

Diario Escolar

EL JORQUE TU



Depósito Legal: O 135-1981

Marzo 2017
Año 34 – Nº 122
Posada de Llanes, Asturias
www.orioneasturias.org



Apoyo a Personas con Discapacidad

VIDA SANA

Estamos estrenando 2017 y ya se nos ha pasado más de un mes. Las manillas del reloj que nos marcaban, con una mezcla de ilusión, desencanto y nostalgia, el fin del envejecido 2016 no se detienen ni un segundo. Esto hace pensar que no podemos dejar pasar ni un instante sin centrarnos en lo que verdaderamente nos ayude a vivir nuestra vida lo mejor posible.

La calidad de vida depende de circunstancias y realidades que no siempre dependen de nosotros. Pero no podemos pretender que nadie nos regale lo que de ninguna manera somos capaces de hacer para con nosotros mismos. Así pues, no dejemos pasar los días, las semanas o los años sin hacer aquello que nos hace vivir una vida saludable.

No debemos pensar que una vida sana depende de tener muchos medios, hacer unos sacrificios muy grandes o perder la felicidad. Suele ser lo contrario. Cuántos esfuerzos y gastos hacemos sólo por no haber descubierto lo que realmente nos hace felices!.

Para tener una vida sana, que nos hace adquirir ese equilibrio y bienestar que nos ayuda, debemos cuidar: la alimentación en cantidad y calidad, la regularidad en los horarios de sueño, los hábitos diarios de actividad y de consumo, atender a las señales de alerta física o mental, valorar lo positivo de los demás estando atentos a las opiniones que no coinciden con las nuestras porque nos pueden enriquecer, trabajar en equipo y en colaboración y, sobre todo, sonreír siempre a los demás y a la vida.

Es lo que intentamos diariamente en nuestro Centro, conseguir una vida sana, física, mental y socialmente.

COMUNICACIÓN:

Si alguno de los que nos leéis, queréis recibir “El Jorquetu” en formato digital, nos podéis mandar vuestro correo electrónico. Será más rápido y ahorraremos papel. Nuestro Email es:

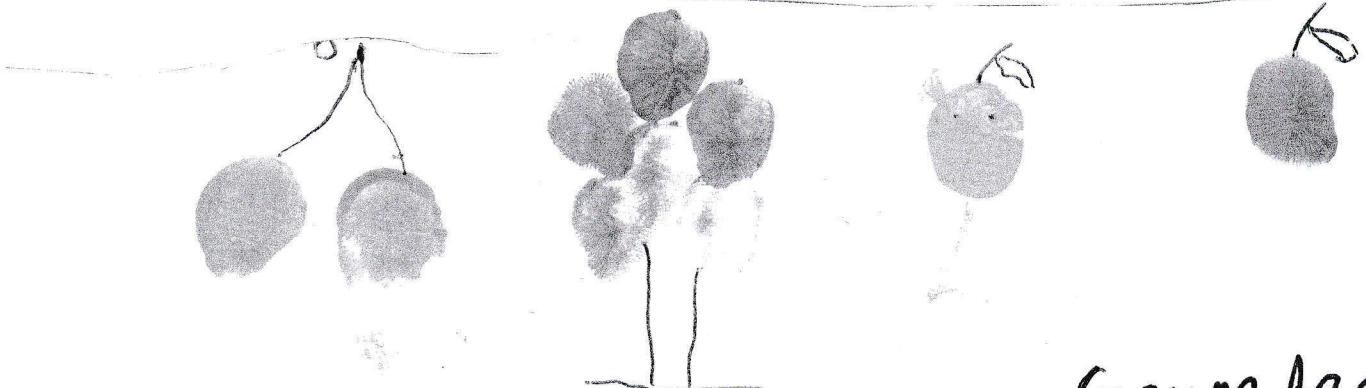
orione@orioneasturias.org

VIDA SALUDABLE

Los Argos llevamos una vida muy saludable.

