares the students for the SAT tests, which are a requirement of most of the American, and Canadian universities admissions' process. The test scores become part of the students´ permanent record, and they can have an impact on future opportunities at college level. On the test day, students must bring a calculator.

KEY DATES:

OCTOBER	
30/09-4/10	Spirit Week
5	SAT
8	9th Grade MAP Test
13	*Vestibular PUC*
16	PSAT - 9th, 10th and 11th Grades
18	Senior's Field Trip to downtown Rio
20	*Vestibular PUC*
24	10th Grade Brotherhood Day

NOVEMBER	
2	SAT
3	*ENEM*
10	*ENEM*
10-16	BIG 8 Tournament
24	9th Grade Brotherhood Day

Best regards,

Mr. Luiz Freire

Prezados Pais e Responsáveis,

No dia 16 de outubro de 2019, a OLM aplicará a prova *PSAT (Preliminary SAT)* aos seus alunos do *9th, 10th,* e *11th Grades*. Essa avaliação não tem custo para os pais e é arcada pela OLM a fim de cumprir sua missão como escola americana. O teste inicia às 8h30 e termina ao meio-dia. O *PSAT* prepara os alunos para a prova de *SAT*, requisito obrigatório para o processo de admissão das universidades americanas e canadenses. O resultado desta avaliação permecerá no arquivo permanente dos alunos e terá impacto no processo de admissão à universidade. No dia da prova os alunos deverão, obrigatoriamente, trazer uma calculadora.

DATAS IMPORTANTES:

OUTUBRO	
30/09-4/10	*Spirit Week*
5	*SAT*
8	*9th Grade MAP Test*
13	Vestibular PUC
16	*PSAT - 9th, 10th* e *11th Grades*
18	Passeio dos *Seniors* ao Centro do Rio
20	Vestibular PUC
24	*10th Grade Brotherhood Day*

NOVEMBRO	
2	*SAT*
3	ENEM
10	ENEM
10-16	*BIG 8 Tournament*
24	*9th Grade Brotherhood Day*

Atenciosamente,

Mr. Luiz Freire

From the P.E. Department

Katia Valente

Is It physical education, exercise, or physical activity?
These words are often used interchangeably, but they differ in some important ways:

- physical activity: any bodily movement that results in energy expenditure such as recess, rope jumping, playing soccer, walking, going up the stairs, cycling, etc.;

- exercise: any planned, structured, and repetitive physical activity to improve or maintain health-related fitness components (e.g. flexibility, cardiorespiratory endurance);

- physical education: an academic subject that provides a planned, sequential, K-12 standards-based program of curricula and instruction designed to develop motor skills, knowledge and behaviors for healthy, active living, physical fitness, sportsmanship, self-efficacy, and emotional intelligence.

During physical education classes, students practice the knowledge and skills they learn through physical activity and improve or maintain health-related fitness while engaging in exercise.

Physical Education

Physical Exercise

Physical Activity

Ref.:National P.E. Standards - (kid-friendly Physical Education Standards)

When our students leave our School, we want them to be able to live a healthy and active life. They will be able to do that if they can say the following things about themselves:

- I have the skills and confidence to move and play in lots of different activities and sports;
- I use my knowledge to strategize, think critically and play smart during games and activities;
- I live an active lifestyle and know how to stay fit and healthy;
- I am a good sport and respect my classmates at all times;
- I understand why it's important to live an active lifestyle.

Ref.: 2015, SHAPE America-Society of Health and Physical Educators www.shapeamerica.org

A word from the High School Cheerleading Squad

The High School Cheerleading squad will be selling cheerleading bows to the Elementary and Middle School students as fundraising for our team's costs. These bows are carefully handmade by the cheerleading squad and have always been popular among students. The Big 8 Championship is approaching, and our team needs help to cover all our costs of uniforms for both routines, competition tennis shoes, as well as bows. In order to raise money to pay for these items, we had the idea of selling our cheerleading bows. This will not only make the team's costs more affordable but also raise school spirit among our students.

