



Butlletí. N° 3 AMPA Ceip Pere IV

Última hora:

A l'Assemblea de socis de l'Ampa que va tenir lloc ahir es va aprovar per unanimitat:

En Xavier Romàn es escollit vice-president de l'Ampa. L'Ampa del Pere IV passa a formar part de la FAPAC .

Notícies de les comissions:

Comissió d'obres

En la darrera reunió que van mantenir els nostres representants amb la Delegada Territorial, Sra. Maria Serrahima, vam obtenir el **compromís** de que a setembre de 2007 la nova escola estarà llesta. Fins que tinguem l'escola nova aquest estiu i el vinent tindrem obres d'ampliació . Aquest any es farà un mòdul nou, aproximadament del tamany de P4 i P5 actual que es situarà a l'espai que queda ara lliure fins a la xemeneia. D'aquesta manera també tindrem un pati més gran de cara a l'any vinent. Així serà l'escola al setembre:



Finalment s'han decidit per ampliar en 4 aules les instal·lacions de manera que a més a més l'any vinent l'escola serà més espaiosa.

Una altra bona notícia és que al començament de curs als nens els espera una sorpresa ja que durant la primera quinzena de setembre s'instal·laràn els jocs infantils. OEOEOEOEEEE!!

Tresoreria: Dèficit Zero

El tresorer Pere Pi ens informa que finalitzat el primer exercici tenim un superhàbit de 100 euros. Els ingressos entre quotes de socis, venda de loteria, venda de llibres, roses... han suposat més de 7.500 euros. Diners que han estat re-invertits íntegrament en el benefici dels nostres fills. Gràcies a tots els que hi heu col·laborat!

Novetats sobre les activitats extraescolars

Els components d'aquesta comissió han treballat de valent organitzant el casal d'estiu (ja hem comentat que les obres d'ampliació no permeten realitzar casal al Pere IV) Finalment van proposar el Campus Olimpia organitzat i en part subvencionat per l'ajuntament que es realitza al Club Atlètic Barceloneta. Els nens que s'han apuntat podràn gaudir de moltes activitats relacionades amb l'aigua i l'esport. A més a més s'ha fletat un autocar que portarà als nens directament al Club Natació Barceloneta i el monitoratge el faràn mares i pares voluntaris. Aprofitem per demanar ajuda en aquest sentit ja que hi ha un torn que no està encara cobert.

Em quant a les activitats extra-escolars, el funcionament durant el primer any ha estat excel·lent, tant pel que fa a l'activitat de música com la de jocs tradicionals al pati. De cara a l'any vinent s'està mirant d'ampliar la oferta amb piscina (només per als més grans) escacs i anglès.

El menjador.

Ja vàrem comentar que el menjador de la Escola Pere IV ha estat felicitat per l'Agència de Salut Pública, i com els nens menjen tant bé poca cosa ens queda per comentar, per tant hem pensat demanar a l'empresa que ens fa el catering la recepta que té més èxit entre els nens: Mandonguilles amb salsa de tomàquet. No us ho perdeu, la trobareu a la pàgina següent.

Els de festes, els més divertits.

Us sembla que fem un repàs a la gran tasca d'aquest grup que es trobem sempre al parc?

La castanyada: Van haver cançons, castanyes, coques, i una autèntica castanyera que ens va donar la benvinguda a la tardor.

Festa d'inauguració: Els nens van portar plantes de casa per plantar les arrels de la nostra escola. A més a més ens van visitar les autoritats, hi va haver un concurs de pastissos i música per a tots.

Festa de Nadal,

El tió va cagar regals, ametlles i torrons...

Carnestoltes,

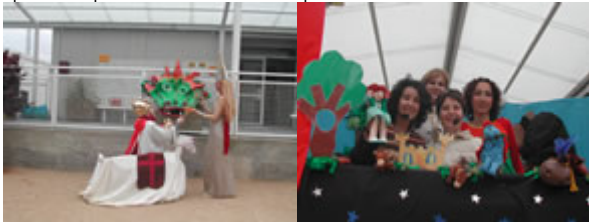
El tema escollit era l'any del llibre, així doncs els nens es van disfressar de contes tradicionals. Del taller de confecció de mares voluntàries i mestres van sorgir els personatges de "Els Tres Porquets", "La Rateta Presumida", "Rinxols d'or", "El Flautista d'Hamelin", "Les 7 Cabretes i el Llop" i "La Caputxeta Vermella".

