

AMPAPA't

EL BUTLLETÍ DE L'AMPA DEL CEIP VILA OLÍMPICA / NÚM.4 / BARCELONA, 23 D'ABRIL DE 2006

editorial

La llum i l'aire fresc del mes d'abril ens porta aquest nou AMPAPA't, tan carregat d'idees i d'il·lusió com sempre. L'obrim amb una entrevista a Ariadna Lloveras, endocrinòloga i mare de dues nenes i un nen de l'escola, amb qui hem parlat de la importància dels hàbits alimentaris i les dietes equilibrades, però també dels àpats com a fet social -actes de convivència, en paraules seves-, més enllà dels aspectes estrictament nutritius. I el tanquem amb una columna de Frederic Porta, periodista esportiu i també pare de dos nens del centre: a partir d'uns comportaments racistes recents en l'àmbit de l'esport professional, reflexiona sobre la necessitat de mantenir i potenciar els valors intrínsecs de la pràctica esportiva: el respecte a l'adversari, el joc net, el saber guanyar i perdre.

Per entremig, estrenem nova secció, que hem titulat Cinc idees, amb l'objectiu d'apropar a tothom els temes tractats en les tertúlies i xerrades amb experts organitzades per l'AMPA (i encoratjar a tothom a anar-hi!); proposem activitats (aquesta vegada centrades en museus); presentem novetats (sobre la sisena hora, sobre la nova Comissió de camins escolars); i recomanem llibres i pel·lícules per a petits i grans.

Bona diada de Sant Jordi!

.-LR



Dediquem aquest número a la Neus i al José Agustín, mestra i exalumne que ens han deixat recentment, a les famílies dels quals adreçem tot l'escalf dels qui formem la comunitat escolar del CEIP Vila Olímpica.

el José Agustín

Sempre tindrem el José Agustín Fernández Aramburu entre nosaltres, encara que dissortadament ens va deixar el dia 1 de març passat. Aquest poema, escrit per ell fa un parell d'anys, ens el fa sentir present:

El mar i el cel

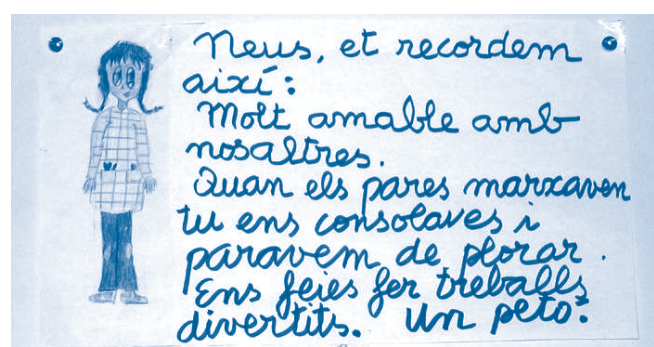
El mar és blau,
el cel també.
Peixos al mar,
estels al cel.
Onades al mar,
núvols al cel.
Tempestes al mar,
pluja, llamps i trons al cel.
Reflexos al mar,
del sol que hi ha al cel.
S'estimen tant,
que s'abracen a l'horitzó.

José Agustín Fernández-Aramburu Murias

la Neus

L' ESCOLA recorda i enyora una mestra molt estimada. Ens falta la Neus Blasco, que ha estat puntal de l'escola que ara tenim. Hem viscut una etapa i recordem amb carinyo la seva peculiar relació amb tothom. Queda en nosaltres un dolç record.

Els mestres



agenda

Per Mercè Escuer

MUSEU MARÍTIM DE BARCELONA
Av. de les Drassanes s/n. - 08001 Barcelona
Tel. (Reserves): 93 342 99 29 / Fax 93 318 78 76

Exposicions temporals

• **Pirates**
16/03/2006 - 15/10/2006.
Ubicació: Naus de la Generalitat

• **Som aigua.**
La nova cultura de l'aigua
23/03/2006 - 11/06/2006.
Ubicació: Sala de les Grans Naus

• **La Nora i en Martí fan set anys**
26/03/2006 - 31/07/2006.
Ubicació: Vestíbul del Museu Marítim

• **Guinovart. Memòria del blau**
27/04/2006 - 05/06/2006



Activitats de cap de setmana

• **El cofre dels pirates** (Diumenges a les 11'30h i a les 13h)

