

# BOLETIM

Colégio Nyamunda | Edição 1/2026 | Março



## Bem-vindos ao Ano Lectivo de 2026!

Caros Alunos, Encarregados de Educação e Membros da Comunidade Escolar,

O Colégio Nyamunda abriu oficialmente o ano lectivo a 2 de Março de 2026! Este é um momento especial o início de uma nova jornada de aprendizagem, amizade e crescimento. Março é também um mês repleto de datas globais que nos convidam a reflectir sobre quem somos e o que podemos alcançar. Celebremos juntos!

### CELEBRAR MARÇO — UM MÊS DE RENOVAÇÃO E VIGOR

Março é o mês dos começos das estações que mudam, dos novos projectos que tomam forma e dos sonhos que ganham impulso. Este mês, o mundo celebra datas extraordinárias que nos ensinam sobre igualdade, ciência, natureza e bem-estar. No Colégio Nyamunda, estas datas são uma oportunidade para aprender, crescer e agir!

Nas páginas que se seguem, exploramos cada uma destas datas em pormenor, com factos fascinantes e formas de nos envolvermos. O tema central deste mês são os Objectivos porque com o novo ano lectivo em marcha, este é o momento ideal para definir metas e trabalhar para as alcançar!

### ESTA EDIÇÃO REFLECTE SOBRE AS SEGUINTEs CELEBRAÇÕES:

- DIA MUNDIAL DA VIDA SELVAGEM — 3 DE MARÇO
- DIA INTERNACIONAL DA MULHER — 8 DE MARÇO
- DIA INTERNACIONAL DA MATEMÁTICA (DIA DO PI) — 14 DE MARÇO
- ANIVERSÁRIO DO COLÉGIO NYAMUNDA — 16 DE MARÇO
- DIA INTERNACIONAL DA FELICIDADE — 20 DE MARÇO
- DIA INTERNACIONAL DAS FLORESTAS — 21 DE MARÇO
- DIA MUNDIAL DA ÁGUA — 22 DE MARÇO

*“O início é a parte mais importante de qualquer obra.” — Platão, Filósofo Grego*

# Dia Mundial da Vida Selvagem — 3 de Março

Declarado pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 2013, o Dia Mundial da Vida Selvagem é assinalado a 3 de Março data em que a Convenção sobre o Comércio Internacional de Espécies da Fauna e Flora Selvagens Ameaçadas de Extinção (CITES) foi assinada, em 1973. (Fonte: UN.org)

## Sabia que...?

Moçambique alberga mais de 5.500 espécies de plantas e conta com o famoso Parque Nacional da Gorongosa — um dos ecossistemas mais ricos de África, que vive actualmente uma notável recuperação desde o fim da guerra civil!

## Qual é a Sua Importância?

Mais de 1 milhão de espécies de animais e plantas correm risco de extinção, de acordo com o Relatório de Avaliação Global da IPBES de 2019. Cada espécie que desaparece afecta o equilíbrio de todo o ecossistema.

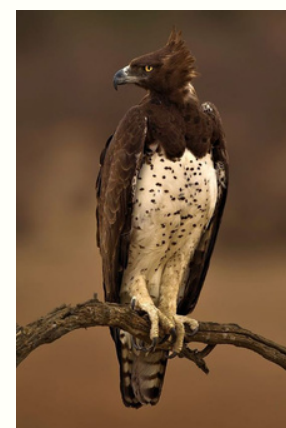
## Alguns Animais Selvagens de Moçambique

- Elefante Africano
- Dugongo
- Águia-marcial
- Leão · Flamingo

## O Que Podemos Fazer?

- Não adquirir produtos fabricados a partir de animais selvagens
- Apoiar as áreas de conservação, como a Gorongosa
- Reduzir o uso de plástico protege os nossos oceanos e a vida marinha
- Conhecer as espécies protegidas de Moçambique

Consegues nomear mais 3 animais protegidos de Moçambique?





