

Decálogo para niños

- 1º Lo primero que debes saber, 5 veces al día hay que comer: desayuno consistente, eso siempre tendrás presente. Algo a media mañana, más tarde una comida variada. Después vendrá la merienda, y si no quieres reprimenda, olvida las excursiones a la nevera, y haz una cena ligera.
- 2º Come despacio, masticando, no es necesario que el plato esté rebosando. Una buena cantidad, la apropiada para tu edad.
- 3º Métete en la cabecita, lo que tu cuerpo necesita. Beber suficiente agua, no te olvides el pescado, fruta y verdura comer a diario. Mi consejo es que esto te aprendas, tan bien como el abecedario.
- 4º Leche, queso y yogures, todos los días debes tomar, pero tampoco es bueno abusar. Te lo recuerdo otra vez, mira el punto tres.
- 5º Ya sé que están deliciosas y acostumbrarse es muy fácil, pero de chucherías y bollería, alimentarse es tontería.
- 6º La higiene diaria es fundamental. No conviertas la ducha, cada día en una lucha. Lavarse los dientes es cosa sana, hazlo siempre antes de ir a la cama.
- 7º De otra cosa has de ser consciente, de dormir lo suficiente. Esa es la base, para poder rendir en clase. Si al menos 9 horas has dormido, fíjate lo que te digo, ¡también habrás crecido!
- 8º Haz mucho Deporte y entrena con regularidad, te sentirás mentalmente fuerte y mejorarás una barbaridad. Ver mucho la tele y ser el "as" del videojuego, suelen pasar factura luego.
- 9º Da igual el Deporte que elijas, siempre es bueno que te exijas. Respeta al árbitro y al adversario y juega limpio a diario.
- 10º Las ventajas de ser deportista, no caben en una lista. Estarás de acuerdo conmigo, en que además haces amigos. Si no ganas esta vez, tampoco nada has perdido: vida sana, competir y pasar un rato divertido.



***JORNADAS DE
CONVIVENCIA
SALUDABLE***

***CEIP. SANTA TERESA
TOLEDO
FEBRERO 2019***

Nuestro agradecimiento a toda la comunidad educativa por su colaboración y organización de las jornadas: familias, AMPA, Mediterránea y a los principales protagonistas -
I@s alumn@s y I@s profesores.

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

Viernes 22 de febrero de 2019

Taller de Robótica – Toledo educa: alum@s 3º E.P.

Lunes 25 de febrero de 2019

Taller “Conciertos Didácticos” – Toledo educa: alum@s 3º-4º-5º E.P

Martes 26 de febrero de 2019



<i>Horario</i>	<i>Actividad - Alimentación</i>
<i>1ª sesión: 9.00-9.45</i>	“Vemos lo que comemos”
<i>2ª sesión: 9.45-10.30</i>	Taller de alimentación Mediterranea 3 años
<i>3ª sesión: 10.30-11.15</i>	Taller de alimentación Mediterranea 4 años
<i>4ª sesión: 11.15-12.00</i>	Taller de alimentación Mediterranea 5 años

Miércoles 27 de febrero de 2019

<i>Horario</i>	<i>Actividad - Alimentación</i>
<i>1ª sesión:</i> <i>9.00-9.45</i>	E. Infantil: elaboración de pirámide alimenticia gigante en el pasillo. 1º-2º-3º-4º E.P. “Vemos lo que comemos”. 5º - 6º E.P Charla -taller sobre alimentación.
<i>2ª sesión:</i> <i>9.45-10.30</i>	4 años: sesión de Yoga. 1ºE.P. Taller de RCP y maniobras de atragantamiento. 2º E.P. Elaboración de lista de la compra saludable y dinero. 3º-4º E.P. Charla-taller sobre alimentación. 5º-6º E.P. Desayuno saludable ofrecido por la empresa del comedor.
<i>3ª sesión:</i> <i>10.30-11.15</i>	3 años: sesión de Yoga. 1º - 2º E.P Charla-taller sobre alimentación. 3º - 4º E.P. Desayuno saludable Mediterranea y compra saludable 5º-6º Venta supermercado.

<i>4ª sesión:</i>	5 años: sesión de Yoga.
<i>11:15-12:00</i>	1º-2º E.P Desayuno saludable Mediterranea y compra saludable.
	3º-4º E.P Compra saludable
	5º-6º E.P. venta supermercado.

Jueves 28 de febrero de 2019



<i>Horario</i>	<i>Actividad - Deporte</i>
<i>1ª sesión: 9.00-9.45</i>	El origen de las olimpiadas y la importancia del deporte.
<i>2ª sesión: 9.45-10.30</i>	Juegos olímpicos – gymkana. *
<i>3ª sesión: 10.30-11.15</i>	E. Infantil / 1º - 2º- 3º E.P / 4º - 5º- 6º E.P.
<i>4ª sesión: 11.15-12.00</i>	

**Sólo podrán asistir los familiares que han participado en la organización.*

Viernes 1 de marzo de 2019



<i>Horario</i>	<i>Actividad-Carnaval saludable con FAMILIAS</i>
<i>10:00 – 12:00 h.</i>	Desfile y bailes en la pista: E. Infantil: “ Toma mucha fruta” 1º - 2º E.P.: “Frutas y verduras ¡aventuras! “ We Will rock you” 3º - 4º E.P.: “Señora vaca” “ Don’t stop me now” 5º - 6º E.P.: “Comer saludable” “La familia” TODOS: “We are the champions”
<i>RECREO</i>	Merienda saludable AMPA Exhibición Robótica
<i>5ª sesión: 12:30-13:15</i>	Exhibición actividades extraescolares:
<i>6ª sesión: 13:15-14:00</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Patinaje: “People help the people”. • Gimnasia rítmica. • Kárate.

**El viernes 1 de marzo están invitadas todas las familias del Centro.*