Preu: 3€ / Durada: 1 hora

• **Que difícil és veure el cel** (Diumenges a les 12h i a les 12'30h)

Ubicació: Al planetari-Sphaera

Preu: 2,40€ / Durada: 0,5 hora

www.museumaritimbarcelona.com

MUSEU D'HISTÒRIA DE LA CIUTAT

Plaça del Rei, s/n. - 08002 Barcelona - Tel. 93 315 11 11

Activitats familiars

• **El Lucius et convida a casa seva**
Del 19/02/2006 al 25/06/2006

• **El sorteig de Lucius Minicius**
Del 06/03/2006 al 19/06/2006

• **La Barcelona de Lucius Minicius**
Permanent



CAMPUS ARQUEOLÒGIC DEL MUSEU EGIPCI

Masia Can Maiol (Ctra. de Mollet a Moià)
c/ Montseny, s/n. 08184 Palau-solità i Plegamans
Tel. (Reserves): 93 488 01 88

Activitats de cap de setmana

• **Descobrim el món de l'arqueologia**

Adults i nens a partir de 10 anys

- 10h-13'15h: Excavació arqueològica

- 13'15h-14h: Descoberta de la tomba de Sennedjem.

• **El secret dels antics egipcis**

Nens de 5 a 9 anys

- 10h-11h: Fem una mòmia

- 11h-11'45h: Visita de la tomba de Sennedjem.

- 11'45h-12'45h: Estudiem els jeroglífics

- 12'45h-14h: A la descoberta del Tresor

www.fundelos.com

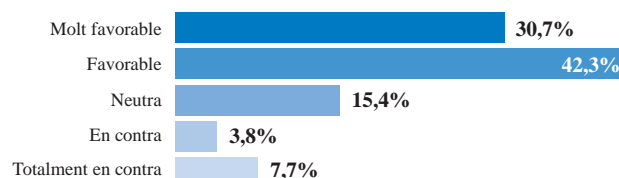
i a més a més, recordeu...

www.guaschteatre.com / www.jtregina.com / www.auditori.org
/ home.palaumusica.org / www.liceubarcelona.com

enquesta

Per Enric Aparici

¿Quina és la teva posició respecte a les visites al zoo que l'escola organitza per als nens?



1. És educatiu veure als animals tancats, fora del seu hàbitat?
2. Creus que es pot negar als nanos la possibilitat de veure animals salvatges, ni que sigui fora del seu hàbitat?

Per respondre les preguntes i veure els resultats de l'enquesta amb més detall, consulteu l'espai de l'AMPA de www.vilaolimpica.org.
Gràcies a tots per ajudar-nos a fer un millor AMPAPA't!

l'entrevista

a **Ariadna Lloveras**, mare de la Berta (5è), el Lucas (3r) i la Martina (1r).
Per Sònia March, mare de la Dandara (1r)

“Menjar és un acte de convivència”

A l'Ariadna Lloveras, metge especialista en endocrinologia i nutrició, es nota que li agrada la feina que fa. Posa entusiasme en la conversa, i acompanya les paraules amb els seus ulls expressius, grans i penetrants. Quedem en una xarxeria antiga del carrer Muntaner, un dilluns al migdia, molt a prop d'on té la consulta. És mare de dues nenes i d'un nen.



SM.- Vivim en un temps en què portem un ritme de vida cada cop més accelerat. Moltes vegades la família menja en horaris diferents i en llocs diferents. Quines recomanacions donaries als pares sobre el fet de compartir els àpats?

AL.- És convenient que els pares facin com a mínim un àpat al dia amb els seus fills, perquè menjar no és només un acte nutritiu, sinó que és també un fet social, un acte de convivència, de celebració... Han de seure a taula i xerrar amb els fills, fer-ne un acte de convivència i de plaer.

SM.- Quin paper té l'escola en l'educació alimentària dels nostres fills i de quina manera podem, com a pares, complementar-ho i millorar-ho a casa?

AL.- Els pares no han de donar per fet que els nens mengen bé a l'escola, sinó que han de comentar aquest moment d'aprenentatge i de convivència. El menjador escolar ha de proporcionar no només una dieta equilibrada nutricionalment, sinó també un ambient de convivència, que els nens aprenguin a seure bé a taula, a fer servir el tovalló i els coberts, a no cridar, a desparar la taula, a adquirir hàbits d'higiene, i, sobretot, a conèixer diversitat d'aliments. El menjador escolar esdevé un espai adient per dur a terme l'educació alimentària en coordinació amb la família.

