



infant
INFORMATIU



JESUÏTES Sant Gervasi
Escola Infant Jesús

nº 18
MARÇ

#JESTGERVASI

TQE: TERCER I QUART ESO

Tercer i Quart d'ESO

PÀGINA 1 - 2

EVALUACIÓN: ¿ASIGNATURA PENDIENTE?

L'avaluació per a
l'aprenentatge.

PÀGINA 3

JUGUEM AMB LLUM

Tallers de joc amb llum.

PÀGINA 4

CIÈNCIA AL MOPI

Tallers d'experimentació.

PÀGINA 5

DIA DE SANT IGNASI

Celebrem el Dia de Sant
Ignasi a les nostres escoles.

PÀGINA 6

SOM EXPERTS EN MAKEY MAKEY!

Aprenem a programar
sons.

PÀGINA 7



PÀGINA 1-2 | TQE: TERCER I QUART D'ESO



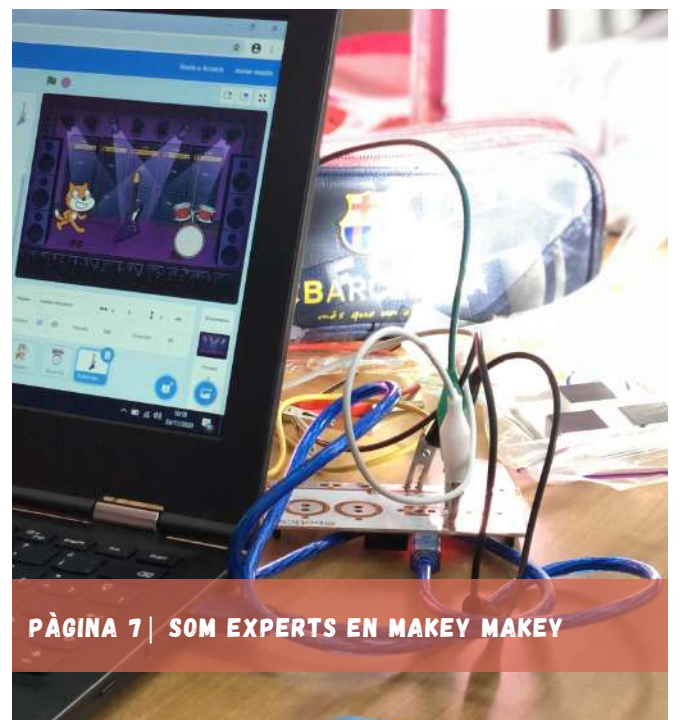
PÀG. 3 | EVALUACIÓN: ¿ASIGNATURA PENDIENTE?



PÀGINA 4 | JUGUEM AMB LA LLUM



PÀGINA 5 | CIÈNCIA AL MOPI



PÀGINA 7 | SOM EXPERTS EN MAKEY MAKEY



PÀGINA 6 | DIA DE SANT IGNASI

ESPAI MIGDIA

Trobades amb delegats
i delegades.

PÀGINA 8

MÁS QUE SOL Y PLAYA

Projecte NEI.

PÀGINA 11

ACTIVA'T AMB JESÚS

Proposta de pregària.

PÀGINA 13

FLASH INFORMATIU 8 DE MARÇ

Notícies breus de la
comunitat educativa.

PÀGINA 9-10

Dia de la Dona

PÀGINA 12

INFERMERIA ESCOLAR

L'alimentació clau.

PÀGINA 14



PÀGINA 8 | TROBADES AMB DELEGATS/DES



PÀGINA 11 | MÁS QUE SOL Y PLAYA



PÀGINA 9-10 | FLASH INFORMATIU



PÀGINA 12 | 8 DE MARÇ: DIA DE LA DONA



PÀGINA 13 | ACTIVA'T AMB JESÚS



PÀGINA 14 | INFERMERIA ESCOLAR

TQE: TERCER I QUART D'ESO

DIRECCIÓ GENERAL - DIRECCIÓ PEDAGÒGICA - DIRECCIÓ TQE

QUÈ ÉS EL TQE?

Moment clau i fonamental en el desenvolupament vital de la persona, que, de forma conscient i inconscient, s'endinsa en la construcció de la seva pròpia personalitat. El pas entre la infantesa i la joventut es converteix en un temps de dubtes, descobertes, conflictes i presa de decisions. Per aquest procés, és rellevant el treball de l'autoconeixement i la interioritat que ajuden a l'alumne a créixer d'una manera integral i harmònica tot cooperant en equip. En aquest procés va descobrint les seves competències, valors, habilitats i allò que se sent cridat a ser i a fer.



