



La Xinxeta

un pont de comunicació

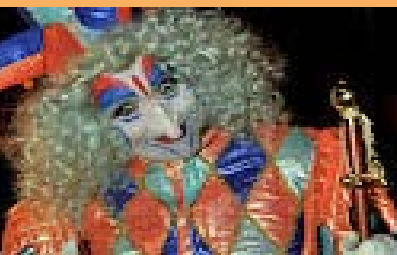
2on Trimestre 2011-2012
Nº 42



SETMANA DE LA SALUT 2012

Vilassar de Mar ha celebrat del 10 al 15 d'abril la Setmana de la Salut, sis dies plens d'activitats per fomentar hàbits saludables entre la població. La prevenció i la informació sobre la salut seran els eixos principals.

La Setmana de la Salut està organitzada per la Comissió d'Estils de Vida Saludables de Vilassar de Mar (Premi PAAS de Salut Comunitària 2010), de la qual formen part les regidories de Salut Pública, Ensenyament, Esports i Joventut de l'Ajuntament, els centres educatius del municipi i les seves AMPES, i el CAP Dr. Masriera. Un taller de massatge per a nadons, un de cuina i un de hip-hop i sexualitat per a joves, un taller de marxa nòrdica, possibilitat de donar sang, fer-se proves de prevenció de malalties oculars, prendre's la tensió arterial, el pes i la talla o portes obertes a diferents centres públics i privats que fan activitats relacionades amb la salut, són algunes de les múltiples propostes de la Setmana de la Salut, que ha tingut el seu punt culminant el 14 d'abril amb una festa al pati de l'escola Pérez Sala.



La rua de Carnaval

El carnaval va tornar a omplir els carrers de Vilassar de música, color i originals disfresses. La nostra Escola, amb una participació de 83 persones vàrem passar-ho d'allò més divertit. Enguany, amb la temàtica del Bollywood, acompanyats d'una carrossa on no faltava ni la música ni el ball, vàrem desfilar pels carrers de la nostra vila sense parar de ballar una coreografia treballada i engrescadora que, encara hi han nens que recorden i taral·legen la seva música. Tothom coincidim amb la opinió que aquesta edició, ha estat la millor de totes i això ens dona ganes de tornar l'any vinent amb més força i amb més ganes de gresca. Així doncs, des de la comissió de Carnaval us engresquem a participar l'any vinent en la comparsa del Pérez Sala, volem que tots els alumnes, professors, mares i pares de l'escola, participeu en aquesta festa tan esbojarrada i divertida i fem evident que la comunitat educativa del Pérez sala som una gran família.



Fent Escola

Rua de carnaval

La rua de carnaval a l'escola enguany va quedar deslluïda per culpa de les obres del Mercat Municipal que no va permetre disposar de música de festa durant el recorregut. Malgrat això, els alumnes s'ho van passar molt bé.



Concurs de truites

Els alumnes del cycle superior van participar en el 1er concurs de truites organitzar per a la celebració del dijous llarder. Va ser tot un èxit i van deixar molt clar que hi ha bon nivell culinari i molt d'interès per la cuina. Felicitats a tots!!



La mona de pascua

Els cuiners i cuineres de les classes dels Cargols i de les Marietes ens fan la mona de Pascua, de ben segur, es lleparan els dits!!
Bon profit !!



Sortides



Visita a La Mina Vella.

El passat divendres dia 2 de març els alumnes de 4t vam visitar el Museu de la Mina Vella. Aquesta mina no és de carbó ni de ferro: és una mina d'aigua que encara serveix per a subministrar part de l'aigua que es consumeix a Vilassar.

En primer lloc en Feliu ens va ensenyar l'estació meteorològica, que és una de les 160 que hi ha a Catalunya. Ens va explicar els noms dels aparells, l'anemòmetre entre altres. Després vam visitar el pou, de tres metres de diàmetre i 45 metres de fondària. També vam veure el raig d'aigua que surt de les dues mines d'aigua de Vilassar i com hi posen clor, a fi de fer-la potable.