SM.- En què consisteix una dieta equilibrada i quins són els errors més freqüents?

AL.- Una alimentació equilibrada implica una aportació de nutrients adequats en qualitat i quantitat a les necessitats de l'organisme. Del total de l'energia ingerida, el 50-55% ha de ser aportada pels glúcids, el 30-35% pels lípids i el 12-15% per les proteïnes.

És bàsic que el nen surti ben esmorzat de casa. Què vol dir “ben esmorzat”? Un farinaci (pa, torrades, cereals, galetes), un lacti (llet, iogurt o formatge) i una fruita. A mig matí, a l'escola, un petit entrepà o una peça de fruita. Una dieta equilibrada per a un nen exigeix cinc o sis menjades al dia. Ha de ser una dieta adaptada a les necessitats del nen, en funció de l'edat, del pes, de la seva constitució física..., per tal d'evitar o bé una mancança nutricional, que pot fer que el nen no creixi bé o repercutir en el seu desenvolupament intel·lectual, o bé que hi hagi sobrealimentació, la qual cosa en el nostre entorn es dona molt, i que afavoreix l'aparició d'obesitat i diabetis en els nens i joves.

SM.- I el berenar... què els diries als pares que hi ha esperant a l'entrada de l'escola?

AL.- Els aliments més recomanables a l'hora de berenar són els cereals i derivats, els lactics i/o fruita. Els productes de brioixeria, sobretot industrial, poden ser una alternativa puntual, és a dir, no prohibir-los rotundament, però no han de convertir-se en allò habitual.

SM.- Quin és l'error més freqüent, pel que fa a l'alimentació entre els joves ?

AL.- Home, els joves ja tenen més autonomia, obren la nevera i, ja se sap, menjar ràpid i atractiu, amb molt màrqueting al darrera... Però es pot dir que els joves i els nens mengen molt poca fruita i hortalisses, i que les postres sovint són un lacti (una natilla, un gelat). Les verdures, les eviten tant com poden.

Després, l'excés de fast food, de màquines on poses diners i en surt l'aliment ràpidament. Han de disfrutar comprant els aliments, elaborant-los, i això és un procés que no s'aprèn d'un dia per l'altre. Les famílies s'hi han d'involucrar molt: el menjar no és una bossa que es compra, s'obre i es menja, sinó que s'ha d'anar al mercat, comprar un aliment que en principi és cru, brut molts cops, que s'ha de netejar, tocar, tallar, que s'ha de cuinar, presentar... I això, als joves, no els interessa gaire.

Tampoc no es menja gaire peix, tot i que vivim en un lloc on n'hi ha una gran varietat, i és important donar-los a tastar peixos diversos, a veure quin els agrada més. Això no s'ha de

(continua al darrera)

(continuació de l'entrevista)

confondre amb les barretes congelades. I com que hi ha poc peix, s'acaba abusant de la carn vermella. Hi ha una ingesta abusiva de begudes gasoses, bicarbonades. La beguda ideal és l'aigua. Res no pot substituir l'aigua. Hi ha nens que en tot un dia no es prenen un got d'aigua, i beuen cola, refrescos, suc... Repeteixo: encara que es faci servir un suc com a substitutiu d'un berenar, res no pot substituir l'aigua.

SM.- Una darrera pregunta: per què es va crear la Comissió de Salut i Alimentació, a l'Escola?

AL.- Neix d'un grup de pares i mares interessats en la nutrició dels fills, sabent que es podia fer molta tasca educativa a l'entorn de l'Escola. Vam comentar-ho a la Direcció, vam escollir un càtering adequat, hi vam fer algunes modificacions, i els menús estan supervisats mensualment pels membres de la Comissió. Intentem millorar aspectes com que el nen no mengi de pressa i corrents, que el fet de menjar no sigui una cursa per arribar abans al pati. Menjar a l'escola ha de ser un procés social que ensenyi a conviure amb altres nens. Ha de ser una font de riquesa cultural, ja que introduïm aliments nous: intentem fer un dia al mes un àpat típic d'una altra cultura (xinès, mexicà, ...), perquè coneuguin altres menjars. També introduïm algun dia el pa integral.

