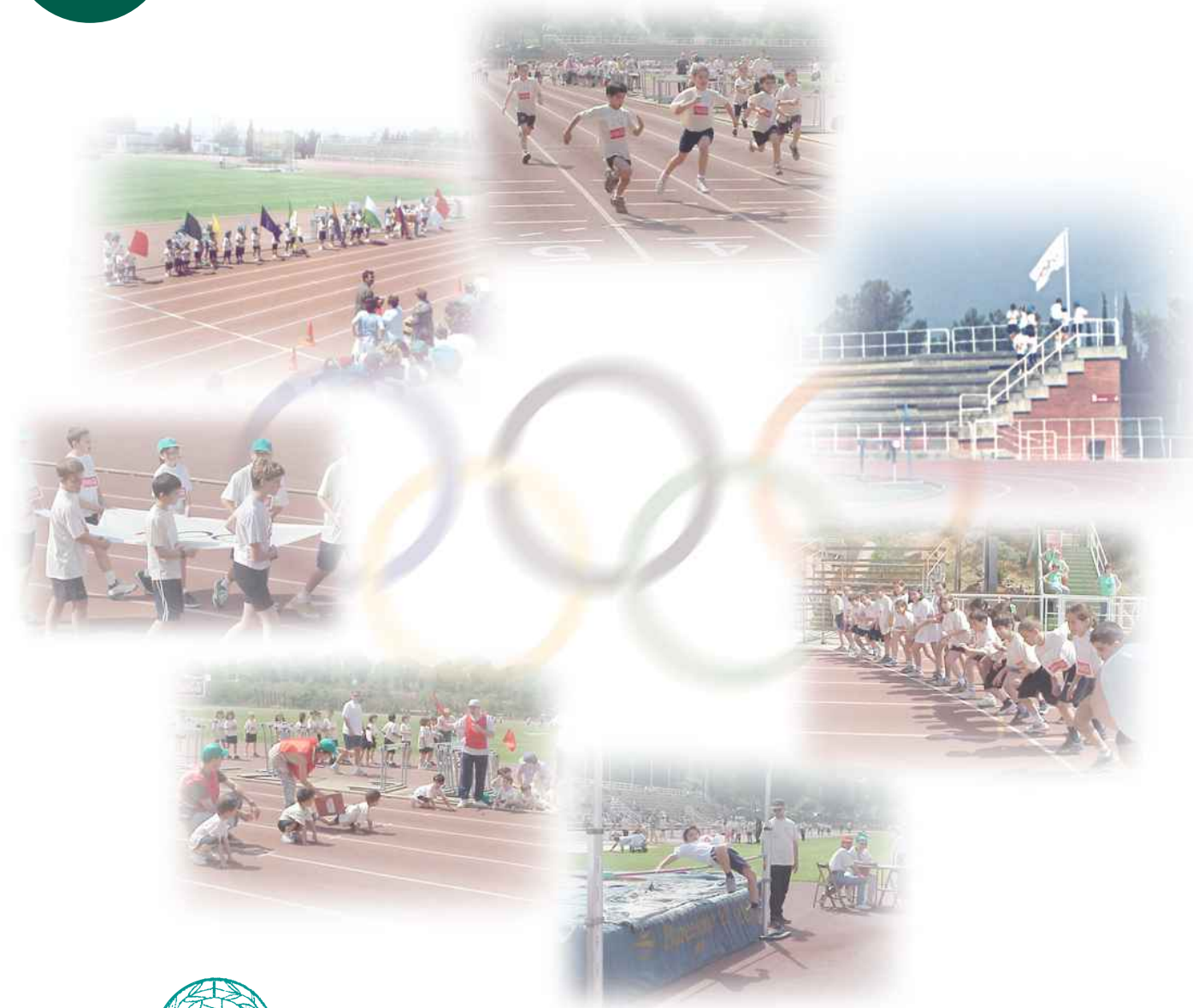


campana

juny 2001 - número 22

la jornada olímpica del 25 de maig



escola cascas 2001

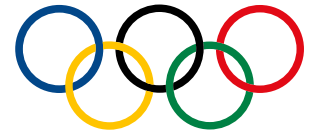


Ja fa quinze anys que l'Escola Casas celebra les seves jornades olímpiques a l'estadi Serrahima de Montjuïc. I, com fa quinze anys, un esperit festiu impregna el recinte i l'ànim dels participants i espectadors: la competitivitat es deixa de banda per donar pas a l'alegria de retrobar-se un any més per compartir un dia especial i a l'expectació pel que esdevindrà.

la jornada olímpica del 25 de maig



escola casas 2001



El programa de la jornada és, inevitablement, atapeït: comença a les deu amb la inauguració de l'acte (amb la bandera olímpica de protagonista) i conclou al voltant de les dues del migdia, amb una emotiva desfilada final amb la bandera, la qual desemboca en el bosc, on els fatigats atletes, col·laboradors, organitzadors, espectadors... es refan del cansament i la gana.

