

Letras, letriñas

Avda. Sada e contornos s/n. 15160 Sada. A Coruña. Tfno e fax. 981 620 337.
Correo elect. ceip.sada@edu.xunta.es Páxina web: <http://centros.edu.xunta.es/ceipdesada/>

Xornal escolar do Colexio de Educación Infantil e Primaria Sada e contornos. Curso 2006-07. Xuño 2007



Paula Dacosta (6º curso)

Escola de cerámica O Castro

LETRAS GALEGAS

O día 17 de Maio foi o día das Letras Galegas. Este ano adicáronlle a María Mariño, da sicamente escribiu dous libros, empezou a escribir os 50 anos e morreu os 60, era costureira.

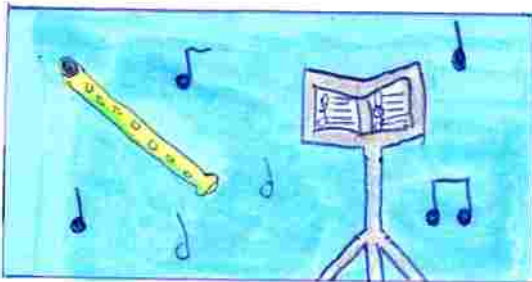
Como ese día era festivo e o venres fixemos forte o luns 21 celebramos o día das Letras Galegas no colexio.

5º empezou tocando unha canción coa flauta e despois cantaron.

Nos 6º; tocamos a flauta "A Ponte de San Paio" e despois cantamos. Sheila, Bryan, Eica y Macarena tiveron que recitar unhas estrofas. Como non veñera Sheila a substituíu Bryan.

Ofinal, 6º e algúns de 5º tocamos o Himno Galego coa flauta, despois todo o colexio cantamos o Himno.

Eu creo que nos saíu ben.



Por último repartíronse premios por participar nun poema que había que completar.

Trouxulle a Laura Santiago de 2º, María Albalade de 4º, e Eica R. Ixeiros de 6º.



IRIA



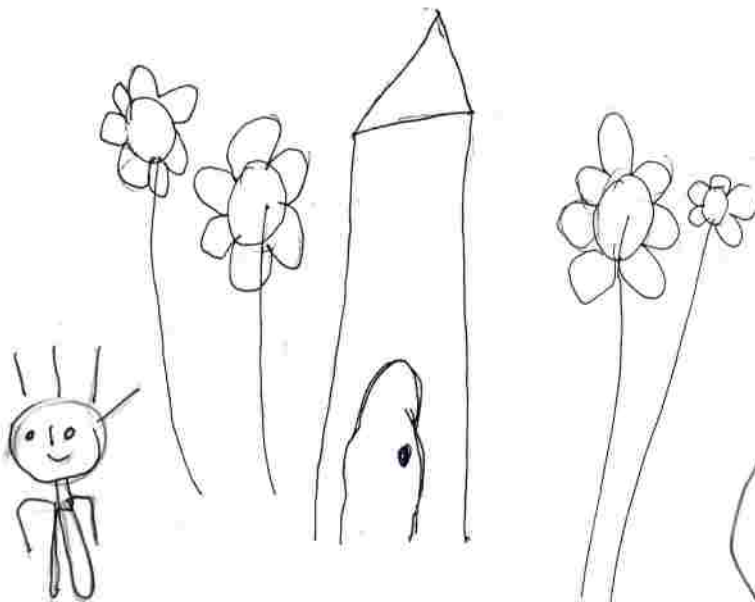
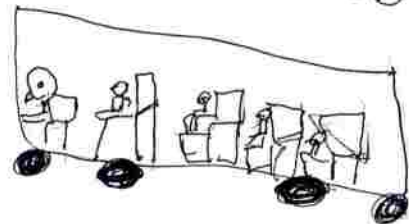


E. INFANTIL

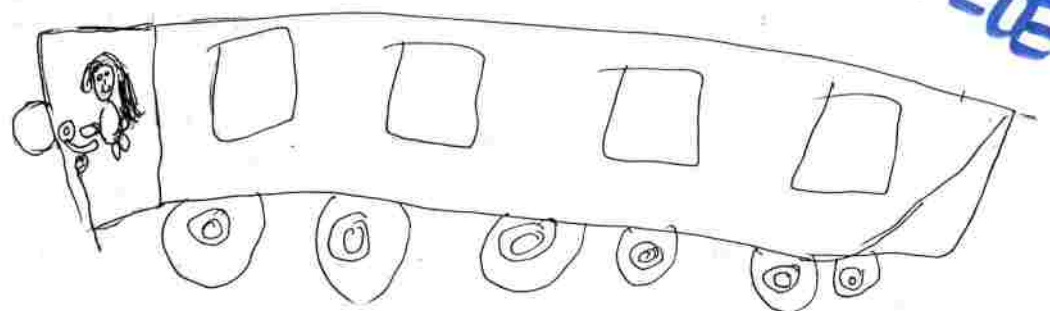
4 ANOS

FOMOS O
CASTELO

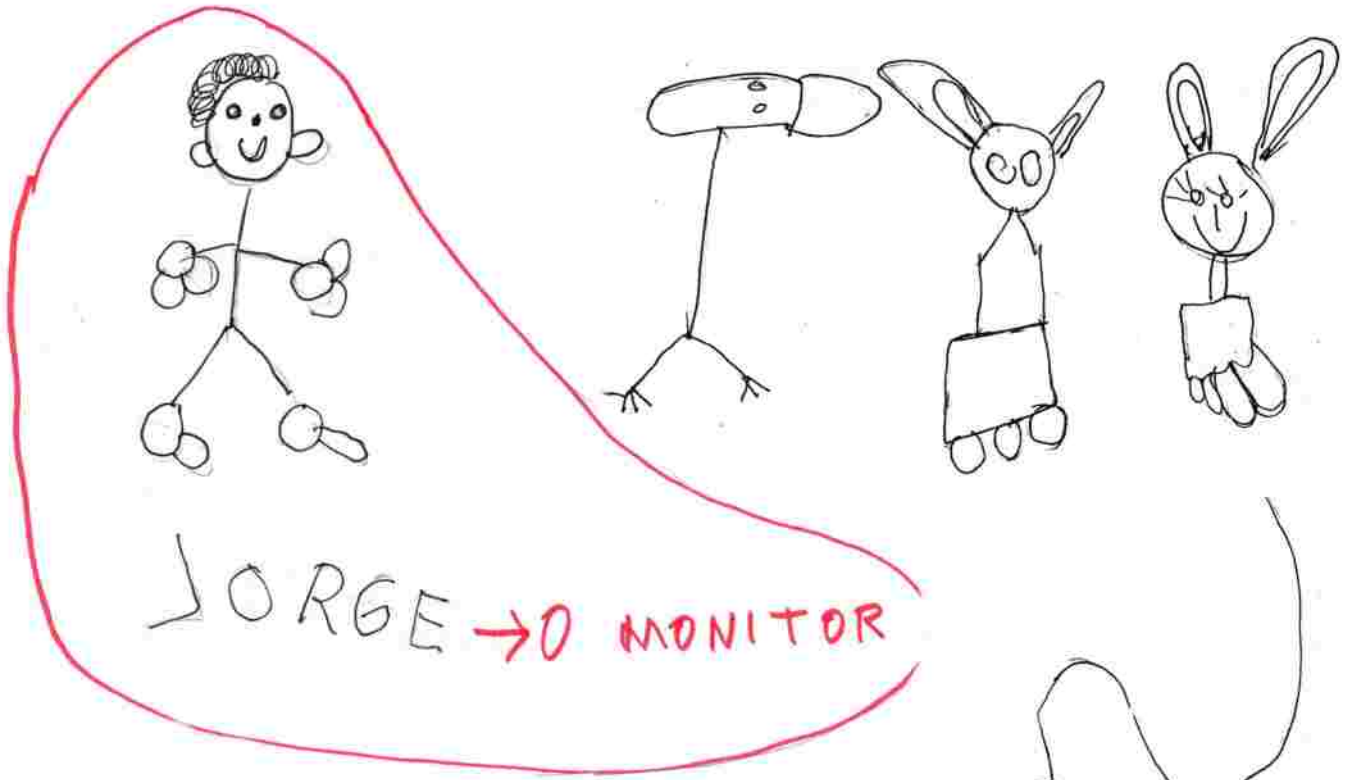
AUTOBUS



TAMÉN FOMOS A MARCELLE

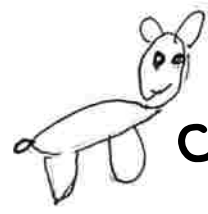


VIMOS MOITOS ANIMAIS

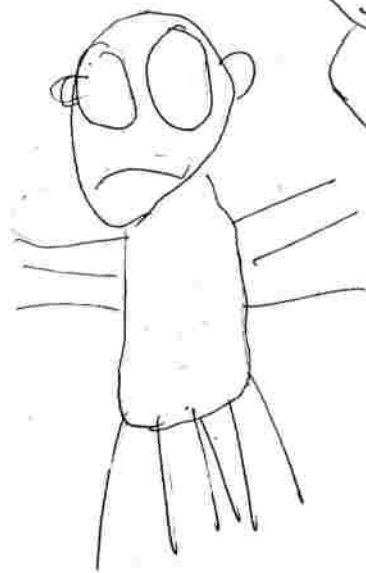


JORGE -> O MONITOR

serpe



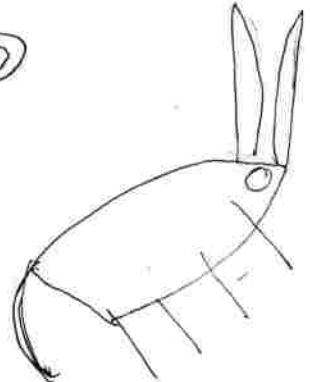
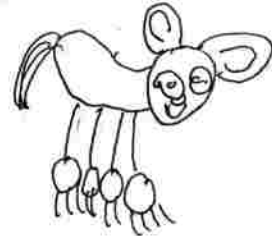
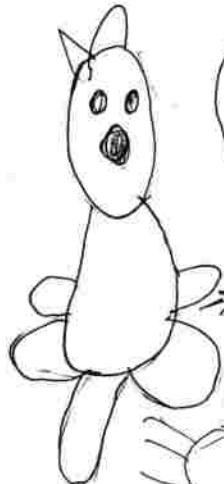
coello



porco

xirafa

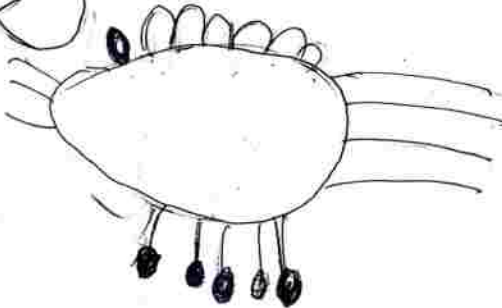
E PASÁMOLO MOI BEN



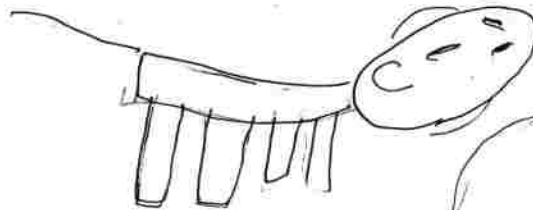
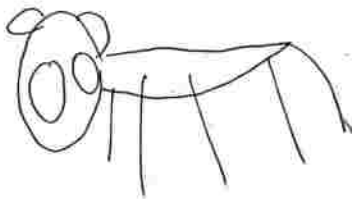
cabalo



