

REVISTA

REVISTA

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR



REVISTA

REVISTA

REVISTA

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

♥ REVISTA
Sagrata



Japon



Euzkidea



España



China

COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA SAGRAT COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

El diari escolar

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR

REVISTA
SAGRAT
COR



REVISTA SAGRAT COR



3



FECIB
Col·legi Sagrat Cor
Palma

ESTIU
ESTIU
ESTIU



ÍNDIX

CONEIXEM ELS NOSTRES MESTRES DE 2N	05
CONEIXEM ELS NOSTRES MESTRES DE 4T	07
PASSAPAROLA DE SINÒNIMS I ANTÒNIMS	08
THE MANDALORIAN (SÈRIE DISNEY)	09
VISITAM UNA CLÍNICA VETERINÀRIA	10
EL MEU VIATGE A ALSÀCIA	11
PADRINS DE PATI	13
QUÈ MENGEN ELS INFANTS D'AVUI DIA?	14
EL MEJOR CONCIERTO DE TODOS LOS SEXTOS	15
LA NOSTRA PRIMERA COMUNIÓ	16
COLÒNIES 6È EI	17
COLÒNIES 4T EI	18
6È EP - RIÓPAR	19
PATIO'S LEAGUE	21
10 CURIOSITATS D'ESPANYA	22
LA COMUNITAT VALENCIANA	23
MENÚ TROPICAL SIN FUEGO	26
MOMENTS ESTEL·LARS DE 3R EP	29
PARLAM EN CATALÀ!	30
FAMÍLIES NOMBRESES...UNA BOGERIA?	31

ALIMENTA'T BÉ I DE FORMA CONSCIENT	32
EL NOSTRE DIA A DIA	35
BALLS 4T EP	37
PROJECTE "FITA A FITA"	38
PROJECTE D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA A ESO	40
DIADA ESPORTIVA A SON MOIX DE 1R A 4T EP	42
GRADUACIÓ 4T ESO	44
FINS SEMPRE SAGRAT COR	45
FESTA CLOENDA BIBLIOTECA	46
MOTS ENCREUATS DEL SAGRAT COR	47
CONCURS FOTOGRAFIA APIMA	48
JOCS D'AIGUA PER ACABAR UN JUNY CALORÓS	50
FINAL DE CURS	51
EL NOSTRE EQUIP	52



CONEIXEM LES NOSTRES MESTRES DE 2N

Merche



Marta



Cati



Quin esport feies quan eres petita?	Bàsquet	Gimnàstica rítmica	Tennis
Què t'agrada fer en el teu temps lliure?	Dibuixar	Estar amb el meu bebè	Llegir
T'agrada pintar o dibuixar?	M'encanta	M'encanta pintar	M'encanta
Quina és la teva cançó favorita?	Les de na Mónica Naranjo	Qualsevol de Leiva	Totes les de n'Eros Ramazzotti
Quin és el teu joc favorit?	UNO	Party	"4 en raya"
Quin és el menjar que t'agrada més?	Croquetes	Pasta	Canelons
Si no fossis mestra series...	Fotògrafa	Infermera	Monitora
La teva sèrie favorita és....	Juego de Tronos	Prison Break	Suits



Marga



Sandra



Elena



Quin esport feies quan eres petita?	Ballet	Natació	Vólei
Què t'agrada fer en el teu temps lliure?	Passejar	Anar a la platja	Llegir
T'agrada pintar o dibuixar?	M'encanta	Pintar	Sí, m'agrada molt
Quina és la teva cançó favorita?	Qualsevol de Coldplay o Queen	Qualsevol de Jarabe de Palo o Izal	Qualsevol de Leonard Cohen
Quin és el teu joc favorit?	Monopoly	Trivial	UNO
Quin és el menjar que t'agrada més?	Pizza	Canelons	Calamars
Si no fossis mestra series...	Productora	Organitzadora d'esdeveniments	Metgessa
La teva sèrie favorita és....	Friends	Mum	Homeland



CONEIXEM LES NOSTRES MESTRES DE 4T



Sol



Silvia



Trini



Què us agrada fer després de l'escola?	Passejar	Passejar	Passejar
Quina és al teva assignatura preferida?	Naturals i socials	Plàstica	Castellà i català
Quines són les teves postres preferides?	Qualsevol amb xocolata	Brownie	Cremadillo
On t'agradaria anar de viatge?	Per Europa	La Toscana	Itàlia
Quin és el teu dia preferit?	Dissabte	Dissabte	Divendres
Quina és la vostra pel·lícula preferida?	Friends	Friends	Titanic
Què és per a vosaltres la paraula PAU?	Respectar els altres	Respectar les opinions del altres	Respecte entre persones

PASSAPARAUULA DE SINÒNIMS I ANTÒNIMS

A Antònim de desactivar

B Sinònim de senil

C Antònim de fred

D Antònim de fort

E Sinònim d'utilitzar

F Antònim de vertader

G Sinònim de moix

H Antònim d'estiu

I Antònim de saborós

J Antònim de vell

K

L Sinònim de textual

M Antònim de sempre

N Antònim de positiu

O Antònim d'est

P Sinònim de baló

Q Antònim de sòlid


R Antònim de fals

S Antònim d'insà

T Conté la t antònim de baix

U Sinònim d'emprar

V Antònim de desvestir

W 

X Sinònim d'automòbil

Y Conté la Y:
Sinònim d'enfora

Z Sinònim de "canviar de canal"



THE MANDALORIAN

(SERIE DISNEY)



El que més m'ha agradat de la serie és la seva espectacular ambientació que em sembla molt impressionant dins l'univers de Star Wars.

