

REVISTA CHOUPIÑ

CEIP DO BOLO 2019



EDITORIAL

Un curso máis que deixamos atrás e un novo número da Revista Escolar “Choupín 2019” que sae á para así recoller a maior parte das experiencias, vivencias e recordos de todo este curso escolar que acaba de rematar.

A edición desta revista supón un gran esforzo para todos, tanto alumnos como mestres, por iso decidimos sacala á luz e poñela a disposición de toda a comunidade educativa, porque cremos que é un bo recurso para favorecer a expresión do alumnado e á súa vez que se den conta de que nas súas vidas, no colexio, no contorno... sempre hai algo que vale a pena contar, estudar ou investigar e que é de interese para os demais.

Podo dicir que a valoración deste curso escolar 2018/19 foi positiva e as sensacións foron boas desde o primeiro día e ata o último.

En nome de todo o Claustro de Mestres, quero agradecer ás familias do alumnado a confianza depositada en nos, ao seu talante sempre dialogante, á súa boa resposta ante as propostas que ían nacendo no centro, ao seu apoio incondicional en todo momento, á súa participación na vida do centro e ás súas críticas constructivas que sen dúbida algunha nos axudan a mellorar.

Persoalmente, tamén quero agradecer ao resto de mestres e compañeiros a súa implicación, esforzo, ilusión do día a día, ao seu apoio, ás súas propostas, á súa axuda, á súa gran profesionalidade e os bos momentos vividos; á ANPA e ao Concello do Bolo, polas súas aportacións, suxerencias e dispoñibilidade para todo e en todo momento; e por último, pero non menos importante, dar as grazas tamén á parte máis importante de todo, a alma do colexio e a razón pola que estamos aquí: os alumnos/as.

Por último, animarvos á lectura da nosa revista “Choupín 2019” que con tanto cariño, traballo e esforzo foi elaborada e desexarvos a todos que a travesía estival que estades comezando veña cargada de bos momentos.

Un saúdo.



UUH, AAH, AS MOZAS SON GUERREIRAS!!



DÍA INTERNACIONAL DA MULLER

COMECEMOS POR UNHA EDUCACIÓN EN IGUALDADE

XOVES 7 DE MARZO NO CEIP DO BOLO

PROGRAMA DE ACTIVIDADES :

- 10:30h: Presentación do cartel “*Uuh, ahh, as mozas son guerreiras*”
- 10:45h: Obradoiro “*Igualdade de xénero*” impartido por Paula Hernández da Fundación Amigos de Galicia
- 11:30h: Contacontos “*A cenicienta que non quería comer perdices*”
- 11:45h: Andaina para a conquista do Castelo do Bolo coa nosa bandeira
- 12:15h: Merenda
- 13:00h: Espectáculo “*Maxia para a Igualdade*” por Fani Triana
- 13:50h: Clausura do acto coa interpretación conxunta da canción “*Uuh, ahh, as mozas son guerreiras!*”
- 14:00h: Picnic de convivencia nas instalacións deportivas do CEIP do Bolo

Organiza: CEIP DO BOLO
CONCELLO DO BOLO

A NOSA ALIMENTACIÓN

A alimentación é a inxesta de alimentos, dos que obtemos os nutrimentos que necesita o noso corpo. É importante consumir os alimentos de cada un dos grupos da roda alimentaria organizados por grupos e cores :

- Amarelo: alimentos que propoñen enerxía, por exemplo azúcar, graxas...
- Vermello: alimentos estruturais que aportan proteínas. Por exemplo froitos secos e legumes ...
- Verde: alimentos reguladores que deben consumir en maior cantidade, sen eles o noso metabolismo non funcionaría adecuadamente. Proporcionan vitaminas, sales minerais e fibra. Por exemplo froitas e hortalizas ...



Á hora de mercar calquera alimento debemos fixarnos na información da etiqueta.

	por 100 g	una ración de 50 g	% CDI*
Energía:	1632 kJ 391 kcal	816 kJ 195 kcal	10 %
Proteínas:	9,4 g	4,7 g	9 %
Hidratos de carbono:	44,0 g	22,0 g	8 %
de los cuales azúcares:	1,0 g	0,5 g	<1 %
Grasas:	5,8 g	2,9 g	11 %
de las cuales saturadas:	2,0 g	1,0 g	18 %
Fibra alimentaria:	17,5 g	8,8 g	35 %
Sodio:	6,80 g	0,40 g	17 %
Sal†	7,00 g	3,50 g	17 %

* Los valores expresados se refieren a cantidades diarias orientativas de un adulto (2000 kcal). Las necesidades nutricionales pueden variar según la edad, el sexo, la actividad física y otros factores.

† Dieta variada, equilibrada y ejercicio.

Contiene 12 raciones.

ATENCIÓN AL CLIENTE: 902 483 483 / www.vega.es

Cartón

Hai 5 puntos obrigatorios que debe conter unha etiqueta dun alimento:

- ➔ Data de caducidade .
- ➔ Condicións de conservación e utilización .
- ➔ Identificación de conservantes aditivos .
- ➔ Detectar ingredientes que podan afectar a nosa saúde .
- ➔ Coñecer con seguridade os ingredientes que conteñen e as características nutricionais .

As etiquetas marcan as calorías, graxas, hidratos de carbono, proteínas e sal.

Recorda!!! non te intoxiques, eres o que comes, mira as etiquetas do que consumes!!!

A PRIMEIRA VOLTA AO MUNDO

Hai case 500 anos, o 20 de setembro de 1519, partía de **Sanlúcar de Barrameda** (Cádiz) a expedición de Fernando de Magallanes que daría a primeira volta ao mundo. O navegante non a puido completar, pois morreu en 1521 en Filipinas a mans dos aborixes cebuanos da illa de Mactán. O seu periplo foi rematado polo vasco **Juan Sebastián Elcano**, que arribaría tres anos máis tarde a Sevilla, en setembro de 1522.

Agora, **España** e **Portugal** celebran os fastos do centenario, centrándose en Magallanes ou Elcano. Pero hai outros protagonistas que nin sequera son mencionados. Porque coa **nao Victoria** regresaron 18 tripulantes, entre eles Elcano e o escribano Antonio Lombardo Pigafetta, que é quen nos deixou a crónica da viaxe. As procedencias eran diversas: vascos, italianos, gregos, andaluces e... **dous galegos**, que foron esquecidos desde sempre pola historia e tamén neste 2019 polos fastos do quinto centenario.