KEY DATES:

NOVEMBER	
8	AASB 2019 BIG 8 Soccer & Basketball PEP RALLY
10-16	AASB 2019 BIG 8 Soccer & Basketball Tournament

Best wishes,

Katia Valente

Educação física, exercício físico ou atividade física?

Educação física, exercício, atividade física - frequentemente essas palavras são usadas como se tivessem o mesmo significado. Entretanto, possuem diferentes definições e diferem entre si de forma muito importante.

- atividade física - qualquer movimento corporal que resulta em gasto de energia, como recreio, pular corda, jogar futebol, caminhar, subir escadas, andar de bicicleta etc.;

- exercício - qualquer atividade física planejada, estruturada e repetitiva com o objetivo da melhora da manutenção de componentes de condicionamento físico relacionados à saúde (por exemplo, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória);

- educação física - uma disciplina acadêmica que fornece: um programa planejado, seqüencial do *Pre-Nursery* ao *12th Grade*, com base em normas, elaborado para desenvolver habilidades motoras, conhecimentos e comportamentos para uma vida saudável e ativa, condicionamento físico, espírito esportivo, autoeficácia e inteligência emocional.

Durante as aulas de educação física, alunos adquirem e praticam os conhecimentos e habilidades aprendidas através da atividade física, melhorando ou mantendo os componentes físicos ligados à saúde enquanto executam exercícios.

Educação Física

Exercício Físico

Atividade Física

Ref.:Padrões Nacionais Americanos Para Educação Física (Padrões de Educação Física para crianças)

Quando nossos alunos saem da OLM, esperamos que eles sejam capazes de viver uma vida saudável e ativa, se puderem afirmar o seguinte:

- tenho as habilidades e confiança de me mover e participar em diferentes jogos e atividades;
- uso meu conhecimento para traçar estratégias, pensar criticamente e jogar com inteligência;
- vivo um estilo de vida ativa e sei como me manter saudável e fisicamente bem;
- demonstro *fair play* e respeito meus colegas em todos os momentos;
- entendo as razões para viver um estilo de vida ativo.

Ref: 2015, *SHAPE America-Society of Health and Physical Educators* www.shapeamerica.org

Palavras das *Cheerleaders* do *High School*

As *Cheerleaders* do *High School* venderão laços de *Cheerleading* para os alunos do *Elementary School, Middle School* e *High School,* como forma de arrecadar fundos para os custos de nossa equipe. Os laços são cuidadosamente feitos à mão e sempre foram populares entre os alunos. O torneio esportivo *Big 8* está se aproximando e nossa equipe precisa de ajuda para cobrir todos os custos de uniformes para as rotinas, tênis de competição e laços. Para arrecadar dinheiro para pagar por esses itens, tivemos a ideia de vender os laços. Isso não apenas tornará os custos da equipe mais acessíveis, mas também elevará o espírito da Escola entre nossos alunos.

DATAS IMPORTANTES:

NOVEMBRO	
8	*AASB 2019 BIG 8 Soccer & Basketball PEP RALLY*
10-16	*AASB 2019 BIG 8 Soccer & Basketball Tournament*

Atenciosamente,

Katia Valente

From the Religion Department

by Katia Souza

Every month, all students from 4th to 12th Grade, as well as all staff, gather at the court for the monthly All School Mass. It is a sign of the faith that bounds us together as brothers and sisters.

Brotherhood Day is an all-day Religion Department activity that takes place at Sociedade Germânia to provide a more meaningful connection among students.

KEY DATES:

OCTOBER		
18	All School Mass	OLM court
24	10th Grade Brotherhood Day	*Sociedade Germânia*

NOVEMBER		
14	9th Grade Brotherhood day	
23	Children in Christ	
28	All School Thanksgiving Mass (8:10) and Adoration of the Blessed Sacrament	OLM court and Chapel

Best wishes,

Katia Souza

Todos os meses, os alunos do *4th* ao *12th Grade*, assim como os funcionários, se encontram na quadra para a Missa Mensal. Um sinal da fé, que nos une como irmãos e irmãs.