Aprentatge competencial

Proposem un aprenentatge basat en el desenvolupament de les competències. L'aprenentatge per l'acció adquireix un paper fonamental a l'hora de construir i compartir coneixement de manera individual i col·laboratiu. La innovació en el procés d'ensenyament i aprenentatge mitjançant el FabLab i el *Design Thinking*, així com el desenvolupament del pensament creatiu, crític i lateral esdevé una competència clau per al segle XXI.



Nous espais d'aprenentatge

A fi que l'alumnat sigui el veritable protagonista, les aules es transformen en espais diàfans, digitalitzats i polivalents.



Acompanyament de l'alumne

Volem ser al costat dels nois i noies en aquest moment clau de canvi i construcció de la seva identitat, ajudant-los en la seva autonomia i vetllant pel seu creixement integral.



Equip docent

Els educadors (tutors, docents, departament d'orientació i consiliaris) treballen en un equip integrat i reduït, que combina diferents experteses i acompanya un mateix grup d'alumnes.



Integració de les famílies

Vetllarem per una comunicació flexible, fluida i atenta a les necessitats de cadascú, tot creant l'apropament i la participació activa de les famílies en el treball per projectes i la resolució de problemes. Fomentarem la participació i el testimoni professional i vital de pares i mares en el procés d'orientació de l'alumnat.

Què aprenem?

Treball en equip



Pensament crític



Resolució de problemes

Competència comunicativa



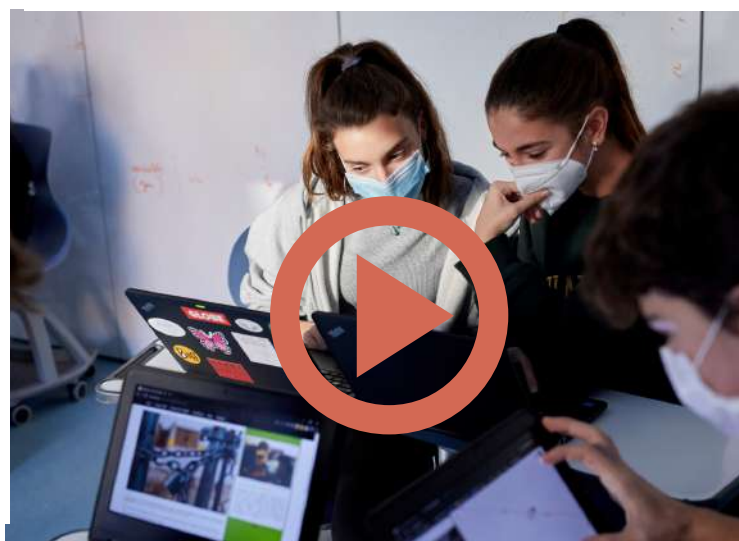
Llengües estrangeres
Anglès i Francès



Gestió del propi aprenentatge

Interioritat i espiritualitat

Actituds i valors



Com ho aprenem?

Els objectius fonamentals de l'etapa són acompanyar els alumnes en la construcció d'una escala de valors forta que els permeti prendre primeres decisions a nivell acadèmic i relacional i dotar-los d'una sòlida base competencial.



ALUMNE PROTAGONISTA

Participació de l'alumnat en la presa de decisions en els àmbits acadèmic, organitzatiu i relacional.



CONSCIÈNCIA I VALORS

Descoberta i vivència dels valors cristians, creant espais que possibiliten la vida interior i l'espiritualitat.



ORIENTACIÓ PERSONAL

Orientació i seguiment en els àmbits personal, acadèmic i vocacional.



DIVERSITAT D'ITINERARIS

Àmplia i variada proposta d'opcionalitat que configura una diversitat d'itineraris educatius que permeten trobar la resposta adequada a les necessitats de l'alumnat.



METODOLOGIA

Ús de metodologies diverses segons els aprenentatges (projectes, ABP, programes, flippedclassroom...)



ENTORN

Entorn relacional de convivència, participació i respecte.



ACTITUDS I COMPETÈNCIES

Desenvolupament d'actituds i competències que possibilitaran l'accés als estudis posteriors.



TIC A LES AULES

Ús de les TIC integrades plenament en el procés d'ensenyament i aprenentatge, creant grups aula en el marc d'una plataforma pròpia (laNET).



AVALUACIÓ

Contínua, per a la millora i centrada en el desenvolupament competencial.



AGRUPACIONS I ESPAIS

Espais al servei de l'aprenentatge, innovadors, flexibles i polivalents

Programes i projectes



CONSELL D'ESTUDIANTS

És l'òrgan de **representació de l'alumnat** (escollides de forma democràtica pels seus companys/es). Representa l'alumnat, vetlla perquè es respectin els seus drets, fomenta la participació acceptant propostes i vetlla per la bona convivència a l'escola i l'entorn proper.