Poucos detalles sabemos do mariñeiro **Diego Carmena Galego** e do grumete **Vasco Gómez Galego**, alcumado O Portugués. Segundo figura na relación de embarque, ambos eran naturais de **Baiona**, na ría de Vigo. E con eles viaxaban outros tripulantes de Galicia, como é o caso do grumete **Gonzalo de Vic**, que quedou como náufrago na illa de Guam, no arquipélago das Marianas, no corazón da Micronesia. Sería recollido e remataría a súa propia volta ao mundo moito máis tarde, ao chegar a **Sevilla** en 1526, despois de ser rescatado nunha expedición posterior: a de Jofre García de Loáisía.

Pero, aínda que a historia de **Gonzalo de Vigo**, que conviviu tres anos cos aborixes do Pacífico, parece moito máis interesante, non foi menos apaixonante a dos baioneses Diego Carmena e Vasco Gómez, que sobreviviron a todo tipo de penurias.

Se seguimos o relato de **Pigafetta**, tiveron que fuxir dos antropófagos que poboaban a actual costa do Uruguai. Soportaron terribles tormentas nas que se perderon varias das naves.

Recordemos que saíron cinco de Cádiz: a capitá **Trinidad**, **San Antonio**, **Concepción**, **Santiago** e **Victoria**, que foi a única que completou o percorrido.

No estreito que logo se chamaría ‘de Magallanes’ pasaron tanta fame que tiveron que **alimentarse de pingüíns**. “Existen en tal abundancia e son tan mansos que nunha hora collemos provisión

abundante para as tripulacións das cinco naves”, explica **Pigafetta**, que se queixa de que “son tan gordos que para desplumarlos vímonos obrigados a quitarlles a pel”.



Tiveron que atravesar o **Pacífico** “durante o espazo de tres meses e vinte días, sen probar nin un alimento fresco”. Como narra Pigafetta, “o biscoito que comiamos xa non era pan, senón un po mesturado de vermes que devoraran toda a súa substancia, e que ademais tiña un **fedor insoportable** por atoparse impregnado de ouriños de rata. A auga que nos viamos obrigados a beber estaba igualmente podre e hedionda”.

E, aínda por riba, os homes morrían coa lingua inchada dentro da boca, sen saber sequera que a súa enfermidade chamábase **escorbuto**.

Ao chegar á Micronesia foron atacados polas tribos aborixes. Nunha das refregas morreu o propio **Magallaes**. Finalmente, houberon de regresar á carreira, xa con Elcano ao mando, tentando evitar calquera porto ou cruzarse con outras naves, pois a ruta polo Índico e o Atlántico coincidía co gran imperio portugués da época. Navegar por aquel mar estaba vetado e Elcano sabía que serían feitos prisioneiros.

“Descubrimos e redondeamos toda a redondeza do mundo, indo polo occidente e vindo polo oriente”, escribiu **Elcano** ao chegar a Sevilla. Con el viaxaban dous galegos: **Diego Carmena** e **Vasco Gómez**, naturais de Baiona. Que tamén serán esquecidos este 2019 das celebracións do quinto centenario desta aventura formidable da historia da Humanidade.

“Pum,pum!”

O Barco de Valdeorras

O pasado día 29 de novembro de 2018 o alumnado do centro, xunto co profesorado do mesmo asistiu a un espectáculo de títeres e música en directo no Teatro Lauro Olmo de O Barco de Valdeorras.

O espectáculo titulase “pum,pum!”, e foi posto en escena por Baobab Teatro.

Este marabilloso espectáculo está enmarcado dentro da campaña 37ilsorriSOS da consellería da Xunta de Galicia,e trata sobre a prevención do abuso infantil.

Esta obra de títeres fala dunha nena chamada Marieta, e nós vemos os seus pensamentos,os mellores recordos tanto bos coma malos. Petando nunha porta e o pensamento colocalo sobre unha especie de caixa ,e observámolo.



Concerto didáctico

“Instrumentos insólitos”

O pasado día 11 de decembro de 2018 o alumnado do centro, xunto co profesorado do mesmo asistiu a un espectáculo didáctico sobre a música en directo no Teatro “Lauro Olmo” de O Barco de Valdeorras.

Diego Galaz e o seu compañeiro de Fetén, Fetén invítáronnos a realizar unha fastinante viaxe polo maravilloso mundo dos instrumentos musicais insólitos, no que voamos grazas a instrumentos sonoros asombrosos, sorprendentes e orixinas que agochaban un monton de segredos e sorpresas Non faltou a maxia do cine, tocando en vivo e en directo.Espectacular oportunidade que tivemos para aprender e descubrir o máxico e sorprendente mundo dos instrumentos insólitos.

Nestes 60 minutos cheos de maxia tocáronnos entre outros moitos:

violín, rabel, fonoviolín, guara ou guarna, culleres, tixolas, almirez, conchas, mandolata, mandocubo, gambrick, mandolina, gaita etc.



Rosa María Carriba Rodríguez 6ºA



O que quero:

O que necesito:

Para ler:

CHOLO ENELA

PESCANDO NO CAMIÑO TRIVES



15 de marzo

Día Mundial dos dereitos do consumidor



Chámome Consumí e estou aquí para xogar con vos a un xogo superdivertido co que aprenderedes a ser consumidores informados e responsables e gañar a partida aforrando o máximo posible. Tan só teredes que imprimir o taboleiro e o resto de materiais que adxuntamos como o fixeron os nosos amigos de O Bolo:





O CEIP do Bolo puso a súa gota en Níxer grazas ao recaudado na carreira solidaria celebrada no centro o Día da Familia (15 de maio). Alumnos/as, nais/pais e mestres/mestras desfrutaron dunha xornada de convivencia, solidariedade e compañeirismo.





UN MENSAJE AL MUNDO

Hoy es un día distinto, siento la magia en mi piel
siento que el mundo me atrapa y
me deja vivir con el corazón
Donde no hay guerras ni hambre
donde no exista el dolor
y aunque parezca imposible
el amor puede unirnos, para crecer
Y este es un mensaje al mundo
para que dejen de pelear
para que juntas construyamos
un camino como hermanas
con amor y libertad
Hay que cuidar nuestra tierra, para que vuelva
crecer hay que ser parte de un cambio
intentar hacer algo para brillar que todo...



