Santé & Citoyenneté

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL PORTO

NewsLetter Nº9
Juin 2017

Sommaire

Édito……..……1
Monde des saveurs…….. 1
Agenda du 3e trimestre……... 2
Prévention des addictions…….. 3
Aménagement de la circulation…..4
De l'ASSR au permis de conduire 4
Cross Solidaire '17…… 5
Tous ensemble avec « Tiaguinho »6
L'exposition au soleil……..…...6
Net'Attitude ……..…. 7
Réunion des CVL des lycées français d'Europe…… 7
Les valeurs européennes …… 8
Voyage à Berlin……8
Semaine verte ……9-10

Santé, citoyenneté, vous trouverez dans ce numéro un compte rendu des principales actions qui ont fait l'actualité dans ces domaines au cours de ce 3e trimestre.

Monde des saveurs

*Cette année scolaire encore, les trois classes de CM2 ont participé au projet « **Monde des Saveurs** » dans le cadre du programme SimCidade mené par la Délégation de l'Éducation de l'Organisation et de la planification de la Mairie de Porto.*

Il s'agit d'un projet transversal destiné à promouvoir des coutumes alimentaires saines et faisant le lien entre les enseignements scolaires et les thèmes abordés durant les visites.
Nos élèves ont participé à des séances qui traitaient de l'alimentation saine, la décoration de la table, des plantes aromatiques et de la découverte des saveurs.

Les élèves ont visité la Maison-Musée Marta Ortigão Sampaio (cette année exceptionnellement , en raison des travaux dans le musée, les pratiques ont eu lieu au LFIP), le Centre d'Éducation environnemental du site rural du « Parque da Cidade » et le Musée du vin de Porto. Nous avons également reçu la visite de la nutritionniste du projet.

Au début de celui-ci, chaque classe a reçu un fruit et un légume et les élèves ont dû recueillir le matériel nécessaire pour élaborer un calendrier pour la prochaine année scolaire.

Lors de la séance de clôture du projet, qui s'est tenue à l'auditorium de la Bibliothèque Almeida Garrett, les élèves ont présenté au public les fruits et légumes concernés sous la forme d'un poème et ils ont également participé à un quizz. Cette fois-ci, le LFIP n'a pas gagné le 1er prix, mais ce sera pour une autre fois ! Tous les élèves ont reçu un certificat de participation ainsi qu'un calendrier scolaire.

Agenda du 3e trimestre

Cross Solidaires : **Maternelle** 12/05 **CP –CM1** : 10/05 **CM2-Te** : 11/05

CLASSE	ACTION	INTERVENANT	DATE
MATERNELLE			
PS			
MS			
GS	• Dangers de l'exposition au soleil • Prévention sécurité routière :Bons reflexes piétons	• Médecin scolaire • Automobile Club Portugais	• 12/05 •
ELÉMENTAIRE			
CP (x3)	• Prévention sécurité routière: Bons reflexes piétons	• Automobile Club Portugais	
CE1 (x3)	• Prévention sécurité routière : Opératº coup de poing	• PSP	
CE2 (x4)	• Prévention sécurité routière : Opératº coup de poing	• PSP	
CM1 (x4)	• Prévention sécurité routière : opération coup de poing	• PSP	• 17/03 + 18/05
CM2 (x3)	• Le monde des saveurs (suite et fin): • Prévention sécurité routière : opération coup de poing	• Nutritionniste et mairie de Porto (Margarida Silva): • PSP	• Fin 02/05
COLLÈGE			
6e (x4)	• Dangers d'internet: : "La Net attitude"	• Mme Carbon	• 2 séances — fin 15/05
5e (x3)	• Prévention tabac: • ASSR1	• Dra. R.Boaventura (pneumologue) + Medicin soclaire • Mme Carbon	• 29/05 • 3h de préparation + examen 31/03
4e (x4)	• Drogues et alcool et dépendance:	• Dra C. Novais	• 06/06
3e (x3)	• ASSR2:		• 2h de préparation + examen 07/04
LYCÉE			
2de EURO	• Pollution effects on human health • Malaria and climate	• Mme Darré	
2de	• Sensibilisation aux gestes de 1er secours • Prévention tabac	• Infirmière + professeur • Dra. Leonor (pneumologue)	• 2B après le 22/05 • 18/05/2016
1ère EURO	• Puberty and contraception • Treating infertility	• Mme Darré	
1ère	• Dépistage et prévention du cancer	• Pédiatre de l'IPO (Armando Pinto) + infirmière+ SVT	• 02/05
Term			