ORIENTACIÓ VOCACIONAL I PELS ESTUDIS

El **programa OVE** esdevé clau en aquesta etapa educativa en la qual els nois i noies comencen a definir-se en les persones que esdevindran en el futur. Mitjançant un itinerari personal de descoberta i amb l'acompanyament constant i intensiu dels tutors, els nostres alumnes podran detectar quins són els seus valors, les seves actituds, els seus talents per tal de començar a elaborar el seu propi projecte de vida. Des d'experiències com el mentoratge en el món laboral, combinades amb diferents moments per a la reflexió i el treball de la interioritat, els nostres nois i noies podran descobrir qui són i quina direcció volen donar-li a la seva vida.



DEPÈN DE TU

El **Depèn de tu** és un escenari d'aprenentatge transversal de dos anys que permet als alumnes del TQE integrar el compromís, la corresponsabilitat i el servei com a eixos principals de la seva quotidianitat per tal que esdevinguin els futurs agents transformadors d'un món molt més humà i just. Es pretén que els alumnes prenguin consciència i empatitzin amb les necessitats del món que els envolta, que siguin sensibles a les diferents realitats que configuren el seu entorn, des del més proper al més llunyà, i que siguin proactius en la seva millora. Propostes com el **Voluntariat al Casal Loiola** o el programa «**Joves per als altres**» proposen als nostres alumnes un contacte directe amb els col·lectius més vulnerables i les seves necessitats per tal de potenciar la seva educació en valors des de la fe cristiana.



PROGRAMA INTERNACIONAL

Apostem per les **llengües estrangeres**. Fem intercanvis amb alumnat d'escoles de diferents països, oferint la possibilitat de conèixer altres cultures i ampliant els horitzons dels nostres joves.

La aventura del saber

Portada | A la carta | ¿Qué es la aventura del saber? | Todos los vídeos



EVALUACIÓN: ¿ASIGNATURA PENDIENTE?

DIRECCIÓ GENERAL - DIRECCIÓ PEDAGÒGICA

L'experiència de Jesuïtes Sant Gervasi serveix de testimoni en aquest reportatge titulat 'Evaluación ¿Asignatura pendiente?' emès el passat dijous, 4 de març, al programa "La aventura del saber de La 2 de TVE.

El reportatge posa en valor el model d'avaluació de la nostra escola, un dels essencials del nostre model pedagògic. Una avaluació continuada amb la participació activa de l'alumnat per implicar-ho en la millora de les seves competències i resultats.

Una avaluació per:

- Garantir que l'alumnat assoleixi les competències i els objectius clau de cada etapa.
- Orientar l'alumnat en la millora dels seus resultats acadèmics.
- Facilitar a l'alumnat l'adquisició d'estratègies per conduir el seu aprenentatge al llarg de la vida.
- Ajudar l'equip d'educadors/es a donar una millor resposta a les necessitats individuals de l'alumnat.



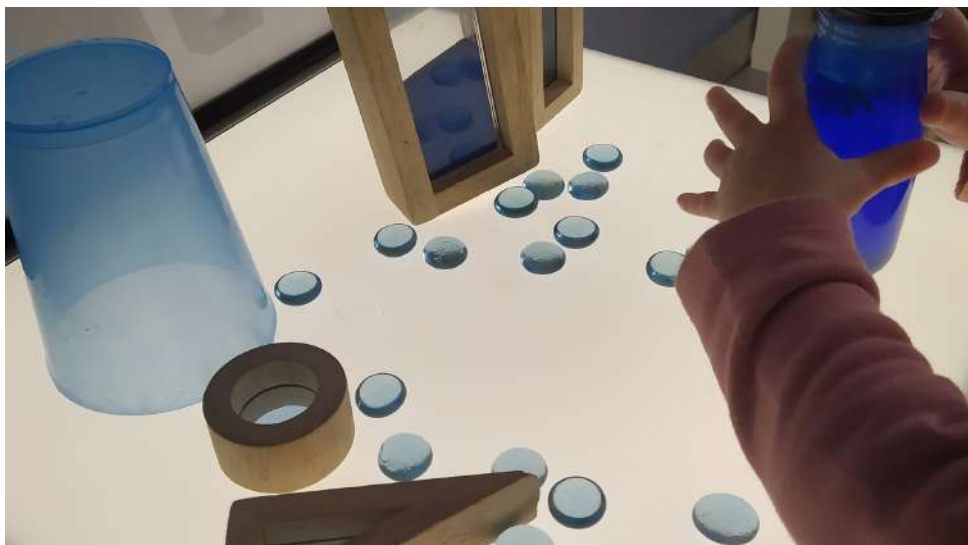
els essencials de l'Horitzó +

L'avaluació per a l'aprenentatge com a element nuclear per al creixement integral de cada persona.

Avaluació continuada amb la participació activa de l'alumnat per implicar-lo en la millora de les seves competències i resultats.

Les activitats d'avaluació ajuden als infants a prendre consciència dels aprenentatges que van adquirint.