EUROLIMPIADAS DÍA DE EUROPA



DÍA INTERNACIONAL DAS PERSOAS CON DISCAPACIDADE

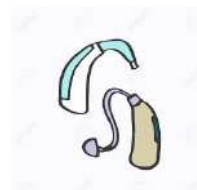
O día internacional das persoas con discapacidade celébrase o día 3 de decembro de cada ano.

A discapacidade é a falta ou limitación de calquera facultade física ou mental que fai imposible ou dificulta o desenvolvemento normal da actividade dunha persoa.

Non discrimines a ninguén por ter algunha discapacidade. **Todos somos iguais!!!**

Que sabedes da discapacidade? Demostrao resolvendo as seguintes actividades.

1. Sinala as persoas con discapacidade co tipo de axuda que precisa:



2. Rodea os tipos de discapacidade:

CEGO

OBESO

LECTOR

SUCIO

XORDO

DEBUXANTE

MUDO

XIMNASTA

Día Mundial da Saúde



O día 5 de abril conmemoramos o Día Mundial da Saúde (7 de abril) decorando o noso comedor e aprendendo un pouco máis sobre alimentación. Ademais fixemos de cociñeiros/as elaborando unha pizza deliciosa con masa de coliflor.





O entroido en Ourense

Este curso 2018/19 no CEIP do Bolo decidimos indagar e representar personaxes e tradicións do entroido dalgunha das localidades da provincia de Ourense.



FELOS

O Felo de Maceda ensámblase coa indumentaria convencional dos Peliqueiros de Laza e os Cigarróns de Verín. Calcetíns de lá brancos, medias negras, ringleiras de borlas de distintas cores, colcha con freques claros arredor do van, rabo de zorro no alto da mitra, colares varios e caiado como arma intimidatoria, conforman as súas particularidades iconográficas; máis primitivas e masculinizadas na parte inferior que as do tronco común. O canónico aconsella pintar na mitra animais ou aves rapaces da Serra de San Mamede e non fauna nin motivos alleos. A máscara -de sorriso retranqueiro- representa a virilidade máis fidedigna. O Felo da medo. Pódeselle insultar. Endexamais tocar nin tentar sacarlle a carauta. Transgrede as normas. É a autoridade nestas datas.



MÁZCARA DE BUXÁN

A máscara de Buxán é moi bonita. É ademais rechamante e orixinal. O que primeiro chama a atención é o pucho que vai adornado con teas e papeis de cores e leva unha boneca pequena. Pode ocultar a cara ou non. Levan camisa branca e gravata. Cúbrense cun mantón floreado do cal colgan flocos que cubren dende os ombreiros ata a cintura. O pantalón tamén é vistoso. Nas mans levan luvas e nunha delas unha caxata ou espada, na outra levan un saquiño de fariña. As botas son negras con polainas.

No desfile estas máscaras van a carón do folión con bombos e toda clase de ferramentas, facendo ruído e troula.

OS BOTEIROS

Os boteiros son as figuras máis representativas do entroido vianés. Levan unha máscara de peso considerable tallada en madeira de bidueiro, de cor negra e con detalles pintados en branco e vermello. Esta máscara vai coroada por unha gran pantalla de formas xeométricas adornada con fitas de moitas cores.

O traxe está composto por:

- Unha camisa de cores feita con fitas de lazo de cores cosidas pregadas en acordeón.
- Un pantalón de seda con flocos nos laterais.
- Un cinto con esquilas ou campaiñas.
- Unhas botas negras e unhas polainas de coiro negras tamén.
- Na man porta a Monca, pau coroado por unha borla sobre o que dá saltos ou botes; do que se deriva o seu nome.



AS PANTALLAS

As pantallas de Xinzo de Limia visten camisa e calzóns brancos, capa vermella ou negra, pano no pescozo, polainas negras e zapatos negros. Levan tamén unha faixa chea de campaiñas. As carautas, que son moi vistosas representan a un demo con bigote e barba puntiaguda. O seu complemento fundamental son as vexigas de animal infladas que ao batelas producen un ruído moi peculiar.

A máscara ten cara de diablo, cos cornos incluídos. A parte de arriba adórnase con motivos astrais ou animais totémicos. Uns flocos fan a función da barba e unha tea que colga polos lados.

OS PELIQUEIROS

A máscara dos peliqueiros vai coa cabeza cuberta con carauta de madeira pintada de cores rechamantes, que se prolonga nunha especie de mitra de metal cun motivo do zodíaco (león, lobo e boi). Detrás leva unha pelica de can, noutro tempo de gato montés, raposo ou lobo. Desta pelica venlle o nome de peliqueiro que se lle dá en Laza .

O traxe está composto por unha camisola branca, gravata e unha chaquetiña curta da que colgan flocos dourados que van atados con lazos de tres cores. Por riba dos ombreiros vai un pano cosido á chaqueta.

Unha gran faixa vermella envolta á cintura suxeita o pantalón, quizais a parte máis traballosa do traxe. Enriba da faixa vai o cinto do que colgan as chocas. As pernas do cigarrón van cubertas con medias brancas e ligas. Zapatos mouros e un mallo na man completan a vestimenta destes personaxes típicos do entroido de Laza.



MÁZCARA DE MANZANEDA

A mázcara é o personaxe do entroido de Manzaneda e, a pesar do seu nome, adoita ter a cara descuberta. Na súa cabeza usa un sombreiro cunha decoración en altitude moi rechamante. Leva un traxe, camisa e polainas brancas con encaixe, mantilla floreada, botas altas, canas e cintas de cores que cada ano son colocadas e eliminadas. Na cintura levan varios cencerros que serven para desfilar ao mesmo ritmo. Este personaxe elegante tamén é un bailarín feito con gran habilidade que acompaña en todo momento ao folión, é dicir, desfiles en procesión mentres outros membros tocan o folión, facendo que o entroido de Manzaneda sexa unha festa curiosa e moi divertida.

CIGARRÓN

O traxe característico do entroido de Verín, na provincia de Ourense, chámase cigarrón. A máscara vai coa cara cuberta de madeira pintada de cores rechamantes, que se estende nunha especie de metal cun motivo animal (león, lobo, vaca, boi, etc.) ou estrela. Á diferenza do "Peliqueiro", o Cigarrón non ten unha pelica detrás da máscara (peza de pel que lle dá nome ao outro personaxe).

O traxe está composto por unha camisola branca, gravata e unha chaqueta curta con franxas douradas que están empatadas con cintas de tres cores. Sobre os ombreiros unha bufanda. Unha gran fita vermella envolta na cintura, adxuntada aos pantalóns, quizais a parte máis elaborada do traxe. Por riba do cinto atópase a correa dende a que se colgan as chocas. As pernas do cigarrón están cubertas con medias brancas e ligas. Os zapatos negros e un zamarra na man completan o atuendo deste personaxe típico do entroido de Verín.