## Dia Internacional da Mulher — 8 de Março

Oficialmente reconhecido pela ONU desde 1977, o Dia Internacional da Mulher tem as suas raízes nos movimentos operários do início do século XX. Em 1908, cerca de 15.000 mulheres marcharam pelas ruas de Nova Iorque exigindo melhores condições de trabalho. (Fonte: ONU Mulheres)

### Tema Global de 2026

“Acelerar a Acção” porque a igualdade de género não pode esperar. A ONU estima que, ao ritmo actual, a igualdade de género plena demoraria mais 130 anos a ser alcançada. (Fonte: ONU Mulheres, 2023)

### Mulheres que Inspiram Moçambique

A fundadora do Colégio Nyamunda, Ana Rita Geremias Sithole, é um exemplo brilhante de liderança feminina tendo criado um espaço educativo inclusivo desde 1992. Moçambique conta hoje com uma das mais elevadas taxas de mulheres parlamentares em todo o continente africano!

### O Desafio desta Semana!

Escreve uma mensagem de agradecimento a uma mulher que te inspira — a tua mãe, uma professora, a tua avó ou uma amiga. Partilha hoje mesmo!





- No desenho de rodas, pizzas e planetas
- Na engenharia de pontes e edifícios
- Na física quântica e na astronomia

$$\frac{x}{a} + \frac{y}{b} = 1$$

## Dia Internacional da Matemática — Dia do Pi! — 14 de Março

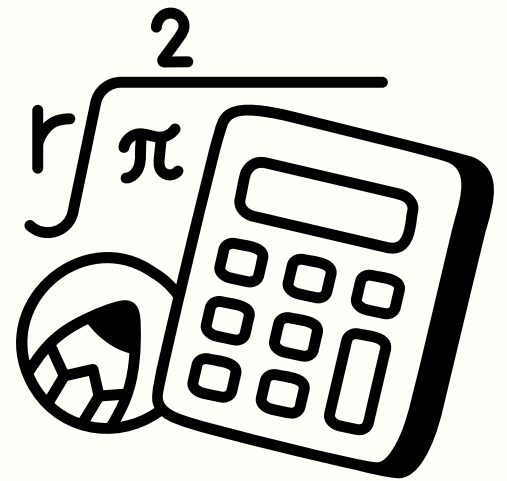
A UNESCO declarou o dia 14 de Março como o Dia Internacional da Matemática em 2019. Porquê o dia 14 de Março? Porque no formato da data americana escreve-se 3/14 os três primeiros algarismos de  $\pi$  ( $\text{Pi}$ ) = 3,14159... (Fonte: UNESCO)

Facto Surpreendente!

