



UN MAR D'IDEES

Quantes hores ha de dormir el teu fill en funció de la seva edat

Els horaris de les extraescolars són una de les causes que
fan que els menors no tinguin una bona salut de la son

En l'etapa dels 6 als 12 anys, quan els nens i nenes cursen educació primària, el seu nivell d'activitat augmenta significativament. De vegades, les jornades prolongades a causa de les feines escolars, les activitats extraescolars o el fet que vagin a dormir més tard o que hagin de matinar per motius d'organització familiar poden afectar al nombre d'hores que dormen o a l'equilibri entre activitat i descans.

A més del cansament físic i el mental generat per les activitats diàries, cal tenir en compte que les situacions de conflicte, l'angoixa davant els canvis que suposa la nova etapa o la pròpia gestió de les emocions també poden generar cansament, en aquest cas emocional.



Al principi d'aquesta etapa, quan encara no saben identificar el cansament o no són prou autònoms respecte la gestió del temps, cal que els ofereixi moments i activitats que els permetin descansar, per garantir que hi hagi un equilibri entre les activitats i les estones de descans. És convenient que els feu adonar sobre la relació entre descans i salut, i sobre la necessitat de trobar moments per reposar i recuperar l'energia.

A mida que aprenguin a gestionar el temps, podeu fer-los veure també la relació entre descans i rendiment, així com la necessitat de fer petites parades per recuperar la concentració. Per superar la fatiga causada pel cansament mental mentre estudien, per exemple, els podeu proposar dedicar una estona a fer alguna activitat lúdica que els agradi, fer exercicis de relaxació o fer algun petit encàrrec. Tingueu present que, de vegades, només el fet de canviar d'activitat ja ajuda a descansar.

Respecte al son, que és la principal font de descans, els vostres fills són cada cop més autònoms en situacions quotidianes com anar al lavabo sols durant la nit, tornar-se a dormir si es desperten a mitjanit o si tenen malsons, llevar-se al matí o respectar el descans de la resta de la família.

Cal que feu veure als vostres fills que perquè el son sigui reparador, ha de ser de qualitat. En aquest sentit, cal que sàpiguen que han d'acabar el dia fent activitats tranquil·les com escoltar música tranquil·la, llegir o conversar, que els ajudin a conciliar el son. Tingueu en compte que els experts recomanen no utilitzar aparells electrònics com la televisió, les tauletes o els mòbils una hora abans d'anar a dormir, ja que la brillantor de les pantalles pot provocar insomni i afectar la qualitat del son.

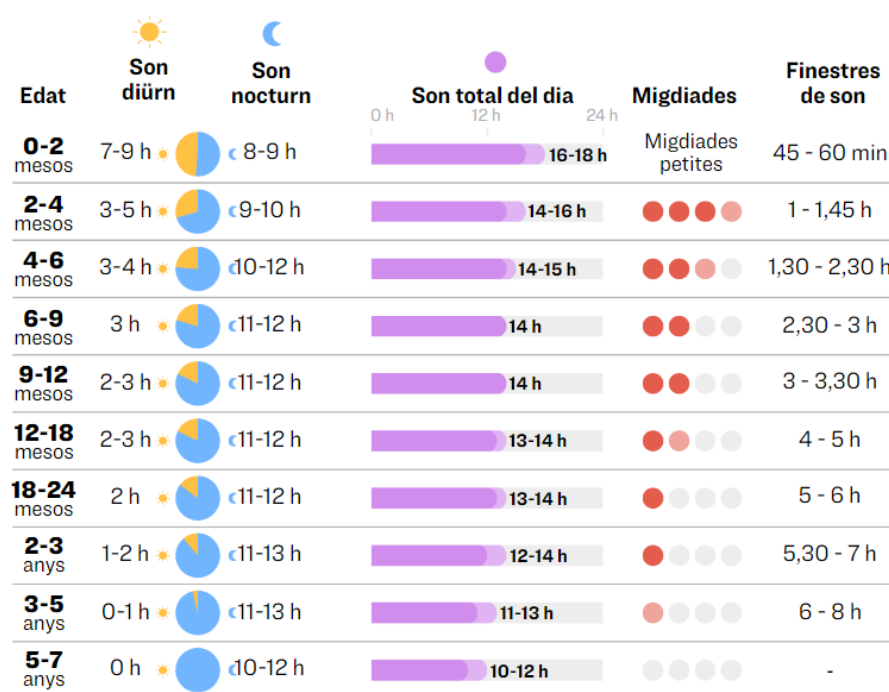
No oblideu que el son, a més de permetre recuperar l'energia, també té la funció de consolidar la memòria i, per tant, els coneixements que han adquirit durant el dia. Per aquest motiu, també cal que garantiu que els fills dormin les hores necessàries en funció de l'edat i de les necessitats particulars. Per fer-ho, cal que tinguin un horari fix per anar-se'n al llit. Els caps de setmana aquest horari pot ser més flexible, tot i que es recomana que no hi hagi més de dues hores de diferència respecte a l'habitual.