O IRRIO

O irrio é o personaxe típico de Castro Caldelas. O irrio leva unha máscara de madeira que representa a un home con barba. Viste unha chaquetas con grandes botóns no peito e un pano vermello na cabeza.



Do 25 ao 27 de febreiro catro alumnos/as do CEIP do Bolo acudiron a Manzaneda para desfrutar do Programa Esquiou organizado pola Deputación de Ourense.



Realizaron unha gran cantidade de actividades: tiro con arco, rutas de sendeirismo, xogos por equipos, etc. Este ano non puideron iniciarse en esquí polas condicións meteorolóxicas, pero si recibiron clases teóricas para saber un pouco máis sobre este deporte. Esperamos volver para o curso que ven!



ETIQUETAXE E ALIMENTACIÓN SAUDABLE

Hai 5 puntos obrigatorios que debe conter unha etiqueta dun alimento:

- Data de caducidade.
- Condicións de conservación e utilización.
- Identificación de conservantes aditivos.
- Detectar ingredientes que podan afectar a nosa saúde.
- Coñecer con seguridade os ingredientes que conteñen e as características nutricionais.
- As etiquetas marcan as calorías, graxas (saturadas), hidratos de carbono.

Por exemplo os análises das seguintes etiquetas:

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1	
Porciones por recipiente	
Cantidad por porción	
Calorías 360	Calorías de la Grasa 180
% Valores Diarios	
Grasa Total 21g	32%
Grasa Saturada 13g	65%
Colesterol 20mg	3%
Sodio 60mg	3%
Total Carbohydrate 44g	15%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 41g	

Barra de dulce

Información nutricional	
Tamaño de la porción 1 rodaja	
Porciones por recipiente 22	
Cantidad por porción	
Calorías 50	Calorías de la Grasa 10
% del valor nutricional diario*	
Grasa total 1g	1%
Grasa Saturada 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 115mg	5%
Carbohidrato Total 10g	3%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 1g	

Pan de trigo entero

Neste exemplo veremos cal é máis saudable.

No valor enerxético é mais san o pan de trigo enteiro, porque a barra doce ten moitas calorías.

Nas graxas é máis san o pan de trigo enteiro porque ten moita menos.

No colesterol é máis sa o pan de trigo porque non ten colesterol.

No sodio é máis san a barra de chocolate porque ten menos sodio.

En hidratos de carbono é máis san o pan de trigo enteiro.

En fibra dietética é mais san a barra de chocolate.

En azucre é mais san o pan de trigo enteiro porque ten menos é a barra doce ten máis.

Despois de facer o análises sabemos que é mais san o pan de trigo enteiro, por iso, antes de comprar a etiqueta has de mirar!!!

Fai eco do lóxico

O alumnado de educación primaria do CEIP O Bolo participamos no concurso “Fai eco do lóxico”.

Este concurso ten o fin de concienciarnos da importancia do reciclaxe e de coidar a Terra.

Para participar neste concurso creamos un rap, pois si UN RAP!!

Fixémolo cun equipo composto por unha cámara, un móbil e un ordenador.

Este é o rap:

Non uses químicos nos fertilizantes,
produtos que para a terra **son contaminantes**

Os químicos que hoxe na túa terra botas

Son os que mañá **levarás a boca**

Non te intoxique, **es o que comes!**

Mira as etiquetas do que consumes!

Se ti a terra queres coidar

Mas te vale **non contaminar!**

Fai eco do lóxico

Faite ecolóxico

(bis)

Non uses pesticidas, **fai ecoloxía**

Desenvolvemento sostible **é a filosofía**

Fai a ecoloxía, **tes que espabilar**

O noso planeta **non pode agardar**

Cultivos orgánicos, cultivos ecolóxicos,

Son máis saudables e máis **saborosos**

Fai eco do que é máis lóxico

Coida a terra, **faite ecolóxico**

Estribillo (bis)

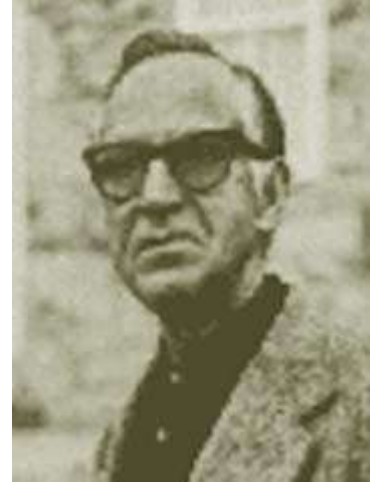


Despois de gravar e cantar a canción fixemos o videoclip, usando de fondos partes do noso colexio como o galiñeiro, o horto...

Eeeeeeh... Xa está dispoñible para ver en YouTube!

Sofía e Mercedes, 6º EP

Florencio Delgado Gurriarán



O día 29 de outubro instalouse no centro unha exposición sobre Florencio Delgado Gurriarán elaborada en gran parte cos traballos feitos por colexios da comarca no proxecto “As letras de Florencio”, escritor valdeorrés ao que se pretende que se lle adique o día das Letras Galegas.

Nesta exposición aparecen datos sobre a súa vida e obra.

Naceu en Córghomo (Villarmartín de Valdeorras), o día 27 de agosto de 1903. Estudou na universidade de Valladolid, onde se licenciou en dereito. Unha vez rematados os estudos, exerceu como avogado no Barco de Valdeorras. No 1933 ingresou no partido galeguista. Durante a guerra civil escapou da represión iniciada na comarca de Valdeorras hasta O Porto en Portugal, desde donde pudo trasladarse a Burdeos (Francia) para chegar á Barcelona Republicana. Ao acabar a guerra civil marchou o exilio a México país onde se quedou a vivir. En todos estes lugares defendeu e promocionou a cultura galega. Volveu temporalmente a Galiza en 1968, 1976 e 1981. Foi membro da real Academia Galega. E finalmente faleceu o 14 de maio de 1987 aos 83 anos nos Estados Unidos.

En canto a súa obra, destacan:

- “Bebedeira”, poemario publicado en 1934.
- Poesía Inglesa e Francesa vertida ao galego, 1949.
- “Galicia infinda”, poemario publicado en 1963.
- “Cantarenas. Poemas (1934-1980)”, publicado en 1981.
- “O soño do Guieiro. Opúsculos de poesía”, poemario publicado en 1986.