Prévention des addictions à l'alcool, à la drogue et au tabac

Nous savons tous que l'adolescence est une étape délicate où des doutes apparaissent, où des besoins d'affirmation se font sentir. La tentation de nouvelles expériences devient forte, telles que l'alcool, le tabac et les drogues relativement accessibles.
Comme l'adolescent est encore en pleine croissance, ces substances peuvent altérer le bon développement de ses neurones en provoquant des troubles de l'apprentissage ou du développement psychomoteur.

Dans le cadre du CESC, deux pneumologues et une pédopsychiatre sont venus présenter à nos élèves ces sujets car nous pensons que le milieu scolaire a un rôle de prévention important à jouer dans ce domaine.

Ci-dessous un résumé de la conférence de Dr Almeida, pneumologue à l'hôpital São Joâo. rédigé par nos élèves de 2de :

Le tabac est une plante de la famille des solanacées, généralement fumée dans des temps éloignés lors de rituels. Elle a été importée en Europe au XVIe par Jean Nicot (qui a donné le nom au mot « Nicotine »)
Plus récemment, les stratégies de marketing faisaient apparaître la photo de personnalités connues pour transmettre une idée de charme et d'élégance dans l'acte de fumer (ex. James Bond)..

La cigarette se compose d'aérosols (gaz et particules), de monoxyde de carbone, d'ammoniaque et de nicotine (qui rend dépendant) et un filtre.

Il existe plusieurs types de dépendance :
•La dépendance physique qui provoque un désir irrépressible de fumer, et le sentiment de manque lorsque le fumeur est privé de son habitude
•La dépendance psychique provoquée par le plaisir qu'apportent le fait de fumer et le sentiment de mieux lutter contre le stress.

Le tabac provoque entre autres maladies graves :
•Cancer du poumon, des voies orales, du larynx, de l'appareil digestif et urinaire…
•Maladies de l'appareil respiratoire comme l'asthme, les pneumonies…
•Maladies de l'appareil cardiovasculaire comme l'artériosclérose, l'hypertension, maladies coronariennes…

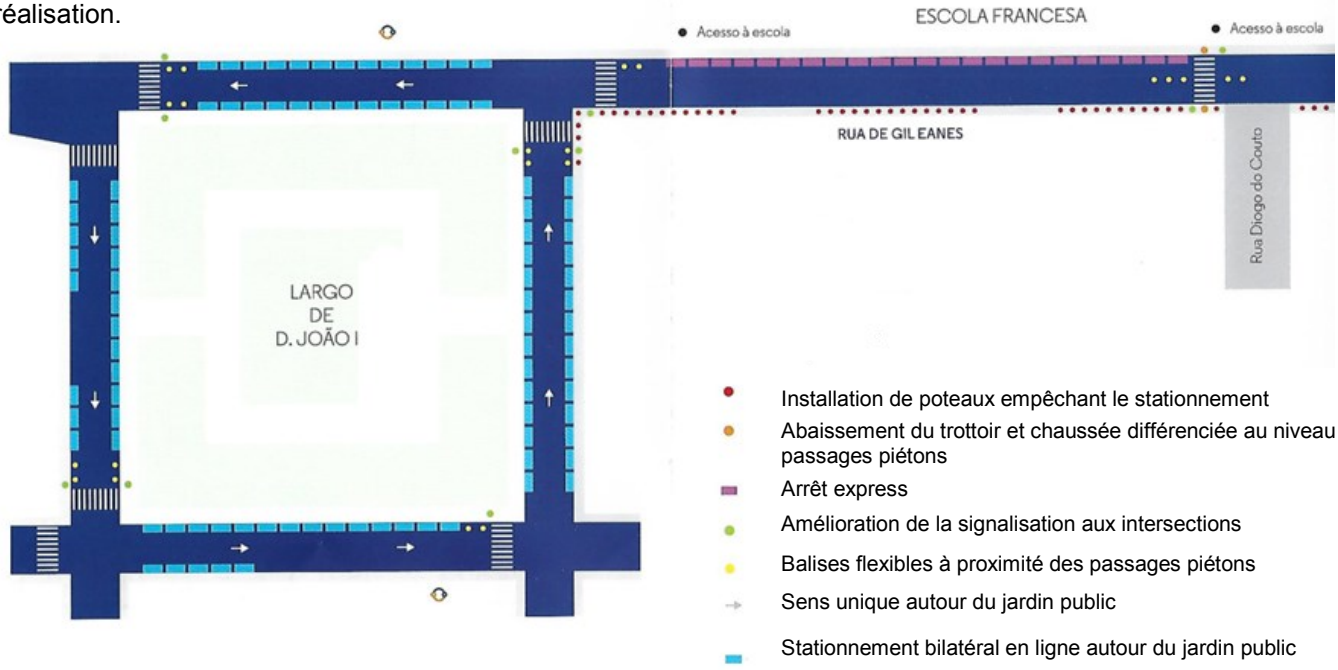
Arrêter de fumer présente donc l'avantage de faire baisser la tension (dès les premières 48 heures), d'améliorer la respiration (dès la première année) de réduire le risque d'AVC (Accident Vasculaire Cérébral) et de retarder l'éventuel risque de cancer du poumon.