A l'interior de la casa vam veure la maqueta del Molí de les Alzinetes i la mina subterrània, de més de 300 metres de longitud. Va ser molt interessant.



Sortides en família

NATURA // RUTES I SENDERISME Senderisme pel camí'ed dels fondals (Canet de Mar)

- A qui s'adreça? Tot tipus de públic

El camí comença en el santuari de la Misericòrdia. A partir d'aquest temple de formes neogòtiques el camí segueix cap al Castell de Santa Florentina, reformat per Lluís Domènech i Montaner durant la primera dècada del segle XX. Una vegada passat el castell i unes masies, la ruta comença a pujar. En el cim més elevat hi ha la Creu de Pedracastell, des d'on es poden veure unes vistes força impressionants de gran part del Maresme i el Montseny.

A partir de la Creu el camí segueix per uns espessos boscos fins arribar a l'esplanada de can Roig i els antics camps de cirerers. D'entremig d'aquestes plantacions apareix un sender que porta directament al naixement de la riera Gavarra, amb una vegetació espectacular, i a més una font.

- Recorregut:

Santuari de la Misericòrdia, riera Buscarons, castell de Santa Florentina, rial de l'Aubó, Pedracastell, camp d'aviació, coll de Sa Figuera, esplanada de can Roig, cruïlla d'Arenys de Munt, serra d'en Sala, Cirerers, font de la Fontana, rial de Can Pouet i polígon Industrial

- Durada: 3 h

- Com arribar-hi:

Tren: Renfe estació de Canet de Mar
Cotxe: Autopista C-32 sortida Canet de Mar.
Carretera N-II sortida Canet de Mar

Qui us ho recomana són els dos Agrupaments Escolta del poble: l'AE Intayllú i l'AE Atzavara.



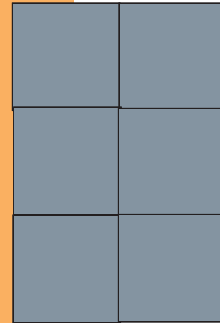
Els enigmes

L'enigma del barquer

Un barquer ha de travessar un riu la següent càrrega: una guineu, una gallina i un cistell ple de blat de moro. En la barca només cap el barquer i un animal o la cistella. Com pot travessar la càrrega a l'altra banda del riu tenint en compte que la guineu es menja la gallina i la gallina es menja el blat de moro i per tant no es poden quedar junts?

Els quadrats

Quants quadrats hi veieu en la següent imatge?



Les solucions són a l'última plana de la revista.

Treballs

Connectant mons : "Llavors per a un món més just"

Falten aliments al món per donar de menjar a tots o és que estem davant d'un sistema injust de producció i repartiment d'aliments? Amb aquesta pregunta, Intermón Oxfam llança la proposta educativa "Llavors per a un món més just" dins del seu programa Connectant mons, que aquest any compleix la seva novena edició i en la qual la nostra escola hi participa.

Els alumnes de 3r A i de 3r B reflexionant sobre aquesta temàtica, hem elaborat unes idees que creiem podrien millorar les condicions de vida de totes aquelles persones que no tenen res o quasi res per menjar i/o per viure en unes condicions dignes.

Us les exposem a continuació:

- Ø Que les persones riques comparteixin amb els més pobres
- Ø Que els rics reparteixin una part dels seus diners per ajudar els que tenen menys
- Ø Tothom qui pugui que reculli aliments i amb aquests es realitzaria una botiga gratuïta pels qui no tenen res per menjar.
- Ø Amb els impostos que paguem, els governs han d'ajudar les persones més necessitades.
- Ø El que no necessitem i estigui en bones condicions (roba, joguines, etc.) donar-lo a les persones més necessitades, no llençar-ho
- Ø Recollir menjar a les escoles per enviar-la a la gent necessitada.
- Ø Construir cases per aquells qui no tenen sostre.
- Ø No riure'ns de les persones sense diners, casa, menjar..
- Ø Que totes les organitzacions com ara ajuntaments, església, escoles, etc., col·laborin en ajudar els més pobres.
- Ø Que no es destinin tants diners a clubs de futbol i es pensi més amb aquells que no tenen res.
- Ø Fer activitats diverses als barris i/o poblacions per a recollir diners, recursos, etc.
- Ø Que l'Estat doni més beques als necessitats
- Ø Obrir menjadors socials
- Ø Organitzar mercats d'intercanvi (aportat cadascú allò que sap i agafar o aprofitar-se del que li ofereixen altres)
- Ø No malbaratar el menjar.