Brotherhood Day é uma atividade do Departamento de Religião, com duração de um dia inteiro, que acontece na Sociedade Germânia, com o objetivo de ampliar a união entre os alunos.

DATAS IMPORTANTES:

OUTUBRO		
18	Missa - toda a Escola	Quadra
24	*10th Grade Brotherhood Day*	Sociedade Germânia

NOVEMBRO		
14	*9th Grade Brotherhood day*	OLM court
23	*Children in Christ*	
28	Missa de Ação de Graças (8h10) e Adoração ao Santíssimo Sacramento	Quadra e Capela

Atenciosamente,

Katia Souza

From OLM Green Team

The Green Team is very glad to see new sustainable initiatives blooming in our School. Some truly engaged High School students have come up with wonderful proposals to make OLM greener each and every day. They organized various activities throughout the past week to raise awareness about matters such as microplastics, wildlife conservation, food waste, composting, the Amazon rainforest and much more. Our community had the opportunity to learn many new things and rethink some of our daily habits. What effort can you make to help our planet become a better place? Small actions do change the world.

O Green Team está muito feliz em ver novas iniciativas sustentáveis florescendo na nossa Escola. Alguns alunos muito engajados do *High School* criaram propostas incríveis para tornar a OLM mais verde a cada dia e organizaram diversas atividade ao longo da última semana para nos conscientizarmos sobre microplásticos, preservação da vida selvagem, desperdício de comida, compostagem, a Floresta Amazônica e muito mais. Nossa comunidade teve a oportunidade de aprender muitas coisas novas e repensar alguns hábitos diários. Que esforço você pode fazer para tornar o nosso planeta um lugar melhor? Pequenas ações mudam, sim, o mundo.

From OLMatters

Since 2015 our School paper has included school-related events, articles written by OLM students and teachers, as well as lots of pictures and videos. Many other interesting things are waiting to be explored by all members of the OLM community.

.

Welcome to the OLM Rio Instagram account! www.instagram.com/olmrio/ Check us out daily and if you tag us or hashtag #olmatters #olmrio your photo will show up there.

Desde 2015, nosso jornal inclui eventos acadêmicos, artigos escritos por alunos e professores, assim como muitas fotos e vídeos. Muitos outros recursos interessantes estão esperando para serem explorados por toda a comunidade da OLM.

Bem-vindo à conta da OLM Rio Instagram! www.instagram.com/olmrio/. Confira diariamente a plataforma e se você nos marcar ou hashtag #olmatters #olmrio, sua foto também podera será divulgada.

OLMatters - https://www.olm-olmatters.com/

OLMatters Facebook - https://www.facebook.com/olmatters

From Digital Education

The 8th Grade students have been working on the design of a website to alert the School community about cybersecurity, the dangers on the Internet, and how cautious we should be when surfing the Internet. Each group will develop their ideas and turn them into reality.

The 9th Grade is also developing a website. It aims to raise awareness among the OLM community about Fake News and how they can manipulate people's attitudes and opinions.

Teachers from various segments began their professional development course on "Google for Education." Collaborative activities, file sharing, and real-time cooperation are some of the results that Google enables educators and students to optimize their work. Professional development plays an essential role in the design of new teaching methodologies through technology.

Best wishes,

Vinicius Aragão

Os alunos do *8th Grade* estão criando um site sobre *cybersecurity* para alertar a comunidade escolar sobre os perigos e cuidados que devemos ter na internet. Cada grupo irá desenvolver suas próprias ideias e transformá-las em realidade.

O *9th Grade* também está desenvolvendo um site que busca conscientizar a comunidade OLM a respeito das *fake news* e como estas atuam na manipulação das pessoas, em suas atitudes e opiniões.

Professores de diversos segmentos iniciaram a formação continuada em *Google for Education*.
Atividades colaborativas, compartilhamento de arquivos e cooperação em tempo real são alguns dos resultados que a plataforma do Google torna possível para que educadores e alunos possam otimizar seus estudos. A formação continuada dos professores possui um papel importante no desenvolvimento, através da tecnologia, de novas metodologias de ensino.

Atenciosamente,

Vinicius Aragão

From the Library

Welcome to the Enchanted Forest Book Fair!