Ús recurrent i estratègic de l'avaluació perquè cada membre de l'alumnat pugui regular el seu procés d'aprenentatge.



JUGUEM AMB LA LLUM

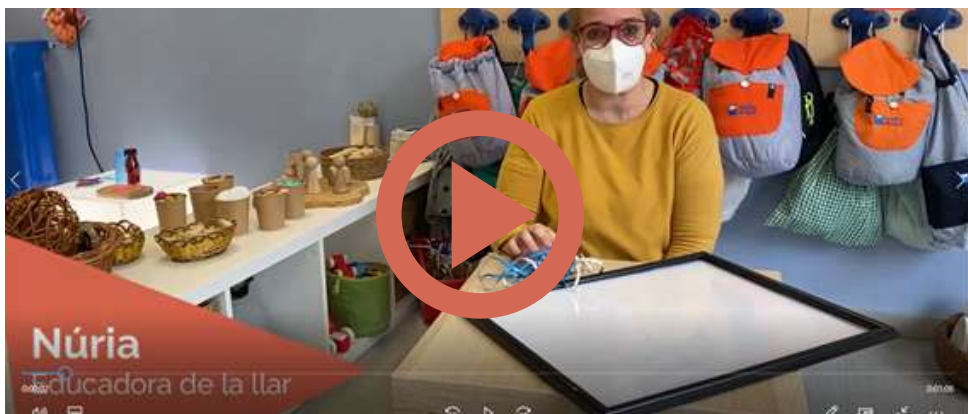
EQUIP DE LLAR D'INFANTS

Al llarg de dues setmanes farem tallers de joc amb llum. La llum atrau de forma natural als infants, els crida l'atenció i els fascina, a causa d'aquest efecte màgic podrem viure i sentir la reacció i transformació de diferents materials i objectes sota la influència de la llum. Utilitzarem diferents suports per a cada activitat i així poder enriquir més la descoberta i l'experimentació amb la llum.

Amb el retroprojector podem explicar un conte. Les imatges es projecten a la paret i sembla un teatre d'ombres xineses, les educadores col·loquen les siluetes dels personatges sobre la pantalla i les van movent mentre expliquen el conte. Els infants estan ben atents gaudint de la narració.

La taula de llum els fascina, ofereix infinites possibilitats per jugar i aprendre amb gairebé qualsevol material. Permet crear un espai d'aprenentatge atractiu que anima als nens i nenes a participar de l'activitat, hi poden passar una bona estona descobrint les qualitats que tenen els diferents materials proposats com formes geomètriques translúcides, papers de colors de cel·lofana, pedres de vidres, sorra....

També hem creat un espai multisensorial amb la llum negra. Per gaudir més d'aquesta activitat vindrem vestits de color blanc, ja que aquest tipus de llum fa que ressalti més aquest color. Jugarem amb objectes fluorescents i pintarem amb pintura fluor que brilla a la foscor. Es crea un ambient màgic on els infants poden gaudir i descobrir a través del seu propi joc.





Aquest curs ja hem fet alguns experiments, l'ou saltarí, barreges i dissolucions de líquids, barreges d'elements sòlids, el secret del covid-19, hem creat colors, fins i tot hem fet un núvol...

CIÈNCIA AL MOPI, TALLER D'EXPERIMENTACIÓ, APRENDRE DE FORMA DIVERTIDA

EQUIP MOPI

La ciència és cosa de nens i nenes i mitjançant jocs, els petits poden aprendre fórmules, assajos de laboratori o principis de física i química, entre altres.

Els nens i nens experimenten principis de la ciència amb objectes accessibles, amb materials que tenim al nostre abast i de la manera més dinàmica possible. Una de les millors maneres d'aprendre passa per intentar resoldre interrogants.

Preguntar als infants els fa reflexionar i els anima a trobar solucions. D'aquesta manera ens apropem al coneixement del món físic mitjançant l'observació, l'experimentació i el raonament.

El nostre objectiu és traslladar aquesta manera d'aprenentatge als nens a través d'experiències en les quals entrin en joc els seus sentits, potenciant la curiositat dels petits amb activitats divertides.





DIA DE SANT IGNASI

JESUÏTES SANT GERVASI

Com cada any, les escoles de Jesuïtes Educació celebrem el Dia de Sant Ignasi coincidint amb l'aniversari de la seva canonització. La festa d'enguany ha estat el dimarts 9 de març amb una celebració simultània a les 8 escoles de la xarxa.

Sota el lema "Un foc que encén altres focs" alumnat, educadors i educadores fem nostra la invitació d'Ignasi de posar especial atenció al món que ens envolta, apreciament la diversitat de la seva gent, el contrast de situacions i les desigualtats entre uns i altres, per tal d'esdevenir un foc que, acollint els altres al recer de la seva escalfor, ens permeti cocrear un futur esperançador.