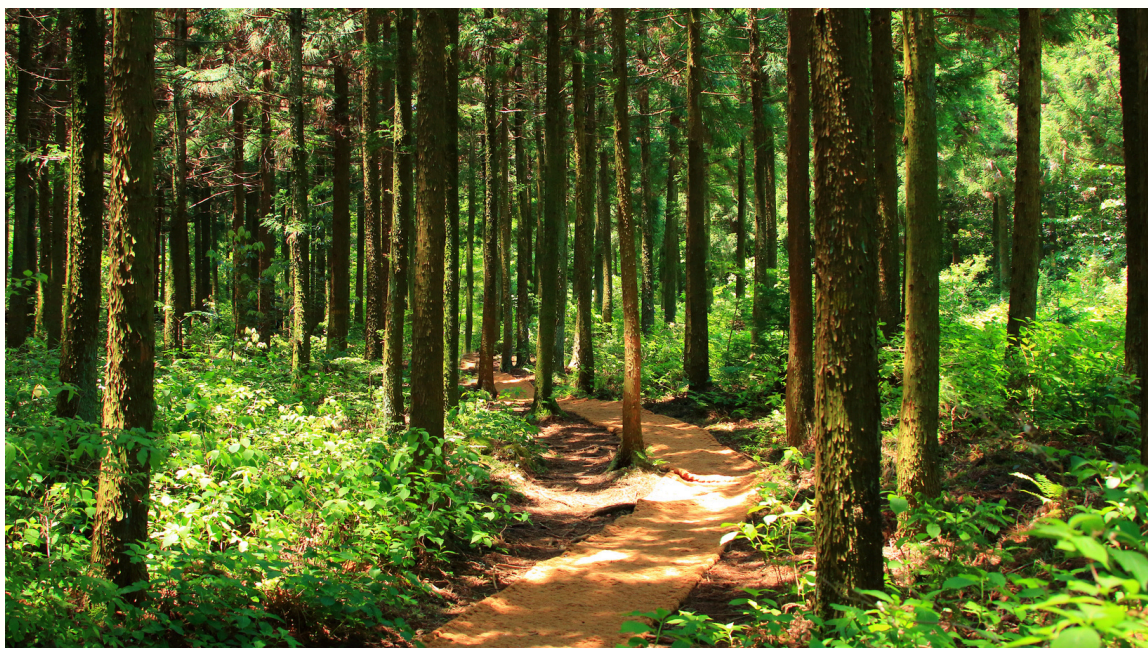
O número Pi é “irracional” as suas casas decimais estendem-se INDEFINIDAMENTE sem nunca se repetirem. Já foram calculados mais de 105 biliões de algarismos do Pi! (Fonte: recordespi.com, 2024)

Onde Aparece o Pi?

- No cálculo da área de um círculo:  $Um = \pi r^2$



$$(x + y)^2$$



## Dia Internacional das Florestas — 21 de Março

Proclamado pela Assembleia Geral da ONU em 2012, este dia realça o papel vital das florestas cobrem 31% da superfície terrestre do planeta e albergam 80% dos animais terrestres. (Fonte: FAO, 2020)

Moçambique perdeu aproximadamente 220.000 hectares de floresta por ano entre 2001 e 2020. Cada acção conta plantar uma árvore é um acto de amor pelo futuro! (Fonte: Global Forest Watch)





## Dia Internacional da Felicidade — 20 de Março

Em 2012, as Nações Unidas reconheceram formalmente a felicidade como um objectivo fundamental do desenvolvimento humano. Cada ano, o Relatório Mundial da Felicidade avalia a felicidade em mais de 150 países. (Fonte: ONU, Resolução A/RES/66/281)

### Os 3 Pilares da Felicidade

- **Relações** — Amigos e família
- **Propósito** — Objectivos e metas
- **Gratidão** — Valorizar o que se tem





## Dia Mundial da Água — 22 de Março

Estabelecido pela ONU em 1993, o Dia Mundial da Água chama a atenção para uma realidade urgente: aproximadamente 2,2 mil milhões de pessoas em todo o mundo vivem sem acesso a água potável segura. (Fonte: OMS/UNICEF, Relatório de 2023)

### Moçambique e a Água

Apenas 58% da população moçambicana tem acesso a água potável básica, segundo o UNICEF 2022. Poupar água é um acto de solidariedade para com quem não a tem!

Desafio da Água!

Durante uma semana, regista quanto tempo demora no duche. Tenta reduzir 2 minutos por dia. Cada minuto poupado preserva aproximadamente 12 litros de água!

Factos Incríveis Sobre a Água!

A água cobre cerca de 71% da superfície da Terra é por isso que o nosso planeta parece azul visto do espaço!

Apenas 3% da água da Terra é água doce o resto é água salgada dos oceanos que não podemos beber.

A água é a única substância natural que existe no estado sólido (gelo), líquido (água) e gasoso (vapor) a temperaturas encontradas na Terra.