També m'han encantat el seus protagonistes: Mando i Grugu, conegut com a Baby Yoda. Crec que són dos personatges molt especials i, tot i tenir el seu origen a pobles enemics, fan un camí junts, ple de riscos i d'aventures.

A través d'ells he pogut conèixer un munt de coses sobre Star Wars!!!

Amb aquesta sèrie he après que l'amistat i la companyonia són molt importants i ens ajuden a aconseguir el que volem, millor junts per difícil que de vegades sembli!

I per sobre de tot, el que més m'ha agradat és poder veure-la amb el meu pare.



VISITAM UNA CLÍNICA VETERINÀRIA



Dimecres 10 de maig alguns alumnes de 5è i 6è d'EP (Álvaro, Mateu, Lluc, Pablo, Maria, Óscar i Marc) vam tenir l'oportunitat de visitar Palmanord, una clínica veterinària del carrer dels Ocells. Ens va rebre el veterinari, en Miquel Àngel. Vam poder veure les instal·lacions: la sala d'espera, la d'operacions, dues consultes, una sala per a radiografies i una on descansaven els cans i moixos després de ser operats. Vam observar com se li feien diferents proves a un ca voluntari, un bulldog francès que nomia Daddy. Li vam fer una radiografia, que s'utilitza principalment per veure ossos trencats o articulacions dislocades; una ecografia, que s'utilitza per localitzar tumors, i una anàlisi de sang, que serveix per analitzar els components de la sang. En Miquel Àngel ens va contar que a la clínica atén més cans que moixos i el que més veu són races petites com bulldogs o yorkshires. Les malalties que més ha de curar són: al·lèrgies, malalties renals i malalties cardíagues. Ens observava molt atent en Coco, un chihuahua de 23 anys que s'estava recuperant d'una recent operació. Donem les gràcies a na Sílvia per haver-nos deixat el seu ca Daddy i a en Miquel Àngel per obrir-nos les portes de la seva clínica. Va ser una gran experiència!



EL MEU VIATGE A ALSÀCIA



En el puente de diciembre me fui con mi familia por el norte de Francia.

La primera ciudad que visitamos fue Colmar; descubrimos que un señor que nació en Colmar hizo la estatua de la libertad y se la regaló a Estados Unidos. Cuando falleció hicieron una copia más pequeña de la estatua y la colocaron a la entrada de la ciudad. El señor se llamaba Bartholdi. En medio de la ciudad hay un canal donde puedes ir en barca y su mercadillo navideño es fantástico. Allí podías encontrar Cascanueces, juguetes típicos, galletas de jengibre...



El siguiente lugar que visitamos fue Estrasburgo, ¿Sabéis que es una de las capitales europeas?, allí vimos el Parlamento que tenía banderas de todos los países de la Unión Europea. Estuvimos en la Catedral de Notre Dame, que es impresionante; durante más de 200 años fue el edificio más alto del mundo. Dentro había un reloj astronómico muy bonito. El mercadillo navideño de Estrasburgo es muy grande, todas las tiendas están llenas de adornos y puedes comer alimentos típicos de la zona. Nosotros comimos unas salchichas que os recomiendo que, si las tomáis, tengáis cuidado porque pican mucho.

También estuvimos en Eguisheim, que es un pueblecito que parece de un cuento. Dicen que la película "La Bella y la Bestia" está basada en este pueblo. Tiene calles muy pequeñas, con una fuente en el centro y muchos adornos navideños por todas partes.

Para finalizar nuestro viaje pasamos al sur de Alemania y visitamos la ciudad de Heidelberg. Es el lugar que más me gustó del viaje. Tenía un castillo en lo alto de una montaña. Para subir hay que montarse en un funicular. Dentro de él había un museo de farmacia y un barril de vino enorme; nos contaron que cabían 222.000 litros. Desde allí arriba se veía toda la ciudad y el río Neckar. Me gustó mucho la escultura del mono que hay junto a uno de los puentes que cruza el río, dicen que tocarlo da buena suerte. Este mono lleva un espejo en la mano y dicen que si te acercas se ve reflejado otro mono...





PADRINS DE PATI



Padrins de pati és un projecte que va començar fa bastants anys, recollint la proposta de na Sonia, mamà de l'escola.

L'objectiu és que els alumnes de 4t de primària dediquin el seu temps de pati a anar a infantil per ajudar i acompanyar els més petits.

La idea és compartir aquest temps amb ells, molt especialment amb els qui estan trists, tots sols, preocupats o avorrits.

La participació és voluntària i les normes són mínimes, com el material que tenim per organitzar jocs.

El resultat és impressionant: grans i petits gaudeixen d'estar junts, aprenen i es diverteixen; establim vincles entre companys d'edats diferents i donam una mà a molts nins i nines que la necessiten.

L'escola està orgullosa de comptar amb els padrins de pati, una experiència que ens fa millors a tots!

Gràcies a tots els qui heu fet de padrins i padrines de pati!!!!

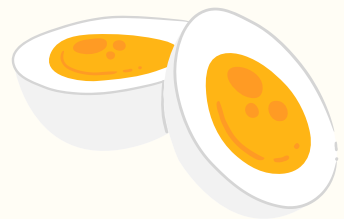
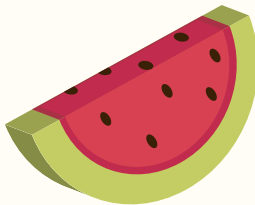
PROJECTE: QUÈ MENGEN ELS INFANTS D'AVUI EN DIA?