En somme, il n'y a que des avantages à arrêter de fumer sachant que le tabac provoque la mort prématurée de plus de 5 millions de personnes par an.

Aménagement de la circulation aux abords du LFIP

Dans le but d'organiser la circulation, de faciliter le stationnement et de garantir la sécurité aux alentours du LFIP, la Mairie de Porto a réalisé des aménagements devant notre établissement.

Ces travaux contribuent à fluidifier les accès et à les sécuriser et le LFIP remercie tous ceux qui ont œuvré à leur réalisation.



De l'ASSR au permis de conduire

L'éducation à la sécurité routière fait partie des missions éducatives incombant aux établissements scolaires.
De la maternelle au lycée, le LFIP accompagne ses élèves pour leur faire acquérir un comportement responsable dans la rue ou sur la route.

Cette formation est validée en 5e et en 3e par une épreuve portant sur les risques et les règles pour chacun des types d'usagers (piéton, cycliste, cyclomotoriste, passager d'une voiture, futur automobiliste) et permet de vérifier les connaissances en matière de sécurité routière acquises pendant la scolarité.

Comme les années précédentes, après une formation de 3h en 5e et une révision de 2h en 3e, 100% de nos élèves ont obtenu leur ASSR (Attestation Scolaire de Sécurité Routière) respective.

En France, la validation des connaissances nécessaires à l'obtention finale du permis de conduire se déroule de la façon suivante :

En milieu scolaire

- **ASSR1 – 5e** (+/-12 ans) : est exigée pour la préparation au Brevet de Sécurité Routière et doit être conservée par l'élève et sa famille
- **ASSR2 – 3e** (+/- 14 ans) : est exigée pour s'inscrire à l'épreuve théorique du permis de conduire et doit être conservée par l'élève et sa famille

Hors milieu scolaire

- **BSR** – à partir de 14 ans : permet de conduire des cyclomoteurs de 50 cm³ maximum ou des quadricycles légers. Il s'obtient à la suite d'une formation théorique et d'une formation pratique.
- **Code et conduite accompagnée** – à partir de 15 ans : Les candidats, ayant obtenu le code et suivi une formation initiale de 20 heures de conduite effective sur la voie publique avec un moniteur, peuvent commencer à conduire en étant assisté d'un adulte désigné.
- **Permis de conduire** – 18 ans : s'obtient après une formation en auto-école ou valide la conduite accompagnée.

Cross solidaires'17

Comme c'est la tradition à cette époque de l'année, le LFIP a organisé trois cross solidaires pour tous les élèves depuis la maternelle jusqu'à la terminale.

Ces courses se sont déroulées au Parque de Serralves (CP-CM1), au Parque da Cidade (CM2-Te) et dans l'enceinte de l'établissement (Maternelle).

Toute la communauté scolaire a couru pour soutenir l'association APELA (Association portugaise de sclérose latérale amiotrophique) ainsi que le petit Tiaguinho (voir également l'autre article concernant Tiaguinho).