Horto ecolóxico

Este curso decidimos crear un horto no centro. Decantámonos por que este fora un horto ecolóxico. Entre outras cousas aprendemos o seguinte:

-Que é un horto ecolóxico?

Un horto ecolóxico é un espazo no que se cultivan plantas hortícolas, pequenos frutais, herbas aromáticas de forma 100% natural, sen ningún tipo de elemento químico e usando o compost, que é unha especie de terra feita con residuos orgánicos.

-Porque ter un horto ecolóxico?

As principais razóns son as seguintes:

1. Son máis sostibles.
2. Son máis baratos.
3. Os alimentos que produce son 100% naturais, saudables.
4. Son unha forma de gozar da natureza e facer exercicio moderado.
5. Mellora as nosas habilidades cognitivas.
6. A horticoltura axuda a reducir o estrés.
7. Contribúe a fomentar o compañeirismo e o traballo en equipo.
8. Os alimentos obtidos son máis saborosos e saudables.

-Que cultivar nun horto ecolóxico?

Nun horto ecolóxico é importante que os cultivos vaian rotando e que haxa varios tipos de plantas diferentes.

Nun horto ecolóxico pódese cultivar todo tipo de hortalizas, plantas aromáticas, flores, setos e plantas para abonos verdes.

A continuación podedes ver dúas imaxes do noso horto.



Programa da nosa visita a Madrid

Luns 10:

As 07:00 collemos o tren na estación de A Gudiña.

As 10:30 chegamos a Madrid.

As 13:30 visitamos o zoo.

As 19:30 saímos do zoo.

As 21:00 cena no Mc' Donals e a continuación visitamos a Almudena e o Palacio Real.



Martes 11:

As 10:00 almorzamos.

As 11.30 parque temático Warner.

As 13:30 comemos no restaurante "El Rancho".

As 19:30 saímos da Warner.

As 22:30 cena en Vips.



Mércores 12:

As 09:30 almorzamos.

As 10:30 visitamos a tenda ALE-HOP.

As 12:00 achegámonos ao templo exipcio.

As 14:30 xantamos no Telepizza.

A partir das 14:30 ata as 18:00 visitamos diferentes lugares de Madrid: a escultura de Alfonso XII, o Palacio de cristal, a Cibeles, a porta de Alcalá e o concello de Madrid.

As 18:50 saímos de Madrid.

As 22:10 chegamos a estación de tren de A Gudiña.





NADAL NO CEIP DO BOLO



NAVEGA CON RUMBO

O día 6 de novembro de 2018 tivo lugar no centro unha charla sobre o uso da internet, vantaxes, perigos...

PUNTOS CLAVE DE INTERNET:

- Acceso anónimo.
- Acceso permanente.
- Facilidade na transmisión de información.
- Facilidade de acceso a información.

VANTAXES DA INTERNET:

- Coñecemento:dicionario,información...
- Comunicación:redes sociais,blogs...
- Entretemento e lecer: xogos,chats...

PERIGOS DA INTERNET:

- Aceso a información falsa.
- Acceso a información inadecuada.
- Spam, hoax(bulos), phishing, malware...
- Perigo de illamento.
- Perdida de intimidade, privacidade, confidencialidade...
- Ciberbullying, ciberacoso, grooming...
- Estafas, enganos publicitarios...

RECOMENDACIÓNS I:

- Unha vez que se sube/publica un contido non hai volta atrás.
- Coidado ao escoller o teu alcume(nome de usuario).
- Non inclúas o ano de nacemento, apelidos, idade...
- Non inclúas o teu nome real.
- Non ensines o teu contrasinal a ninguén.

RECOMENDACIÓNS CONTRASINAIS SEGURAS II:

- Empregar contrasinais seguros.
- Non uses contrasinais completamente numéricas nin datos como: data de nacemento, DNI, teléfono, PIN ...
- Deben ser largos (8 caracteres ou máis).
- Non empregar as mesma contrasinal en varias aplicacións.
- Que sexan fáciles de recordar.(parte fixa+partículas(unha por aplicación) é o máis sinxelo)
- Combinar sinais de puntuación, palabras cortas...



RECOMENDACIÓNS PRIVACIDADE III:

- Coidar a privacidade.
- Coidado ao dar datos persoais.
- Non subir nin enviar fotos túas, da familia... a descoñecidos.
- Non publicar fotos sen antes dicirllo as persoas que saen nela.
- Tapar a cámara web de mentres non se empregue.
- En ordenadores de uso publico:
 - Tratar de evitar o seu uso na medida posible
 - Empregar o modo “navegación privada”
 - Marcar a cásella “non recordar datos persoais”
 - En caso de topar unha conta aberta, pechala!!!
- Descoñecidos:
 - Se facedes amigos,comentallo aos teus pais.
 - Non quedar con persoas que coñecemos por internet.
 - Grava sempre as conversacións.
 - Intenta non utilizar a cámara web
 - Non abras nin leas mensaxes ou arquivos que che envían descoñecidos.
- Contido inapropiado:
 - Non contestar mensaxes que che fan sentir incómodo.
 - Páxinas que che molestan, o mellor e denunciar.

RECOMENDACIÓNS IV:

- Configurar sempre as opcións de seguridade e privacidade, e revisas de cando en cando.
- Delimita sempre quen pode ver os datos publicados.
- Organiza os teus contactos.
- Non te subscribas a grupos, aplicacións sen pensar.
- Non tolerar comportamentos incorrectos ou criminais.
- Respectar aos outros usuarios.
- Intenta coidar a ortografía.
- Non engadas contido de mal gusto, publicidade..