Aquest projecte s'ha iniciat perquè els reporters de la revista "SAGRAT COR" volen escriure un article sobre "QUÈ MENGEN ELS INFANTS D'AVUI EN DIA?".

Així, cada setmana ens han enviat una pregunta referent a la nostra alimentació i per poder-la contestar hem hagut d'investigar molt.

Aquestes són les preguntes que ens han enviat:

- 1- Quina fruita i verdura us agrada més?
- 2- De quins animals podem obtenir menjar? T'agrada més la carn o el peix?
- 3- Us agrada el pa? De quin tipus? En sabeu fer?
- 4- Us agrada la llet? Com la beveu normalment?



¡EL MEJOR CONCIERTO DE TODOS LOS SEXTOS!



Con este concierto se ha pretendido hacer llegar a los niños la importancia del esfuerzo para superar metas en la vida.

Se han mostrado algunos de los proyectos que han sido desarrollados tanto por tutores, especialistas como por los propios alumnos a lo largo de los cursos de primaria.

También mostrar su gratitud a los padres, abuelos y todas aquellas personas que les han aportado algo y que ellos entienden que les han ayudado a formarse como las "personitas" que ya empiezan a ser.

Proyectos trabajados: Navidad, salidas, Ramón Llull, Riópar, Día de les Illes Balears, Día de la Pau, Familia.

Proyecto "Los chicos del Coro": A través de cinco canciones de la banda sonora de esta película se ha pretendido inculcar muchas de las actitudes, procedimientos y técnicas musicales que les han hecho crecer como personas y sentirse parte y pieza esencial de un proyecto muy importante que los unía a todos en un fin común:

HACER EL MEJOR CONCIERTO... SU CONCIERTO

"Los niños siempre te muestran lo mejor ... aunque no acierten"



¡Gracias por todo!

LA NOSTRA PRIMERA COMUNIÓ

El passat 20 de maig alguns nins i nines de 4t EP vàrem celebrar la nostra Primera Comunió a l'església de Sant Pere. Va ser un dia especial per a nosaltres.

Ens va agradar molt rebre Jesús perquè és com trobar-se de cara a cara amb un amic molt especial.

Moltes persones varen poder veure familiars que no havien vist des de feia estona o fins i tot que no havien vist mai. És una experiència inoblidable.

Ens hem preparat durant tres anys per aquest moment tan especial: petjades, caminants i catequesis i ara estam molt contents d'haver fet la nostra Primera Comunió que no serà la darrera. Sabem que podem continuar la catequesi i conèixer més Jesús.



Després de la comunió, vàrem celebrar una festa i vàrem jugar amb els nostres amics, amigues, cosins. Va ser molt "xulo", ens vàrem divertir moltíssim.



COLÒNIES 6È EI- CASAL DE BINICANELLA (BUNYOLA)



COLÒNIES DE 4T EI - S'OLIVARET (ALARÓ)





6È EP A RIÓPAR



Del 12 al 16 de juny, els alumnes de 6è anàrem al centre La Dehesa fundat per en Jorge Escudero a 2 km del poble de Riópar (Albacete) a prop del naixement del Ríu Mundo. Està format per unes 13 cabanyes i un recorregut per observar la fauna ibèrica, el nom del qual és itinerari cultural.

Dia 1: sortim de Mallorca, ben ilusionats, en avió. Després unes hores en bus (Alicant-Riòpar) amb pausa per berenar i arribam a les cabanyes; dinam per recuperar energies i anam a fer senderisme (itinerari cultural).



Dia 2: Tornam a l'itinerari cultural, però amb més calma, per poder fer fotos, explicar i veure millor els animals (llops, gams, muflons, òlibes...) Una monitora ens ho explica tot amb molt detall.

L'horabaixa feim un herbari, amb plantes locals.



Dia 3: visitam una piscifactoria de truita arcoiris, en varem veure des de 1 any fins 4, i també vàrem veure molts d'ous. També vàrem veure una fundició de bronze, ens varen explicar tot el procés amb detall i vàrem agafar lingots, i pesaven...



Per l'horabaixa: Anam al poble de Riópar de compres, a diferència de Mallorca érem els únics turistes, i també vàrem anar a veure Riópar antic, on només viu un matrimoni.

Dia 4: Visitam el naixement del Río Mundo.

L'horabaixa feim un taller de rapinyaires. (Falcons, òlibes, àguiles...)

Dia 5: feim les maletes i començam el retorn a Palma a les 9, cansats però contents. Aturam a un restaurant a Alacant i directes a l'aeroport; facturam i cap a l'avió. Arribam a Palma on ens espera la família, encara que ens hem divertit tant que no les hem enyorat! cada vespre hem fet una festa, la darrera anàvem de gala i vàrem cantar molt!!!
flaix, flaix





PATIO'S LEAGUE

CÓMO SE CREÓ EL PATIO'S LEAGUE...

La idea fue de Joan Roig, nuestro actual presidente, el cual, cogiendo la idea de la popular King's League de Gerard Piqué, se presentó un día en el cole y nos propuso que la organizáramos entre todos.



Joan Roig-Presidente

¿QUÉ ES LA PATIO'S LEAGUE?