- O corpo humano é composto por cerca de 60% de água só o cérebro tem 75% de água!
- Deves beber cerca de 6 a 8 copos de água por dia para te maneres saudável e com o cérebro a funcionar bem.
- A água quente pode congelar mais rápido do que a água fria os cientistas chamam a isto o efeito Mpemba, e ainda é um pouco misterioso!
- A água não tem calorias, cor, cheiro nem sabor é a bebida perfeita!
- Um elefante consegue cheirar água a 5 quilómetros de distância!
- São precisos cerca de 140 litros de água para produzir uma chávena de café a água também é usada para cultivar e processar alimentos.

A água nunca se "esgota" ela recicla-se a si própria! A água que bebes hoje pode ter sido bebida por um dinossauro há milhões de anos atrás.

# Objectivos — Um Guia para Alunos, Encarregados de Educação e a Comunidade Escolar



## O Que é um Objectivo?

Um objectivo é uma intenção clara e deliberada para alcançar uma coisa específica num período de tempo específico. É diferente de um desejo ou um sonho — um objectivo tem um plano por detrás. A palavra tem origem no inglês antigo “gal” um obstáculo ou limite a ultrapassar; algo colocado à nossa frente como alvo.

## Factos sobre a Definição de Objectivos

Um estudo pela Dominican University of California revelou que as pessoas que anotam os seus objectivos no papel têm 42% mais probabilidades de os alcançar do que aquelas que apenas pensam neles! (Fonte: Dra. Gail Matthews, 2015)

Por Que São Importantes os Objectivos?

- Dão uma direcção — sabemos para onde vamos;
- Aumentam a motivação — cada pequeno avanço é recompensador;
- Constroem confiança — atingir metas cria crença em nós próprios;
- Ajudam a gerir o tempo — sabemos onde concentrar a nossa energia;
- Preparam-nos para o futuro — os bons hábitos começam cedo.

"Se não planear, está a planear falhar." — Benjamin Franklin, Inventor e Estadista Americano

"O segredo para progredir é começar. Divida as tarefas que parecem esmagadoras em partes pequenas e manejáveis, e comece pela primeira." — Mark Twain, Escritor

O Método S.M.A.R.T.

O sistema S.M.A.R.T. foi desenvolvido por George Doran em 1981 e publicado na revista Management Review magazine. Hoje é usado nas escolas, negócios e pelos atletas de elite em todo o mundo para definir objectivos que funcionem verdadeiramente!

- **S — Específico:** Seja claro e concreto quanto ao que pretende alcançar.
- **M — Mensurável:** Defina como vai acompanhar o seu progresso.
- **A — Alcançável:** Realista mas desafiante supere-se.
- **R — Relevante:** é importante para si e para os seus objectivos.
- **T — Temporal:** Estabeleça um prazo claro para trabalhar.

Exemplo de Objectivo SMART

**Não SMART:** “Quero melhorar em Matemática.”

**SMART:** “Vou obter nota positiva no próximo teste de Matemática, estudando 30 minutos todos os dias até à data do teste.”

Inspiração

Eliud Kipchoge — a primeira pessoa a completar uma maratona em menos de 2 horas (1h 59m 40s em 2019) — disse: "Nenhum Homem é limitado." Ele treina usando manuscritos diários dos objectivos.

# Como Definir e Alcançar os Seus Objectivos — Passo a Passo

## Passo 1: Sonhe em Grande

Fecha os olhos e imagina: como quer que seja o teu ano? Que notas queres atingir? Que novas competências queres adquirir? Escreve tudo — não impeça os teus sonhos de fluir!

## Passo 2: Torne-o SMART

Pega num dos teus sonhos e transforma-o num objectivo SMART. Coloca a ti próprio cinco questões: O quê? Quanto? É possível? Porquê? Até quando?

## Passo 3: Divide em Pequenas Etapas

Um grande objectivo pode parecer intimidante. Divide-o em tarefas mais pequenas — acções que pode realizar hoje, esta semana, este mês. Cada passo conta!