PREGÓ DEL DIA DE SANT IGNASI

Ignasi va acollir la crida de Déu; i amb els seus companys, els companys de Jesús, van treballar per construir un món millor per a tothom.

Ignasi es va deixar transformar per Jesús, per la seva persona, per la seva manera de procedir, pel seu amor incondicional, per la seva Vida sense límits... Jesús va encendre en ell un foc que va encendre molts altres focs.

Ignasi i els companys de Jesús van emprendre l'aventura d'aconseguir que moltes altres persones fossin veritablement conscients, compassives, compromeses i competents. Per això, van fundar escoles, que volien ser llocs d'acollida i hospitalitat; i on els infants i joves també creïessin d'aquesta manera.

I això és el que avui celebrem:

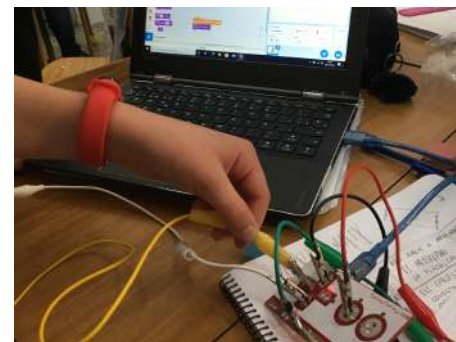
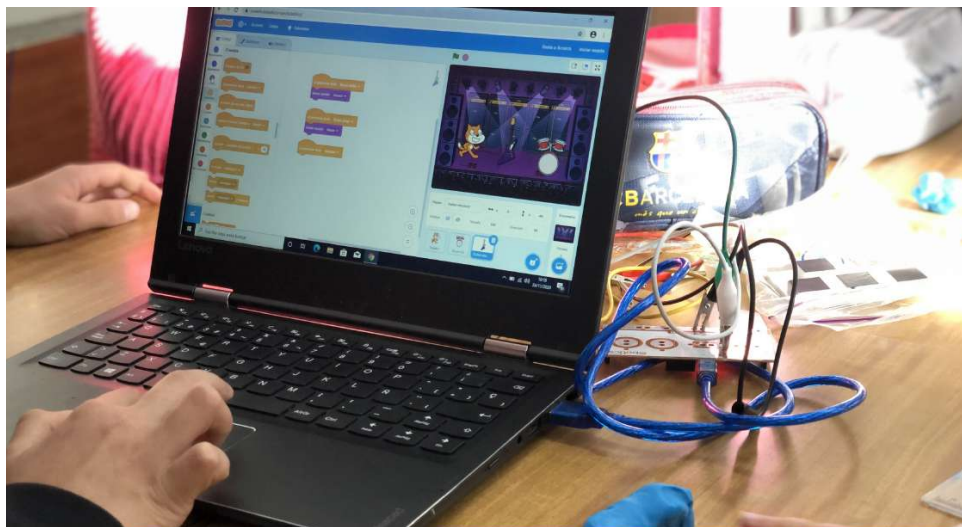
- celebrem que hi ha moltes escoles que, seguint la inspiració d'Ignasi, acompanyen infants i joves a viure una vida plena;
- celebrem que hi ha moltes famílies que confien en les escoles jesuïtes perquè els ajudin en l'educació dels seus fills i filles;
- celebrem que hi ha jesuïtes arreu del món treballant a favor dels infants i els joves, especialment dels més pobres i vulnerables.

I ho volem celebrar tots junts, perquè junts fem, cada dia, que l'aventura que Ignasi de Loiola va iniciar continuï molts i molts anys.. Bon Dia de Sant Ignasi a tots!

Visca Sant Ignasi!



[ENLLAÇ NOTÍCIA WEB](#)



SOM EXPERTS EN MAKEY MAKEY!

EQUIP 4T PIN

Sabeu què és el Makey Makey?

Consisteix en una placa electrònica i uns cables que acaben amb unes pinces metàl·liques. Quan connectem la placa a l'ordinador ja funciona! A part, també necessitem el programa d'SCRATCH.

Amb el Makey Makey hem après a programar sons! El més increïble de tot és que els sons els podem fer amb qualsevol material que sigui conductor.

A partir de petites proves i experiments, hem arribat a la conclusió que tots els metalls, el nostre propi cos, algun tipus de plastilina i la mina del llapis són materials conductors, és a dir, que condueixen l'electricitat.



Makey-Makey és una placa similar al comandament d'una videoconsola que simula ser un teclat o ratolí, la qual cosa permet enviar ordres a l'ordinador al qual es trobi connectat.

En comptes de prémer els botons el que fem és tancar el circuit mitjançant contactes o pinces de cocodril i d'aquesta manera se simula haver premut un botó.

D'aquesta manera, ens permet convertir qualsevol objecte de la vida diària en un teclat, un comandament o un ratolí.

