

HOJA INFORMATIVA 2

NOVIEMBRE 19

- Consejo Escolar: C.E.I.P. Pío Baroja (Móstoles) -

TALLERES "DESAYUNO SALUDABLE E HIGIENE POSTURAL"

El próximo día 27 de noviembre realizaremos un Taller de "HIGIENE POSTURAL Y CUIDADO DE LA ESPALDA" con los alumnos de 3º de Ed. Primaria gracias a la colaboración de dos mamás enfermeras del centro.



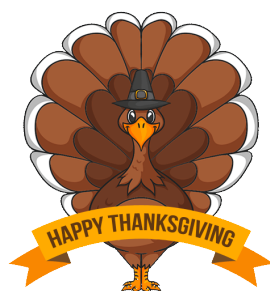
El mismo día, y antes del recreo, se realizará también un Taller de "DESAYUNO SALUDABLE" con los alumnos de Ed. Infantil 5 años. Tras el mismo, degustarán un desayuno completo en el comedor por lo que ese día no deberán traer nada para el almuerzo de media mañana.

Desde aquí nuestro agradecimiento a las dos mamás colaboradoras, al AMPA del centro, al personal de cocina y a la empresa COLECTIVIDADES COIMBRA por hacer que esta actuación sea posible.

INMERSIÓN CULTURAL: **THANKSGIVING DAY**

El próximo 28 de noviembre celebraremos la 5ª Jornada de Inmersión Cultural en el cole, teniendo como tema en esta ocasión "THANKSGIVING".

Entregaremos a los alumnos un díptico con información relativa a los diferentes talleres que se realizarán y el menú especial que habrá ese día en el comedor.



CASTAÑADA

El viernes 15 de noviembre llevaremos a cabo la actividad de LA. CASTAÑADA. Trabajaremos los productos típicos de esta época del año, profesiones, costumbres y tradiciones, poesías, canciones, ...relativas a la misma

Gracias a todos los que la hacen posible un año más (AMPA, castañer@s, empresa de comedor, profes y alumn@s)



TEATRO Y TALLERES CONVIVENCIA

Dentro de las actuaciones preventivas para mejorar la convivencia en el centro y las relaciones entre iguales, el día 14 de noviembre habrá dos representaciones teatrales en el centro, que se complementarán con un taller de convivencia para 3º y 4º el día 20 de noviembre, y otro para 5º y 6º el día 22 de noviembre.



PLAN DE EVACUACIÓN



Os recordamos que a lo largo de este trimestre llevaremos a cabo la evacuación del colegio por simulacro de incendio u otra situación de riesgo.

CAMPAÑA DE LA FRUTA



Queremos recordarles la campaña de la fruta que llevamos varios cursos realizando en el centro. Consiste en crear hábitos de alimentación saludables, cambiando el bollo de media mañana por una o varias piezas de fruta. Los días elegidos para que todos tomemos fruta en el recreo son los martes y los jueves, aunque si es a diario mejor.

Cada estación aporta nuevas frutas, todas llenas de vitaminas, de minerales y de salud: plátanos, naranjas, mandarinas, pomelos, manzanas, peras, chirimoyas, uvas, kiwis... y otros frutos del otoño como las castañas, nueces, avellanas, almendras,... Vivimos en un país con mucha variedad y calidad de frutas, sólo tenemos que aprovecharlo. Queremos acostumbrarnos a sustituir los productos de bollería industrial, las chucherías,... por frutas. Son muy ricas en vitaminas, minerales, fibra; apenas contienen grasas y carecen de colesterol. El agua, las vitaminas antioxidantes y las enzimas que contienen, nos ayudan a hidratar, depurar y vitalizar nuestro sistema cardiovascular. Resultan estimulantes de las funciones digestivas y renales, es decir abren el apetito y son laxantes y diuréticas, siendo beneficiosas en la prevención de muchas enfermedades.

Recuerda : *"Dos recreos a la semana, come fruta que es más sana"*

PROGRAMA DIETA EQUILIBRADA

Una alimentación sana y equilibrada resulta imprescindible para conseguir un adecuado desarrollo de la persona. Las alergias e intolerancias alimentarias representan un impedimento o dificultad que es necesario soslayar. Por su parte, la obesidad infantil representa otro problema grave, cada vez más presente en nuestra sociedad, que evidentemente también supone un importante obstáculo para lograr ese gran objetivo.



Atendiendo a las recomendaciones que numerosos organismos e instituciones proponen para ser llevadas a cabo en los centros educativos de cara a la prevención de los problemas de salud que puedan derivarse de los dos factores mencionados (alergias e intolerancias alimentarias y obesidad infantil), el Consejo Escolar del centro ha aprobado la implementación de las medidas organizativas que a continuación se refieren:

1. PROGRAMA DE DESAYUNO ESCOLAR

Los alumnos deberán traer, como almuerzo para el recreo, lo que se indica a continuación

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
INFANTIL	Lácteo	Fruta	Bocadillo/ Sandwich	Fruta	Cualquiera de los traídos los otros días
PRIMARIA	Bocadillo/ Sandwich				

2. CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS

Los alumnos no podrán traer ningún tipo de alimento (zumos, batidos, aperitivos salados "chuches", dulces elaborados en casa,...) para celebrar su cumpleaños con sus compañeros. Se sugiere la posibilidad de que, con este fin, pudiesen traer cualquier pequeño obsequio o similar.

HUERTO ESCOLAR

Seguimos adelante con nuestro Proyecto de Huerto Escolar.

Seguiremos trabajando en mejorarlo y en buscar nuevas estrategias educativas con los alumn@s, principales destinatarios de este bonito aprendizaje.

Nuestro agradecimiento especial a los papás y mamás del AMPA, por su dedicación y esfuerzo, regalando al centro algo que no tiene precio: su tiempo e ilusión.



¡MUCHAS GRACIAS!

Sin vosotr@s esto no sería posible.