## Passo 4: Escreve e Partilha

Escreve o teu objectivo num papel e coloca-o num sítio visível — no teu caderno, no espelho ou na secretária. Partilha-o com um amigo de confiança ou com os teus pais. Ter pessoas que nos apoiam aumenta significativamente as probabilidades de sucesso!

## Passo 5: Aja Todos os Dias

Mesmo que sejam apenas 10 minutos por dia — a consistência supera sempre o talento. Os pequenos hábitos diários constroem grandes resultados ao longo do tempo.

## Passo 6: Celebre o Seu Progresso

Cada etapa concluída merece ser celebrada! Recompensa-se um momento de descanso, uma actividade favorita. Celebrar o progresso alimenta a motivação para continuar.

## Passo 7: Não Desista face aos Obstáculos

Todos os caminhos têm obstáculos. Quando algo não corre como planeado, analisa o que aconteceu, ajusta o teu plano e continua em frente. O fracasso é simplesmente um professor disfarçado!

*“Não é a montanha que conquistamos, mas nós próprios.” — Sir Edmund Hillary, primeiro a alcançar o cume do Everest, 1953*

## Objectivos para o Ano Lectivo

Com o ano lectivo a começar agora, este é o momento ideal para definir metas. Aqui ficam algumas áreas nas quais pode definir os seus objectivos:

### Objectivos Académicos

- As notas que pretende atingir em cada disciplina;
- Hábitos de estudo horas por semana;
- Participação activa nas aulas;
- Entrega de trabalhos dentro do prazo.

### Objectivos Pessoais e de Bem-Estar

- Praticar um desporto ou actividade física;
- Ler um livro por mês;
- Aprender vocabulário novo em inglês ou francês;
- Dormir 8 a 9 horas por noite.

### Objectivos Sociais

- Fazer pelo menos um novo amigo neste período;

- Fazer pelo menos um novo amigo neste período;
- Ajudar um colega com dificuldades;
- Participar numa actividade extra-curricular;
- Resolver conflitos com calma e respeito.

### **O Seu Desafio de Março!**

Pega numa folha de papel e escreve 3 objectivos SMART para este ano lectivo. Mostra-os aos teus pais e professores. Guarda-a e reveja-a em Junho — vais ficar surpreendido/a com o teu progresso!

# Guia Completo do Uniforme Escolar



Informação retirada da Circular n.º 2/2025 do Colégio Nyamunda

O uniforme escolar é mais do que roupa é um símbolo de pertença, igualdade e orgulho. Quando todos vestimos as mesmas cores, deixamos as diferenças de lado e concentramo-nos no que verdadeiramente importa: aprender e crescer juntos.

Porquê Usar Uniforme?

Estudos demonstram que as escolas com uniforme registam um maior sentido de pertença entre os alunos e menos incidentes de bullying relacionados com a aparência. O uniforme coloca todos ao mesmo nível o que importa é o que está dentro da cabeça!

## Uniforme do Dia a Dia

- Calças
- Calções
- Saias
- vestidos
- Camisas
- Camisola verde
- Kispo
- Meias verdes
- Sapatos completamente pretos

## Equipamento de Educação Física

- Calções brancos
- T-shirt branca
- Meias brancas
- Sapatilhas completamente brancas
- Fato de treino

## Adicional — Ensino Secundário (7.º–10.º Ano)

- Gravata
- Blazer

## Regras Importantes sobre o Uniforme

- O uniforme deve estar sempre limpo e em bom estado
- Os sapatos devem estar engraxados e limpos
- O equipamento de EF é obrigatório apenas nas aulas de educação física
- Os alunos do ensino secundário devem usar blazer e gravata em ocasiões formais
- Para qualquer dúvida sobre o uniforme, contacte a secretaria da escola

## Regras Importantes sobre o Uniforme

O verde representa crescimento, esperança e vida os valores que norteiam a educação no Colégio Nyamunda desde 1992. Cada vez que veste o seu uniforme verde, representa mais de 30 anos de orgulho e tradição!