Lo que más nos gusta a cada uno es:

- Tanby: comer fruta de los árboles.
- Migueltor: correr y saltar
- Emilio, Ezequiel y Juan: ir con Oscar ala piscina
- Josselin, Dani y Santi: cuando el tiempo nos permite, ir a nacer.
- Lolo, Marcelino y Vito: comer purés de verduras.
- Pedro Pablo: comer queso fresco y fiambres York.
- Roberto Jiménez: comer ensaladas.



PARA TENER UNA VIDA SANA EN CASA ROJA - NOS CUIDAMOS

Escuchamos los consejos de los educadores, porque ami se va bien desde que deje de fumar, meundo relleno el tabaco "que se me llega, que si no me llega" i incluso me fiare en el estanco. Jorge Augusto

NANDAMOS . en la piscina, juguemos al fútbol y al MUCHOS baloncesto, badminton, cauimenes todos los sábados, con el bocadillo en la mochila. Lo domingos vamos al cine, como muchos mercaños, deje el tabaco, es muy difícil, estoy alegre, contento, vamos levemente, a la playa con Elena, nos disfrazamos para carnaval, tambien vamos en tren y lo que más me gusta de todo, es el café.



VIDA SANA

Para tener una vida sana, tenemos que hacer un deporte que nos guste, por ejemplo aquí vamos a la piscina del cole, algunos vamos al campo de Golf de Llans a jugar y hacer torneos de golf. Y vamos a competir.

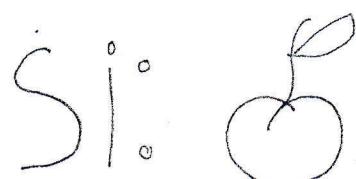
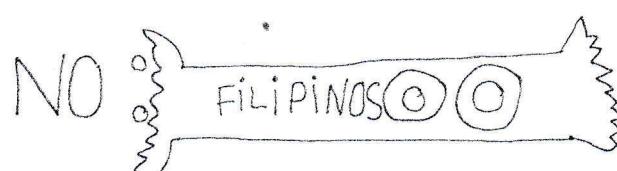
Tambien es buena comer de todo y moderadamente; sobre todo fruta, verdura pescados y carnes blancas.

No beber bebidas con gas y mucho azucar.

Y tambien muy importante estar feliz y salverse contárselo.

Grups LEO

Rubén F.C.



SIN VIDA SANA NO HAY NADA

Almuercos bien, come más, cena poco
y vivirás

REFRAN POPULAR.

Un hombre que no se alimenta de
sus sueños envejece pronto. Shakespeare.

Para asegurarte una buena salud, come lo
necesario, respira profundamente, vive con moderación,
cultiva la alegría e interesaré por la vida.

William London.

La primera riqueza es la salud

Ralph Waldo Emerson.

Mantener el cuerpo sano es nuestro deber.

De lo contrario, no podremos preservar
nuestra mente fuerte y clara.

Budha

Haz de tu alimentación tu mejor me-
dicina

HIPOCRATES

No cabes tu tumba con tu propia cuchilla y
tenedor.

REFRAN INGLES

Buen alimento mejor pensamiento. REFRAN POPULAR

Basura que entra basura que sale. George Threchsel

ANA - ELENA - RUBÉN TUA HUERTO

PISOS

CONSEJOS DESDE LOS PISOS PARA LLEVAR UNA VIDA SANA:

JESUS EXPOSITO: HAY QUE CUIDARSE MUCHO Y HACER DEPORTE,

QUE ES MUY SANO. Y TOMAR DESCAFEINADO.

QUICO: HAY QUE COMER MUCHA FRUTA, BEBER MUCHA AGUA
Y COMER YOGURES DESNATADOS.

GORKA: LAVARSE LOS DIENTES DESPUES DE LAS COMIDAS.

JORGE: DEBEMOS COMER MENOS (CANTIDADES SALUDABLES)

JULIAN: DAR UN PASEO TODOS LOS DIAS.

JUAN CARLOS: IR A LA PISCINA A MENUDO.

