

COMEZA O DÍA CO “A” DE ALMORZO

É necesario proporcionar aos rapaces e rapazas un almuerzo suficiente e rico en proteínas, hidratos de carbono e vitaminas.

O leite e os seus derivados son ricos en calcio, proteínas e vitaminas A e D.



O pan, cereais e derivados destacan polo seu aporte de hidratos de carbono.

As froitas e os zumes proporcionan vitaminas.

O cacao e o chocolate posúen un elevado valor enerxético.



Un almuerzo incompleto causa nos nen@s:

- Fatiga.
- Irritabilidade.
- Falta de atención.
- Baixo rendemento físico e intelectual.
- Etc.

Un almuerzo ideal debería incluír:

-Un vaso de leite ou algún derivado como iogurt...

-Unha ración de cereais en forma de pan, galletas, torradas con marmelada...

-Unha peza de froita ou zume.

Procure que os seus fill@s durman as horas necesarias pero pense que o almuerzo debe ser unha comida máis polo que érgase un pouco antes para que teñan tempo suficiente para almorzar.

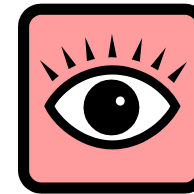


Sada y sus Contornos

Departamento
de Orientación

Educación infantil

¿QUE OLLOS TAN GRANDES TES?



PARA VERTE MELLOR

¿QUE OÍDOS TAN GRANDES TES?



PARA OIRTE MELLOR



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

Colexio de Educación Infantil e Primaria Sada y sus Contornos

VISIÓN E AUDICIÓN

Estimados pais/nais:

- A visión e o oído doas fill@s xogan un papel fundamental no seu desenvolvemento físico e intelectual.
- É conveniente realizar unha revisión de ambos sentidos antes dos seis anos.
- Acuda ao oculista ou ao otorrino se ve que o nen@:
 - Sofre molestias nos ollos (parpadeo constante, enrojecemento).
 - Ten dores de oído con frecuencia.
 - Achégase moito á televisión, sostén os libros moi preto dos ollos ou eleva moito o volume da televisión ou dos aparellos musicais.
 - Non escoita se lle falamos baixo.
 - Moléstalle os ruídos.
 - Dóelle a cabeza con frecuencia.

MOITAS DIFICULTADES ESCOLARES SON DEBIDAS A PROBLEMAS DE VISTA OU DE OÍDO.

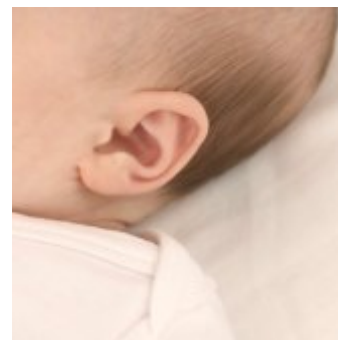


PORQUE

É POSIBLE

PREVIR...

- + Vixían que os nen@s teñan luz suficiente cando traballan nas tarefas escolares ou simplemente len.
- + Non permitan que os aparellos de música, televisión, auriculares... estean a un volume elevado.
- + Controlen o tempo que pasan fronte aos videoxogos, consolas..., xa que causan moita fatiga.
- + Se o seu fill@ ten necesidade de usar gafas ou audífonos coiden que os usen sempre. ¡ É pola súa saúde ¡
- + Teña en conta que as horas de sono e descanso son moi necesarias para o seu desenvolvemento.



RECURSOS WEB

Material e recursos educativos:

www.edibu.com
www.pekesapiens.com

Xogos educativos:

www.programas-gratis.net/descargar-bajar/juegosinfantiles

Lectura:

www.lecturalab.org
www.childrensliteracylab.org
<http://cuentapictos.blogspot.com>
(descargar contos con pictogramas)
<http://cuentosparadormir.com/audiocuentos>

Animais:

-National Geographic para nenos:
<http://kids.nationalgeographic.com/kids>
www.todoanimales.info
www.mundomascota.net/animales/general

Aprendizaxe lectoescritura en galego:

<http://chirlomerlo.blogspot.com>

Reciclaxe:

www.reciclus.es
www.sotaventogalicia.com

Saúde:

“MedrandoSans...”:
www.edu.xunta.es/portal/contenido