En cas de produir-se una malaltia infecciosa-contagiosa, la Comissió fa de pont d'informació entre pares i Escola, perquè no es frivolitzi una cosa que pot ser greu. S'ha de ser estricte, però no alarmant, i a través d'aquesta Comissió podem assessorar els pares sobre aquestes qüestions. També podem ajudar en cas que algun nen o nena presenti alguna intolerància digestiva o malaltia (diabetis, celiaquia, ...) que requereixi uns pautes dietètiques especials.



(El text complet de l'entrevista es pot trobar a l'espai de l'AMPA, secció AMPAPA't, de www.vilaolimpica.org)

cinc idees

Per Agustí Clua

Germans: entre la rivalitat i l'amor

Xerrada a càrrec d'Elena Ramírez
CEIP L'Arenal de Llevant - 7/2/06

- 1 Amb l'arribada d'un nou germà, el nen es pregunta: "Qui sóc jo?". Se'n recorda de coses, torna a ser un nadó, recupera la seva història.
- 2 La gelosia és un sentiment que forma part de l'ésser humà. No és enveja, ni tan sols aquella rivalitat que frega l'admiració. És, sobretot, dubte.
- 3 De sobte, el germà gran és destronat. Però, a mesura que passa el temps, el nouvingut s'adona que no ha estat mai únic, exclusiu dels seus pares, i va a remolc del seu germà gran.
- 4 Els germans es barallen, fonamentalment, per saber de quina part estan els adults (de part de qui). Però enfadar-se no vol dir deixar-se d'estimar.
- 5 Ens demanen situacions d'igualtat (quin tràngol!). Sapiguem negociar; el sentit de l'humor, imaginació. Escoltem les dues versions, parlem-los de sentiments, consolem-los.

llibres

Per Agustí Clua

• **Aprender a dejar los pañales.** HAUG-SCHNABEL, Gabriele.- Ediciones Medici. Barcelona, 2002.

L'enuresi, l'emissió involuntària d'orina, no té una raó fisiològica, sinó que té a veure amb l'autoestima del nen. Fent-se pipí, el fill cerca ser petit de nou per tal de tornar a rebre l'atenció dels primers mesos. Aquesta alteració l'han de treballar tots els membres de la família, tots. Un llibre d'aplicació immediata.

• **Amics.** LEWIS, Rob.- Editorial Cruïlla. Barcelona, 1999.

Aquest conte d'infants és un cant a l'amistat amb majúscules. En poc més de trenta pàgines, l'autor ens resumeix la inquietud d'un conillet que se'n va a viure a un altre lloc, i el valor que dona a les seves pròpies virtuts i mancances per abocar-les a la recerca de nous amics. Acaba amb moralina flagrant. Com a entreteniment complementari, deixeu que els nanos busquin animalons a cada plana: n'hi ha pertot.

videoclub en família

Per Amador Mas

• **La vida es bella.** BENIGNI, Roberto.- Itàlia, 1999, 111 minuts.

Personalíssima visió de l'holocaust nazi. Guido, un jueu italià, utilitza el seu esperit infatigable per salvar la vida d'aquells a qui estima. Pel·lícula extraordinària, utilitzada com a material didàctic a secundària. Final inoblidable.

• **El último mohicano.** MANN, Michael.- USA, 1992, 110 minuts.

Excel·lent pel·lícula d'aventures per conèixer -delectando- una part de la primera història dels Estats Units de Nordamèrica. L'any 1757, anglesos i francesos lluiten per fer-se amb el control del territori. Enmig, una ànima rebel es posa del costat dels que ja hi eren, al territori. Majors de 7 anys.

sisena hora de l'educació primària

L'aprovació del Pacte Nacional per l'Educació farà que a partir del curs vinent, 2006-2007, s'ampliï una hora l'horari lectiu a primària. Aquesta sisena hora s'aplicarà per a equiparar l'horari de les escoles públiques a les concertades i amb l'ànim de reforçar els continguts que es donen ja ara. Aquesta mesura es pren dins el marc concret de prevenció del fracàs escolar, com a millora de la formació general de la societat catalana.

L'escola pensa actualment a reforçar la comprensió lectora, l'expressió oral, el càlcul, les tutories i l'educació física.