LAZARO: COMER MANZANAS

JESUSIN: COMER ENSALADAS Y NO FUMAR, QUE ES MUY MALO.

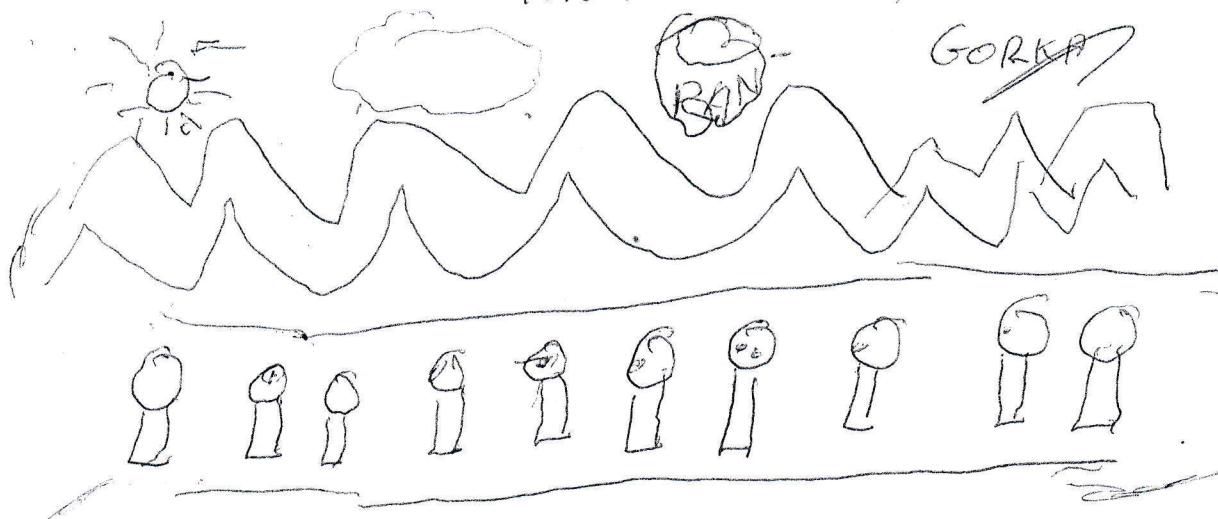
PANICERES: HACER EJERCICIO Y TOMAR COCACOLA "CERO"

GERMÁN: DUCHARSE BIEN TODOS LOS DIAS

CONDE: TOMAR CERVEZA SIN ALCOHOL

JUAN: COMER POCOS PASTELES.

IVAN: CORRER (HACER ATLETISMO) PANICERES



VIDA SANA

En este artículo algunos alumnos de EBO os vamos a contar lo que piensan sobre una vida sana.

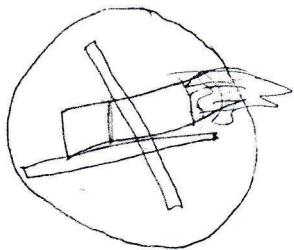
Brian piensa que hacer deporte es bueno para tener una vida sana.

Alex piensa que debemos abrigarnos bien y no mojarnos para no coger frío y no ponernos malos.

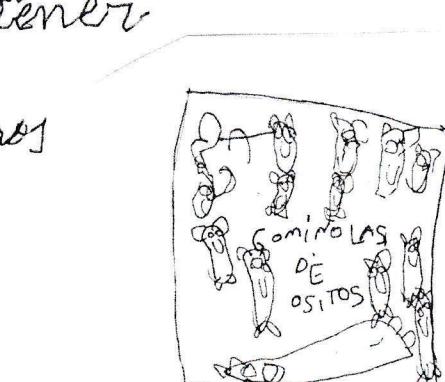
Santos dice que su abuelo fuma y eso es malo para la salud.

A Tania le gustan mucho las patatas fritas pero si come muchas es malo para tener una vida sana.

Erwin nos cuenta que si comemos muchas gominolas nos duele la barriga.