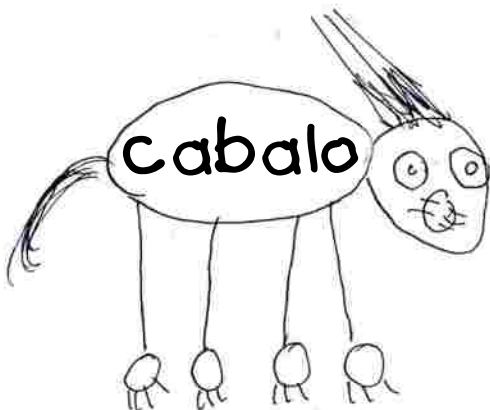
coello



pavo real



porco

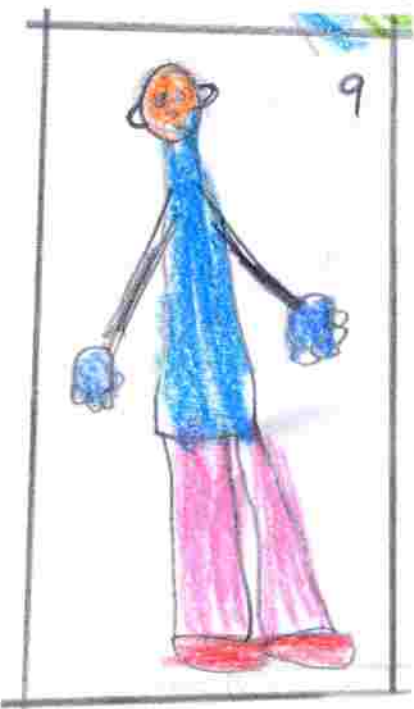
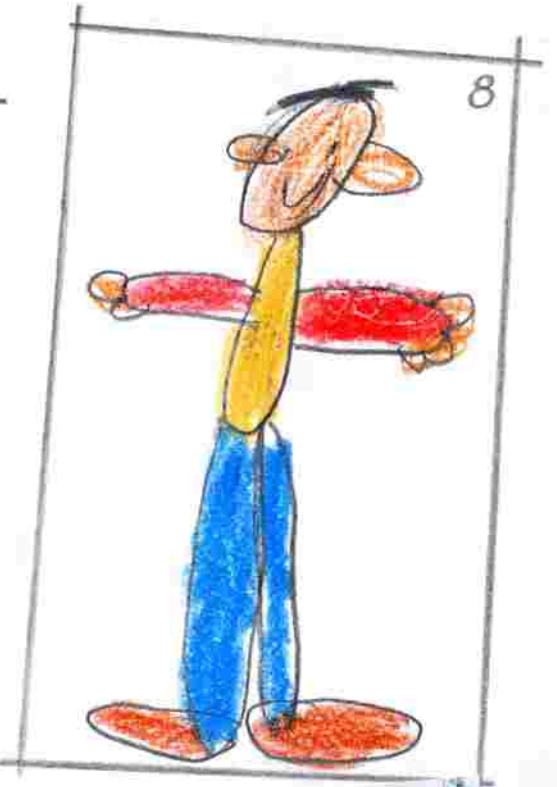


cabalo

Quen é quen?

(E.I. 5 anos)







13



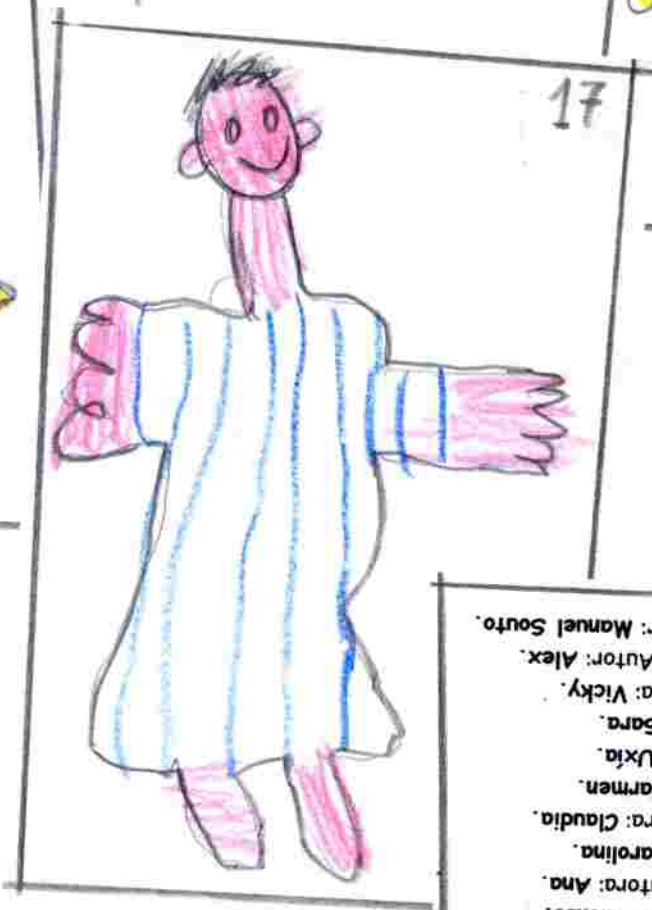
14



15



16



17



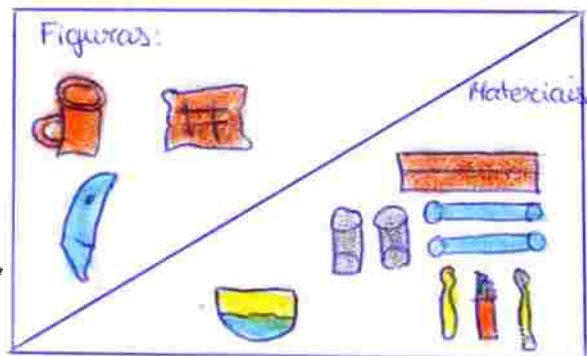
18

- 1- UXIA, Autora: Ruth.
- 2- LUCAS, Autora: Manuel Cea.
- 3- RUTH, Autora: Noelia.
- 4- MANUEL SOUTO, Autor: Xabi.
- 5- MANUEL CEA, Autor: Alberto.
- 6- CLAUDIA, Autora: Iria.
- 7- VICKY, Autor: José Angel.
- 8- XABI, Autor: Lucas.
- 9- ALBERTO, Autor: Alonso.
- 10- CAROLINA, Autora: Ana.
- 11- ANA, Autora: Carolina.
- 12- CARMEN, Autora: Claudia.
- 13- IRIA, Autora: Carmen.
- 14- SARA, Autora: Uxia.
- 15- ALEX, Autora: Sara.
- 16- NOELIA, Autora: Vicky.
- 17- JOSÉ ANGEL, Autor: Alex.
- 18- ALONSO, Autor: Manuel Souto.

CASTRO



Hoxe 30 de Xaneiro fomos 5º e 6º de primaria a Cerámica do Castro a facer figuras. Cando chegamos estábamos a esperar unha señora para explicarnos o que tiñamos que facer. Por exemplo díxonos as distintas formas de poder facer figuras. Eu sentei-me con Eva, Iria, Valeria, Helena e Iria. Na nosa mesa coma en todas as había: un cutter, un vaciador, unha culler pra modelar, círculos para facer formas, rodillas e coma unhas regras para axudar a cortar. Eu fixen entre outras cousas que tiña pensadas: unha luna, un cinzeiro e unha taza un pouco rara.



A min sempre cando fun paseino moi ben porque é moi divertido.



E O GAÑADOR É...

O día 31 de Outubro celébrase o Magosto.

Todos levamos castañas para adiar e xogamos moito.

O xogo consistía en que os nenos de 6º, cuxera, nós, fíxemos como os monitores das estacións.

Había 12 estacións de xogo e en cada unha un ou dous rapaces de 6º.

Os rapaces de 5º eran os xefes de cada equipo e todos os do equipo tiñan que ir agarrados a unha corda, e o que tiñan que facer era facer todas as probas ben.

A min tocóme a estación 4. Alí, os rapaces tiñan que meter 3 castañas no tragabolas. Os máis pequenos pedían facer unhas poucas de trampas para meter a castañas, pero os maiores non.



O final, gañou o equipo de Sergio Couceiro, que nel tomei a David, que gañara o ano pasado conmigo.

De premio dáronlles uns diplomas.



Despois fúmos todos o ximnasio a comer as castañas porque non podiamos comer fora porque estaba a chover.

Paseiro moi ben, pero as probas que fixemos gustáronme máis as do ano pasado.

Por certo, ¡estaban moi boas as castañas, e mancheime a cara de negro por culpa de Lois! (Pero o fixo de broma).



INTERMÓN



Hoxe é día 21 de Decembro e os de INTERMÓN OXFAM (en realidade soamente ~~veu~~ ^{vineron} unha moza ao colexio) nos criamos que a por uns xoguetes que recopilamos os nenos e nenas do colexio pero a verdade é que veu para que xogáramos a un xogo que inventaran eles e era para que nos deramos conta de algo inxusto que pasaba no mundo logo contamos como era o xogo.



É a facia preguntas e se contestabas ben logo ela dabache uns vasos e segun as regras que tiña cada equipo collíalle os vasos a cada equipo.

- 1- Equipo vermello: rouba a todas.
- 2- Equipo laranxa: rouba a amarelo e a azul.
- 3- Equipo azul: rouba a laranxa.
- 4- Equipo amarelo: rouba a azul.

Con estas regras era un xogo inxusto e iso era o que nos querían dicir. É e o que querían arranxar e facer un:

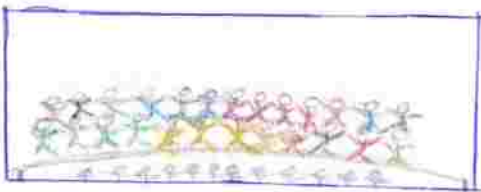
COMERCIO XUSTO.