Els bunyols i la xocolata van volar! Al dia següent alguns nens i pares disfressats van afegir-se a la rua del barri que desfilava per la Rambla del Poblenou.

Sant Jordi

En aquesta data tan especial i plena de significat per al nostre poble i per tant per a la nostra escola, calia fer-la sonada... i vaja si ho vam fer!!

Durant la setmana de Sant Jordi es van organitzar actes i activitats relacionades amb els llibres i la lectura i la festa en el que vam denominar Setmana Cultural de Sant Jordi. Conjuntament amb l'escola es va organitzar una Exposició de drags, els nens van participar en un taller de collage, es va confeccionar un punt de llibre i una revista. Ens va visitar una il·lustradora, la Joana Demestre que juntament amb els nens van realitzar un macro-mural que ha quedat om a record per l'escola.



El dia de Sant Jordi, els nens i nenes es van quedar bocabadats, literalment, quan Sant Jordi i la princesa aparegueren al pati. Més tard vam descobrir, impressionats, que a l'escola tenim uns pares titellaires de primer ordre. Les roses eren espectaculars, com ho demostra el fet de que no en quedés ni una! Durant la jornada vam fer la primera fira d'intercanvi de llibres, una fórmula immillorable per transmetre valors anticonsumistes als nostres fills i proclamar que els llibres son un tresor que mereixen ser gaudits i compratits per tothom.



i la festa fi de curs.

Hi va haver moltes activitats, jocs, tallers... Amb tanta activitat ens va agafar gana i vam passar al sopar. Vam posar en comú el que cadascú havia portat. Cal destacar el gran èxit de participació de truites i amanides.

Per acabar el Deejei va amenitzar la ballaruca fins que pobrets anaven caient de son (els pares, es clar!)

Pedagògica

La comissió Pedagògica ha estat molt enfocada al que seria les TIC, per entendre'ns seria tot el que abarca la tecnologia. Han realitzat força campanyes durant l'any de recollida de material entre els pares, acollint-nos a programes com el del Condis, fent taques de formació... i el resultat es una aula d'informàtica molt ben parida (perdoneu l'expressió però és així). De cara a l'any vinent, s'estàn plantejant projectes molt interessants en col·laboració amb l'escola, com l'aula verda.

Escola de pares

Ens va visitar el psicòleg clínic Ferran Salmurri i Trinxet. La conferència va ser un èxit de participació, amb la assistència d'unes 50 mares i pares. La conferència ens va semblar tant interessant que hem preparat un article que en resumeix l'essència.

Ser més lliures emocionalment per ser més feliços

A la seva conferència, el psicòleg clínic Ferran Salmurri i Trinxet ens va convidar a anar a París. A l'avió, cadira de primera classe; un hotel de luxe amb vistes al Sena, la millor companyia que podem imaginar... i tot, tot, de franc, sense pagar ni un 'duro'. Aquest viatge imaginari el vam fer durant la seva conferència, perquè, segons una de les tesis de Salmurri, pensem el que volem, per tant podem pensar positivament i treure del cap un pensament negatiu amb un altre de positiu, per exemple, viatjant a París.

A continuació, un resum del que va dir en Salmurri en la seva conferència.

S'han preguntat alguna vegada, perquè estem en aquest món? què esperem?, què busquem?, quin objectiu tenim? Hi ha bastant acord en què el que tots busquem és ser feliços. També els pares busquen la felicitat dels seus fills.

Què vol dir 'ser feliç'?