La *Patio's League* es una liga que se juega en la hora del patio. Dos equipos se enfrentan entre sí en partidos de 5 minutos. Si el resultado acaba en empate, se hace una tanda de 3 penaltis cada uno hasta desempatar. Mientras, los otros 2 equipos, esperan que sea su turno para jugar. Los partidos ganados dan 3 puntos y los perdidos 0 puntos; el empate no es posible en esta liga.

EQUIPOS DE LA PATIO'S LEAGUE

Hay 4 equipos: Fifinhos F.C., Palos, Motillos F.C. y 10/10.

PARTIDOS JUGADOS



ESUDOS



EQUIPO GANADOR DE LA PATIO'S LEAGUE 22-23

Joan Roig, Loui Palou, Miguel Ángel Ruesgas, David Navines, Juan Miguel González y Pep Ubric.



10 CURIOSITATS D'ESPANYA

1 És el país amb la tasa de donants d'òrgans més alta del món.

2 Cadis és la ciutat habitada més antiga d'Europa. 1.100 a.C.

3 El submarí és l'invent més important d'Espanya.

4 És el segon país més visitat del món.

5 Excepte a Balears, a tot Espanya tocaria tenir l'horari de les Canàries.

6 Olé! prové de la paraula àrab "Allah", que vol dir Déu.

7 Espanya és el país on la gent dina i sopa més tard.

8 Només un 40% dels espanyols fa la migdiada.

9 És l'únic país europeu que fa frontera amb Àfrica.

10 L'himne nacional no té lletra.



LA COMUNITAT VALENCIANA

La Comunitat Valenciana és una comunitat autònoma d'Espanya. Està composta per tres províncies : València, Alacant i Castelló.



VALÈNCIA

- València és la tercera ciutat més gran d'Espanya i la capital de la província.
- És una ciutat que té el doble d'habitants que Palma, aproximadament 800.000.
- Els monuments més importants són : la Catedral del segle XIII ,la seva llotja gòtica, el Miquelet i la Ciutat de les Arts i les Ciències...
- La paella valenciana és el menjar més bo del món i dels més coneguts pertot arreu.
- Les falles són la festa més popular de València. Les falles, les fogueres a Alacant, són monuments fets per artesans que duen aferrats missatges de coses que han ocorregut al llarg de tot l'any. Es tarda un any sencer a fer-les i només es poden gaudir la setmana abans que les cremin. Només una figura de totes les falles se salva de la cremà: el ninot indultat. Els valencians, de qualsevol província, són molt amics dels petards i dels focs artificials. Les mascletàs et deixen sord i fan vibrar tothom.

- Curiositat: els valencians tenen per costum fer l'esmorzar. Devers les 11 es mengen uns entrepans gegants amb tot tipus de tapes ...



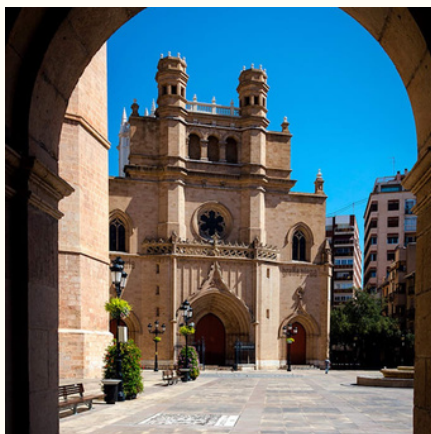
ALACANT

- És la comunitat autònoma més al sud de la Comunitat Valenciana.
- A 1 de gener de 2023 comptava amb 348.901 habitants.
- Els monuments més coneguts d'Alacant són: l'Ajuntament, la Casa Carbonell, el Mercat Central, el Teatre Principal i la seva explanada marítima.
- El menjar més conegut és la paella alacantina. No només a Alacant, sinó a tota la Comunitat Valenciana, allò més típic els diumenges és menjar un arròs amb la família o els amics. El moment de cuinar és també un moment de compartir. Les millors paelles, mai no es mengen a un restaurant.
- Alacant és una ciutat molt festera. Hi celebren festes de Mors i Cristians, les Fogueres de Sant Joan, els bous a la mar, el Misteri d'Elx... Són ESPECTACULARS.
- Curiositat: El nom d'Alacant prové del grec Akra Leukak, que vol dir terra blanca, perquè la ciutat d'Alacant és una terra molt seca.



CASTELLÓ

- Castelló està al nord de la Comunitat Valenciana.
- En 2023 ja en té prop de 172.000 habitants.
- Els monuments més destacables són : el Grau de Castelló ,la Plaça Major ...
- Visca la paella! El menjar més comú de Castelló és, com era d'esperar, la paella.
- Les celebracions més importants són les Festes de la Magdalena i duren 9 dies!!! Allà no tenen falles, ni fogueres, tenen gaiates, que són una mena de carrosses amb llumets.
- Una de les curiositats que més m'agraden de Castelló és que la gent no sap que és la segona província més muntanyosa de tot Espanya. És verd i està repleta de llocs increïbles com el Penyagolosa.



menú tropical sin fuego

Entrante:

Gazpachito rico

Principal:

Fajitas frías

Postre:

Macedonia freshshsh!