NADAL NO NOSO COLEXIO

O día 22 de Decembro celebramos o Nadal no noso colexio. O chegar estábamos todas moi nerviosas e temblorosas, pero logo xa non.

Levamos todas moitas cousas ricas. Dende tartas, polvorcos, bombóns, surtidos... Eva presentou a obra.

Empezaron os nenos de 3 e 4 anos con unha preciosa paixabina.



Logo os de 3º que tocaban un caixa chinesa mentres outro dúo un cacho da canción coa chullata na caixa chinesa.



Despóis os de 4º que fai a obra máis larga e que se fixo máis pesada. Ademais había a algúns que non se lles escoitaba.



Logo os de 1º con 5 pequenas obras.

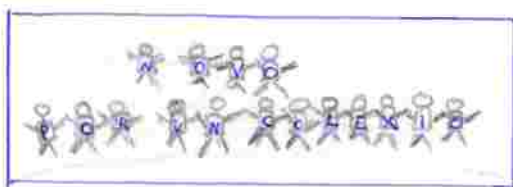


O de 5º fixeron unha historia sobre Papa Noel e logo cantaron unha canción en Inglés.



Despóis os de 2º recitando unhas grazas e logo formaban a oración:

• Por un colexio novo.



E por última fixeron unha obra de teatro sobre o efecto 2.007.

Cando voluimos para a clase nos fixemos a comer e logo nos fomos para a casa.

Daniel (6º curso)



"Sada y sus Contornos,"
30 de Xameiro día paz.

Hoxe os nenos e nenas do
colexio celebran este día.

1º paso Pintar nos folios cos
cores do arco iris un
obxecto. Δ Laranxa de laranxa un
corazón de Vermello, sales
de amarelo flores de lila
ogreiro e clarino e peixes
de azul por exem.

2º paso Poner o arco iris nas
escadas da entrada, debaixo
do relaxo.

3º paso Facer lemas da paz.

4º Paso Botar os lemas
sobre a paz na caixa
de abaixo.

5º paso E'lexir un do lemas
da caixa

6º Paso Coler cada neno do 6º un
dos lemas.

7º Paso Coler un folio.

8º paso Sair o patio.

9º paso Colocarse polas liñas
facendo un arco iris.

10º paso Leer os demais lemas.

Este foi o proceso felice dia
da Paz.

Por certo o lema que foi elexido era:

Δ paz é a amizade
gan a felicidade.

Eva (6º curso)



FESTIVAL



Hoxe día 16 de Febreiro do 2007 todo-os rapaces e rapazas do colexio Sada e os seus contornos fixemos un pequeno festival. A maior parte do colexio foi disfrazada de peixes digo a maior parte porque neste festival tamén habían especuladores, persoas dese pobo, etc... A obra trataba de:

- * Primeiro os de 3, 4 e 5 anos e 1º representaban que eran peixes moi pequenos e moi contentos que estaban no seu precioso mar.
- * Despois os de 2º eran tamén peixes pero eran algúns reparteiros que estabanlle a preguntar a outros peixes que pasara e era que só pescaban e pescaban e construían e construían.
- * Logo aparecimos nós os de 6º e 5º que nos manifestamos para que nos deixaran en paz.

* Entón apareceu 3º e 4º eran persoas normais e tamén especuladores, os especuladores estaban coma que cementaban o mar e as demais falaban entre eles.

* O final os especuladores falaban con nós os peixes e chegamos a un acordo e dimos unha mensaxe: "QUE NUNCA MAIS PESQUEDES PEIXES PEQUENOS NIN RECHEDES O NOSO MAR!"

Tamén diron uns agasallos para os nenos que acertaron tres adiviñas foron: Eva, Iria e Carlota.

Na festa que fixemos coma todo-os anos o pasamos moi ben, bailamos, escoitamos música e comimos filloas, muñecos... O típico nestas datas.

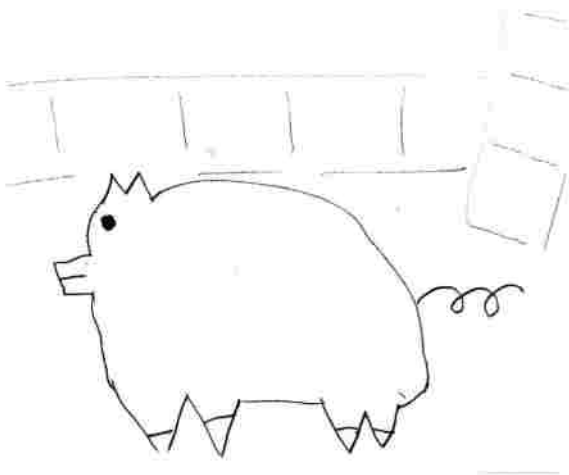
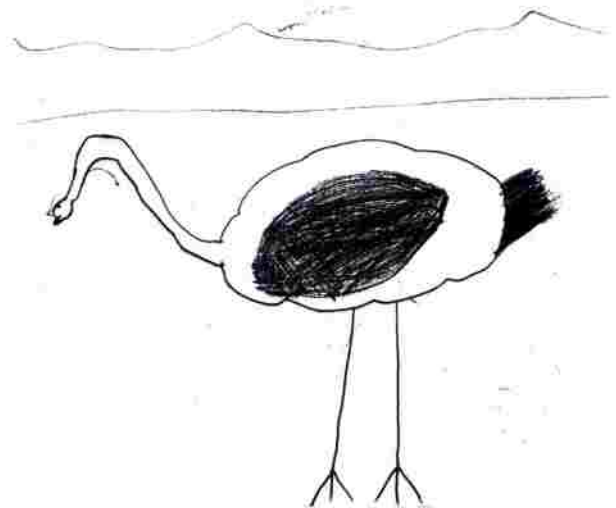
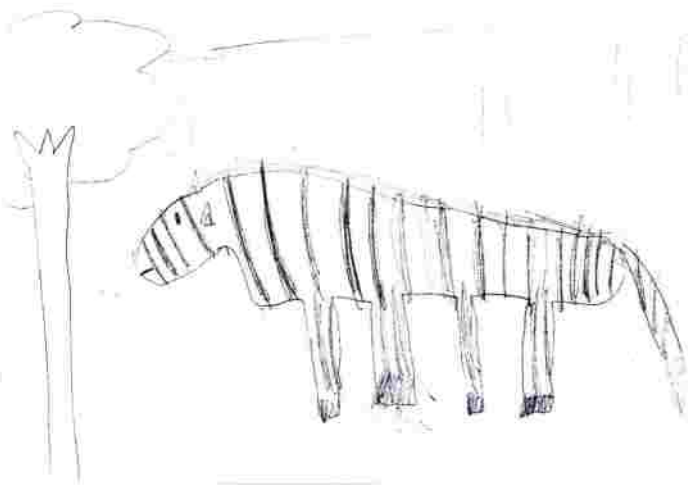
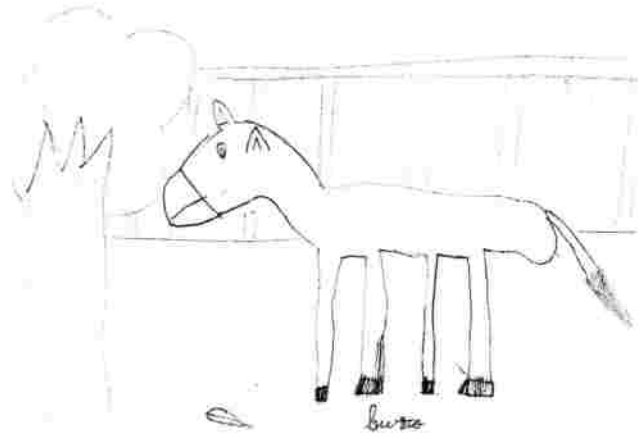
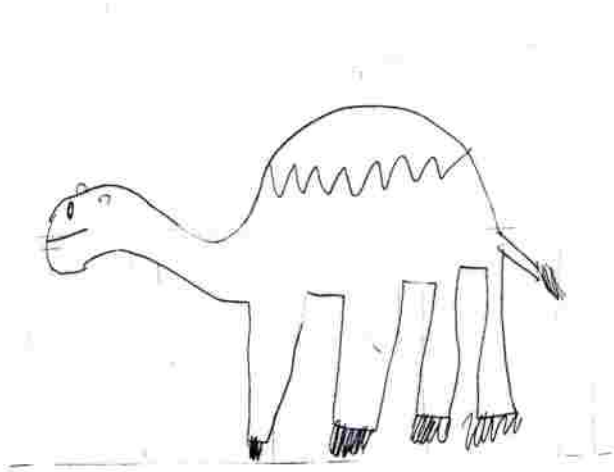
¡ FELIZ ENTROIDO
A TODOS!