## Uniforme do Dia a Dia

Para informações sobre onde adquirir o uniforme oficial da escola, contacte a secretaria do Colégio Nyamunda:

**Tel.:** (+258) 87 30 78 260 / 21 49 64 03

**E-mail:** secretaria@nyamunda.edu.mz

# Bem-vindos a 2026!

## Uma Mensagem da Directora



"O Nyamunda é mais do que um lugar para adquirir conhecimento: é onde cada criança descobre quem é e do que é capaz de alcançar." — **Ana Rita Geremias Sithole, Directora do Colégio Nyamunda**

### Informações Importantes da Escola

- **Primeiro Dia de Aulas:** 2 de Março de 2026
- **Níveis de Ensino:** Pré-Primária ao 10.º Ano (Sistema Nacional de Educação)
- **Horário da Secretaria:** 07h00 – 16h30, de segunda a sexta-feira
- **Psicólogos:** Disponíveis das 07h00 às 17h00

"Cada dia é uma nova oportunidade para aprender algo novo e dar um passo em direcção aos seus objectivos. Aproveite ao máximo cada aula, cada amizade, cada desafio — são eles que constroem a pessoa que será amanhã!" — **A Redacção do Boletim Nyamunda, Março de 2026**

### Próximas Datas Internacionais a Celebrar: Abril

- Dia da Mulher Moçambicana e Dia Mundial da Saúde — 7 de Abril
- Dia da Terra — 22 de Abril
- Dia Mundial do Livro — 23 de Abril

# 34 Anos a Educar com Propósito e Solidariedade

## 34 Anos a Educar com Propósito e Solidariedade

No âmbito da celebração do 34º aniversário do Colégio Nyamunda, escolhemos festejar esta data de forma diferente, fazê-lo de forma solidária e cheia de significado.

Mais do que celebrar a nossa trajetória, decidimos partilhar esperança para aqueles que dia após dia sentem na pele o efeito devastador das calamidades naturais.

Realizámos uma doação em apoio às vítimas das recentes cheias, como forma de estender a mão a quem mais precisa neste momento.

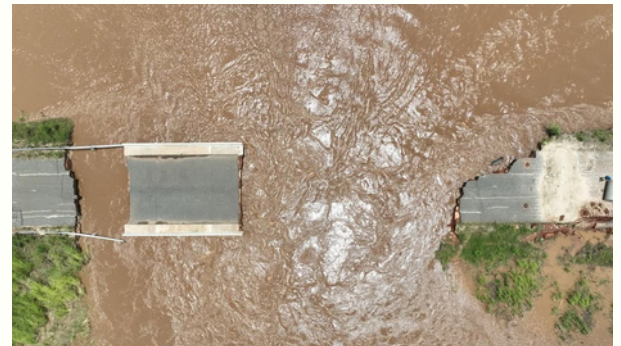
Ao longo destes 34 anos, o Colégio Nyamunda tem-se afirmado não apenas pelo compromisso com a educação, mas também pela transmissão de valores como a empatia, a solidariedade e a responsabilidade social.

Celebramos com gratidão, com sentido de missão e com a certeza de que educar também é ensinar a cuidar do próximo.

Parabéns ao Colégio Nyamunda pelos seus 34 anos de impacto, dedicação e amor ao serviço da comunidade.

Agradecemos cada pai, encarregado de Educação e toda a comunidade escolar por confiar em nós, assim como por caminhar connosco.

Bem haja Nyamunda!



# Informação importante

## Uso correcto de uniforme



Para informações sobre onde adquirir o uniforme oficial da escola, contacte a secretaria do Colégio Nyamunda:  
Tel.: (+258) 87 30 78 260 / 21 49 64 03  
E-mail: [secretaria@nyamunda.edu.mz](mailto:secretaria@nyamunda.edu.mz)

# Actividades de Março