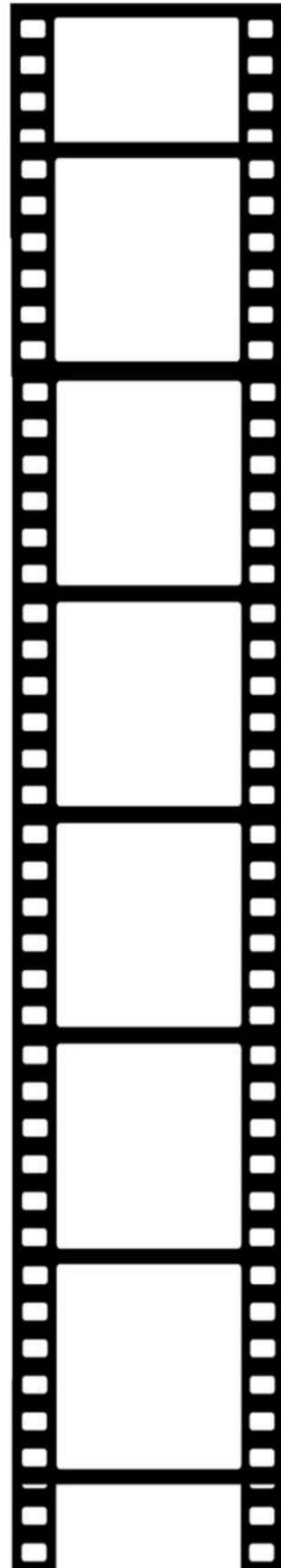
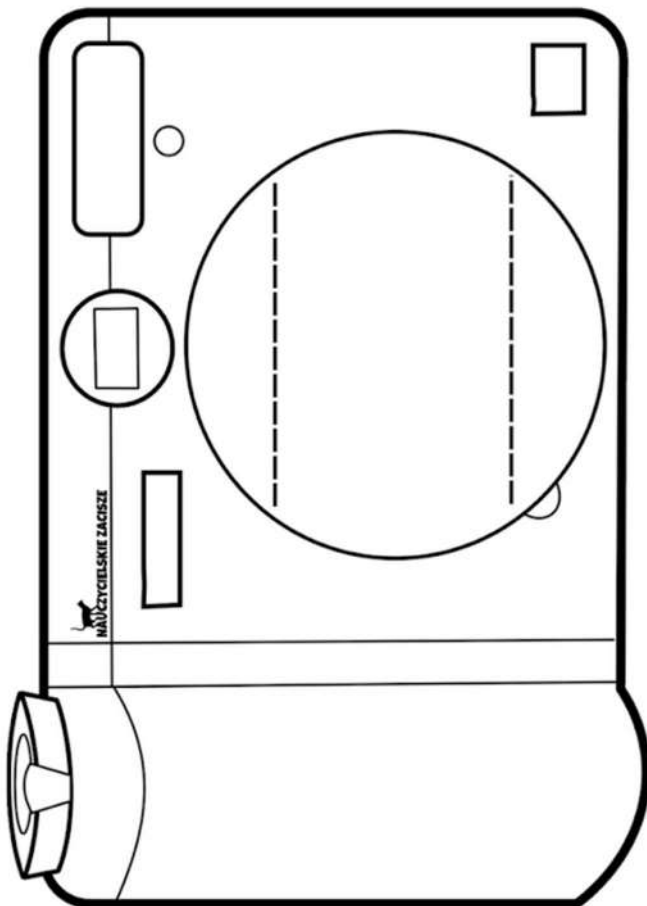
RECOMENDACIÓNS V:

- Se queres mercar algo por internet pide permiso e axuda a teus pais.
- Pais e fillos podeades ser un bo equipo: ensínalle as páxinas que che gustan. Eles poderán darche pautas.
- Non fagas nada por internet que non farías na vida real.

NOS TAMÉN CREAMOS

Coa técnica de Stop Motion crea a túa propia produción audiovisual. Tan só tes que diseñar o teu storyboard en cada imaxe da película e darlle movemento.

Anímate a crear!



O NENO QUE NON ENTENDÍA O QUE ESTUDABA

O día 11 de novembro, Jorge empezou un novo tema en Naturais. Cando o profesor puxo preguntas do tema, Jorge, ao respondelas, copiaba todo o que poñía no libro.

Cando chegaba a hora de correxir as preguntas, o profesor Emilio mandáballe decir a Jorge o que tiña posto na libreta, e el decía o que poñía no libro, e o profesor decía que estaba ben. Dixo que ía haber exame o vindeiro luns.

Jorge pasouse a fin de semana estudando para o exame, e cando por fin chegou o exame, Jorge puxo exactamente o que tiña na libreta.

Ao seguinte día de facelo o profesor dixo que a partir de agora había que resumir todo e non copiar do libro. Jorge asustouse un pouco por iso. Cando estaba no recreo Emilio chamouno para falar con el sobre ese tema. Cando estaban os dous xuntos Emilio preguntoulle cousas sobre o tema anterior, e Jorge non recordaba do que lle contaba, entón Emilio díxolle que non podía chapar senón que tiña que estudar. Jorge dixo vale, e marchouse.

Dous días despois, en clase, Emilio deu as notas de cada un, e Jorge sacara un 7. Cando era hora de cambiar de clase Jorge ía ter outro exame do mesmo pero con preguntas de distinta maneira, Jorge sacou un 2. Ao seguinte día Emilio dixo que Jorge e máis un compañeiro non entendían o que estudaban, así que os seus exames ían ser distintos pero do mesmo.

Ao cabo de dous días houbo exame de sociais e Jorge e seu compañeiro, Carlos, tiveron outras preguntas distintas para axudar a comprender mellor o que estudaban. Neste exame ao non chapar e estudar sacaron un 9. Emilio estaba moi contento con eles. E así pouco a pouco aprenderon a estudar.

E así é como Jorge e Carlos aprenderon a estudar e non chapar. E ao estudar en fin de curso sacaron sobresalintes nas asignaturas. Así temos que facer nós cando chapamos, aprender desta historia e facer o mesmo. Pero nesta historia hai un pequeno problema, resulta que todos os compañeiros da clase chapaban, entón o profesor Emilio tivo que tomar outra decisión distinta, tivo que poñer normas:

Quen chape terá de nota un 0.

Hai que resumir todo.

Poñer distintas palabras que no texto.

Etc.

E así son algunhas das normas que Emilio e máis outra profesora chamada Alba escribiron e pegaron na clase.

E se non queredes facer como Jorge e Carlos tamén podes seguir as distintas normas.

E isto foi un pouco da historia porque inda queda moito.



PRIMEIROS AUXILIOS

Os primeiros auxilios consisten na atención inmediata que se lle da a unha persoa enferma accidentada ou lesionada no lugar dos acontecementos antes de ser trasladada a un centro hospitalario.

Os principais casos que requiren asistencia de primeiros auxilios son a asfixia, as fracturas, as queimaduras, os traumatismos e as hemorraxias, por citar algúns, entón que facer en caso de emerxencia?

1. Contróláte ti mesmo: primeiro debes estar tranquilo; deste xeito podes actuar de xeito rápido e eficaz para axudar aos feridos. De isto depende a magnitude do dano, o prognóstico da supervivencia e as secuelas.