Sheila

Curso 2006-07

1º Curso de Primaria

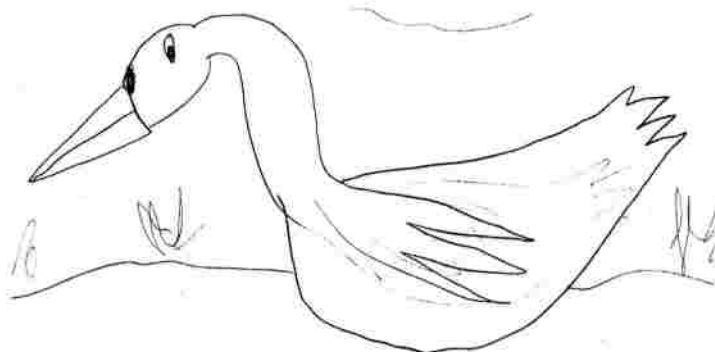
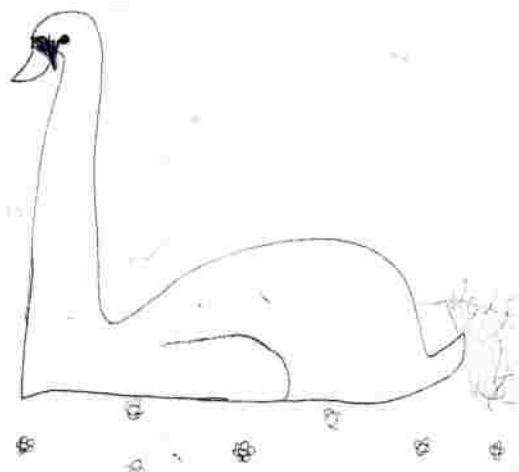
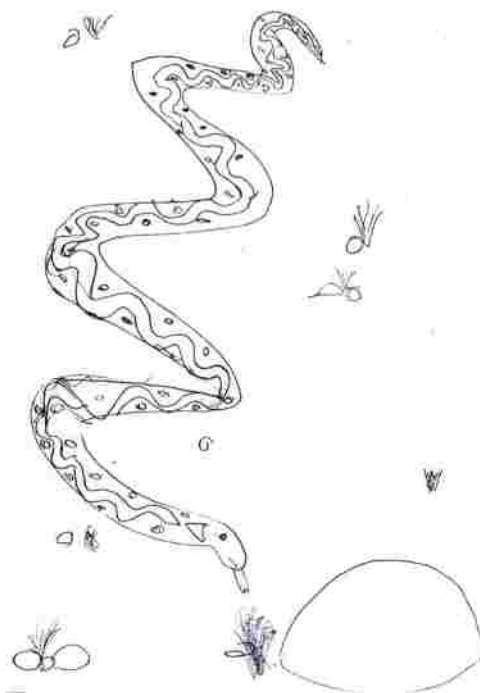
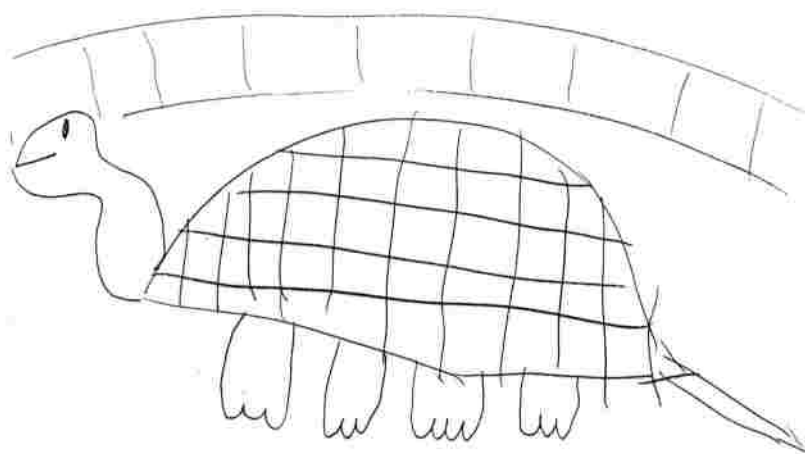
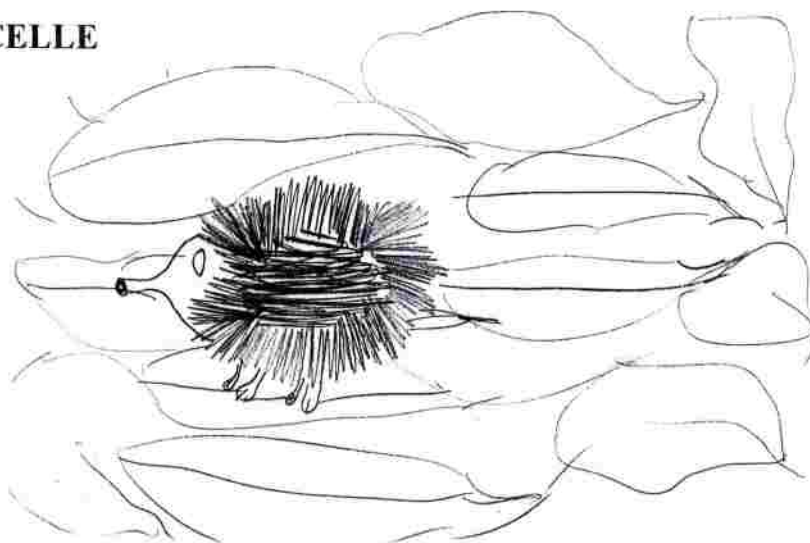
A GRANXA DE MARCELLE

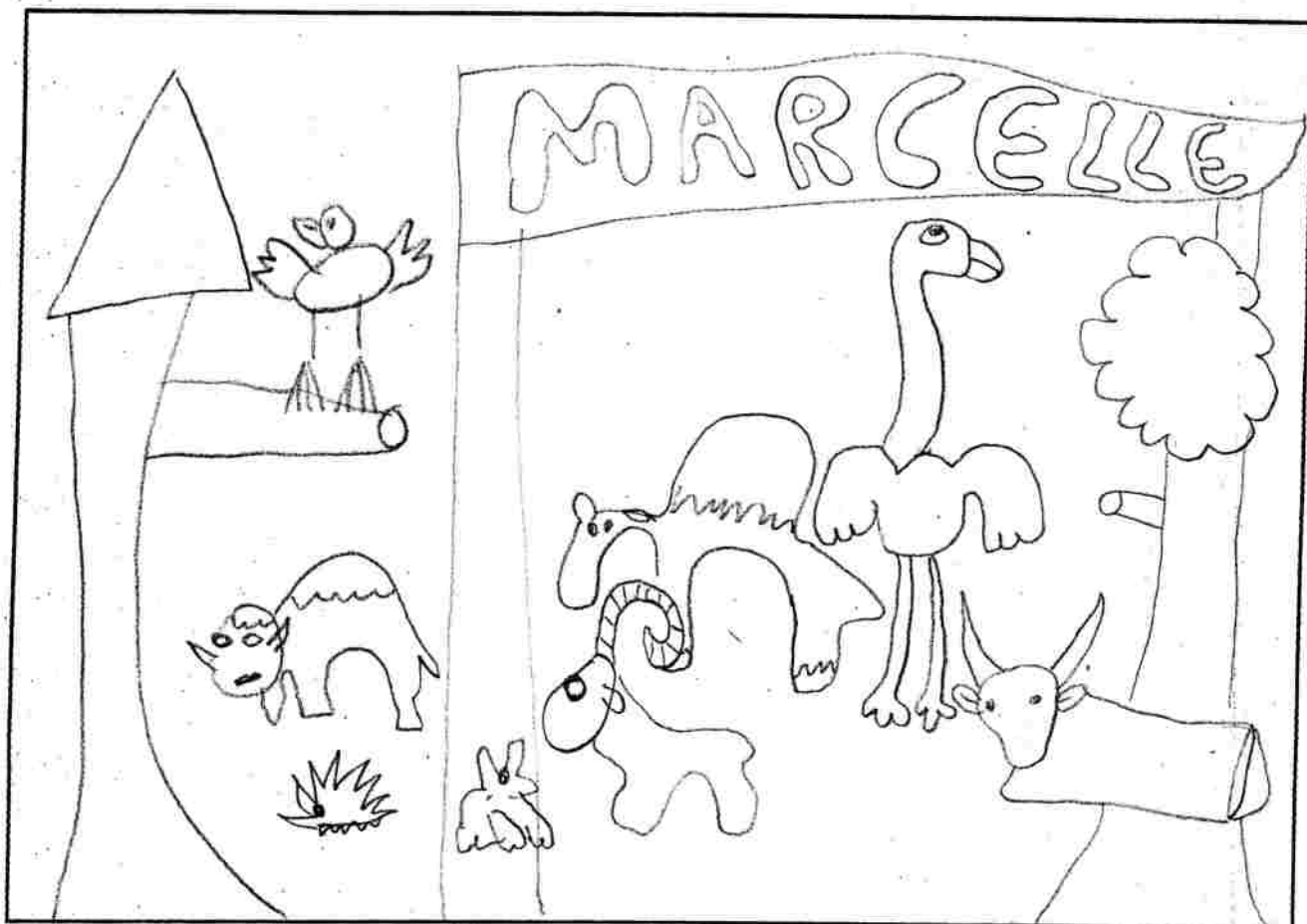


Curso 2006-07

1º Curso de Primaria

A GRANXA DE MARCELLE





Os menos de Primeiro de Primaria fomos este carro (2006-07) a Marcelle.



2º curso de educación primaria: “O conto viaxeiro”

Este conto saíu un día de outono do Colexio e dende aquel día viaxou de casa en casa a través do correo. Cando chegaba a unha casa, líase e continuábase ata que un día de primavera volveu ao colexio. Entre todos fixeron esta historia de...

“A estrela que non quería vivir no ceo”

14-11-06.Carlos.

Érase unha vez unha estrela que non quería vivir no ceo porque as demais estrelas eran moi presumidas. Entón como eran tontiñas non querían...

María.

ser as súas amigas,a estrela máis pequeniña estaba moi triste porque non entendía a súa compañeira, intentou falar con ela pero...

Adrián.

non lle fixo caso.Á noite seguinte pasou a lúa e falou ca estrela e díxolle:

-Estreliña,estrelina ¿Porque non queres vivir no ceo?

lago.

Porque estou moi triste. A lúa preguntoulle que lle pasaba. A estreliña respondeulle: As demais estrelas non me fan caso.

Bruno.

Pero como as estrelas son moi tontiñas non lle fan caso porque son presumidas e caíalles mal e marchou a outro ceo.

Dana.

Pola mañá a estreliña estaba nun bosque onde coñeceu a : Gabriela a donicela, Andrea a raposa e a Laura o esquío. Laura díxolle:¡Este é o bosque de nogueiras!.Andrea continuou:-A lúa tróuxote aquí mentres durmías nela.

Tomás.

Mentres falaban veu un lobo e dixo:-Vou comer a todos, menos á raposa Andrea e á donicela Gabriela, entón apareceu un cabalo salvaxe e o tirou ao río e salváronse a estrela e os demais animais.

Andrea.

Así comezou unha grande amizade, a estrela dende o ceo vixiaba calquera perigo, se vía que o lobo se acercaba avisaba os seus amigos para que se escondesen e polas noites ,ao ser tan leda, por ter eses amigos, brillaba tanto que parecía que era de día.

Carlos.

A estrela viu o lobo que quería comela, quería probar a que sabía. Entón a estrela despistou ao lobo e o lobo chocou contra unha árbore.

28-5-07.Fernando.

O feito de que a estrela brillara tanto creou un grave problema aos demais animais que non sabían cando era de día ou cando era de noite para irse a durmir.

Álvaro.

A estrela deuse conta do problema e tivo unha idea. Chamou a súa amiga a nube Pipa e díxolle:-Tapádeme de noite para que meus amigos poidan durmir, pero díxolle á nube:-Deixa

un oco para que mire si ven o lobo.

Laura M^a.

Así, todo ía ben. Pero un día empezou a facer moito vento e a Señora Tormenta...

16-3-07.Aitana

Tanto sopraba que tirou árbores e plantas e arrastrou á nube Pipa moi lonxe. Entón o lobo podía vela e unha noite...

Xurxo.

A estrela quedouse durmida e Gabriela, Andrea e Laura fuxindo do lobo berraban:-¡Estrela axúdanos! E entón a estrela escoitounas e foi a axudalas.

Laura S.