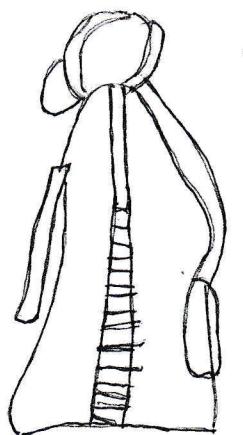


HWK

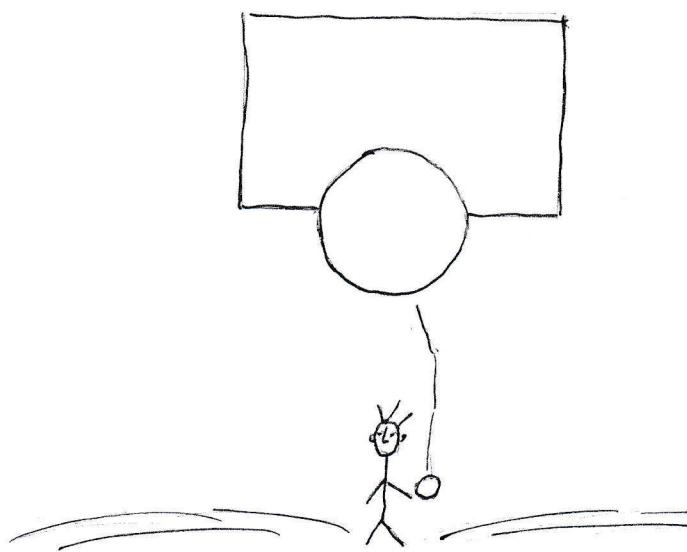


ERWIN

E.B.O.



ALEX



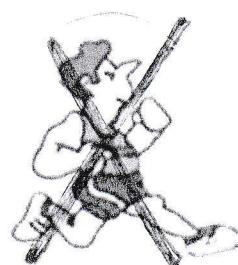
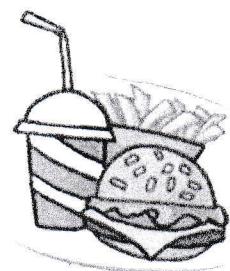
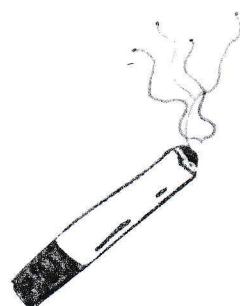
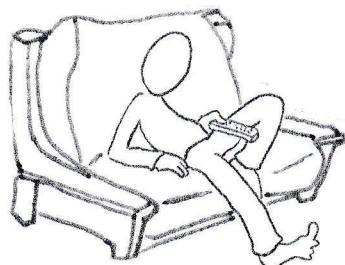
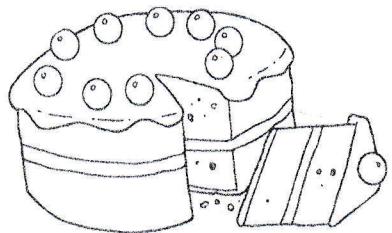
BRIAN

LO QUE SE DEBE Y NO SE DEBE

A TODOS NOS GOSTARÍA LLEVAR UNA VIDA SANA PERO A VECES SE NOS OLVIDA.
¿POR QUÉ?

PORQUE TAMBÍEN NOS GOSTAN ALGUNAS COSAS QUE NO NOS SIENTAN BIEN.

AHÍ VAN ALGUNAS DE ELLAS:



PERO SABEMOS QUE NO ES BUENO Y POR ESO OS ANIMAMOS A:

- COMER SANO
- HACER DEPORTE
- NO FUMAR
- CUIDAR NUESTRO PESO
- SER FELICES

Y MUCHAS MÁS . . .

"CUIDEMOS NUESTRO CUERPO, ES EL ÚNICO
SITIO DÓNDE VAMOS A VIVIR SIEMPRE"

Y además

Hemos preguntado a algunas personas del Centro qué hay que hacer para llevar una "VIDA SANA" y casi todas han contestado: alimentación equilibrada, hacer deporte, beber litros de agua, no fumar, comer con poca sal... Y es verdad. Y si lo hacemos así disfrutaremos de una VIDA más SANA.