Alumnes de les classes del Pantanal i del Masai Mara

ACTIVITATS DE LA COMUNITAT EDUCATIVA DE L'ESCOLA PÉREZ SALA

Del 10 al 15 d'abril de 2012, a Vilassar de Mar, s'ha celebrat la Setmana de la Salut 2012. Tota una colla d'activitats dirigides a tota la població i organitzades per la Comissió d'Estils de Vida Saludables de Vilassar de Mar. Com ja sabeu, nosaltres, la comunitat educativa de l'Escola Pérez Sala, a través de la propia escola i de la seva AMPA, participa molt activament en aquesta Comissió. A banda de col·laborar en l'organització de moltes de les activitats de la Setmana de la Salut 2012, l'escola, el menjador i l'AMPA, hem realitzat activitats internes durant aquesta setmana. Tot seguit us en fem una ràpida relació:

L'escola ha fet:

- Educació infantil: Esmorzem fruita de temporada. Anem al mercat a comprar fruita. Treballem els colors de la fruita i els berenars dels nens i nenes protagonistes de P5 seran a base de fruita.
- Cicle inicial : Cuidem l'alimentació i les dent i activitats de plàstica de l'artista Giussepte Arcimboldo a partir d'obres d'art amb el tema de les fruites i les verdures.
- Cicle mitjà : A 3r dibuix al natural de fruites i visita a un hort de Vilassar de Mar. A 4t estudi de la piràmide dels aliments i estudi de l'aparell digestiu.
- Cicle superior: Xerrades divulgatives sobre hàbits saludables a càrrec d'una metgessa i l'alumnat de sisè, el dimarts 11 d'abril, han fet una excursió a peu al Castell de Burriac.
- L'alumnat de 2n i 3r de primària, el divendres dia 13 d'abril, han anat al Camp Nou per participar al programa "Som el que fem, som el que ens proposem", que dur a terme la Fundació del Futbol Club Barcelona i l'Institut Guttman. Una jornada d'activitat física inclusiva.

El menjador ha fet:

- Menjars interculturals. En base a les diferents nacionalitats de les famílies que tenen alumnat matriculat al centre, es treballa mensualment una nacionalitat i menjars típics de la zona d'origen del nen o de la nena. Aquest treball implica una difusió de valors com la tolerància (a d'altres països, a d'altres cultures, a d'altres costums, ...), la solidaritat (hi ha llocs on no tenen tanta sort com nosaltres), el consum responsable, ... i tants d'altres que es treballen d'una manera transversal. Finalment, i amb l'assessorament de la família es fa una introducció a la gastronomia de la zona i en funció del nivell de l'alumnat es fan comparatives amb els aliments "nostres", i s'estudien les propietats i les funcions dels seus aliments (sempre a grans trets): per exemple zones on la fruita és totalment diferent a la nostra, on un tipus determinat de cereal és la base de l'alimentació, etc... I per acabar hi ha un dia d'aquell mes que el dinar és un menú intercultural.
- Treballem les intoleràncies. Mitjançant una nena de cicle superior que és voluntaria en una associació de persones intolerants a la lactosa (ADILAC), s'està realitzat un treball sobre el tema. Es fa a cicle superior i ajuda a treballar l'acceptació de les diferències entre iguals i a conèixer certes dificultats que sovint si no pateixes d'una manera propera s'ignoren. S'expliquen diferents intoleràncies alimentàries, els problemes que poden produir, la dificultat que hi ha sovint per trobar aliments aptes, com en solen ser de cars, etc... Per finalitzar, s'ha organitzat una exposició de dibuixos referents a aquesta temàtica que ha fet el propi alumnat.