Entón a estrela chamou a súa amiga a tormenta e díxolle:-Tormenta, por favor, tira a arbore para que as miñas amigas poidan fuxir do lobo.A tormenta deulle ó lobo e o lobo co raio que lanzou a tormenta asustouse e nunca mais volveu ó bosque.FIN.

E todos foron felices.

Luísa.

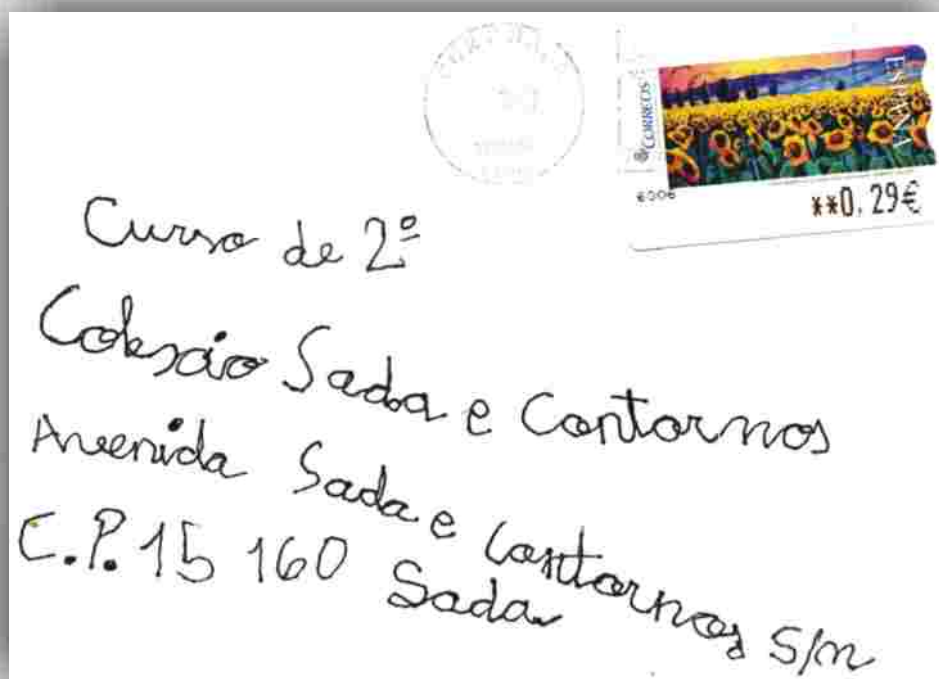
Moitas grazas a todos (pais e nais incluídos) polo voso traballo e a vosa preocupación para que este conto non se perdese e chegase ata o final. Dicirvos que gustome moito que a estreliña se decidira a quedar no ceo e ademais cun montón de amigos.

¡Que sería de todos nos sen estrelas no ceo e sen amigos na terra!

Tamén gustome o do lobo.

¡Que conto sería este sen un lobo malo!

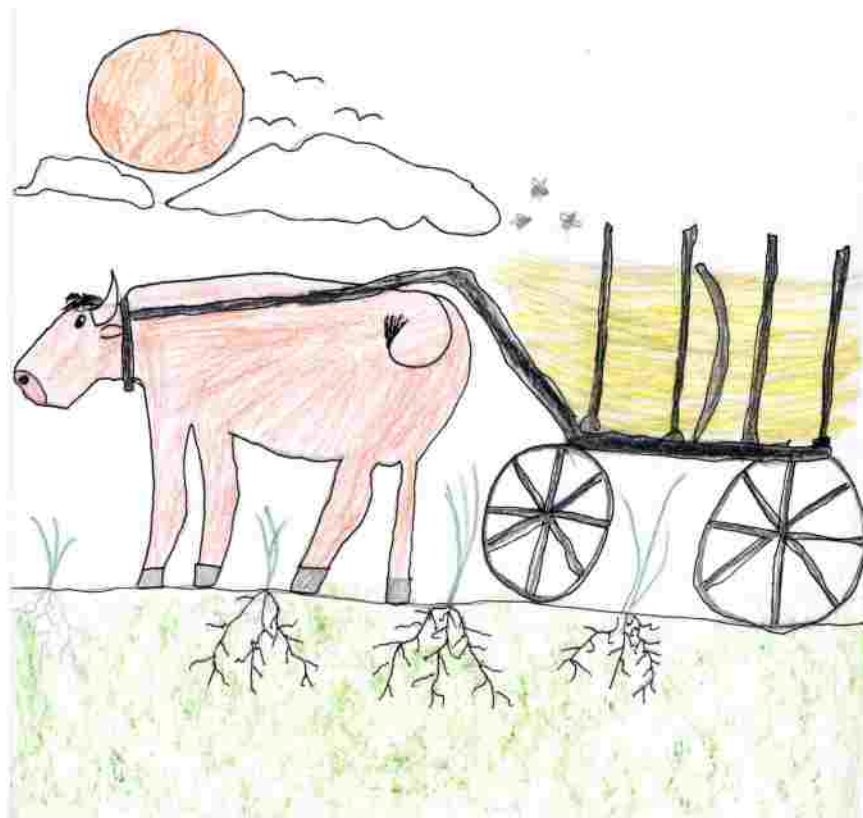
Felices vacacións a todos, un bico moi forte e ¡xa sabedes! ¡Sempre hai que estar atentos !



VISITA AO MUSEO DO POBO GALEGO

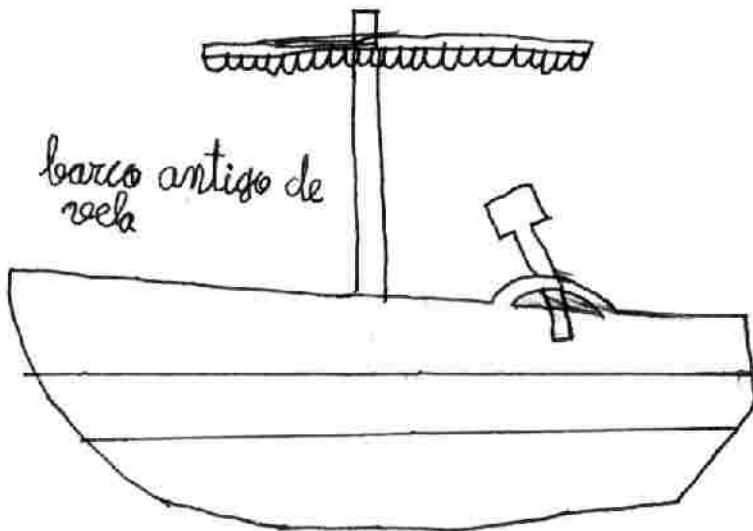
O venres día 1 de Decembro do 2006 os nenos de 3º e de 4º fomos ao Museo do Pobo Galego e vimos 2 tipos de visitas unha ao mar e outra a Terra.

Na sala da terra había arados, carrros e tamén un traxe para que o boi non se mollase

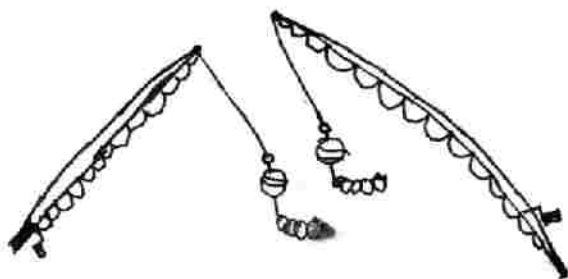


Na sala da terra había outros oficios cos ferramentas: tecidos os canteiros, os carpinteiros, os zoqueiros, os follalaleiros

Outra das salas que vimos e a sala do mar, alí tiñan tres embarcacións antigas. Nesa mesma sala vimos tamén distintas artes de pesca: masas, redes, cañas, liñas e anzós.



traiñeira

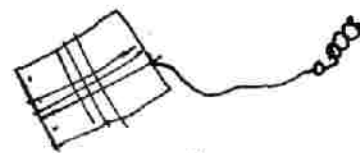


caña

Artes de pesca

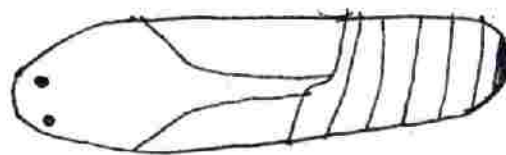


masa

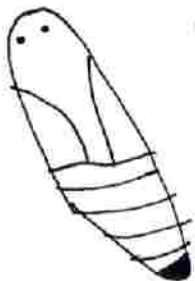


liña

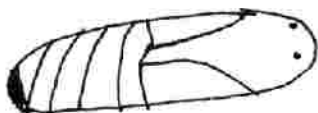
AS CRISÁLIDAS



As crisálidas son a etapa intermedia no desenvolvemento dalgunos insectos, como as mariposas; as crisálidas son todavía larvas, pero transformanse rapidamente e completamente ata converterse nun adulto.



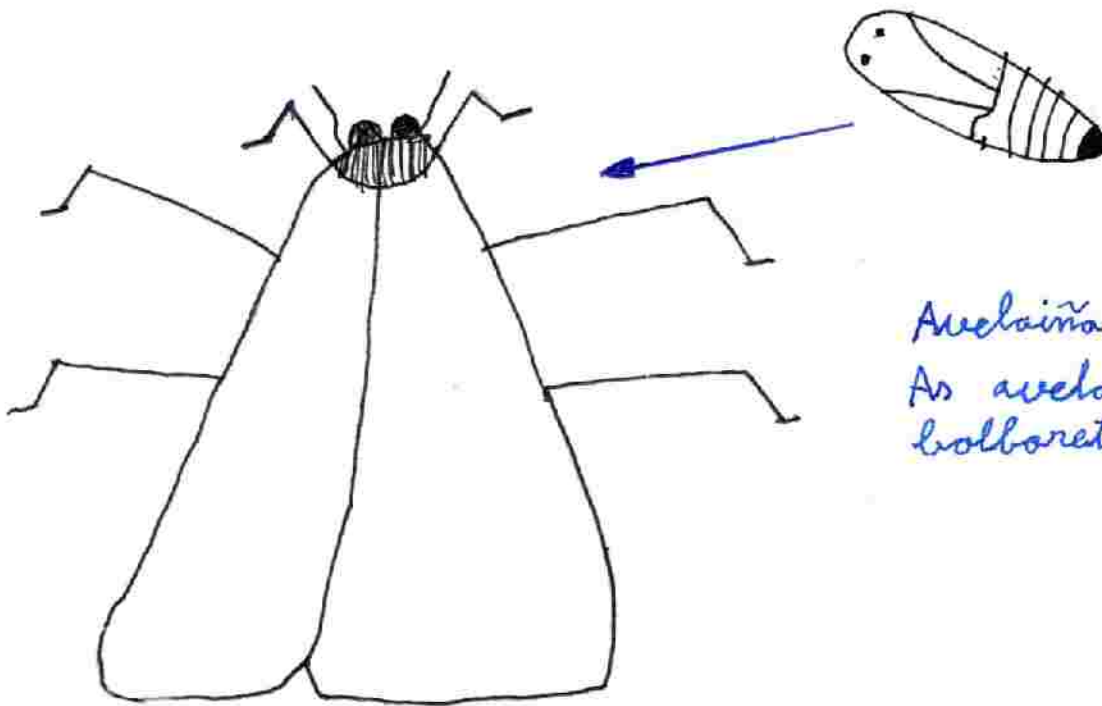
Temos 3 crisálidas na creola.
 Son duns 2 cm. Pola parte de diante é casi redonda, e pola parte de detrás é puntiaguda.
 É marrón brillante, é lisa parece plástico e ten dous puntos que parecen ollas. A parte puntiaguda esta dividida en aneles.