Les proves es celebren al llarg del matí: curses, llançament de pes, salt d'alçada i llargada... tots els participants ho fan estupendament (fins i tot les mares i pares van ser prou agosserats per fer també una cursa de velocitat); en conseqüència, tots mereixen una medalla. Però abans de donar-les, els nens i nenes de cinquè tenen preparat un emotiu homenatge pels de sisè, pels quals aquestes seran les últimes olimpíades com a alumnes de l'Escola: un simbòlic tren, els vagons del qual estan sostinguts pels nens i nenes dels diferents cicles educatius, els mostra que ja han arribat a l'estació de destí i que, per aquest motiu, han de sentir-se molt orgullosos. Aquest orgull es



compartit pels mestres i pares, com demostren les seves cares i alguna furtiva llàgrima. Els nens i nenes de sisè, emocionats, mostren el seu agraïment oferint als seus companys uns dolços elaborats per ells mateixos i que tots compartiran havent dinat.

El lliurament de medalles es fa com de costum: la Roser i l'Eulàlia les posen als tres representants de cada curs, que també agafen les de la resta de la classe, de manera que a la desfilada final, amb el fons musical de la clàssica "Carros de Foc", tots els participants la porten penjada del coll. Tothom és campió!

Un any més, les jornades olímpiques han estat un èxit, un èxit del que són responsables el claustre de l'Escola, l'Associació de Mares i Pares (que han comptat amb la col·laboració del Consell Municipal del Districte X i l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona), els atletes de totes les edats i, com no podria ser d'altra forma, tots aquells que amb la seva presència i el seu ànim han fet del 25 de maig de 2001 un dia molt especial.

● antonia dueñas p4



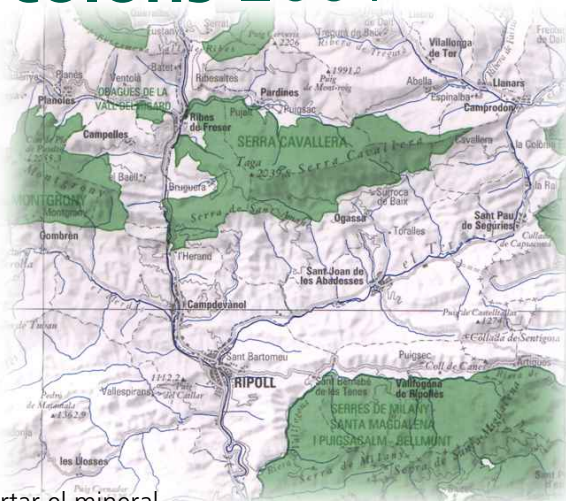
colònies i colons 2001

Un any més les nenes, nens, mares i pares de l'Escola Casas hem anat de colònies.

Aquesta vegada hem anat al Ripollès. Des de Sant Joan de les Abadesses hem recorregut una part de la Ruta del Ferro.

Així ens hem acostat al passat industrial de la comarca. El camí ressegueix el trajecte que feia el tren que s'utilitzava per transportar el mineral extret de les mines de carbó d'Ogassa i Surroca, el qual va propiciar el sorgiment de la indústria. Ens hem allotjat a la casa Mas Cabàlies d'Ogassa situada en un entorn de muntanya, al cor de la Serra Cavallera i a la falda dels pics del Taga, el Puig Estela i el Sant Amand. La població d'Ogassa té els seus orígens i el seu destí lligats a la mineria. L'explotació dels jaciments de carbó a mitjans del segle XIX va fer créixer un antic nucli de caràcter rural. Però el tancament de les mines als anys 60 va provocar la davallada de la població. De tot el que hem fet cal destacar allò més important i millor: la convivència de nenes, nens, mares i pares de l'escola en un entorn diferent a l'habitual i amb la tranquil·litat i el temps al nostre favor. Tant se val on anem i què fem, si plou o fa sol: allò realment important és aquesta convivència, les relacions i els lligams que podem establir tant els adults com els nostres fills amb tots els companys de l'escola. Només cal afegir que convidem a tots a gaudir el proper curs d'aquesta activitat tan especial.