La idea de Makey-Makey és senzilla i simple.

Consisteix en una placa d'electrònica basada en Arduino amb un cable USB que es connecta a l'ordinador com un perifèric més, de manera que dóna l'oportunitat als seus usuaris de buscar i trobar noves maneres d'interactuar amb els seus ordinadors, potenciant la creativitat, la imaginació i el disseny.



ESPai MIGDIA: TROBADES AMB DELEGATS/DES

EQUIP ESPAI MIGDIA

Alguns dels objectius de l'Espai Migdia són:

- Dotar de recursos lúdics que enriqueixi el temps de lleure de l'alumnat.
- Acompanyar en el desenvolupament humà de l'alumnat.
- Treballar conjuntament amb la comunitat educativa cap a la finalitat del projecte.

Per aquesta raons, la setmana passada l'equip MENOF d'Espai Migdia vàrem realitzar unes trobades amb els delegats de classe de la NEI.

A partir d'unes preguntes que els vam plantejar, els delegats van parlar-ho amb els seus companys i ens van aportar algunes propostes relacionades amb els espais de lleure, de menjador, propostes de futur...

Tant l'alumnat com l'equip que vam participar destaquem les bones idees que van sortir i volem tornar a repetir l'activitat el proper trimestre!



ACTUALITAT

FLASH INFORMATIU

INFORMACIÓ

CONTINUÏTAT ESCOLAR

Informar-vos que ja podeu confirmar la CONTINUÏTAT ESCOLAR del vostre fill/a per al proper curs 2021/21 disposeu de dos canals:

- laNET accedint al botó: CONTINUÏTAT ESCOLAR
- laAPP-net accedint al canal: Jesuïtes Sant Gervasi – SERVEIS – CONTINUÏTAT ESCOLAR

Recordeu que per accedir a la NET cal fer servir la vostra clau de pas específica a la web de l'escola (www.santgervasi.fje.edu) a la pestanya INTRANET: usuari – contrasenya.

Per accedir a l'APP-net, un cop descarregada l'aplicació, cal fer servir la vostra clau: usuari – contrasenya.

Per a qualsevol dubte o aclariment amb l'accés a la NET o a l'APP-net disposeu del correu: deptic.infantjesus@fje.edu

ACTUALITAT

L'INFRAFINANÇAMENT DE L'ESCOLA CONCERTADA

Infografia; L'escola concertada, com es finança? Les dades són extretes de l'informe "Estimació del cost de la plaça escolar a Catalunya", de juliol de 2020, elaborat pel Síndic de Greuges amb la intervenció d'una comissió creada ad hoc en el marc del Pacte contra la segregació a Catalunya.



FLASH INFORMATIU



FORMACIÓ

L'ESCOLA UN ENTORN SEGUR

Es educadors i educadores de l'equip de gestió, han rebut la formació d'Entorn Segur. El Sistema d'Entorn Segur (SES) pretén generar i fomentar espais segurs, activitats segures i relacions segures en cadascuna de les obres o institucions pertanyents o lligades a la Companyia de Jesús a la Província d'Espanya.

ANTICS ALUMNES

PRESENTS A UNIVERSITATS AMERICANES

Coincidint amb la presentació del programa del Diploma Dual de Batxillerat, hem rebut una notícia extraordinària, la Carme (Promoció 2018-2020), ja gaudeix de la seva formació en una universitat americana. Enhorabona Carme!!!



XERRADA AMPA

EDUCAR EN FAMÍLIA AMB DISCIPLINA POSITIVA

Com a continuació de la xerrada on line del passat 24 de febrer de l'Escola de Pares, la ponent, Núria Rodríguez Font, ens ha fet arribar una selecció en pdf de les diapositives que va projectar:

CONFERÈNCIA INFANT JESÚS resum.pdf

En elles hi figuren també les seves dades de contacte, i també la ressenya dels dos llibres que ens va recomanar:

- "Cómo educar con firmeza y con cariño", de Jane Nelsen
- "Children, the challenge", de Rudolf Dreikurs





MÁS QUE SOL Y PLAYA

6È PRIM-NEI

En este proyecto los y las alumnas de 6.º han conocido el territorio de España investigando sobre el clima, actividades turísticas, lenguas, gastronomía, accidentes geográficos, naturaleza y vegetación, animales en peligro de extinción, danzas, festividades, tradiciones...

Después de las investigaciones, se han organizado en parejas para hacer un monográfico sobre una comunidad autónoma de España.

Tan pronto se han vuelto expertos en esta comunidad, han realizado una serie de productos para promocionar su comunidad con la intención de atraer la atención de los turistas; tanto nacionales con una presentación, como internacionales con un tríptico informativo en inglés.

Para acabar nuestro proyecto hemos visitado el Pueblo Español donde el alumnado se ha adentrado entre las calles, para descubrir qué esconde la historia y las anécdotas de la arquitectura de todo España.