Pasadas dúas semanas saíu da crisálida a primeira bolboreta.

Esta bolboreta parece un triángulo coas ás encollidas.

Ten unhas patiñas marróns. O corpo tamén é marrón, contando coas ás, que son catro dúas por encima que tapán as de abaixo.



Avelaiña
As avelaiñas son
bolboretas nocturnas

A súa cor é marrón clariño.

É moi inquieta e nerviosa, o seu vo é torpe e pesado.

As bolboretas se teñen forma triangular e aplastada polo xeral indica que son nocturnas.

POEMAS



A primavera

Xa chegou a primavera
chea de lindas flores



Xa chegou a primavera
chea de bonitas cores



Pon a todos contentos
aos paxariños e aos menos



Xa está aquí
a estación máis viva
que enche todo de ledicia



María 4º

SADA, SADA

Sada, Sada, ¡que pasada!
es como unha fada

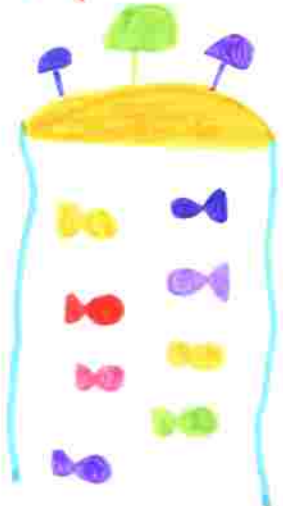
Os que vivemos en ti
somos máis afortunados
que os que viven por aí

Sada, Sada, ¡que pasada!
aquí non nos falta de nada

temos praia, temos campos
E todo o que ti tes
esta cheiño de encanto

Sada, Sada, ¡que pasada!
temos boas rapazas
e as mellores sardiñas.

Arlo 4º



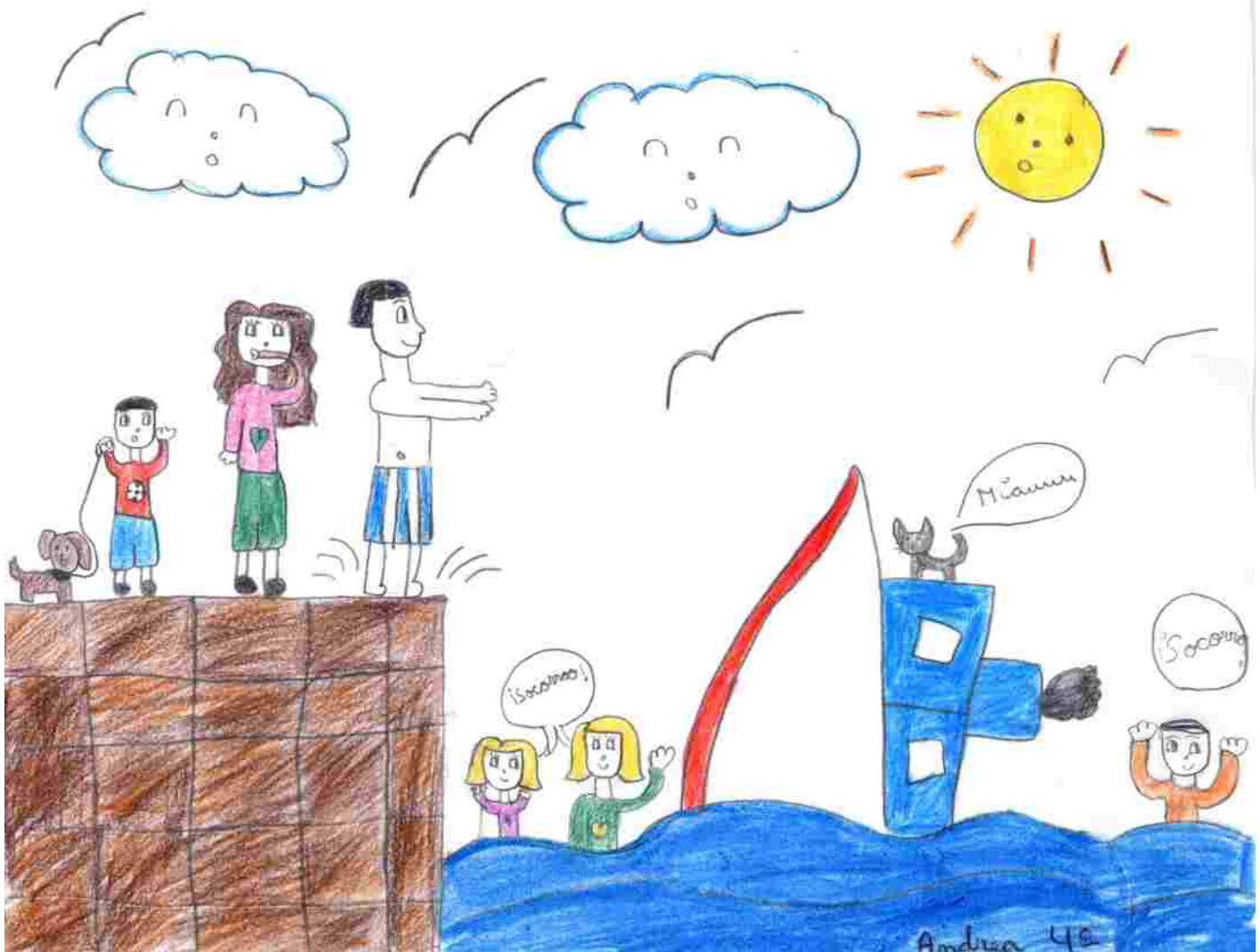
Juan Pluma

Hai moitos anos, nunhas festas do Carme, festas nas que os mariñeiros da miña vila, Sada, renden honores á súa patroa, ocorreu que un dos barcos pesqueiros que ían participar na procesión marítima foise ó fondo de mar cando estaba cheo de xente e por sorte, aínda preto do peirao coñecido popularmente como martillo.

A desgraza quixo que unha grande parte daquela xente que enchía o barco non soubese nadar.

De entre a multitude de xente que ía seguir a procesión dende o peirao había un rapaz novo, dunha fortaleza física extraordinaria e ademais moi bo nadador.

Sin pensalo nin un segundo, lanzouse de cabeza ó mar dende o peirao. Din os que tal cousa viron que salvou de morrer afogados ó menos vinte persoas entre elas mulleres e nenos. Aquel rapaz novo chamábase Juan Pluma que quedou para sempre na historia de Sada como un home Valente e xeneroso porque arriscou a súa vida para salvar a dos demais.



CHISTES

- Doutor, non podo vivir, afógome en canto respiro.

- Pois, home, o remedio é ben sinxelo, non respire vostede.

Num manicomio dille un louco a outro que está escribindo:

¿Para quen é esa carta?

- Para min mesmo.

- ¿E que te dis?

- ¡Como queres que o saiba, se non a recibirei ata mañá ou pasado!

Entra un home nunha tenda e dille ó dependente:

- Vostede me dirá

- Pois, un metro retenta aproximadamente.

A cabo de enganar ó señor da ventaiña.

Saquei un billete de ida e volta... e non penso volver.

Un rapaz chega á casa e a súa nai preguntalle:

- ¿Que aprendiches hoxe na escola?

- Non moito, teño que volver mañá.

- ¿É aquí onde sacan moos gratis?

- A primeira vez, sí.

- ¿E a segunda?

- Non a sei. Ninguén volve.

4º Curso



RIDDLES, POEMS AND RHYMES

I like bread.



I like jam.



I like chocolate and fish.



I like cake.



I like eggs.

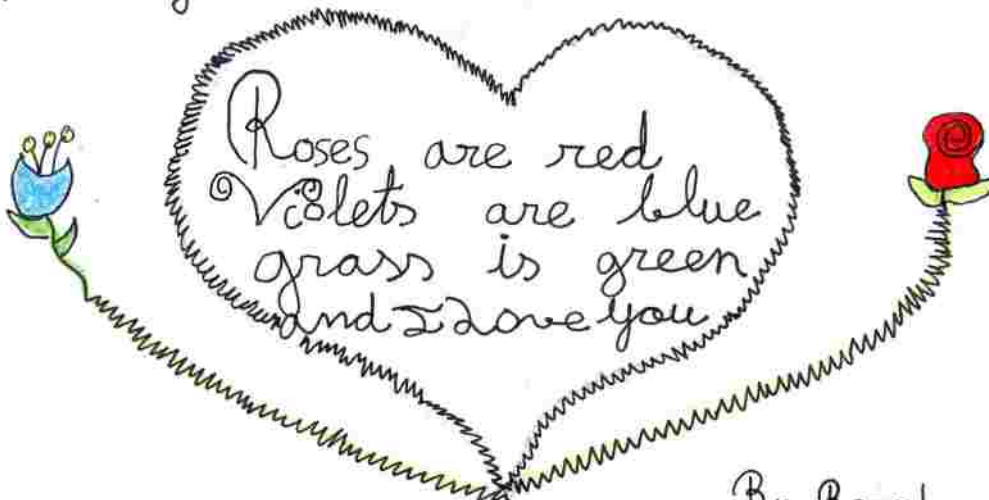


I like ice cream in a dish.