● àngels crugeira i arnau p5



llibres

el zoo d'en pitus

Autor: Sebastià Sorribas
Il·lustracions: Pilarin Bayés
Editorial: La Galera
Col·lecció: Grumets

De què tracta?: És la colla de nens i nenes d'un barri. Un dels seus membres s'ha posat greument malalt, i es decideix fer un zoo per aconseguir diners perquè es pugui operar a Suècia.
El que més ens ha agradat: Les aventures per preparar el zoo.
El recomanem a: Els nens i nenes que vulguin llegir un llibre sobre l'amistat.

● maria nieva i edgar barberà



rats-penats

Autor: Maria Àngels Julivert
Il·lustracions: Marcel Socias
Editorial: Parramón
Col·lecció: El món fascinant dels...

De què tracta?: T'ensenya com són els rats-penats, com poden volar sent gairebé cecs, de què s'alimenten, on viuen i moltes coses més.
El que més ens ha agradat: Com els rats-penats es cuiden de les seves cries.
El recomanem a: Nens i nenes que els agradin els animals i siguin més grans de set anys.

● jordi prat i albert companys

taller de teatre



Fent teatre, els nostres fills i filles aprenen a expressar els sentiments mitjançant la paraula i el cos, a gaudir i estimar un espectacle que els pot donar moltes satisfaccions al llarg de la seva vida. Fins i tot pot ser molt positiu per als nens més tímids i introvertits, ja que els ajuda a treure a fora el que guarden tan amagat. És bo fomentar l'exercici de qualsevol activitat que els apropï al món de l'art i de la cultura.

Aquest any els alumnes de 2n han interpretat *El flautista d'Hamelin*, ajudats pels més petits, que feien de ratolins; els de 3r han fet *El vestit nou de l'emperador*; els de 4t i 5è han representat a *El príncep i el captaire*, i els de 6è, els més grans, uns contes de Quim Monzó.

Endavant, actors!

● taller de teatre escola casas



la recepta

canelons de pernil dolç, pinya, nous i formatge

Ingredients: Per a 4 convidats

- 8 talls de pernil dolç
- 4 rodanxes de pinya de llauna
- 100 grams de nous pelades
- 50 grams de formatge gruyère ratllat
- 1 enciam
- 1 pot de salsa maionesa

En un bol barregem bé les nous trencades a trossets petits, les rodanxes de pinya ben escorregudes i també tallades a trossets, el formatge ratllat i unes cullerades de salsa maionesa per lligar-ho tot plegat.

Després repartim aquesta barreja per sobre els talls de pernil i els enrotllem com un caneló.

Rentem les fulles d'enciam i quan estan ben

escorregudes les tallem a trossets petits i les posem al fons d'una plata.

Per sobre, hi posem els canelons de pernil un al costat de l'altre, i amb la resta de la maionesa hi podem fer els dibuixos que més ens agradin perquè quedi un plat ben guarnit.

● griselda fernández p4

exposició al sol i salut

Ja arriba l'estiu i amb ell el bon temps. Quan arriba la calor, a tothom ens ve de gust sortir al carrer a gaudir del bon temps i fer activitats a l'aire lliure, com anar a la platja, sortir a la muntanya o bé estar-nos hores i hores al parc del costat, a l'ombra d'un bon arbre. Les activitats a l'aire lliure, que són imprescindibles per al correcte desenvolupament dels nostres fills, també comporten l'exposició a les radiacions solars durant períodes de temps més o menys llargs.

Encara que la radiació solar és necessària per al correcte funcionament del nostre organisme, per exemple és imprescindible per a la producció de vitamina D, també pot ser una font de perill si no es pren de forma adequada. Deixant de banda la llum visible, el Sol també emet una sèrie de radiacions (rajos ultraviolats A i B, i rajos infrarojos) que poden produir efectes no desitjats sobre l'organisme. Alguns d'aquests efectes es produeixen de forma immediata, com quan es posa la pell vermella o quan apareixen butllofes o cremades, però hi ha d'altres que poden aparèixer després de molts anys d'exposició incorrecta al Sol: l'envelliment precoç de la pell i l'aparició de tumors cutanis. Els experts afirmen que més d'un 80% dels càncers de pell es podrien prevenir, si evitéssim l'exposició excessiva al Sol i les conseqüents cremades en la pell.

Quan els nens s'exposen al Sol, els problemes esmentats poden aparèixer amb més freqüència, ja que tenen la pell més prima i amb menys pigmentació (melanina) i l'exposició a la radiació solar és més prolongada que en els adults. Per al nen, el joc és el més important i, quan està engrescat, no se'n adona (o no vol adonar-se'n) del temps que passa i tampoc de si fa calor o no ho fa.