Distribució de les hores de son

En general, entre els 6 i els 12 anys, els vostres fills necessiten de 9 a 11 hores de son al llarg dia.

*DEPARTAMENT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA. GENCAT.

Hores de son i migdiades segons l'edat



Font: Babyrem / Gràfic: ARA

NOTÍCIES

DRETS DELS INFANTS

Els alumnes de sisè treballen en grups els drets dels infants.



NOTÍCIES

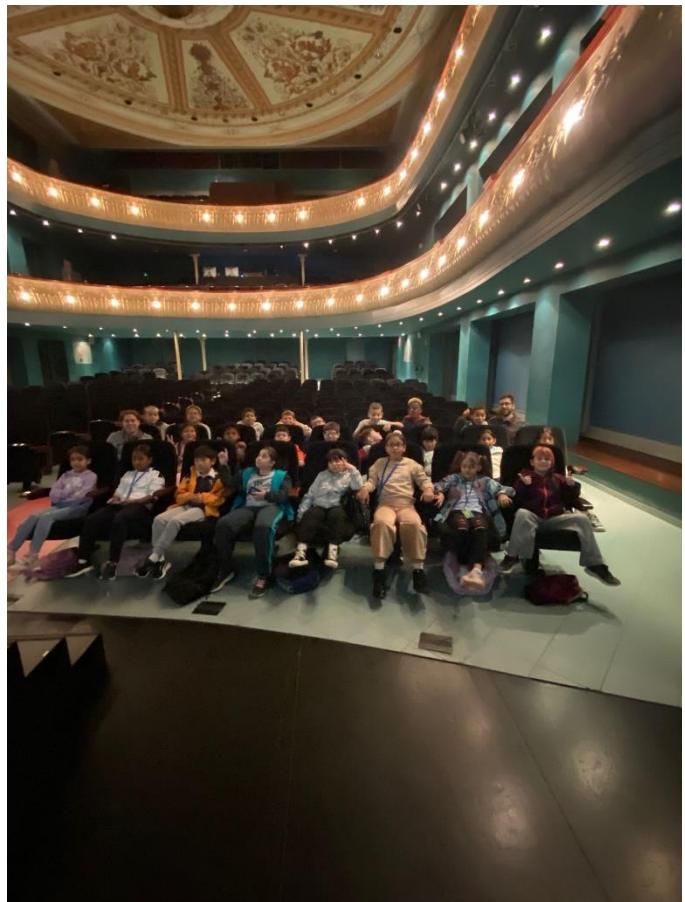
A Infantil hem treballat la tardor amb activitats d'experimentació.