Pero además, hay otras cosas que también son Sanas y Saludables pero que a nadie se le ocurrió añadir a la lista. Veamos:

- QUERERNOS A NOSOTROS MISMOS Y A LOS QUE NOS RODEAN.
- DISFRUTAR DE NUESTRO TIEMPO.
- TENER LA MENTE ABIERTA A LOS NUEVOS RETOS Y A LA GENTE QUE PASA POR NUESTRA VIDA.
- VIVIR CON BAWA Y CON ENTIUSIASMO PARA DAR SENTIDO A LAS COSAS QUE HACEMOS.
- RECONOCER QUE EL TIEMPO PASA PARA TODOS PERO SIN ACOBRIARSE. PORQUE NUESTRAS FACULTADES NO SE PIERDEN, SÓLO SE CAMBIAN POR OTRAS DISTINTAS.

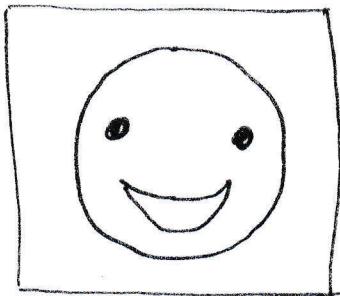


¿Te animas a seguir con la lista?

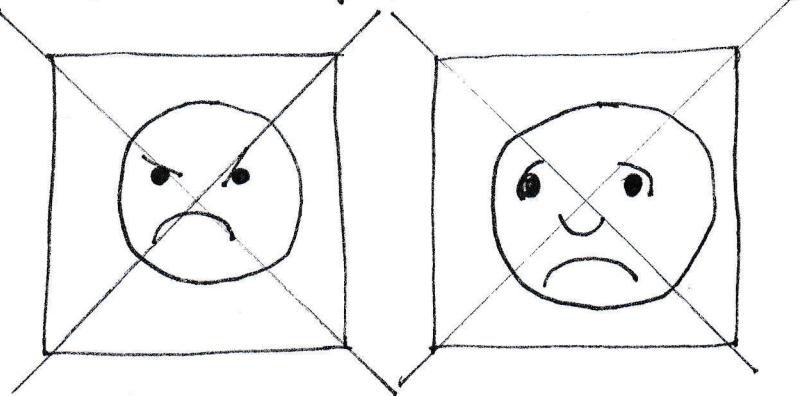
SENTIRSE BIEN ES IMPORTANTE - CAJ D

Cuando hablamos de salud, pensamos en estar sanos, pero hay muchas maneras de encontrarnos bien.

Estamos mejor cuando sonreímos y no estamos tristes, o enfadados.



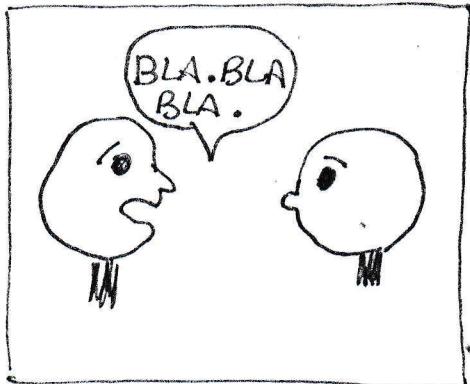
ALEGRE



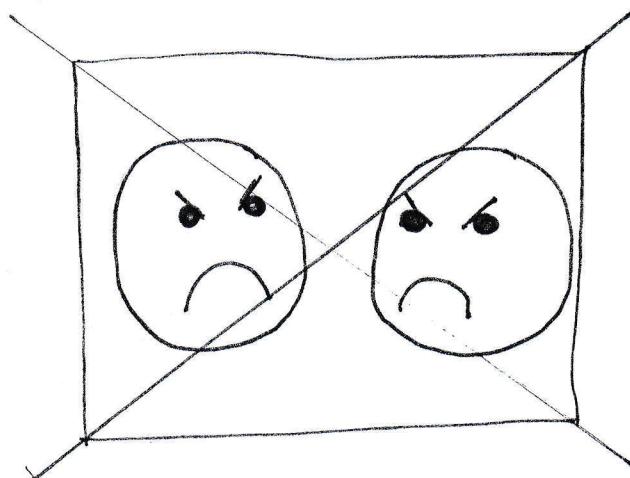
ENFADADO

TRISTE

Es mejor hablar que discutir.