· Menjar de proximitat i ecològic. Des del menjador de l'Escola Pérez Sala s'està duent a terme un estudi sobre els aliments que entren a l'Escola per al dinar dels infants, per dimensionar aquells que són de proximitat i quins ecològics. De cara a publicitar aquesta relació, les possibilitats d'expansió, els processos emprats en el conreu, cria, distribució i consum, s'ha dut a terme un treball amb l'alumnat del menjador de l'Escola. Aquest projecte s'està treballant conjuntament amb l'Escola dins del programa Escoles Verdes.

Al menjador s'ha explicat què vol dir producte de proximitat (i els seus avantatges) i què vol dir producte ecològic (i els seus avantatges). A partir del mes de gener s'ha estat confeccionant un mural al menjador, relatiu a aquesta temàtica i durant la Setmana de la Salut s'ha culminat amb una exposició del mural esmentat i d'informació relativa als productes que se serveixen al menjador.

L'AMPA ha fet:

· Distribució d'una proposta de berenars. S'ha distribuït un tríptic amb una proposta de berenars, per tal de demostrar que hi ha coses fàcils de tenir, preparar, etc.. i que aporten beneficis als infants. Per això hem demanat un cop de mà a informeravirtual.com

· A les activitats extraescolars, durant els dies 10, 11, 12 i 13 d'abril s'ha treballat d'una manera transversal a totes les activitats extraescolars que organitza l'AMPA. "Extraescolars extrasaludables".

· Activitats a les permanències. Durant la setmana de la salut, a les activitats dirigides que s'han fet a les permanències de tarda, s'ha organitzat un taller amb materials reciclats, amb l'objectiu de difondre el valor ecològic de les tres R. Aquesta activitat també ha anat coordinada amb el projecte d'Escola Verda en el qual estem immersos.

· Setmana de la lectusana a la biblioteca de l'escola. Hi ha hagut una selecció de llibres exposats, relatius a la salut i als hàbits saludables.

· A la festa final de la Setmana de la Salut, hem presentat un taller titulat "Prepara-ho tu". Consistia en una activitat tan senzilla com preparar broxetes de fruites (i potser de verdures). Aquest taller s'enfoca per tal de treballar d'una manera molt vivencial tenint cura de la higiene i explicant la importància de consumir productes de temporada i el consum saludable de fruites i verdures.

Quin munt d'activitats! Val a dir que l'Escola Pérez Sala és la més participativa i implicada en aquesta setmana de la salut. Som l'escola que realitzem més activitats i on impliquem més cicles i número d'alumnes. Però a més a més en l'organització de d'altres activitats de la setmana hi ha implicats d'una manera molt directa pares i mares de l'escola.

Crec que és necessari remarcar l'altíssim grau de participació i d'implicació que la nostra comunitat educativa ha tingut amb aquesta setmana de la salut. Un orgull.

Padrins de lectura

Un dia a la setmana ,els nens i les nenes de 1r i 2n , ens trobem amb els nostres padrins de lectura. És una estona molt especial per a nosaltres! Aquí podeu llegir el que hem escrit sobre aquesta activitat.



No s'empipen,
tenen paciència i m'animen
a llegir cada vegada millor!

Estic esperant que arribi el dimarts
per poder anar amb els padrins a llegir!



M'expliquen les paraules
que no entenc
i també preparen lectures
a l'ordinador
per mi.

MOLTES GRÀCIES PADRINS I PADRINES!!!!

Pàgines web

Algunes pàgines per compartir estones amb els nostres fills (sobretot els més petits!)

Potser ja les coneixeu, però mai estar de més comentar-les...

<http://www.musiquetes.com>

La pàgina es defineix com: "... espai pensat per als més petits, on també pares i educadors poden realitzar activitats amb els infants. A més a més, hi poden trobar recursos per a la seva educació i lleure.

Entre les seccions que ens ofereixen, destacar la de jocs (fem parelles, qui és qui, vestim a..., com s'escriu?) i la de descàrregues, on, des de l'habitació de la bruixa podem accedir a retallables, músiques, dibuixos per pintar...

No és una web de quantitats, però sí de qualitat i coherència i sobretot... per als més, més petits!