El Poble Espanyol es un pueblo único construido a partir de la recreación de 117 edificios, a escala real, de diferentes regiones españolas.



Si tuvierais una agencia de viajes, ¿sabríais dar información suficiente sobre España y sobre su riqueza cultural y geográfica?

¿Qué campaña publicitaria realizaríais para potenciar el turismo en España?

Os habéis planteado alguna vez qué tiene España para atraer a los turistas?

¿Qué queremos?

Promocionar todo aquello que España y sus Comunidades Autónomas pueden ofrecer para fomentar un turismo variado y de calidad.

¿Como?

Organizando una feria turística.

Los compañeros de 5.º nos vendrán a visitar y votarán la Comunidad Autónoma que mejor se promocioe!

Objetivos y tareas del proyecto

Organizar una buena campaña teniendo la satisfacción de ser la Comunidad Autónoma más votada.

Compartir todo el que cada comunidad puede ofrecer.

Promocionar sus productos para convencer en el mundo.



8 DE MARÇ: DIA DE LA DONA

**JULIA ABALDE - PROFESSORA D'ARTS A TQE I BATXILLERAT
COMISSIÓ D'IGUALTAT**

El passat dilluns 8 de març, dia internacional de la dona, des de l'escola hem impulsat una sèrie d'accions per reivindicar aquest dia a través d'un missatge inclusiu i extensiu a totes i tots.

S'han penjat una sèrie de cartells i repartit uns díptics i fulletons a tots els espais comuns del personal per fer difusió contra la violència de gènere que ens ha facilitat la Generalitat de Catalunya.

També, gràcies al treball d'il·lustradora de la professora, Julia Abalde, s'han elaborat unes il·lustracions amb diferents missatges per reflexionar, pensar i conscienciar a tothom de la feina que ens queda per aconseguir la veritable igualtat de gènere. Aquestes il·lustracions han estat el punt de partida per treballar l'inici de la setmana a totes les etapes, així com a les diferents tutories tal com ja s'ha anat fent al llarg d'aquest curs.

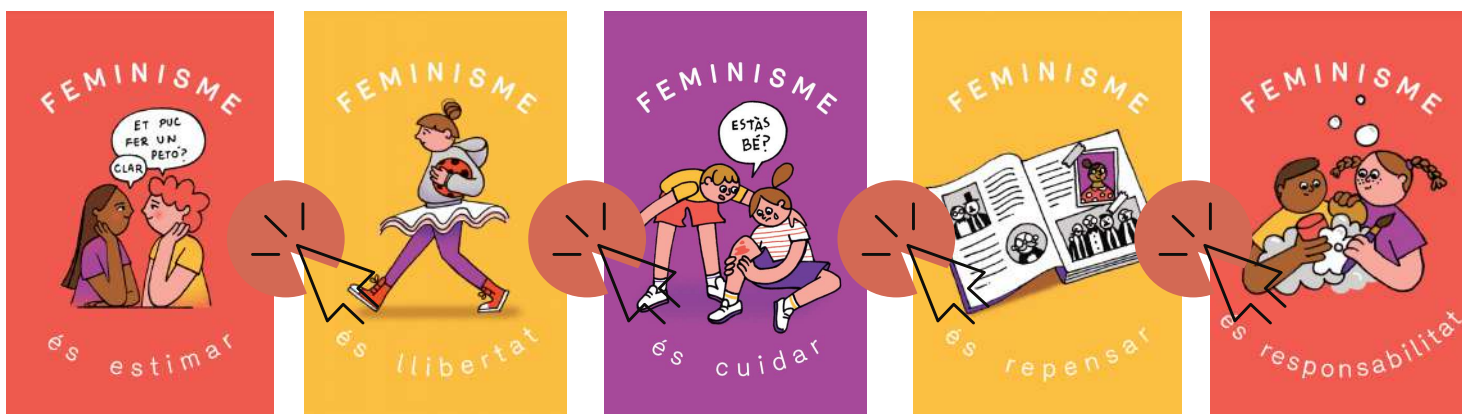
A més, amb aquestes il·lustracions també s'han fet un pòsters que s'han penjat per l'escola i fins i tot unes xapes que l'alumnat ha repartit a tot el personal.

Són actuacions que s'emmarquen dins del pla d'accions del Pla d'Igualtat que impulsa la pròpia Comissió d'igualtat.

Llicenciada en Belles Arts i amb un postgrau en il·lustració de l'escola EINA, la Julia combina des de fa més de deu anys la seva feina com a il·lustradora amb l'educació en diferents vessants: tallerista a museus, educadora amb collectius en risc d'exclusió...

Es va unir al nostre equip fa un any com a professora d'arts a secundària i Batxillerat.