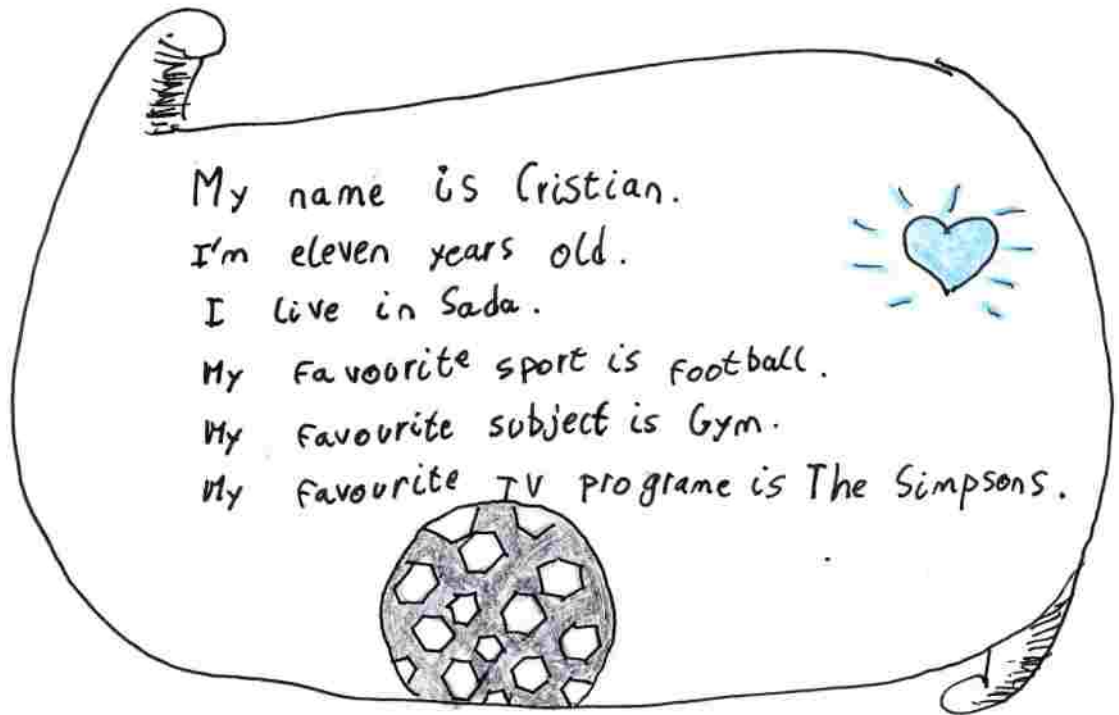


By Carlota

One two,
Touch your shoe
Three four,
Run to the door
Five six,
Pick up sticks
Seven eight,
Open the gate. JAVI



By Raquel



It's a wild animal.
 It's got a very long neck
 It lives in grasslands and
 eat leaves.

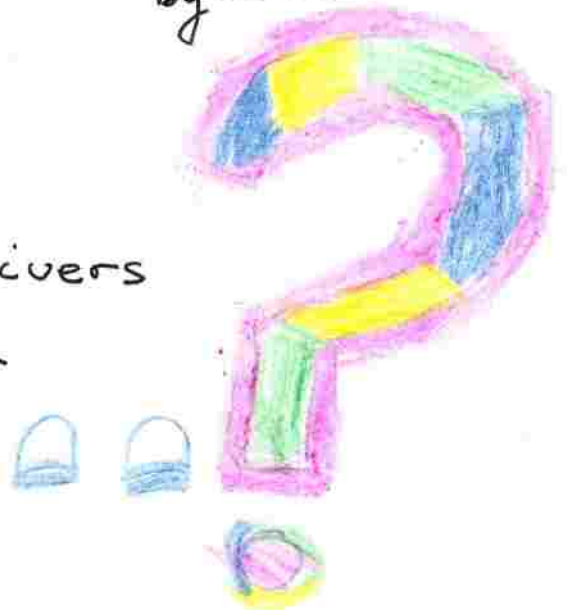
What animal is it?

A giraffe

By Alexandra

It's a very big animal
 It lives in lakes and rivers
 It's grey and it's got a
 big mouth

What is it?



A hippo

O TEATRO EN INGLÉS

O 12/3/2007 fomos os de 5º e 6º a un teatro chamado WERE'S THE PARTY. Na obra habian 4 actores, dous actores eran españois e os outros dous eran doutros países .



Dani



Tuesday

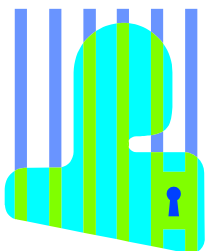


Jack

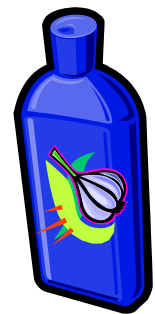


Jake

A obra trataba dun rapaz chamado Dani e ía a Londres xunto ó seu irmán Quico (el xa vivía alí e esperaba o seu irmán Dani). Eles dous eran xemelgos identicos. O seu irmán , Quico , vivía cunha rapaza en Camdem Square (unha rua de Londres)



Seu irmán Quico acababase de converter nun fugitivo da policia por lavarlle o pelo a Victoria Seckham (unha famosa) con un champú de allo (Quico era o seu perruqueiro) e ela era alerxica o champú de allo.



A Dani confundirono co seu irmán indo oara unha festa donde haberia moitos famosos. Alí foi onde o arrestaron. Despois dun tempo ,soltaron: e como non encontraban as chaves veu Tuesday e pegulle un tiro ás esposas e logo foron todos a festa (party)



Carla (5º curso)





PEPE ALONSO

Pepe Alonso foi un alumno de Sada e Contornos fai 76 anos. Estudou ou os 6 anos e estivo nada máis que 3 anos pero o suficiente para lembrarse ata onde chegaba o mar, que a prateria era un embarcadero, que ía dende Carnoede ata Sada andando cun cesto para coacer no colexio sen ningún profesor...

Visitounos o outro día e contounos parte da súa vida. Grabáronnos cunha cámara (máis ben con cámaras) din que un dos era o seu neto.

Loxicamente dixo que había cambiado moito.



Antes non se podía ir á planta baixa polas escaleras, tiñas que dar

todo o rodeo por fora, nunha aula das da planta baixa (non sei cal) era o coacero.

Contounos que unha vez fora o embarcadero cun amigo chamado e montaron nun barco, logo Pepe quixo empuxalo barco e sin querer foi o mar e estivo todo o día coa ropa mollada.

Despois, como tocou o recreo el, Miguel e máis Luis estiveron falando na biblioteca e ensinándolle o patio do cole.

Para ter 80 e pico de anos... morouse e falaba coma un señor de 30.

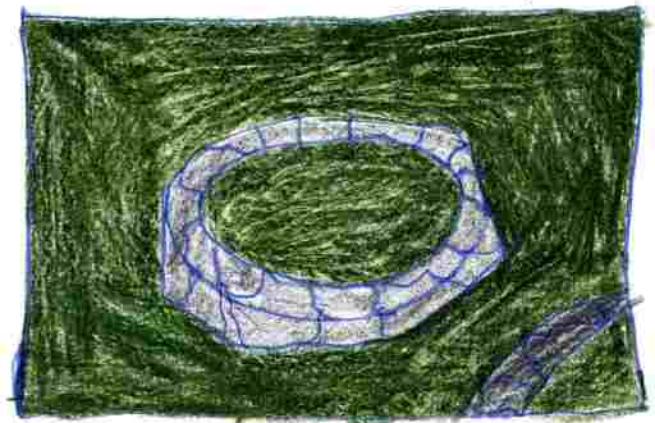
A ver si ven outra persoa outro ano.

Dabnia
R.G.

A VIAXE



O día 27 de abril fomos a unha excursión a ver o castro de Baroña, o dolmen de Aceitos, unha ponte romana e uns petroglifos. Saímos do colexio ás 8:30. Tínhamos que levar a comida e a merenda nós de casa. Eu levei un bocadillo de tortilla de patata e outro de pechuga de pollo. O primeiro que vimos foi uns petroglifos que había nunha rocha no monte, neles había uns cervos, un sol... Despois fomos o castro de Baroña. Para chegar a él había que cruzar unha praia pero antes había un foso e dous murallas. A praia estaba chea de botellas, plásticos, cristais... A continuación pasamos pola entrada e vimos as casas que era case todas redondas ou rectangulares.



Alí estivemos sacando fotos e de máis ata que nos fomos a comer. Cando acabamos fixemos unha guerra de piñas 5º contra 6º e ganamos os de 6º aínda que eles digan o contrario. Despois vimos a ponte romana, o dolmen e a lagoa de xuívo. Na ponte sacamos fotos e vimos que era moi difícil cruzar. E no dolmen había dentro un debuxo con espas que alguén o pintou e poñía: HOLA TONTOS. Alí estivemos un tempo e despoisvolvimos o colexio que por certo chegamos ás 19:00.

Jguillermo
P.V.

BARREIROS

Os días 10 e 11 de Maio é dicir o Xoves e o Venres os alumnos do colexio Sada e os seus contornos de 6º de primaria fomos de excursión de fin de curso a granxa de Barreiros en Sarrea "Lugo".

Tínhamos que estar ás 8:30 h da mañá no colexio para chegar sobre ás 11:00h da mañá. Cando chegamos estábamos a esperar un colexio de Ferol; eran 13 nenos e 3 nenas, as os nomes dos e das nenas e nenas que xecordo de ter máis trato son: Antia, Carlos, Pablo, Rebeca, Emma, Alba, Naiara, Amanda e Ana.

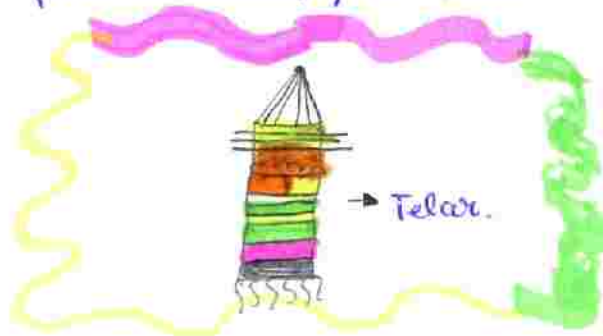
Na granxa había moitas animais entre outros: porcos, conexas, ovellas, un cabalo, cans, cobaias... Tamén tiñan mesas de pinpón, coma un río pequeno, hortas...



Xomal escolar. Curso 2006-07.

Por exemplo cós porcos o que fixemos foi dare de comer, cós coellos o mesmo e fogare con eles, ovellas á rapa e lavala lá, cós cabalo montalo, cós cans xogar e quitarnos fotos con eles...

Ademais fixemos: pan, unha crema para hidratarse, un telar...



Durmimos en habitacións, eu durmin con Helena, Inia, Vateria e Paula pero ata ás 5:30 ou 6:00 da mañá polo menos eu non durmin, pero paseino moi pero que moi ben, volvería ir.

Shelby (2)





PROGRAMA DE MERENDAS SAUDABLES

No almorzo con cereais, muesli ou iogur;
en aperitivos ou tentempés...