<http://www.dibuixos.cat/>

Des d'aquesta pàgina i com fàcilment haureu intuït tenim accés a un munt de dibuixos classificats per temàtiques (algunes d'elles: animals, contes i llegendes, fantasia, festes, mandales, naturalesa vehicles) i que es poden pintar en línia. No cal registrar-se per accedir als dibuixos, però si ho feu podeu guardar-los i crear la vostra pròpia galeria.

També hi ha una secció de jocs classificats per temes i per dues franges d'edat, +3 i +7.

Al contrari de l'anterior aquesta sí és una web de quantitats, així que cal destriar allò que ens interessi.

<http://www.petitaxarxa.cat/>

És el portal infantil de lamalla.cat (la xarxa de televisions locals). És una web molt atractiva en quant a colors i presentació, plena de coets i marcians i musiqueta.

És una web a explorar amb tranquil·litat, amb molts continguts als quals ens acostem personatges sorprenents.

A banda de les seccions estables (agenda i activitats, jocs, saps què, curiositats, programes, vídeos, bloc,...) també n'hi ha d'especials. Aquest mes de març hem trobat una secció de cuinetes, el xilòfon galàctic, consells de salut, invents que han canviat el món i grans civilitzacions.

I bé... fins aquí les webs d'aquest número.

Esperem que les gaudiu, sempre en bona companyia...

El servei de menjador col·labora amb l'associació d'intolerants a la lactosa

Una quarantena d'alumnes del cycle superior han fet dibuixos tan o més bonics que aquest:



Ha estat la seva forma de col·laborar a difondre els problemes i solucions relacionats amb la intolerància a la lactosa que patim, a vegades sense saber-ho, petits i grans.

Amb la col·laboració del servei de menjador del nostre centre, la Palmira de 6è ha explicat als nens que es queden a dinar que l'Associació d'Intolerants a la Lactosa (ADILAC) treballa per informar i orientar els afectats.

Durant les properes setmanes els dibuixos apareixeran a www.lactosa.org
Visiteu la web i trobeu el vostre dibuix !

Recomanen

TÍTOL: Com hem de parlar perquè els fills escoltin i com hem d'escoltar perquè els fills parlin

AUTORES: Adele Faber i Elaine Mazlish .Les dues autores són psicòlogues i han publicat un gran nombre de llibres en el camp de la comunicació familiar.

EDITORIAL: Ediciones Medici

Personalment estic cansat de llegir llibres que teoritzen sobre els diferents aspectes de la vida. Segurament llegir i estructurar grans pensaments ajuda a la reflexió i fins i tot a l'auto-coneixement, però... i quan hem de concretar?. Moltes d'aquestes teoritzacions fugen de la concreció i no donen instruments perquè no tenen en compte el dia a dia, l'autèntica realitat.

Aquest llibre és agradablement pràctic. Teoritza poc, dogmatitza menys i proposa exercicis pràctics, propers i aplicables al moment.No tot va bé a tothom i res no és perfecte, però penso que el llibre aporta solucions molt i molt senzilles, molt i molt fàcils d'aplicar i que sovint donen grans resultats i de manera molt ràpida. I potser tot el que explica ja ho sabeu i ja ho feu. Jo n'he après molt. Com cita una frase del llibre, hi ha circumstàncies en què l'amor, l'espontaneïtat i les bones intencions senzillament no són suficients: també es necessita mètode. I el mètode implica no perdre la perspectiva global i acumular com més pràctica millor. Aquest llibre ofereix material per fer dels petits canvis eines poderoses.



Solucionari

L'enigma del banquer

En primer lloc el barquer carrega la gallina i la deixa a l'altra banda del riu. Torna i carrega la guineu. Quan arriba a l'altra riba deixa la guineu i carrega la gallina, que la torna a la riba original i carrega el blat de moro. El blat de moro el travessa i el deixa amb la guineu i torna a buscar la gallina, travessant-la per fi amb la guineu i el blat de moro. I ja té la càrrega travessada!

Els quadrats

8 (hi ha dos quadrats format per quatre quadrats petits)