

### Las Noticias De Nuestro CRA

Octubre de 2009, Nº **5**

#### **Estimadas familias de todo el CRA:**

El día 10 de septiembre hemos empezado el nuevo curso, un año más, ilusionados por compartir con vuestros hijos conocimientos y experiencias que les ayuden a formarse como buenos estudiantes y, sobre todo, como buenas personas.

Los tutores y tutoras de todas las localidades ya se han reunido con vosotros para poneros al corriente de las novedades de este año. Como ya sabréis, la gran sorpresa del inicio de curso ha sido la, ya famosa, **gripe A**. Alumnos, profesores y familias hemos tenido que aprender nuevas normas de higiene para evitar el contagio de unos a otros. En el cole nos lavamos a menudo las manos, hemos aprendido a estornudar y a toser sin molestar a los demás y ayudamos a mantener el mobiliario "limpio de virus".

En un intento de mejorar la calidad de la enseñanza de la lectura en el CRA hemos puesto en marcha un **plan lector** orientado a facilitar el aprendizaje de la lectura de nuestros alumnos de una forma más sistemática. A su vez este plan entronca con el **plan de mejora de la expresión oral y escrita que hemos iniciado este año** y que continuaremos el curso que viene. Prácticamente todo el profesorado estamos involucrados formándonos en este campo y confeccionando materiales y actividades para vuestros hijos.

Os adelantamos que este año volveremos a celebrar las **Jornadas Culturales del CRA** durante el segundo trimestre en la que realizaremos la VI carrera solidaria *Save the children*. Este año el dinero recaudado estará destinado a Costa de Marfil. La **convivencia de Fin de curso será en Urueña**, ya que es éste el ayuntamiento representante de los municipios del CRA en el Consejo Escolar este curso escolar. Seguiremos como siempre celebrando las **convivencias lectoras de Infantil**. La primera ya esta preparada para diciembre. Y también todos los alumnos de tercer ciclo tendrán la oportunidad de conocerse mejor antes de marchar al instituto.

Un año más se han solicitado a la Diputación de Valladolid las **actividades** para la piscina, la nieve, iniciación al atletismo y baloncesto y visitar las riberas de Castronuño.

En breves os llegará a todos el catálogo de servicios del CRA. Este catálogo es un intento de mejora de la información de nuestro centro a las familias, sobre todo a las que se acaban de incorporar al centro. En él encontrareis toda la información sobre el CRA: horarios, teléfonos, servicios que prestamos, etc.

En cuanto al **profesorado**, habréis encontrado cara nuevas en San Pedro, Urueña, Tordehumos, y Villabrágima. También tenemos profesora nueva de Música y de E. F. Todos, los nuevos y los que no somos tan nuevos, esperamos que este curso venga cargado de éxitos escolares para vuestros hijos y de éxitos profesionales para nosotros. Para lo uno y lo otro necesitamos vuestra colaboración y apoyo, como venís haciendo hasta ahora.

**Gracias a todos en nombre del claustro....y a trabajar. ¡Feliz curso 2009-2010!**

## FECHAS DE ENTREGA Y DEVOLUCIONES DE LOS BOLETINES INFORMATIVOS DE EVALUACIÓN.

Infantil y Primaria:

1ª evaluación	21/diciembre/2009
2ª evaluación	29/marzo/2010
3ª evaluación	28/junio/2010

La devolución de los boletines de notas a los respectivos profesores tutores se efectuará en los dos días siguientes, una vez firmados por los padres o representantes legales.

## EQUIPO DOCENTE

Cristina Botas (EI)  
M<sup>a</sup> José Marbán (EI-PRI)  
M<sup>a</sup> Luz Conde (PRI)  
Miguel A. Villegas (PRI)  
Elena Gómez (PRI)  
Belén Bobillo (ING)

Villabragima

## HORARIOS DE ENTRADA, SALIDA Y RECREO

Septiembre y junio: de 9.30 a 13.30h (4 periodos) con el recreo de 11.30 a 12.00 h.

De octubre a mayo: mañana de 9.30 a 13.00, con el recreo de 11,30 a 12,00; tarde de 15.00 a 16.30h. Los miércoles sólo hay sesión de mañana de 9,30 a 14,30h.

Tordenumos

Nuria López (INF)  
Núria Valls (PRI)  
Carmen Calderón (PRI)

## HORARIO DE ATENCIÓN DE TUTORES

De manera general, las reuniones de los tutores con los padres se concertarán los lunes de 13,00 a 14,00 horas.

Vilagarcía

Cristina García (EI)  
Marcos Castilla (EF-PRI)

Villanueva

Pilar Gallego (INF-PRI)

## ITINERANTES

Isabel Lorenzo (ING)  
Gema González (PT)  
Verónica Calderón(AL)  
Lourdes Pérez (EF)  
Carlos Álvarez (EF)  
M<sup>a</sup> Paz Castaño (Religión)  
Rosa Elena Ferrero (Música)



Urueña

Lidia Díez Pérez (ING-PRI)  
M<sup>a</sup> Jesús Doncel (ING-EP)

San Pedro

David Olmedo (INF)  
Alicia Álvarez (INF-EP)  
Amanda Morán (PRI)  
Margarita Hernández (PRI-ING)

# 2009 - 2010

### Equipo directivo para el C.R.A.

† Belén Bobillo (Directora-ING) † Miguel A. Villegas (Jefe de Estudios- PRI) † Elena Gómez (Secretaria-PRI)

### Equipo psicopedagógico para el C.R.A.

† M<sup>a</sup> Paz Sobrino (Psicóloga) † Inmaculada Asenjo (Trabajadora Social)