GAZPACHITO RICO

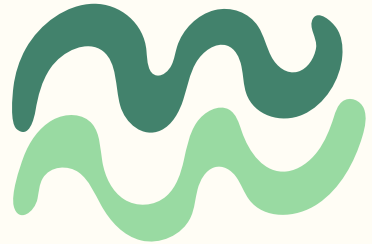
INGREDIENTES

- 1 Diente de ajo
- 1 Kg de tomate pera
- 1/4 de pimiento rojo
- 1 pepino grande
- 1/4 de cebolla
- Una pizca de sal
- 30 gr. de vinagre de manzana
- 80 gr. de AOVE



PREPARACIÓN

- Lava tomates y pimientos
- Pela: ajo, pepino y cebolla.
- Córtalo todo
- Añádelo al vaso de la batidora y pon sal, vinagre y aceite.
- Bátelo todo 5 minutos hasta que quede todo bien mezclado y picadito.
- Guárdalo en la nevera y tómalo bien fresquito.



FAJITAS FRÍAS

INGREDIENTES

- Fajitas o tortitas de maíz
- Jamón cocido
- Queso loncha
- Lechuga
- Maíz
- Mayonesa

PREPARACIÓN

- Coloca sobre cada fajita la loncha de jamón y las de queso.
- Añade la lechuga que habías lavado y cortado muy finita.
- Añade el maíz
- Añade sobre todo mayonesa
- Enróllalas y...¡¡que aproveche!!



MACEDONIA FRESHSHSHSHS

INGREDIENTES

- Sandía
- Melón
- Mango
- Arándanos
- Hojita de menta
- Cucurucho de galleta

PREPARACIÓN

- Con una cuchara haz bolitas de sandía, melón y mango.
- A la hora del postre, corta 3 deditos de la punta del cucurucho y apóyalo en el plato.
- Saca la fruta del congelador i vas rellenando el cucurucho con las bolitas congeladas más los arándanos.
- Para decorar, añade arriba una hojita de menta.

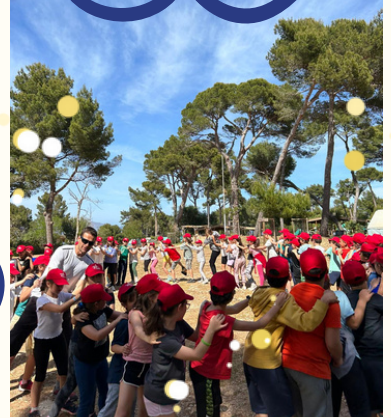


MOMENTS ESTEL·LARS DE 3R EP

*Fent una feineteta
a classe*



*Cantant i ballant a
La Victoria*



*Carnaval amb les
disfresses*



Tots junts amb Mater



Fent jocs de paraules



PARLAM EN CATALÀ!



Moltes gràcies Catín pel teu voluntariat! Amb la teva ajuda hem gaudit d'aprendre i de perfeccionar el nostre català. Fins l'any que ve!!

BLAH



FAMÍLIES NOMBROSES...UNA BOGERIA?

Algunes persones poden pensar que tenir una família molt nombrosa és una bogeria... Nosaltres, que en som part, us volem compartir les coses bones que ens aporta el fet de tenir mooolts de germans i germanes...

- Aprens a compartir-ho tot amb naturalitat, des de l'habitació fins a la roba, les *chuches*, els llibres,... tot, també les responsabilitats, treure el ca, parar taula, llançar el fems...
- La reutilització està garantida... sempre "heredes" alguna cosa. I si te falta alguna cosa; un tipex, fols, una pilota... tens a qui demanar-ho!
- No et fan molta falta les "maquinetes", a totes hores tens amb qui jugar i amb qui barallar-te.
- L'autonomia s'aprèn aviat. Els pares, per sort, no estan sempre a sobre teu...
- Els teus amics i amigues sempre volen anar a casa teva perquè la diversió està garantida. A més, a la taula sempre n'hi cap un més.
- Sempre hi ha algú que ha passat per la teva situació i, clar, és més fàcil que no hi hagi drama;...suspens de mates, un plat romput, oblots a la compra...
- Els pares no es posen gaire nerviosos quan caus, estàs malalt o les coses no surten com havien previst.
- Els teus germans més gran t'obren el camí i tot resulta més senzill perquè els pares ja ho han viscut i s'hi han acostumat.
- És fàcil fer festa i organitzar jocs, partits de futbol o de vólei i, de tant en tant, un torneig...
- Sempre hi ha algun germà que t'ajuda i fa "pressing" perquè els pares et donin permís, no s'enfadin de més, entenguin el que t'ha passat, et deixin veure una pel·li o anar a dormir a ca un amic... És fàcil organitzar un petit "complot".

A nosaltres ens agrada formar part d'una família nombrosa encara que també té alguns inconvenients... però això ho deixam per a un altre dia!!!

Ahhh, si teniu experiències o anècdotes de família nombrosa no dubteu a compartir-les amb la nostra revista al correu revista@sagratcor.fecib.net



ALIMENTA'T BÉ I DE FORMA CONSCIENT

M'agradaria que sabessin la importància de menjar de forma saludable, ja que és fonamental per sentir-se bé.

Fer unes menjades equilibrades ens ajudarà a estar més sans, mantenir un pes adequat, tenir més energia per poder jugar, fer esport, estudiar i que les nostres neurones estiguin ben nodrides. Per això és necessari conèixer el que ens aporten els aliments per descartar els que ens poden fer mal o que no ens aporten res de bo, com els que tenen sucre, molta sal o greixos afegits.



Dins d'aquests grups hi trobem: patatilles, llepolies, salses, brioixeria industrial, carn vermella o processada, menjars ultra processats, gelats industrials, begudes energètiques, colorants, saboritzants, etc,...