L'objectif était de sensibiliser tous les participants à la nécessité d'aider ceux qui souffrent de maladie et/ou de handicap, et tous nos élèves ont couru avec motivation pour les enfants qui ne peuvent pas le faire eux-mêmes..
L'énergie contagieuse de tous les athlètes a sans aucun doute été le meilleur message de cet engagement sportif pour APELA et Tiaguinho

Les primaires sont allés courir à Serralves...

Les petits pas se sont joints une fois de plus à l'initiative solidaire du LFIP et ne l'ont pas laissé entre d'autres mains.

… et les grands se sont défoulés au Parque da Cidade.

La commission de restauration

La commission de restauration avec la présence assidue et pertinente des représentants des élèves, a aussi travaillé cette année scolaire sur les produits à la vente de la nouvelle cafétéria, ouverte de 8h à 16h sans interruption.

Toujours dans un souci de consommer de façon responsable et raisonnée, nous proposons maintenant des variétés de jus de fruit « fait maison », des glaces de fruits naturels sans sucre ni colorant.

Aussi tous les jours, Julia et Claudia confectionnent des pâtisseries (crêpes, gâteaux au chocolat ou aux fruits,…) mais aussi des sandwichs, des quiches, des wraps pour le repas de midi à l'attention des adultes et des lycéens.

Venez nombreux déguster nos spécialités « santé » dans un cadre chaleureux, lumineux, unique !

Au restaurant scolaire, tous les lundis, nous avons le plaisir de compter parmi l'équipe de cuisine, une cheffe française Patricia Fardilha qui apporte son savoir-faire et sa bonne humeur !
Aussi, les menus proposés lors de la semaine verte ont été particulièrement variés et valorisés par un chef français du Luxembourg Christophe Cazier, invité par EUREST.
Au moment des repas, Christophe a fait part de son expérience et de son amour pour son métier avec beaucoup de gentillesse; sa présence a été unanimement apprécié.

Net'Attitude

Internet est certes un monde virtuel, mais il n'en est pas moins régi par des règles du « bien naviguer ensemble». C'est le concept de «Net'Attitude»

Dans la partie des programmes éducatifs qui se réfèrent à l'EMI (éducation aux média et à l'information), l'équipe pédagogique du LFIP a pour mission d'éveiller la sensibilité des élèves à ces comportements d'internautes responsables.

Il ne s'agit pas uniquement d'expliquer que faire des copies illégales de textes ou d'images peut être un acte puni par la loi, il s'agit aussi de faire acquérir à nos élèves un esprit critique face à la masse d'informations qu'ils peuvent lire ou recevoir, de savoir adopter le bon comportement dans leurs innombrables échanges quotidiens, et enfin de connaître les précautions indispensables à prendre pour protéger sa vie privée et assurer sa sécurité sur Internet.

Ce parcours de sensibilisation se déroule maintenant au LFIP depuis 10 ans de manière cohérente, depuis les classes du primaire jusqu'en 6e. Au fil des années, nous avons pu observer une réelle prise de conscience des élèves dans ce domaine de la Net' Attitude, preuve qu'il nous faut poursuivre nos efforts, avec le soutien indispensable des familles pour une vigilance partagée.

Quelques sites utiles, à découvrir et à partager éventuellement avec vos enfants :

http://www.internetsanscrainte.fr/
http://www.miudossegurosna.net/

Tous ensemble avec « Tiaguinho »

Le LFIP se caractérise, entre autres valeurs, par un bel esprit de solidarité et les élèves de 3ème C en sont cette fois la preuve en soutenant une nouvelle cause.

Cette fois-ci, il ne s'agissait pas d'aider une institution mais un petit garçon de 5 ans, Tiago, qui souffre d'un cancer rare (neuroblastome) et dont les parents ont besoin d'aide pour faire face aux dépenses de son traitement uniquement disponible aux États-Unis.

Émue par la situation, cette classe s'est associée à ce cas en créant un projet solidaire, qui de surcroit va de pair avec le thème "Do something!", abordé en cours d'anglais avec leur professeur Mme Vera Viana.

C'est ainsi que le jour des Portes Ouvertes du LFIP (18 mars), et après de nombreuses heures de dur labeur en équipe, grâce à un jeu où il fallait jeter 2€ dans un trou d'une boîte (élaborée avec l'aide du professeur d'Arts Plastiques, M. Jérémy Pajeanc) pour gagner un chocolat, les élèves ont récolté 1320 € pour le petit Tiago .