És per tot això que cal prendre una sèrie de mesures per prevenir els efectes derivats de l'exposició al Sol en els nostres fills:

1. Mai s'hauran d'exposar els nens al Sol de forma prolongada (a la platja o en activitats a l'aire lliure) sense utilitzar un producte fotoprotector. Els nens de menys de 6 mesos d'edat mai s'han d'exposar directament al Sol ni se'ls ha de posar cap factor de protecció. A partir d'aquesta edat els nens poden prendre el Sol, però sempre amb una protecció adequada.

2. El producte utilitzat ha de tenir un índex de protecció solar elevat (igual o superior a 15), ha de ser d'ampli espectre (amb acció davant de les radiacions ultraviolades A i B) i resistent a l'aigua.

3. L'aplicació del producte s'ha fer entre 15 i 30 minuts abans de l'exposició al Sol i s'haurà de repetir cada 2 o 3 hores, i cada vegada que se surti de l'aigua o bé quan hi hagi una sudoració excessiva.

Quan apliquem el protector, no ens hem d'oblidar d'estendre una capa gruixuda per tot el cos, sense oblidar-nos de les orelles, el nas, els llavis, el dors de les mans i els peus. Hem d'anar amb compte de què el protector no entri als ulls, ja que aquests productes acostumen a ser irritants per a les mucoses.

4. Cal evitar l'exposició excessiva al Sol i, especialment, entre les 12 i les 16 hores (quan els rajos tenen més potència). No ens hem de refiar si el cel és nuvolós, doncs la majoria de la radiació solar pot travessar els núvols.

El fet de posar el nen sota una ombrel·la o un altre lloc ombrejat, no el protegeix totalment del Sol. L'aigua, la neu i la sorra reflecteixen els rajos solars i fan que la pell continuï rebent l'exposició.

5. Cal protegir el cap, el cos i els ulls de forma adient. Mentre duri l'exposició al Sol, el nen ha de portar barret (a ser possible d'ala ampla), ulleres solars i roba de cotó lleugera. Cal que la samarreta sigui blanca o de colors clars per tal que absorbeixi el menys possible les radiacions solars i, per tant, escalfi el menys possible el cos del nen.

6. No ens hem d'oblidar d'oferir freqüentment aigua al nen, per evitar-li la deshidratació. Amb l'exposició a la calor, els nens perden líquids amb molta més facilitat que els adults.

7. Altres consideracions a tenir en compte:

- És millor evitar l'ús de colònies i desodorants que continguin alcohol quan es va a prendre el Sol, ja que en algunes persones poden aparèixer taques en la pell.
- Hi ha circumstàncies que aconsellen l'augment de l'índex del protector solar que s'ha d'utilitzar: és el cas de les persones que tenen la pell molt blanca i quan es viatja a llocs molt alts o que es troben pròxims a l'equador. Si el nen pren medicacions o pateix alguna malaltia de la pell, cal consultar al pediatre abans d'exposar-lo al Sol perquè sigui aquest qui decideixi si el pot prendre i quin índex de protecció haurà de tenir la crema.
- Després de prendre el Sol, és aconsellable que el nen prengui una dutxa amb aigua tèbia per retornar a la pell l'aigua que s'ha perdut a causa de la calor.
- Si hem de deixar el nen amb una altra persona i preveiem que puguin anar a la platja, a la muntanya o fer alguna altra activitat a l'aire lliure, no ens hem d'oblidar mai d'incloure dins de l'equip del nen: la roba adequada, les ulleres de Sol i la crema de protecció solar.

● **josé martínez alonso p3** metge especialista en medicina terapèutica i salut pública

campana

campana és un butlletí informatiu de l'ampa, associació de mares i pares de l'escola casan

coordinació: amador pisabarro
 correcció: antonia dueñas
 disseny gràfic: joan bramona

col·laboradors:
 · edgar barberà
 · isabel cerón
 · albert companys
 · àngels crugeira

· griselda fernández
 · josé martínez alonso
 · maria nieva
 · jordí prat
 · taller de teatre

juny 2001 - número 22

junta de l'ampa: **tresorer**
 joaquim delgado
presidenta
 isabel cerón
revista
 amador pisabarro

esports
 rafael castilla
representant pares
 montserrat gonzález



escola casan
 st. joan de malta, 44
 08018 Barcelona
 T. 933 00 42 65
<http://bcn.es/escolacasan>