Podríem deixar tot això o reduir-ho al màxim i passar a una **DIETA SALUDABLE** que ens aportarà tots els nutrients que el nostre cos necessita com vitamines, minerals, ferro, calci, potassi, etc,...

DIETA SALUDABLE

1

Menjar al manco 5 porcions de verdura i fruita al dia. Millor que sigui de temporada ben variada i de proximitat. Aquí afegirem les hortalisses.



2

Els hidrats de carboni; procurarem que els cereals siguin integrals; els tubercles t'aporten a part d'hidrats, fibra, que és molt important.



3

Les proteïnes. Aquí inclourem carns, ous, peixos (blaus millor), lactis, llegums, els quals són una font de proteïna vegetal, i els fruits secs.



El molt important al llarg del dia, cuidarem la nostra hidratació amb aigua.



Si passam a alimentar-nos d'aquesta manera conscient, gaudirem de la nostra alimentació.

MENÚ PER UN DIA D'ESTIU

MATÍ

- Un lacti o suc natural
- Una llesca de pa integral

- Tomàquet
- Oli verge
- Advocat
- Llavors de chia
- Olives

BERENAR

- Un plàtan

1r: una amanida de llegum

- Cigrons bollits
- Pebre verd i vermell
- Tomàquet
- Ceba
- Tonyina
- Tàperes
- Oli verge

DINAR

2n: pollastre rostit amb amanida verda

- Pollastre
- Ceba
- Tomàquet
- Pastanagues
- Oli-llorer-sal

3r: gelatina amb fruita

BERENAR

- logurt i fruits secs

SOPAR

- Truita de verdures
- Amanida de fruita



EL NOSTRE DIA A DIA





BALLS 4T DE PRIMÀRIA

Aquest mes de juny s'ha tornat a posar en marxa, després d'un parell d'anys, el festival de balls d'Educació Física de 4t de Primària amb molta il·lusió.

Al principi, els alumnes estaven molt nerviosos perquè no havien fet mai aquest festival, però classe rere classe, varen anar agafant confiança amb si mateixos i amb el grup.

Cal comentar-vos que aquests balls són el reflex del que han treballat aquest 3r trimestre fent expressió corporal. Els alumnes han triat les cançons i han muntat la coreografia.

Una vegada triats els balls i les 16 actuacions pensades, han decidit que volen convidar i ensenyar l'espectacle a tots els alumnes i mestres de 1r-2n-3r EP.

El dia de l'estrena el públic va estar en tot moment animant i súper engrescat, la sala d'actes era plena d'il·lusió, companyia, germanori diversió.... En definitiva, un "ambientasso"!



PROJECTE "FITA A FITA"



Un any més hem realitzat el projecte "FITA A FITA" i ha estat tot un èxit!!

Aquest projecte és gradual ja que comença a 1r de primària i acaba a 4t, i l'objectiu s'adapta a l'edat evolutiva dels infants.



1r "Ruta del Camell"



2n "Santuari de Lluç"

El dies previs, l'equip de mestres vàrem introduir els nostres alumnes en el món de l'excursionisme, amb tots els seus valors i característiques, centrat en l'entorn natural, meravellós i tan especial per als mallorquins com és el de Lluç; a l'aula es va donar a conèixer l'indret aquest tan màgic. Els diferents cursos visitaren el Santuari i realitzaren una ruta de senderisme adaptada a cada una de les edats.



3r "Camí vell de Lluç"



4t "Refugi de Binifaldó"



Professors: Toni, Sol, Lida, Bianca, Cuca, Noe, Luís, Àngela, Mar, Leti, Aina, Merche, Cati, Elena, Trini, Toni, Alicia, Paula, Silvia, Sandra, Marta, Rafa y Marta.

En acabar les excursions vàrem gaudir d'un dinar i d'una estona de joc tots junts!



PROJECTE D'INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA A ESO

Aquesta darrera setmana, els alumnes de 1r d'ESO han conegut i practicat un nou esport, la MARXA NÒRDICA (caminar amb l'impuls d'uns bastons). Ha estat una petita presa de contacte i ha estat molt innovadora!



Aquest esport no només és apropiat per a persones adultes, sinó que cada vegada hi ha més infants i joves que el practiquen.

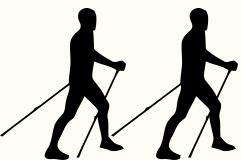




La marxa nòrdica té moltes vessants: la saludable, l'esportiva i la que que cada vegada està més de moda, la competitiva; amb curses adaptades a cada edat i a nivell local, autonòmic o nacional.



És un esport que va a més; tant de bo que molts de vosaltres us animeu a practica-lo!



Isa Alemany, professora especialista d'EF a ESO
Rafa Porcel, mestre especialista d'EF a EP

DIADA ESPORTIVA A SON MOIX DE 1R A 4T EP

Un any més hem realitzat la Diada Esportiva a Son Moix; el dijous 1 de juny, els cursos de 1r i 2n EP i, el divendres 2 de juny, els cursos de 3r i 4t EP. Tot i que va fer molta calor, els alumnes ho van passar molt bé.

L'objectiu d'aquesta diada esportiva és realitzar una jornada esportiva i de germanor amb els alumnes de tot el cicle. La Diada va consistir en un circuit en el qual els nins havien d'anar realitzant jocs programats a cada estació, on trobaven un mestre que guiava l'activitat.