## Alumnado matriculado en el CRA el curso 2009/2010

Localidad	3 años	4 años	5 años	1º	2º	3º	4º	5º	6º	TOTAL
Villabrágima	7	5	2	7	7	7	13	3	4	55
San Pedro	6	5	2	7	1	3	4	2	8	38
Tordehumos	0	5	2	2	3	2	3	4	5	26
Villagarcía	1	3	1	0	1	2	1	1	2	12
Urueña	0	2	1	0	1	2	1	3	0	10
Villanueva	0	1	0	1	1	0	0	1	0	4
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>21</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>19</b>	<b>145</b>

## Promoción de una alimentación saludable y el ejercicio físico regular

Este curso hemos solicitado a la Consejería de Sanidad un proyecto sobre la promoción de una alimentación saludable y el ejercicio físico regular. El objetivo principal será fomentar en nuestros alumnos buenos hábitos alimenticios y la práctica de una vida sana. Tenemos mucha ilusión en este proyecto porque si nos lo conceden, llevaremos a cabo una serie de actividades muy atractivas para nuestros alumnos y esperamos que también, para vosotros. Entre estas actividades están las celebraciones de desayunos saludables en todas las localidades, la realización de un tramo del Camino de Santiago, la elaboración de peque- recetarios y un largo etcétera.

Como aperitivo de este proyecto os proponemos un cambio en los hábitos alimenticios de vuestros hijos a la hora del almuerzo. En el cuadro que acompaña podréis ver la propuesta de almuerzo para cada día de la semana. Es una actividad que desde hace tiempo se viene realizando en las aulas de Infantil y que este curso queremos ampliar a Primaria. También queremos aprovechar esta oportunidad para reflexionar sobre la cantidad de chucherías que consumen nuestros hijos en cumpleaños, fiestas, fines de semana,...

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
<b>LÁCTEOS</b> (Queso, batido, yogur bebible)	<b>CEREALES</b> (Galletas)	<b>BOCATA</b>	<b>FRUTA</b>	<b>LIBRE</b> (Que elijan)

En el Decálogo que sigue encontraréis una ayuda para comenzar a cambiar hábitos alimenticios en casa -en mayores y en pequeños-, como nos sugiere el Consejo Europeo de Información Sobre Alimentación y la Federación Europea de Dietistas.

**Como veis, vuestra colaboración es necesaria, una vez más, para que todos vayamos en la misma línea de actuación.**

# Los 10 consejos para una alimentación saludable

elaborados por el Consejo Europeo de Información sobre Alimentación en colaboración con la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas

**1. Tu alimentación debe ser variada** Nuestro organismo necesita 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano. Ningún alimento los contiene todos, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás. Seguro que descubres nuevos alimentos para dar a tu dieta mayor variedad.



**2. Toma frutas y verduras** Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que te ayudan a prevenir enfermedades, de modo que no olvides incluirlas cada día en tu dieta. Estos alimentos pueden ser un complemento ideal en cada una de las cinco comidas que debes realizar durante el día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena).

**3. La higiene, esencial para tu salud** No toques los alimentos sin haberte lavado las manos antes. Cepilla tus dientes al menos dos veces al día y recuerda que, tras el cepillado nocturno, ya no deberías ingerir alimentos alguno ni otra bebida que no sea agua.

**4. Bebe lo suficiente** Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado, ya que más de la mitad del peso es agua. Asegúrate, por tanto, que recibes el aporte necesario de líquido (al menos 5 vasos cada día). Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás incrementar el consumo de líquidos para evitar deshidratarte.

**5. No intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro** Te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día. No prescindas de lo que te gusta, pero intenta que tu dieta, en conjunto, sea equilibrada.



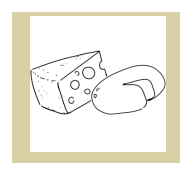
**6. Consume alimentos ricos en hidratos de carbono** Al menos la mitad de las calorías de tu dieta debería proceder de estos nutrientes. Para aumentar el consumo de hidratos de carbono, debes comer pan -y en general, productos elaborados a base de trigo y otros cereales tales como cereales de desayuno, galletas...-, pasta, arroz, patatas y legumbres.



**7. Mantén un peso adecuado para tu edad** Evita pesar mucho más o mucho menos de lo que deberías. El exceso de peso se produce cuando tu cuerpo recibe más calorías de las que gasta. La grasa nos proporciona algunos que de los nutrientes que necesita nuestro organismo, pero también es la fuente más concentrada de calorías. Por tanto, si alguna de tus comidas es especialmente grasa, alternala con ingestas más ligeras.

**8. Come regularmente** Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante. Al levantarnos, después de pasar toda la noche sin comer, nuestro nivel de energía está muy bajo de modo que conviene hacer un buen desayuno. Durante el día, si sólo comes a la hora de la comida y de la cena, tu organismo pasará también demasiadas horas sin recibir aportes energéticos. Aprovecha el recreo de media mañana para comer alguna cosa y no dejes de merendar por la tarde.

**9. Haz ejercicio** Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose. Con los músculos y los huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de ejercicio cada día. Si puedes, ve caminando al colegio. La hora del recreo es un buen momento para practicar alguna actividad física (jugar a fútbol, saltar a la comba...). Cada uno de nosotros hemos de probar y practicar el deporte que más se ajuste a nuestro gusto.



**10. Recuerda que no hay alimentos buenos ni malos** No te sientas culpable por comer determinados alimentos. Eso sí, evita los excesos y asegúrate de que tu dieta es lo bastante variada como para resultar equilibrada.