- Les persones més felices solen tenir més bona autoestima, millor concepte i millor valoració de si mateixes.
- Les persones més felices tenen més bon autocontrol de la seva conducta, poden marcar-se propòsits i complir-los. Els enemics de l'autocontrol de la conducta són la mandra i la impulsivitat, perquè el primer no ens deixa fer propòsits i l'altre no ens deixa complir-los.
- Les persones més felices solen tenir més bona estabilitat i més autocontrol emocional. Són persones tranquil·les i normalment poc alterables.
- Les persones més felices tenen una manera de veure la vida i de pensar més positiva; veuen abans les solucions de les coses i catastrofitzen menys.

➤ Les persones més felices solen tenir més bones relacions amb les altres persones. Això fa referència a la quantitat i a la qualitat de les relacions amb els altres.

Aquests cinc factors poden determinar l'índex de felicitat d'una persona i poden indicar quins aspectes he de millorar per ser més feliç.

Què no hem de fer per a ser més feliços?

Tot el que sentim depèn del que passa pel cap, però som encara analfabets a l'hora de pensar en termes emocionals:

- Tendim a acumular els fets negatius: «estic fatal; porto una mala temporada; el nen m'ha suspès gairebé tot; tinc a la sogra malalta, a la parella enfadada i, a sobre, se m'ha espatllat el cotxe», diuen algunes persones.
- Som mal pensats: si els fills adolescents es retarden, algunes mares pensen possibles accidents, violacions, drogues, etc., quan en realitat els fills s'estan divertint tant que no volen marxar d'on són.
- Patim per excés d'ansietat, de tristesa, de còlera, de ràbia. Paradoxalment, poc després d'una enrabada ni ens enrecordem quina va ser la raó que la va provocar.

➤ Valorem alguns fets com 'horrorosos' o 'insuportables' (per exemple, que el nostre fill deixi les sabatilles al mig del saló), quan moltes d'aquestes situacions són realment naturals, normals o esperables. Amb freqüència no ens afecta el que passa, sinó el que pensem del que passa.

Hem d'intentar aprendre a pensar millor, però encara pensem i sentim, en general, com fa dos mil anys. Som presoners de les nostres emocions. Ens deixem arrossegar excessivament per la tristesa, per la por i per un cúmul de sentiments negatius.

Què hem de fer per a ser més feliços?

➤ No hem d'avançar esdeveniments; no hem de patir pel que no ha passat, ni tan sols hem de pensar en allò que encara no ha passat; no hem de catastrofitzar i no hem d'exagerar el valor de les coses.

➤ Hem de vigilar les paraules que pensem. Quantes vegades ens hem enfadat pensant que quelcom que hem vist o sentit era insuportable, quan en realitat no ho era, perquè al final ho hem pogut suportar i la prova és que estem aquí. Diem que és horrorós haver-me equivocat, quan en realitat equivocar-se és natural i desitjable, perquè és una manera d'aprendre. En canvi podríem dir «no m'agrada haver-me equivocat, procuraré que no torni a passar».

És millor guardar els qualificatius insuportable, horrorós o terrible pels terratrèmols, els huracans o les guerres. Aquests termes aplicats a la nostra vida habitual són una exageració.

➤ No hem d'acumular fets.

➤ Hem de marcar distància en el temps i en l'espai, perquè això dóna dimensió als esdeveniments.

Des d'una dimensió planetària, segur que els problemes de molts dels sis mil milions de persones que hi ha són molt més feixucs que el fet que em preocupa: les sabatilles del meu fill al mig del saló.

➤ Podem aprendre a controlar el que pensem. Moltes vegades pensem malament perquè tenim idees equivocades i habitualment mai no ens qüestionem les nostres idees, creences i conviccions.

➤ Som mal pensats, però podem pensar millor i ens podem sentir molt millor del que habitualment ens sentim.

➤ Les persones podem canviar. La creença o convicció més paralizadora que ha tingut la humanitat és creure que som com som i que no podem canviar. Hi ha estudis que demostren, a través de neuroimatges, que tots els éssers humans canvien cada dia, en funció del que fan. Per tant, podem aprendre a canviar.