La jornada va estar dividida en dues parts, a cadascuna es va realitzar la meitat del circuit i entre mig el berenar i el "polo" sorpresa.

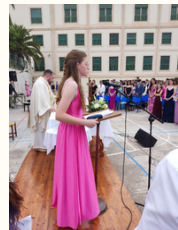


Finalment, gaudiren d'una estoneta de temps lliure per tot el camp de futbol 11 i jugaren amb tots els companys del cicle.





GRADUACIÓ 4T ESO



FINS SEMPRE SAGRAT COR

Després de passar molts d'anys de les nostres vides al Sagrat Cor, els alumnes i les famílies que els hem acompanyat tot aquest temps acabam una etapa que recordarem sempre.

Aquesta escola s'ha dedicat a impregnar de bons records tota la seva escolaritat amb el seu model educatiu que, a part de les matèries que han de saber, ha apostat per a l'adquisició d'experiències: les tradicions, les diades, les cerimònies, les festes, els viatges, les jornades, els campaments, les fires, les sortides ... tan característics d'aquest centre educatiu que vàrem triar per als nostres fills i filles.

Els i elles han format amistats i nosaltres com a famílies hem trobat altres pares i mares amb les mateixes preocupacions i desitjos. Quants de nosaltres hem conegut la mare, el pare, el padrí o la padrina de ...? Quantes festes i aniversaris hem compartit? Quantes d'aquestes persones formen part de les nostres agendes telefòniques?

Gràcies Sagrat Cor, per fer possible que existeixi aquest espai de relació per a les famílies. L'equip docent sap que és importantíssim el vincle entre família i escola i com aquest beneficia els seus alumnes. El fet que entre famílies existeixi una bona relació també facilita el benestar emocional dels nins i nines.

Confiam que aquests moments en els quals les famílies ens hem pogut conèixer i relacionar es continuïn cuidant com fins ara.

Ben segur que aquests adolescents que acaben 4t d'ESO trobaran a faltar algun company o companya, alguns docents... i les famílies també trobarem a faltar altres pares, mares i algun altre docent també!

Comença una nova etapa i els vostres alumnes s'enduen un bocí del Sagrat Cor amb ells, i nosaltres com a famílies, també.

Fins sempre Sagrat Cor!!

Mare d'alumna de 4t d'ESO

FESTA CLOENDA BIBLIOTECA



4tA- Primer premi en número d'intercanvis



5èC- Segon premi en nombre d'intercanvis.



1rA- Tercer premi en nombre d'intercanvis

La biblioteca de Primària tanca el curs lector amb una gran festa de cloenda. S'han entregat els reconeixements a les classes que més han participat en el préstec de llibres (1rA, 5èC i 4tA) i, naturalment, a les alumnes que més llibres de la biblioteca han llegit.

El 3r premi ha estat per na Claudia Delgado, de 4tA; el segon, per a na Teresa Steinbuch de 3rA, i el primer premi, amb més de 35 llibres agafats en préstec durant aquest curs, per a na Irene Martorell, també de 3rA. La celebració ha acabat amb galetes per a tots i recordant que la lectura pot ser la nostra gran aliada durant les vacances d'estiu.