Està feliç de ser part d'una comunitat educativa estimulant i continua repartint el seu temps lliure entre encàrrecs per a clients i projectes personals.





ACTIVA'T AMB JESÚS

EQUIP DE PASTORAL

Una proposta de pregària per família i infants que neix a l'escola de Jesuïtes Casp donant resposta a una necessitat d'escola i que ara, s'ha fet projecte de xarxa de les nostres escoles.

Des de finals de novembre, docents de diferents escoles de FJE es van constituir com a grup de treball d'aquest projecte en xarxa. D'allà en sortí la proposta de comptar amb alumnes del CFGS d'Animacions 3D, Jocs i Entorns Interactius de Jesuïtes Sarrià fent pràctiques d'empresa, per editar els vídeos, així com la proposta de comptar amb l'alumnat de totes les escoles per gravar els àudios setmanalment.

Això ha donat força al projecte, l'ha convertit en una proposta sostenible, col·laborativa, participativa i de xarxa!

Des del mes de desembre, els Activa't amb Jesús es poden trobar accessibles a la web de recursos de pregària en català <https://pregaria.cat>. Hi tenim un espai reservat des d'on la proposta arriba a tot el domini lingüístic en català. Hi trobeu cada setmana el vídeo i una transcripció de l'àudio.



I aquest és el petit miracle...

una idea que neix amb aire de provisionalitat, i que és feixuga de gestionar, poc a poc va rebent les aportacions de molta gent, que acaben conformant un projecte col·laboratiu de xarxa de les nostres escoles, un projecte sostenible, atractiu i de difusió àmplia.

Això fa la flaire de la història dels pans i els peixos que ens explica Jesús (Mt 14, 15-21): allà ens parla d'un miracle, en el que, a partir de cinc pans i dos peixos s'alimenten milers de persones. No imagineu tothom afegint pa, peix i tot el que duïen, per completar l'aportació inicial dels amics de Jesús fins a aconseguir que tothom pogués menjar?

Doncs una cosa semblant és el que ha passat. Allò que al setembre va néixer com una resposta a una necessitat d'escola, en tres mesos ha esdevingut un recurs setmanal audiovisual de pregària infantil en català adreçat a tota l'església del nostre àmbit lingüístic.



INFERMERIA EDUCATIVA

NÚRIA BOU - INFERMERIA.INFANTJESUS@FJE.EDU

L'alimentació és clau per a mantenir al nostre organisme en bon estat.

En concret, podem fer que sigui més resistent a agents perjudicials per a la nostra salut introduint en la nostra dieta aliments que puguen les defenses. Però recorda que per a seguir una bona alimentació sempre és recomanable que un professional t'assessori. No obstant això, en les següents línies t'expliquem una mica més sobre aquells aliments que et poden ajudar per a augmentar les teves defenses.

Aliments que puguen les defenses: quins són

Existeix un gran nombre d'aliments que cuiden de nosaltres i de les nostres defenses.

- Taronges, mandarines, llimones i llimes.
- Pebrots, cols i tomàquets.
- Pastanagues, carabasses, moniatos, albercocs i fruits vermells.
- Germen de blat, verdures de fulla verda i alvocats.
- Ceba.
- Cereals integrals, llegums, mariscos i mol·luscos.
- Iogurts i lactis.
- Beure líquids en abundància contribueix a dissoldre la mucositat.

Beneficis de la cura de les defenses

El principal benefici de cuidar les nostres defenses per al nostre organisme és la protecció que ens ofereix enfront dels agents patògens. Un sistema immunitari fort reacciona davant les infeccions, segregant els anticossos necessaris per a destruir els patògens.

Com pujar les defenses amb una dieta equilibrada.

L'alimentació és primordial per a portar un estil de vida saludable.

Existeixen multitud d'aliments que puguen les defenses ràpidament, prevenen infeccions i fins i tot lluiten contra agents perjudicials per a la nostra salut.

En definitiva, podem augmentar el poder del nostre sistema immunitari portant una alimentació variada, rica en fruites, verdures i hortalisses, on les vitamines A, C, E i D juguen un paper fonamental i on els minerals tampoc poden faltar.

Si afegim determinats aliments amb propietats específiques, com la mel, la ceba, l'all, el iogurt o els xampinyons, podem aconseguir una dieta ideal per a augmentar les defenses de l'organisme.

Tot això, juntament amb abundants líquids, són els millors aliats per a cuidar-te davant qualsevol mena d'organisme que afecti la teva salut.

Font: [¿Qué alimentos suben las defensas rápidamente? \(seguroscatalanaoccidente.com\)](https://www.seguroscatalanaoccidente.com).



infant
INFORMATIU



JESUÏTES Sant Gervasi
Escola Infant Jesús

Si ens voleu enviar articles i continguts creatius ho podeu fer al correu:
comunicacio.infantjesus@fje.edu