NOTÍCIES

Filmets a tercer de primària

FILMETS, amb aquesta sessió, apropa el cinema en petit format a l'alumnat de 3r curs de primària de diferents escoles de la ciutat de Badalona, amb l'objectiu d'educar i potenciar l'esperit crític dels més petits, a l'hora que estimular la seva imaginació. Els curts seleccionats tracten sobretot el tema de les emocions i els sentiments que generen les pèrdues, però també aborden altres temàtiques com el valor de l'amistat, la tolerància i l'esperit de superació. En la quotidianitat de la vida escolar apareixen nombrosos moments que permeten treballar emocions que les pèrdues generen en els infants: pèrdues relacionals, pèrdues materials, etc. aprenent a reconèixer les pròpies emocions i les dels altres davant la pèrdua, per tal d'expressar-les, gestionar-les i regular-les de forma saludable. El cinema és un bon recurs per treballar emocions i sentiments. Amb aquesta selecció de curtsmetratges l'alumnat, acompanyat de mestres, pot aprendre a identificar quines són les emocions que hi apareixen i podran reflexionar sobre com creuen que s'han sentit els i les protagonistes d'aquestes històries davant les diferents pèrdues viscudes.



NOTÍCIES

Àpats en família

Estratègies per una alimentació saludable i una criança positiva

Àpats en Família és un programa d'orientació educativa que ofereix a les famílies eines en la qüestió alimentària des de la perspectiva nutricional, relacional i econòmica basada en els principis de la criança positiva.

L'entorn familiar és molt important en el desenvolupament dels fills i filles, i l'alimentació és un dels elements en què la família actua com a factor de prevenció i protecció privilegiat per aconseguir un benestar físic i relacional.



La família és l'entorn on s'adquireixen moltes de les conductes que més tard acabaran beneficiant els fills i les filles en el seu procés de creixement, en aquest sentit hi ha pràctiques que afavoreixen l'aprenentatge d'unes competències saludables i que ajuden i predisposen els nens i les nenes a tenir una actitud més responsable i adequada a la seva nutrició i el seu estat físic.

Menjar en família, a més de procurar aquests beneficis, ofereix altres recompenses que milloren la nostra salut emocional. Compartir els àpats és una aposta per enfortir les relacions i la comunicació entre tots els membres de la família.

Inscriu-te als tallers per a famílies

Tan important és tenir una alimentació sana i equilibrada com saber menjar en família. En aquests tallers aprendràs eines que t'ajudaran a fer dels teus àpats un espai per estimar, conèixer i educar els teus fills i filles.

https://dretssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/families/formacio_per_a_pares_i_mares/apats-en-familia/tallers/

NOTÍCIES

TALLERS COMPARTITS ROCA I PI

Presentació del projecte Tallers Compartits curs 24-25. Hem acabat l'acte en l'actuació musical del Sr. Antonio Rodríguez que ens ha dedicat una cançó (Crepúsculo. Alef 2.0.) al projecte entre la Residència i l'escola. Moltes gràcies Antònio Rodríguez!





Projecte Tallers compartits 24-25

ESPAI MIGDIA

S'ha d'avisar el dia abans o com a màxim el mateix dia a les 9:30h.

El menú del menjador el podeu trobar a la web de l'escola:

http://www.escolamds.cat/4/upload/1_mena_octubre.pdf



FEP

Mare de Déu
de la Salut

**Espai Migdia
menjador**

AGENDA

DIMECRES 30 D'OCTUBRE CELEBRACIÓ CASTANYADA

DIMECRES 30 D'OCTUBRE SORTIDA CICLE INICIAL CA L'ARENES

DIJOURS 31 D'OCTUBRE FESTIU

DIVENDRES 1 DE NOVEMBRE FESTIU TOTS SANTS.



"Pensa,
sent i viu
amb cor".



CURS 2024-25



FEP Mare de Déu
de la Salut



#Latevaescola

COL·LEGI **FEP MARE DE DÉU DE LA SALUT**



Vine a conèixer el
col·legi amb una visita
individualitzada.
Contacta amb nosaltres
Tel. 93 387 62 43

  @fepmnds

 @escolamdsfep

 www.escolamds.cat

 Passeig de la Salut 36-38

CP: 08914 tlf: 933876243