Claudia

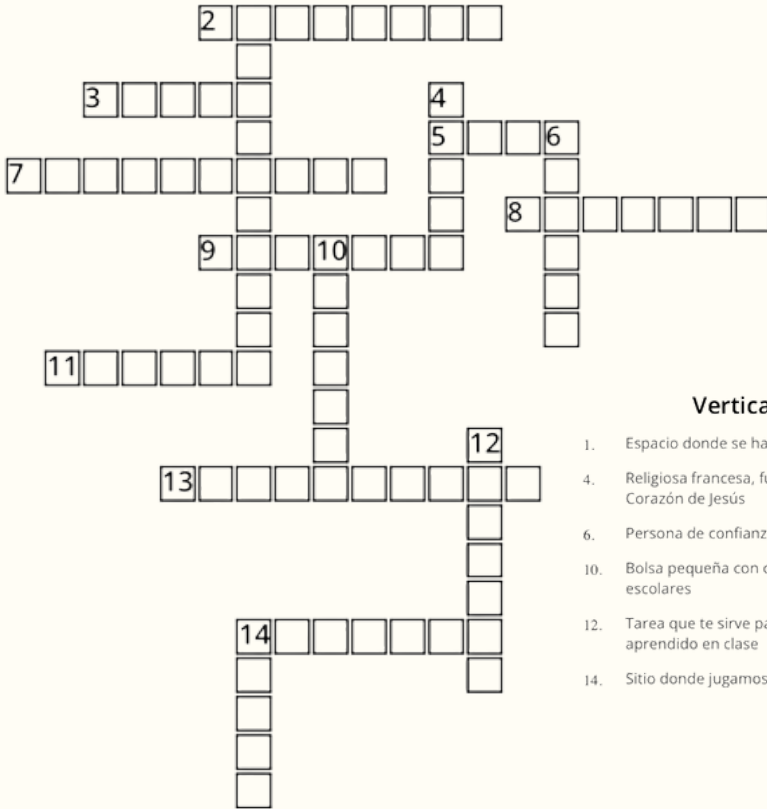


Irene



Teresa

MOTS ENCREUATS DEL SAGRAT COR



Verticales

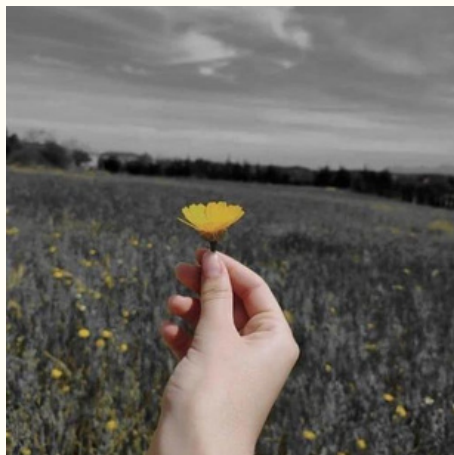
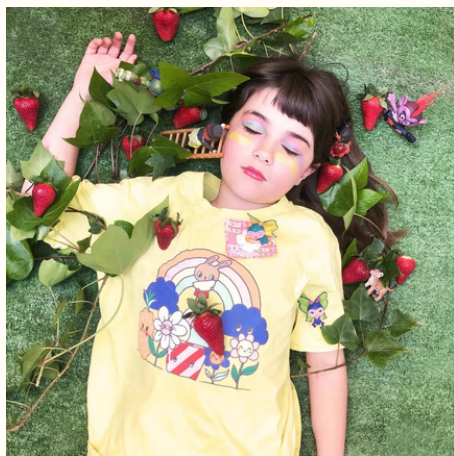
1. Espacio donde se hacen experimentos
4. Religiosa francesa, fundadora de la Sociedad del Sagrado Corazón de Jesús
6. Persona de confianza con la que puedes contar siempre
10. Bolsa pequeña con cremallera que contiene dentro tus útiles escolares
12. Tarea que te sirve para practicar en casa las cosas que has aprendido en clase
14. Sitio donde jugamos, descansamos la mente y merendamos

Horizontales

2. Espacio cerrado donde se practican deportes
3. Conjunto de páginas que contiene información sobre las lecciones del curso
5. Espacio donde tus profesores te explican el temario
7. Rotulador de punta plana que sirve para resaltar los puntos importantes en un libro a la hora de estudiar
8. Objeto que se utiliza para escribir: un esquema, la explicación de un temario... y que suele utilizar el profesor en tiempo de clase
9. Sitio donde los alumnos comen
11. Persona menor de edad que tiene la obligación de venir al colegio para aprender
13. Persona que trabaja en el colegio y que tiene la función de enseñar a sus alumnos
14. Lugar donde te sientas mientras aprendes lo que te explican tus profesores/ haces trabajos o deberes



CONCURS FOTOGRAFIA APIMA



Infantil: "Día de primavera" de Bruno Morales.

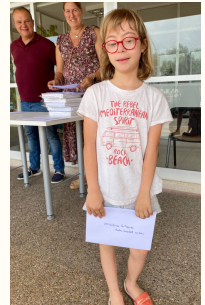
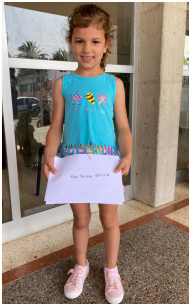
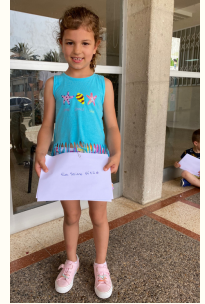
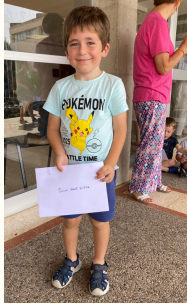
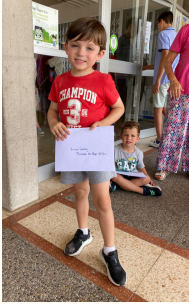
Primer ciclo primaria: "Flora, fauna y primavera" Ía Seguí

Segundo ciclo primaria: "3 corazones verdes" Abril Soriano, Lourdes Gonzáles y Naia Arambalza.

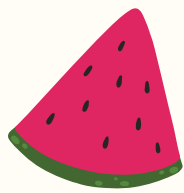
ESO: María Moral

Familias: "Sigue el camino de baldosas amarillas" Marianne Pons.

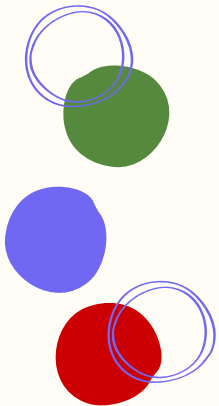
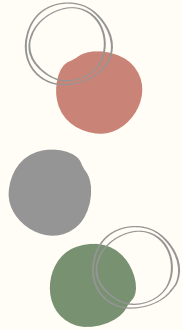
LLIURAMENT DE PREMIS



JOCS D'AIGUA PER ACABAR UN JUNY CALORÓS



FINAL DE CURS



EL NOSTRE EQUIP





Tot l'equip de la revista va gaudir d'un berenar per acomiadar el curs i fer balanç d'aquesta nova etapa de la revista escolar. El nostre agraïment a tots el alumnes, professors, pares i PAS de l'escola que han contribuït a fer possible aquest bonic projecte i a Àngel (Pastisseria Àngel), per la seva dolça aportació en forma d'ensaïmades, que van fer les delícies de grans i petits.

Àngel
PASTELERIA *Artesanos desde 1981*

Aquesta revista es va tancar el 30 de juny de 2023, just 26 anys després de la publicació del primer llibre de la sèrie literària de Harry Potter, titulat "Harry Potter y la Piedra Filosofal".