De plus, les élèves ont réalisé une vidéo en anglais dans laquelle ils expliquent l'histoire du courageux Tiago ainsi que les soucis de sa famille, et font appel à la solidarité de tous.
Félicitations pour cette initiative! Nous sommes très fiers de nos élèves!

L'exposition au soleil

Le 12 mai, le médecin scolaire s'est rendu dans les trois classes de Grande Section de maternelle pour faire prendre conscience aux élèves de la nécessité de se protéger lors des expositions au soleil.

A partir d'images, le docteur a expliqué aux enfants ce qu'est le soleil, quels sont ses bienfaits (la production de chaleur, d'énergie, de vitamine D, ses effets sur le bien-être, etc.) et les méfaits de s'exposer sans protection (brûlures, maladies oculaires et de la peau, vieillissement…) .

Avec l'aide d'un « Super Héros », les enfants ont découvert comment ils peuvent se protéger du soleil, notamment en utilisant chapeau, parasol, vêtements légers et clairs, lunettes de soleil, ainsi que les aliments et boissons qu'ils doivent consommer en plus grande quantité, les heures les plus dangereuses, et, sans doute le plus important, les protections solaires et leur mode d'utilisation.

Les enfants, curieux sur le sujet, ont participé à cette présentation en répondant aux questions posées et en racontant leurs propres expériences. Ils en ont conclu que le soleil pouvait aussi bien être un « ami » qu'un « ennemi ».

Les valeurs européennes

Parce que l'Europe et les valeurs qu'elle défend ne doivent pas se résumer en de simples phrases inscrites sur des documents, c'est avec grand enthousiasme, engagement et sens des responsabilités que les membres du Club Européen du LFIP se sont investis dans différentes actions tout au long de l'année.

La Journée du Pyjama, ou la récolte de fonds pour Tiaguinho ne sont que quelques exemples des efforts et valeurs que nous défendons tous et qui représentent l'Union Européenne : respect de la dignité humaine, liberté, égalité et solidarité.

Le sérieux et la volonté de faire partie d'un projet qui prétend non seulement faire connaître et expliquer le fonctionnement et les institutions de l'Union Européenne, mais également AGIR au nom de la communauté, marquent le travail de nos membres dans la rédaction du Journal du Club Européen du LFIP.
Que tous ceux qui ont participé, directement ou indirectement, à la promotion des valeurs que représentent notre communauté scolaire et l'Union Européenne, en soient ici remerciés.

Réunion des CVL des lycées français d'Europe

Tous les deux ans, les vice-présidents des CVL des lycées français d'Europe se réunissent pour évoquer le fonctionnement des CVL et pour réfléchir à des projets communs. Après Valence en 2013 et Milan en 2015, le lycée français Gustave Eiffel de Budapest (Hongrie) a accueilli les participants et le directeur de l'AEFE, M. Bouchard les 30 et 31 mai.

Les différents points abordés sont les projets de mobilité pour enrichir son parcours scolaire, la préparation aux études supérieures et la notion d'identité du réseau. C'est aussi un moment privilégié pour les élèves de connaître leurs homologues des autres établissement et de créer des liens qui permettront de dynamiser les CVL.

Maria Beatriz Oliveira a représenté dignement le LFIP lors de cette reencontre.

Notre voyage à Berlin

Les élèves germanistes des classes de première du Lycée Français de Porto se sont rendus à Berlin du 20 au 24 mars 2017. Mme. Ferreira et Mme. Teixeira ont accompagné les 28 élèves.
Les élèves ont été accueillis par des familles à Friedrichshagen, un village à l'est de Berlin. Avec les familles d'accueil, les élèves ont pu améliorer leurs connaissances linguistiques et connaître le quotidien d'une famille allemande. Les familles étaient très amicales et les repas étaient délicieux. Friedrichshagen, situé au bord du lac Mugglersee, semble un lieu tranquille et agréable à vivre.

Comme première expérience, les élèves ont eu la possibilité de passer toute une journée au Heinitz-Gymnasium (lycée) de Rüdersdorf. Pendant le petit-déjeuner convivial organisé par le lycée, les élèves ont fait connaissance avec les jeunes allemands. Après cela, ils ont formé des groupes de travail et ont échangé sur les aspects des différentes cultures. Tous les élèves du Lycée Français ont eu la chance d'assister et de participer à deux heures de cours. C'était fantastique !! Pour terminer la journée, ensemble, ils ont pratiqué diverses modalités sportives dans le gymnase. Ce fut une expérience très intéressante que les élèves aimeraient répéter.