É especialmente aceptado para persoas co
colesterol alto (aumenta o bo e diminúe o
malo) e para persoas que non consumen
leite: 100 g. do noso produto no almorzo
proporcionan o dobre de Calcio que 100
c.c. de leite.

Non engorda segundo recentes estudos
epidemiolóxicos.



O Programa de merendas saudables nace
como unha iniciativa dentro da Escola de
pais que este curso organizou a Asociación
de nais e pais As Mariñas.

A través do programa, as familias e a escola,
tratamos de inculcar hábitos de alimentación
saudables incentivando o consumo de froitas
nas merendas que os alumnos consumen nos
recreos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(POR 100 GRS.)

Calorías	576,0
Proteínas	Kcal
Hidratos de carbono	19,0 g
Fibra	4,8 g
Contido graxo total	15 g
Ácidos graxos saturados	53,5 g
Ácidos graxos insaturados monoinsaturados	4,2 g 36,6 g
Ácidos graxos insaturados polinsaturados	10 g 0 mg



FROITOS SECOS RICOS EN CALCIO

Así as comemos



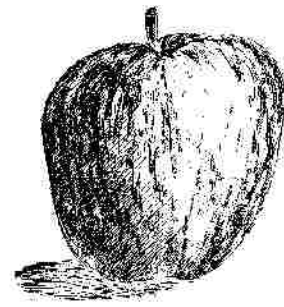
Na clase



Na biblioteca



No patio



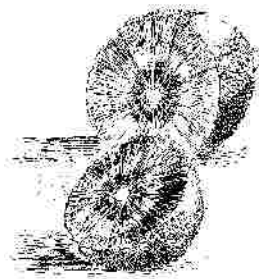
Fermoso envase cheo de sabor!

ABREFÁCIL!



- Favorece o sistema nervoso.
- Axuda a estudar.
- Reduce o colesterol.
- Cero en grasas e baixo en proteínas.
- Combate a hipertensión.
- Facilita a dixestión.
- Regula o tránsito intestinal.

Estudiante: é o teu!



A culleradiñas...



...para medrar...



...para saborear...



...para verte mellor

 Investiga...



Que guapos e guapas...

...para compartir...



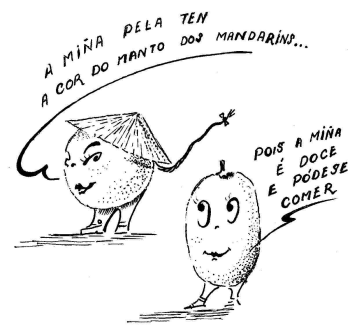
...un cofre con vitaminas...



...para comelas mellor



Investiga...



Que ricos!

Noces, avelás...



..cacahuetes, pipas...



...améndoas, millo,...



Cero en colesterol!

ABREFÁCIL!

- Fan diminuír o colesterol malo.
- Gran contido en calcio.
- Con efecto antioxidante.
- Contén fibra e ademais minerais: calcio, potasio, cobre, cinc...

Forzar ata oír un ¡CRACK!

Plataneando...

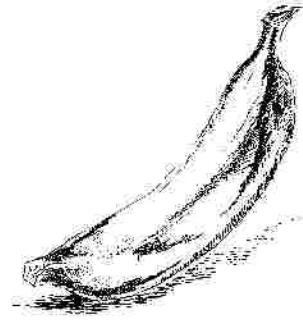


Fácil de usar...

..de compartir



...e de pousar.



Doce como o azucre,
nutre como o pan!

ABREFÁCIL!

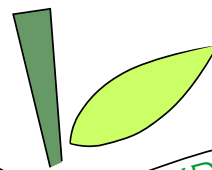


TIPAR...TIPAR...TIPAR...

- Efecto protector contra o cancro de colon.
- Controla a hipertensión arterial.
- Con potasio que favorece a xeneración do impulso nervoso e a actividade muscular.
- Provoca o aumento de bifidos activos e lactobacilos.

Deseño ergonómico!

PROGRAMA DE MERENDAS SAUDABLES



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
Colexio de Educación Infantil e Primaria
Sada e contornos



Escola de nais e pais

Asociación de nais e pais As Mariñas - CEIP Sada e contornos

ASOCIACIÓN DE NAIS E PAIS AS MARIÑAS

Na asemblea inicial do presente curso, que xa vai finalizando, asemade de manter as actividades complementarias tradicionais da nosa asociación, finámonos como obxectivo dous asuntos:

- Manter a mobilización ata acadar os compromisos inequívocos de novas instalacións.
- Por en marcha e consolidar a Escola de Nais e Pais do noso colexio.

NOVAS INSTALACIÓNS; AMPLIACIÓN A PARCELA ANEXA:

Despois de múltiples xestións, entrevistas, escritos, etc., o compromiso do concello de Sada de por a disposición da Xunta dunha parcela axeitada para construír un novo colexio, que substituirá as vellas instalacións de “Sada y sus Contornos”, non se cumpre e pérdese a oportunidade e meso o orzamento previsto de 1,8 millóns de euros.

O día 21 de abril de 2.006, un centenar de nais e pais de alumnos do noso colexio, convocados pola ANPA, concéntranse durante dez minutos diante do colexio, cunha pancarta que dicía: **COLEXIO NOVO, XÁ**. Foi unha xornada histórica para a nosa modesta historia como colectivo de nais e pais e como cidadáns que, seguro, dentro duns anos será lembrado polos nosos fillos e fillas con honra e lexítimo orgullo, xa que, esas nais e pais, xenerosamente, civicamente, fixeron unha defensa inequívoca dos lexítimos dereitos dos nenos e nenas deste colexio e dos que virán no futuro. Porque hai futuro.



Seguiron decenas de reunións cos grupos políticos, con distintas administracións, Consellerías, Concello, Valedor do Pobo, etc; decenas de escritos, centenaes de chamadas telefónicas, asembleas, sesións do Consello Escolar do centro, e a plena dedicación de nais e pais da ANPA.

Resumimos: acadamos un consenso histórico entre os diferentes grupos políticos municipais, falando con eles, un a un, ata acadar o compromiso de facer a ampliación do noso colexio na parcela anexa, hoxe afectada, -aínda-, polo plan especial de Portos de Galicia. Tamén acadamos o compromiso da Consellería de Ordenación do Territorio, (de quen depende o organismo Portos de Galicia), e da Consellería de Educación que comprométese a facer a ampliación nesa parcela unha vez que a poñan a súa disposición.

Hoxe, nos instantes en que estamos escribindo estas letras para o Xornal do colexio, **-Letras, letriñas-**, celebráronse xa as eleccións municipais, e están iniciadas as conversas entre os partidos para achegar un novo goberno municipal. A nosa última xestión ten sido que, no paquete de medidas urxentes que poña en marcha o novo goberno municipal, vai estar a posta a disposición da Consellería de Educación desa parcela tras do proceso de cesión ao Concello.

Tamén hoxe, unhas pancartas que fixemos na asociación, lembran as administracións implicadas, aos partidos políticos de Sada e ao conxunto da cidadanía que estamos a espera de que se cumpran, inmediatamente, os compromisos acadados.

Noraboa a todas e a todos os que comprenderon e se implicaron nesta xusta e lexítima reivindicación e aos que participaron xunto a nós na mobilización que aínda non rematou.

A ESCOLA DE NAIS E PAIS, UNHA REALIDADE, XÁ.

O día 14 de decembro do 2.006, tamén constitúe unha data histórica para a nosa comunidade escolar xa que fomos quen de por en marcha a primeira sesión da nosa ESCOLA DE NAIS E PAIS. Co título de “Estratexias preventivas da obesidade pediátrica”, impartido brillantemente pola doutora Rosaura Leis, inauguramos as actividades da Escola. Tivemos a honra de que o

discurso inaugural fora a cargo do director do colexio, Miguel Gayoso, que sempre ten estado aí, axudando e implicándose con este proxecto, así como a xefa de estudos a secretaria do centro e moitos profesores e profesoras do claustro do colexio.

Posteriormente, tivemos outra sesión da ESCOLA, o día 26 de marzo deste ano, impartido pola socióloga Cristina Justo, que co título “Educar para a Igualdade; unha proposta coeducativa”, fixonos reflexionar o respecto e proporcionounos instrumentos sinxelos de inmediata aplicación para a nosa labor educativa cos fillos e fillas.

Finalmente, o día 3 de maio, tivemos unha segunda parte complementaria da primeira sesión, respecto das *Estratexias preventivas da obesidade*, con unha sesión impartida novamente pola doutora Leis, co título: “*Obradoiro de menús saudables infanto-xuvenís. Recomendacións para toda a familia*”. Nesta sesión acadamos trucos para que os menús saudables non teñan que ser necesariamente tediosos.

Desta actividade na Escola de Nais e Pais o respecto dos menús saudables e a prevención da obesidade, auténtica epidemia do século XXI, ca colaboración dun pequeno grupo de profesores e do equipo directivo do colexio, púxose en práctica unha semana de merendas saudables, ca incorporación da froita, das froitas, unha práctica real que foi acompañada duns trípticos elaborados por ese equipo de profesores e profesoras que implicáronse a fondo ca actividade. Unha enquisa resumen desta actividade, centrará a efectividade e a visión de tódalas nais e pais con esta iniciativa. Aínda non está rematada a enquisa polo cal non podemos adiantar nada.

En todo caso, seguro que neste xornal, teremos unha información complementaria respecto desta actividade que quixéramos manter o vindeiro Curso.



Soamente nos queda dicir que estas actividades, son síntomas demostrativos da ilusión e da implicación que temos ca escola dos nosos fillos e fillas. Sabemos que estas actividades son innovadoras e que pretenden cohesionar a nosa participación no conxunto da comunidade escolar.

Estamos convencidos de que pronto contaremos cunhas novas instalacións que permitirán atender os novos retos educativos e as novas demandas que se esixen a escola hoxe.

Dicirvos que estamos traballando en tarefas que vamos propor no vindeiro curso, un novo curso no que cumpriremos 80 anos formando nenos e nenas de Sada o cal celebraremos adecuadamente contando ca vosa/nosa implicación e participación xa que dela beneficiaranse especialmente os vosos/nosos fillos.

Boas vacacións para todos; nais, pais, profesores e alumnos. Aproveitémolo tempo cos nosos fillos que están esperando estas vindeiras datas para disfrutar de nós, para disfrutar con nós.

Unha aperta fraternal dos vosos compañeiros e compañeiras da,

XUNTA DIRECTIVA.



ESCOLA DE NAIS E PAIS



Organiza:



Escola de nais e pais

Asociación de nais e pais As Mariñas - CEIP Sada e contornos

Colaboran:



Concello de Sada
Concellaría de Educación



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA
Colexio de Educación Infantil e Primaria
Sada e contornos