2. Seguridade persoal: para ser unha boa axuda, é esencial estar exento de riscos. Polo tanto, é importante que avalíe a escena onde se produciu o accidente. Deste xeito garante a súa propia seguridade física e a dos demais.

3. Avaliar os feridos: debes comprobar a condición xeral do paciente, o estado de conciencia, a condición respiratoria e circulatoria. Despois toma o paciente polos ombreiros, sóltase e pregunta se está ben. Con esta primeira avaliación identifícase se as lesións poñen en perigo a vida do paciente.

4. Sinais vitais: estes son os signos que indican a presenza da vida. Contar os latexos e as respiracións en 30 ou 20 segundos e multiplícase por tres, así obterás as respostas totais por minuto.

5. En caso de asfixia: pode ocorrer debido á inxestión de alimentos ou a algún obxecto, así como a aspiración ou alerxia bronquial.

6. Rescate respiratorio: aplicado en caso de ausencia de respiración con vía aérea desbloqueada. O seu propósito é restaurar o patrón respiratorio normal. A insuflación debe facerse cada 5 segundos, 12 veces durante un minuto. Hai que atopar un ritmo, por exemplo, contar 1, 2, 3, 1 (neste número débese aplicar a insuflación), 1, 2, 3, 2 insuflo, etc.

7. Reanimación cardiopulmonar (CPR): en caso de presión cardiorrespiratoria, aplicarase CPR, que consiste nunha combinación de compresións torácicas e compresións que dan un masaxe cardíaco externo. Debes colocarte perpendicularmente ao paciente, as mans preto da costela, abrázaas e presionas duramente cos brazos rectos. Debes facer 30 compresións para 2 ventilacións ata que aparezan signos de respiración.

Con estes simples pasos podes salvar a vida dalguén. Non obstante, non esquezas que o máis importante é chamar inmediatamente os servizos médicos para evitar calquera tipo de complicación.





PROGRAMA EDUCATIVO SOBRE ADOLESCENCIA

O pasado mes de maio puxemos en práctica no CEIP do Bolo un **programa educativo sobre a adolescencia** na que aprendimos a:

- Identificar os **cambios físicos e emocionais** que experimentamos na nosa idade e entendelos como algo natural
- Coñecer mellor **os nosos corpos e o ciclo menstrual**
- Mantera **confianza en nós mesmos** superando os límites

Ademáis de comentar en grupo todas as nosas impresións e experiencias, os profes deronnos unha clase con varios **videos educativos** que nos axudaron a entender a etapa pola que estamos pasando con unha **guía para mozas**, outra para **mozos**, outra tamén para pais e un **kit de muestras** de Evax, Tampax e Ausonia que foron de gran utilidade.



Samain

Sabiades que o Samain celébrase dende fai 3.000 anos?

Os antigos pobos celtas adoitaban celebrar unha gran cerimonia para conmemorar "o fin da colleita". Esta celebración tivo lugar a finais de outubro. Esta festa foi bautizada coa palabra gaélica de "Samhain". (O significado etimolóxico é "o final do verán.") Porque durante esta celebración dixeron adeus a Lugh, deus do sol.

Esta festa marcou o momento en que os días foron máis curtos e as noites máis longas. Os celtas, como moitas culturas prehistóricas, creron que en Samhain os espíritos dos mortos volveron visitar o mundo dos mortais.

O ano celta terminou o 31 de outubro, no outono, cuxa principal característica é a caída das follas. Para eles significaba o fin da morte ou a iniciación dunha nova vida. Este ensino difundíuse ao longo dos anos de xeración en xeración.

O costume era deixar fóra de casa as comidas e doces como ofrenda. Por outra banda, era común acender velas para axudar ás almas dos mortos a atopar o camiño da luz e descansar con Lugh. Á noite o 31 de outubro, nos países de cultura anglosaxona ou de herdanza celta celébrase a véspera da festa de todos os santos, cunha paisaxe completa para recordar aos devanceiros. O festival de Samhain transformouse, para ser chamado, en moitos lugares, como Halloween. Cada ano, diferentes tradicións reúnen, mestúranse e se inflúen entre si desde finais de outubro e principios de novembro nas culturas dos países occidentais. En Asia e África, o culto dos antepasados e dos mortos ten fortes raíces, pero non está tan ligado a unha data específica como na nosa cultura.

Espero que o texto vos axudara a saber máis sobre esta celebración.



STOP MOTION

Sabedes que é o stop motion?

O Stop motion é unha técnica de filmación baseada en disparos fotográficos continuos, onde cada plano varía lixeiramente do anterior, creando a ilusión dunha animación, como en debuxos animados e curtos con bonecas de plastilina ou materiais moldables.

Agora que xa o sabedes, no noso colexio fixemos dúas curtametraxe con stop motion baseadas en dúas historias de obras literarias galegas:



Si queredes velas podedes acceder a elas na páxina web do centro.

“A mellor sopa do mundo” foi elaborada polo alumnado de Educación Infantil e, “A cousa que máis doe do mundo” foi elaborada e interpretada polo alumnado de Educación Primaria.

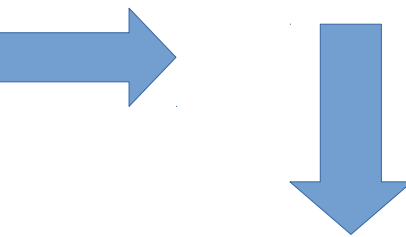
Os personaxes, os fondos e demais materiais que empregamos para facer as curtametraxes foron feitos por nós empregando todo tipo de material funxible.

Fixemos estas curtametraxes co fin de envíalas a un concurso, o ano pasado tamén participamos, había moitas curtametraxes moi ben feitas. Nos non gañamos pero estivemos entre os finalistas. Este ano intentarémolo de novo coa nova curtametraxe.