HABLAR



DISCUTIR

Si sonreímos y no discutimos nos sentiremos mucho mejor y más felices.

Sandra

PONTE CON LA VIDA SANA

En el ceuno sabemos lo importante que es llevar una vida sana y que el deporte es una forma de llevarla a la práctica. Por eso desde hace unos meses se desarrolla un programa que llamamos, "Ponte en Marcha". Nos ayuda a mantenernos activos físicamente y combina paseos por el entorno con el manejo de aparatos brindables o entrenamientos físicos.

Para evitar los riesgos de lesiones se combina con sesiones de fisioterapia grupal en las que trabajamos la postura, el equilibrio o la coordinación. Es la forma sencilla y divertida de mantenernos Activos y Sanos.

Exito por: Jorge Augusto

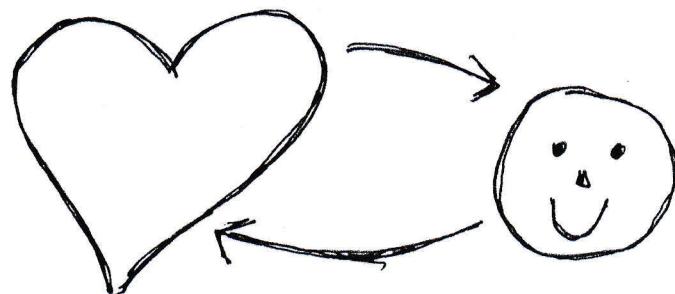


Dibujo: Jesus Esp.

UNA VIDA SANA EMPIEZA POR UNA MENTE SANA
DÍQUE HACEMOS PARA CONSEGUIRLO?

	TENER amigos
	JUGAR
	APRENDER
	AYUDAR
	ENAMORARNOS
	DIVERTIRNOS
	DESCANSAR
	CREAR
	VIAJAR
	COMPARTIR

Busca PAZ PARA TU MENTE
 Y ENCONTRARÁS SALUD PARA TU CUERPO



TALLER E

VIDA SANA

A LOS CHICOS DRACOS NOS GUSTA LA VIDA SANA.

LA VIDA SANA ES COMER SANO Y HACER EJERCICIO.

COMEMOS MUCHAS COSAS SANAS:
ENSALADAS, VERDURAS, FRUTAS.

TAMBIEN HACEMOS EJERCICIO EN EL PONTE EN MARCHA, DAMOS MUCHOS PASEOS Y LOS SABADO HACEMOS EXCURSIONES.

¡NOS GUSTA LA VIDA SANA!



NOTICIAS

ESTA MAÑANA TUVIMOS UNA NOTICIA

MUY TRISTE: SE MUERTE DANI, EL NIÑO DE LA ESCUELA.

NOS ACORDAREMOS SIEMPRE DE ÉL - QUE DESCANSE EN PAZ.

- LLEGÓ ANTONIO UN CHICO NUEVO PARA CASA ROJA. ES AMIGO DE JOSÉ ÁNGEL Y DE JACOB
- VOLVIÓ JUAN, EL CUIDADOR QUE ESTUVO FUERA UN TIEMPO. / SE MARCHARON JAVI Y CÉSAR.
- LOS EDUCADORES TUvIERON UNA CHARLA DE SALUD MENTAL, DEL PSQUICATRA, Y LES GUSTÓ MUCHO.
- ROBERTO TUVO UNA VISITA DE 2 HERMANOS QUE NO CONOCÍAMOS.



Apoyo a Personas con Discapacidad