La sisena hora, però, no s'aplica a l'ensenyament infantil; per la qual cosa l'horari de l'escola ha de quedar forçosament retocat. La decisió d'un nou horari és complexa i ha de tenir en compte els diversos factors i necessitats tant de l'escola com de les famílies.

L'aplicació concreta de la sisena hora a cada escola s'ha de fer dins la normativa que ha marcat el Departament d'Educació i haurà de ser aprovada pel Consell Escolar, que ja n'ha parlat aquest mes de març. La proposta del Claustre és:

De 8:30 a 12:30 i de 14:30 a 15:30 a infantil

De 8:30 a 12:30 i de 14:30 a 16:30 a primària

Amb aquest horari es manté una sola hora d'entrada per a tots els cursos, es potencien les hores del matí, de millor rendiment dels nens i nenes, l'horari del menjador continua essent de dues hores i es mantenen uns horaris d'extraescolars conjunts per a infantil i primària.

El Departament d'Ensenyament ha previst poder subvencionar l'acollida per als nens i nenes d'educació infantil que tinguin germans a primària. Aquesta subvenció, encara per determinar, s'aplicaria a l'acollida de les 15'30 a les 16'30h.

Recordau que podeu fer-nos arribar els vostres suggeriments per correu o a la bústia que hi ha a la mateixa escola.

Representants de l'AMPA al Consell Escolar

nova comissió: Camins escolars

El divendres 3 de març va tenir lloc a la sala de l'AMPA del CEIP Vila Olímpica la primera reunió de la Macro-Comissió Camins Escolars (MCCE).

La MCCE està formada, a data d'avui, pels 6 centres següents: CEIP Vila Olímpica, EBM La Mar Xica, CEIP Bogatell, CEIP Arenal de Llevant, CEIP La Llacuna i CEIP Mar Bella.

El Camí Escolar és una iniciativa destinada a impulsar la recuperació de l'espai públic com a espai de relació i convivència i com una manera d'abordar l'educació per la mobilitat. És un projecte de l'Ajuntament de Barcelona que vol fer més segurs, autònoms i agradables els desplaçaments dels nens i nenes de casa a l'escola i de l'escola a casa. Es tracta d'un itinerari que han de permetre el desplaçament a peu, en patinet o en bicicleta als nens i a les nenes i que s'escullen entre els recorreguts més utilitzats per la majoria de l'alumnat.

L'edat recomanable perquè els nens i nenes vagin sols a l'escola és quan fan 3r de primària (8 anys). Ara bé, segons les enquestes, a 6è de primària, a Barcelona, només el 50% dels nens/es van a l'escola sols, quan a aquesta edat podrien ser el 100%.

Tothom està convidat a assistir i col·laborar en la propera reunió de la Macro-Comissió Camins Escolars:

Dia/hora: dilluns 24 d'abril a les 9:30h del matí

Lloc: sala AMPA CEIP Vila Olímpica

Ordre del dia: Disseny enquesta (contingut)

Recomanable: Que tothom tingui una proposta sobre el contingut de l'enquesta

Montse Ortís, vocal de la Comissió de Camins Escolars

l'escola com a centre experimental

A l'escola fem servir les llengües per aprendre a viure dins del món que ens envolta. Aprenem les diferents llengües de l'escola en la mesura que aprenem a conviure amb els altres, que aprenem matemàtiques, naturals, ... aquesta és la base del Projecte Integrat de Llengües, que dona identitat a la nostra escola des del començament.

El Departament d'Educació reconeix la tasca innovadora de l'escola i en aquest sentit ha editat el DVD "El Projecte Integrat de Llengües".

Si vols saber-ne més sobre aquest projecte innovador entra a: http://www.xtec.net/crle/02/vila_olimpica/vila_olimpica.pdf

els pares opinen

UNA METÀFORA DE VIDA

Per Frederic Porta. Periodista esportiu. Pare del Frederic (4t) i del Roger (2n)



Hauré de començar, forçosament, per expressar el plaer que representa escriure en la revista del cole. Ho faré honorat com a pare d'en Frederic i Roger, dos alumnes del CEIP Vila Olímpica, els nostres dos fills. En el moment d'expressar l'encàrrec, l'Amador em demanava una reflexió "sobre la importància de l'esport com a part de la vida". Tal com feia la invitació, brollava la resposta íntima: "Ni l'arribem a saber, la

importància que té. No en som conscients". L'esport i la seva pràctica és una gran metàfora de vida, aquesta és la millor definició i síntesi que pugui fer-vos. L'esport ens ensenya tot el que ens porta, ha portat i portarà la vida en les fases que anem travessant com a simples alumnes en aquest art que mai no arribarem a dominar per manca de temps, que la vida resulta massa curta.