We are delighted to inform you that the 2019 OLM Book Fair will be held from 21 to 25 October. Students and parents will have the opportunity to purchase books in both Portuguese and English.

Below you will find the date and time of your child's visit. You are welcome to come along and explore the magical universe of books together with them! The presence of Elementary and Pre-School parents or guardians is very important.

Children can reserve the books they are interested in, not only during the day of their visit but throughout the Book Fair itself. Purchasing is not mandatory, but all chosen books must be purchased by the last day of the event.

As the theme of the Book Fair is Enchanted Forest, children may wear any costume on the day they visit the Fair.

The publisher Ler e Criar will offer titles in Portuguese. Payment can be made in cash, check, debit card or credit card in up to three installments (with no interest charged), on any book purchased. The publisher SBS will offer books in English. Payment can be made in cash, debit card or credit card in up to two installments (with no interest charged) for purchases below R$150,00 and three times (with no interest charged) for purchases above R$150,00. Edições Paulinas will offer religious books, and payment should be made in cash only.

The library will be open from 8:00 to 16:00.

Bem-vindos à Feira do Livro Floresta Encantada!

Temos o prazer de informar que a Feira do Livro da OLM acontecerá de 21 a 25 de outubro. Alunos e pais terão a oportunidade de comprar livros em português e inglês.

Seguem abaixo as datas e horários das visitas. Pais e responsáveis estão convidados a acompanhar seus filhos e filhas e explorar o universo mágico da leitura durante o período de visitação. É muito importante a presença dos pais ou responsáveis do *Pre-School* e *Elementary School* na hora da escolha dos livros.

As crianças poderão reservar os livros de seu interesse, durante a visita e também por toda a duração da feira.
A compra não é obrigatória, mas deverá ser concluída até o último dia do evento. Como o tema da Feira do Livro é Floresta Encantada, os alunos poderão vir fantasiados nos seus dias de visitação.

A editora Ler e Criar oferecerá títulos em português e o pagamento poderá ser feito através de dinheiro, cheque, cartão de débito ou de crédito, podendo ser parcelado em até três vezes sem juros em qualquer valor. Com a editora SBS oferecendo livros em inglês e o pagamento poderá ser feito através de dinheiro, cartão de débito ou cartão de crédito, podendo ser parcelado em até duas vezes sem juros para valores abaixo de R$150 e em três vezes sem juros para valores acima de R$150,00. Edições Paulinas oferecerão títulos religiosos e o pagamento poderá ser feito apenas em dinheiro.

A biblioteca estará aberta das 8 às 16 horas.

OLM BOOK FAIR SCHEDULE - 21-25 OCTOBER

Monday 21/10	Tuesday 22/10	Wednesday 23/10	Thursday 24/10	Friday 25/10
8:00 – 8:30 - SK B	8:00 – 8:30 - JK B	8:00 – 8:30 - JK A	8:00 – 8:30 - SK A	8:00 – 08:45 - 8th A
9:10 – 10:00 - 2th B	9:00 –09:50 -1th B	9:00 – 9:50 - 1st A	9:10 – 9:50 - 2nd A	08:48 – 09:33 - 6th B
				9:43 – 10:28 - 6th A
		10:00 - 10:50 - 3rd B	10:05 – 10:55 - 3rd A	10:31 – 11:16 - 7th A
				11:19 – 12:04 - 7th B
12:04 – 13:14 RECESS MS/HS	12:04 – 13:14 RECESS MS/HS	12:04 – 13:14 RECESS MS/HS	12:04 – 13:14 RECESS MS/HS	12:04 – 13:14 RECESS MS/HS
13:10 – 14:00 - 4th A	13:10 – 14:00 - 4th B	13:10 – 14:00 - 5th B	13:10 – 14:00 - 5th A	13:14 – 13:59 - 8th B
14:30 - 15:00 - PN A-PN B	14:30 - 15:00 - N B-N C	14:30 - 15:00 - N A		

Pre-School | Elementary School | Middle School and High School | Visitação Livre Middle School and /High School - Recess