Ser més feliços és, més aviat, una actitud davant de la vida, que s'aconsegueix pensant i actuant de manera diferent: evitant els pensaments negatius, apartant-nos una mica i mirant la situació des d'una certa distància, comunicant d'una manera adequada als altres el que ens passa i el que ens desagrada –per tal d'evitar conflictes–.

Valors claus

➤ L'assertivitat: implica dir el que volem d'una manera clara i adequada, i amb missatge jo i no amb missatge tu

(no dir «tu no em comprens», sinó «jo no dic que tu no em compreguis, perquè no ho sé, però jo no hem sento comprès»). Implica no comunicar-nos amb acusacions, culpabilitzacions, amenaces o exigències; saber defensar els nostres drets que són els mateixos drets que tenen les altres persones, i que nosaltres hem de respectar.

➤ El respecte: sense respecte (a la persona, a la individualitat, a la dignitat, al descans) no aconseguirem entendre'ns.

➤ La tolerància: es practica pensant que tothom té dret a ser com és.

➤ L'empatia: posar-se en la pell de l'altre, tenir present els seus sentiments, emocions i necessitats. L'empatia s'ensenya amb la compassió.

➤ L'honestedat: en algunes circumstàncies demanem als nostres fills que diguin mentides «pietoses», i després els renyem i els exigim que no diguin mentides. Quan arribem tard a casa, tots hem dit alguna vegada, «si truca algú, digues que no hi sóc», i després exigim als nens que no diguin mentides...

Molt sovint estem educant basant-nos en la desconfiança. Repetim amb freqüència aquella frase de «qui m'ha agafat...» i no fem servir millor la frase «qui ha vist...».

L'honestedat es basa en la confiança. Quan un nen ens expliqui alguna cosa que li ha passat, encara que sigui molt grossa, hem de donar-li les gràcies i felicitar-lo per ser capaç de dir-ho. No ens explica aquestes coses perquè el renyem, sinó perquè l'ajudem.

Crec que si aprenem a practicar i a ensenyar aquests valors, si posem en marxa una comunicació adequada i aconseguim aprendre a pensar, millorarem el nostre índex de felicitat.

L'autoestima es millora marcant-se uns objectius realistes, procurant que la vida que ens proposem sigui realitat, sabent veure sempre els aspectes positius que són els que ens ajudaran a pensar millor i a sentir-nos bé amb nosaltres mateixos. L'autocontrol de la conducta es millora pensant de la forma adequada en el moment oportú. L'autocontrol emocional, l'estabilitat emocional i el pensament positiu també són fonamentals.

Per últim, millorarem la relació amb els altres tenint un pensament més positiu de la interacció amb les altres persones, aprenent a comunicar adequadament i d'una manera més receptiva i a conivir amb uns valors mínims o potser millor màxims.

Per acabar només em queda desitjar-los que siguin molt feliços!

Entrevistem a les gavines (P-5), els més grans de l'escola



Javiera: M'agrada molt la platja, perquè m'agrada banyar-me.

Dario: M'agrada la Feria, perquè hi ha molts caballitus i el tren de la bruixaaa!!! A vegades et fan «sustus» que et maten.

Quin és el teu personatge favorit?

Oriol: Els Simpson perquè fan moltes «tonteries».

Maria: Les tres Bessones, especialment per la Bruixa avorrida.

Giulliana: M'agrada Chin-Chan, però la meva mare no me'l deixa veure.

Què vols ser de gran?

Yasmina: Quan sigui gran voldria ser cartera.

Pere: Jo, policia, perquè tenen esposes.

Albert: De gran vull ser bomber, perquè m'agrada el foc.

Aina: Vull ser carnissera, perquè m'agrada la carn.

Alexandra: Jo vull ser mestre, perquè m'agrada ensenyar als nens.

Lilie: I jo, metgessa, perquè m'agrada curar a les persones.

Què faries si tinguessis una vareta màgica?

Javiera: Jo faria moltes papallones

Lilie: Jo faria un cavall amb ales i una banya.

Els nens entrevisten a la seva mestra, la Laura Cerdán...



Quin plat és el que més t'agrada?

Les carxofes i les olives

Quines són les flors que més t'agraden?