Les trois jours suivants, les élèves ont visité la ville de Berlin, découvrant ainsi l'héritage historique de la ville. Les attractions les plus importantes sont : Holocaust Mahnmal, Checkpoint Charlie, le musée du Mur de Berlin, Alexanderplatz, le musée de la DDR, le Mur de Berlin et le centre de documentation de Bernauer Straβe. Pour conclure le séjour, les élèves ont fait une magnifique excursion en bateau sur le Spree.
La classe germaniste de 1ère et leurs professeurs d´allemand tiennent à remercier vivement toutes les personnes impliquées dans ce projet :
Un grand merci à Frau Götze pour son organisation, aux familles pour leur excelente accueil durant le séjour, ainsi qu'à Frau Höppner, à tous les enseignants et étudiants qui ont participé à l'expérience unique que l'on a vécue au Heinitz-Gymnasium.

Semaine verte

du 10 au 13 avril

Du 10 au 13 avril a eu lieu la 3ème édition de la semaine verte .

Les objectifs généraux sont de sensibiliser la communauté scolaire aux enjeux du développement durable au travers de conférences et d'activités. Dans le souci d'impliquer les élèves, ceux-ci ont participé à l'élaboration et au suivi du programme.

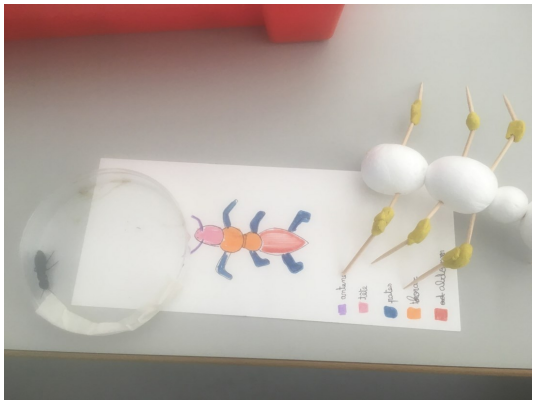
Différents thèmes ont été abordés : énergie, gaspillage, biodiversité, géodiversité, alimentation durable …

Ce fut aussi l'occasion de travailler en partenariat avec plusieurs institutions locales qui permettent ainsi à l'école de s'ouvrir sur l'extérieur : CIBIO, CIIMAR, AdePorto, LIPOR, EUREST et d'autres intervenants extérieurs.

Comme d'habitude de nombreuses classes ont participé avec entrain aux différentes activités encadrées par leurs enseignants et les éco-délégués, et ont contribué ainsi au succès d'un événement qui a trouvé toute sa place dans la vie du LFIP.

Conférence sur la biodiversité des mares avec Ana Ferreira du CIIMAR au parc de Serralves avec des élèves de CE2

Atelier station météo avec M. Paulo Pinheiro du LFIP où les élèves ont pu utiliser différents appareils de mesures



Atelier pour les élèves de CE2 en tutorat avec les élèves du collège sous le thème « la biodiversité des parcs et jardins »

Atelier pour les élèves de CE2 en tutorat avec les élèves du collège sous le thème « la biodiversité des parcs et jardins ». Les élèves ont fait des maquettes des êtres vivants trouvés dans la cour du LFIP.

Formation pour les professeurs du LFIP sur le compostage faite par LIPOR.

Atelier « usine bio » avec Anette. Certains éco-délégués ont aidé les élèves de GS.

Fabrication d'un hôtel à insectes par les élèves de MS en tutorat avec les élèves de 6ème.

Jeux sur le recyclage pour les élèves de maternelle encadrés par les éco-délégués. Jeux prêtés par LIPOR

Atelier « fabrication de mangeoires pour les oiseaux » animé par Frédéric Amador et Claire Le Minor en tutorat avec plusieurs classes du Collège.

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL PORTO

Rua Gil Eanes 21 , 4150-348 Porto, Portugal
tél. : +351 226 153 030 fax : +351 226 153 039
www.lfip.pt