L'esport ens diu com s'ha de guanyar i com es pot perdre, com ens hem de comportar en l'èxit i en la derrota, en aquest hipotètic 'fracàs' que és quan, precisament, aprenem molt més encara que quan l'eufòria del moment ens impedeix veure les lliçons que comporta. En el segle XXI, l'esport és part fonamental de la nostra societat i un pilar de l'educació, de la transmissió de principis i valors que pretenem traslladar a futures generacions. Aquell "mens sana in corpore sano" ha quedat ja com un anacronisme històric. Ara, els reptes són diferents i, fins i tot, bastant més transcendents. M'ha empès a escriure aquestes ratlles la recent polèmica sobre el racisme als estadi de futbol de l'Estat, una mena de controvèrsia que apareix de manera periòdica sense que ningú vulgui trobar solució definitiva. A les graderies on contemplem la pràctica hiperprofessional dels esports de masses es plantegen els grans reptes socials del moment i s'expressen les seves carències. No val de res qualificar 'de minoria' als agressors verbals. Ja fa anys i panys que el respecte a l'adversari, el fair-play i altres bondats de la praxi esportiva han quedat morts i enterrats. Constato com una pèrdua i com una lamentable renúncia el no poder anar amb els meus fills als estadi de futbol: no són ja llocs on es pugui aprendre res de bo. En tot cas, s'han convertit en catedrals de les baixes passions, greus mancances educatives i de criteri democràtic i reflexos del "val qualsevol cosa, que l'objectiu justifica els mitjans". Un regust agre, el que deixa aquesta constatació. I el desig d'una reflexió col·lectiva que sempre ajornem de fer.

Potser la meua generació va ser educada d'altra manera en la contemplació del fenomen esportiu. A mi se'm va ensenyar a aplaudir les bones accions i habilitats de l'equip contrari, a qui sempre es comprenia com a rival esportiu i mai com a enemic en aquest succedani de guerra per altres mitjans en què, ara i sovint, degeneren les confrontacions esportives. Els esportistes eren exemples de superació i miralls on situar el reflex de les ambicions humans ben enteses. Les biografies i "miracles" d'alguns atletes van realitzar la tasca que, per generacions precedents, significaven com a punt d'orientació vital l'exemple dels sants catòlics. Per als nens de la meua collita, la mitificació dels seus exemples resultaven grandioses lliçons i encara avui puc recordar alguna gent que em va marcar. Paavo Nurmi, per exemple, aquell fondista finlandès que corria només contra ell mateix i va ser el primer atleta d'elit a lluir un rellotge al canell, "secret" de set medalles olímpiques. O Wilma Rudolph, la velocista de Roma '60 que va acabar al podi dels 100 metres partint d'una severa poliomièlitis, malaltia que, per sort, els nostres fills ni tan sols arribaran a conèixer. O Joe Louis, com a exemple de superació per a una raça oprimida. O Joe DiMaggio, paradigma de voluntat d'integració dels immigrants arribats a Estats Units. O, en exemples més propers, el de l'extrem del Sabadell Zaballa, que va guanyar un premi europeu al fair play en preferir llençar la pilota fora abans que fer un gol d'aprofitat en veure el porter rival lesionat a terra.

Hem de ser conscients del que avui suposa l'esport professional, en especial el futbol, en la tasca educativa dels nostres fills. De la mateixa manera que ens hem d'implicar a fons en l'educació dels petits, cal pensar una mica sobre la realitat i els missatges que es transmeten des de qualsevol camp de pràctica esportiva. Al respecte per l'adversari sembla que l'hagi substituït el màrqueting compulsiu de compra de samarretes. A la cultura de l'esforç, el desig de posseir l'última línia de calçat esportiu de determinada marca. A la metàfora de vida del guanyar o perdre -perquè a la vida guanyes i perds contínuament-, l'ambició de vèncer com sigui, caigui qui caigui, peti qui peti. L'esport és una gran metàfora de vida, doncs. El que ens cal és ser-ne del tot conscients. Pensant en els nostres fills i analitzant els nostres comportaments.