Totes, però les que m'agraden més son les roselles, perquè duren poquíssim i a més perquè creixen al camp, són silvestres...

Com vols que sigui l'escola?

M'agrada com és ara. Cap el futur, m'agradaria que quan els nens i nenes acabessin l'escolaritat, tinguessin unes competències bàsiques e instrumentals bones, i que cap quedés enrera. A més, m'agradaria que els alumnes puguin desenvolupar certa sensibilitat cap a l'art i que s'estimin molt el seu barri, per a què ajudin a fer-ho cada dia millor.

Què és per a tu la felicitat?

Poder treballar en lo que vols i on vols. Per a mi, és maquíssim veure als nens quan aprenen a llegir, m'encanta veure com sil-labejar en i comencen a descobrir el meravellós món de la lectura.

Quin és el teu personatge favorit?

En Grouxo Marx. Quan era adolescent em vaig llegir les seves memòries «mil» cops i m'agradava molt les coses que deia. Actualment les meves persones favorites són el Rafa i la meva filla.

Si tinguessis una vareta màgica què faries?

A vegades m'agradaria aturar el temps, no per mi mateixa ni perquè sigui especialment presumida, sinó per a veure, amb les mateixes energies i la mateixa força que tinc ara, com van creixent i canviant les persones que m'envolten. M'agradaria veure com passa el temps en els altres, especialment en els nens, en la meva filla.

No en deixaràn ni una!

Mandonguilles en salsa de tomàquet

Ingredients (per a sis persones)

¼ kg de carn trinxada de vedella

¼ kg de carn trinxada de porc

200 gr. de pernil país

sis ous

dotze ametlles

sis dents d'all

una seva

julivert

un got de vi blanc

un got d'aigua

sis cullerades de pa ratllat

tomàquet fregit

sal i pebre

Elaboració

Es barreja la car trinxada, el pernil i el julivert, tot molt trinxat, la sal i el pebre, els sis ous i el pa ratllat.

Es deixa macerar durant dues hores.

Es fan les mandonguilles, es passen per farina i es fregeixen una mica en una paella.

En el mateix oli es fa un sofregit amb la seva i les ametlles (tot ben picat). Quan agafi un color daurat, s'afegeix el tomàquet fregit, es continua sofregint una mica més i s'afegeix el vi blanc i l'aigua deixant-lo bullir cinc minuts. Es passa tot per la batidora i quan ja tenim la salsa lligada, es torna a posar a la paella junt amb les mandonguilles i es deixen coure a foc lent durant 25 minuts.

Agenda

REVELLA DE SANT JOAN A LA PLAÇA ESPRONCEDA

QUAN ES FA: 23/06/2005

ON ES FA:

Lloc: *Plaça Espronceda

Adreça: C Espronceda, 200

Districte: Sant Martí

Hora d'inici: 22.00 Entrada: Lliure

REVELLA DE SANT JOAN AL CARRER FLUVIÀ AMB VENEÇUELA

Hora d'inici: 22.00

Entrada: Lliure

REVELLA DE SANT JOAN AL CARRER GALCERAN MARQUET

Hora d'inici: 22.00

Entrada: Lliure

**CAMPANYA 'AJUDA A AFGANISTAN' ORGANITZADA PER
CREU ROJA**

Acte permanent
Lloc: Creu Roja Espanyola - Seu local
Adreça: Joan d'Austria, 120
Districte: Sant Martí

HORARI I PREUS: Entrada: Lliure

DADES DE CONTACTE:

Web: <http://www.cruzroja.es>
Telèfon: 933006565

OBSERVACIONS: Compte corrent: Caixa de Catalunya
2013 - 0500 - 14 - 022222252

Ens volem acomiadar amb aquesta poesia

(...)Posem-nos
dempeus altra vegada i que se senti
la veu de tots solemnement i clara.
Cridem qui som i que tothom ho escolti.
I en acabat, que cadascú es vesteixi
com bonament li plagui, i via fora!
que tot està per fer i tot és possible.

Miquel Martí i Pol

Bon estiu!! I fins al setembre!!!