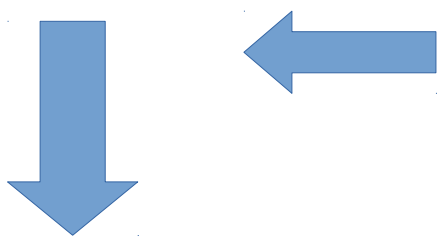


DÍA CONTRA VIOLENCIA DE XÉNERO

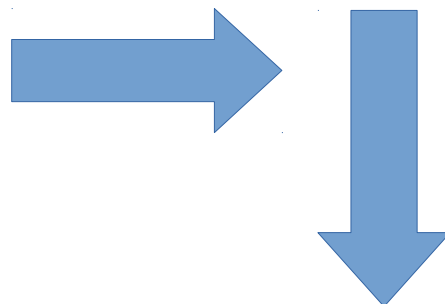
Celébrase o 25 de novembro de cada ano



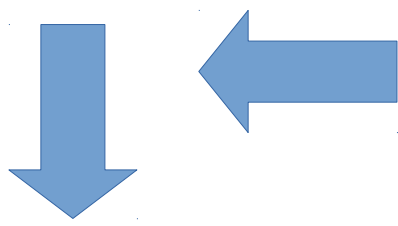
A violencia de xénero é calquera acto violento ou agresión nunha situación de desigualdade



A violencia pódese atopar en calquera relación na que un home ou unha muller causa un Dano físico, sexual, psicolóxico, ameazas etc.



Se sufriches, ou acabas de sufrir un acto Violento debes chamar ao 016 ou ao 112.



Se acabas de sufrir ou estas sufrindo un dano violento e recomendado facer o seguinte: ir ao médico, denunciar, Chamar a xente cerca... E moito mais. E nunca teñas medo de facelo.

CAMPAÑA DE VACINACIÓN CONTRA O VIOLENTOVIRUS

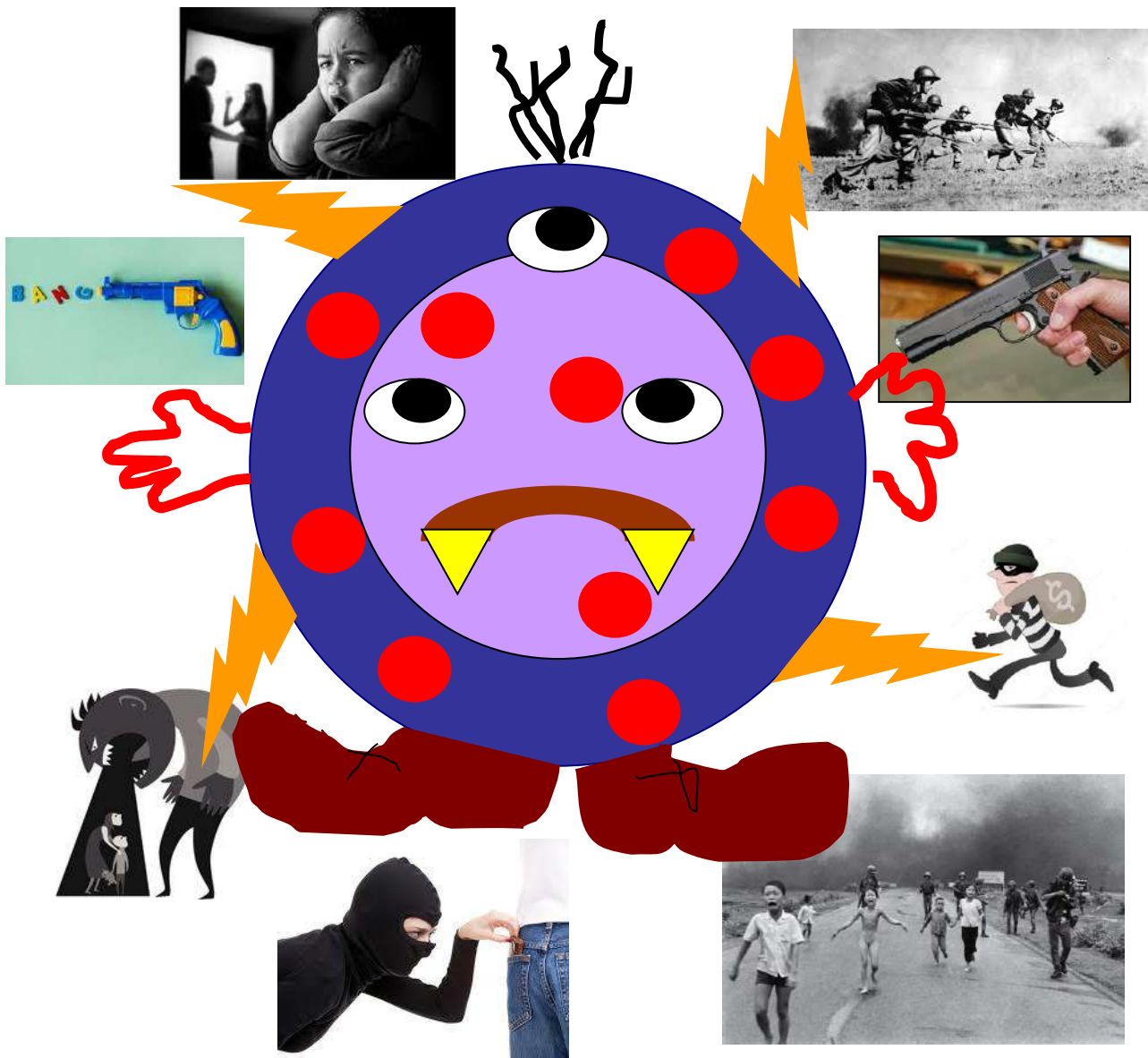
Día: 23 de Novembro

Lugar: Centro de Saúde do Concello de O Bolo

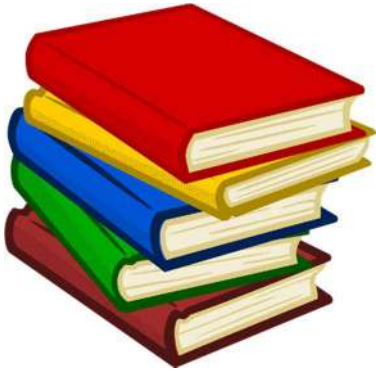
Hora: 12:30horas

A violencia, coma os virus, só produce vítimas: todos saímos perdendo cando estala. Ademais, igual que pasa coas epidemias, é mellor previr que curar. Por este motivo, os alumnos do CEIP O Bolo propoñemos unha vacina de paz e bo trato, elaborada no noso laboratorio cunha formula maxistral de varios principios activos, coa que intentaremos protexer a toda a nosa contorna.

Vacínate pola paz e o bo trato!!



*Violentovirus diseñado a ordenador polas alumnas de Educación Infantil do CEIP O BOLO



SEMANA DO LIBRO

Exposición

“Xarras literarias”

¿Serás quen de adiviñar que conto esconden?



**FELIZ
VERÁN
A TODOS!!!**