ausolan

proyecto educativo 6

AUSOLAN

ausolan

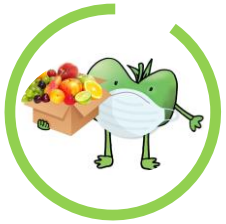
MASSANA IMPULSA

Alimentamos Experiencias Saludables

6

ausolan

proyecto educativo



Educación para la salud

Educación para el ocio y tiempo libre

Educación para la convivencia

ausolan

proyecto educativo

Educación para la salud

Desde Ausolan os llevamos a casa las actividades que vuestros hijos desarrollan en el espacio del comedor escolar. Actividades adaptadas para que podáis desarrollar con vuestros más pequeños.

ausolan

Cocinar con Massana

antes de empezar...

- Cocinar es maravilloso, pero nunca trabajes sin supervisión adulta. Antes de usar cuchillos, el horno o cualquier electrodoméstico o si dudas al hacer la receta pide ayuda. Recuerda “Todo gran cocinero tiene siempre a su lado un buen compañero”.
- Usa siempre un delantal y lávate las manos antes de comenzar.
  ¡Si estás usando una camisa con mangas primero arremángalas!
- Lee cuidadosamente la receta antes de comenzar a trabajar. Procura utilizar los ingredientes y las cantidades indicadas.
- Coloca sobre la mesa todo lo que necesitas, pero deja un espacio libre para que puedas trabajar.
- Cuando mezcles la comida sostén firmemente el recipiente que lo contiene.
- Ten a mano una bayeta o papel para limpiar cuando sea y lo que sea necesario.
- Si se te cae algo al suelo, limpia éste de inmediato, de lo contrario podrías resbalarte.
- Antes de servir tus creaciones lávate bien las manos.
- Una vez que hayas terminado de cocinar, ayuda a limpiar y a guardar todo lo que utilizaste.
- ¡¡¡¡Y sobre todo recordad que hay que disfrutar y pasárselo bien, y a mancharse las manos!!!!

ausolan

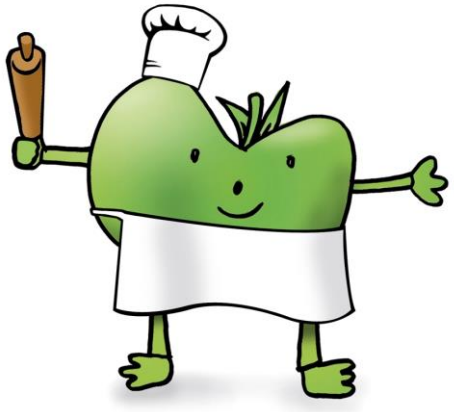
proyecto educativo

PIRULETAS DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

Receta

Ingredientes:

- PARA DOS PERSONAS
- 2 Plátanos
- 250 gr almendra Crocanti
- 250 gr chocolate 70% cacao.
- 200 gr margarina
- Virutas de gominola
- 12 brochetas



ausolan

proyecto educativo

PIRULETAS DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

Elaboración

- Pelamos los dos plátanos, y los cortamos en rodajas.
- Ponemos cada una de las rodajas en la brocheta, tal y como te muestro en la imagen, y metemos los plátanos a modo de polo en el congelador
- En un recipiente hondo mezclamos el chocolate con la margarina y fundimos ambos al baño maría. Mezclamos todo bien y vamos bañando las rodajas de plátano en el chocolate fundido
- Ahora, solo nos queda decorar con el crocanti de almendras y las virutas de golosina.
- Por último, guardamos los plátanos en el frigorífico para tomarlos bien fresquitos.

La Merienda

ausolan

proyecto educativo

La importancia de la merienda

Es fundamental para su alimentación y una buena oportunidad para poder suministrar frutas, lácteos y cereales.

Fruta en entero

Pasa de zumos a fruta entera

Cereales

Rescata los bocadillos

Elimina el azúcar

Utiliza frutas para endulzar

Leche y derivados

Mézclalos con frutas de temporada...

Agua

Acompáñalo con agua en lugar de bebidas azucaradas

Aporta un 15%

A las necesidades nutricionales del día

ausolan

¿Cómo es una merienda saludable?

- Una merienda saludable debe de contener frutas, frutos secos, hidratos complejos, proteínas… pero siempre de buena calidad. ¿Y cómo se los ofrezco para que estén ricos?
- Fruta troceada o entera, mejor de cercanía y de temporada. Se puede añadir un poco de chocolate del 85% fundido.
- Rescata la elaboración del bocadillo. Aprovecha para hacer uso de un pan integral y añádele pavo con queso o tomate con jamón. Elabora un bocadillo vegetal.
- Alterna los días entre lácteo (yogur natural con avena), bocadillo o incluso mezcla fruta fresca con yogur natural y fruta fresca. Recuerda lo que ha tomado en el desayuno para alternarlo y que no resulte repetitivo.
- Llega el verano y diviértete con helados de fruta, batidos (por ejemplo, batido de yogur, fresas y arándanos) o elabora con ellos polos e fruta. Recuerda la importancia de la hidratación y no olvides la receta de gelatina de frutas.
- Haz cambios progresivos. Pasa del zumo de frutas a fruta entera; de chocolate con leche a chocolate 85% de cacao. De pan blanco a probar pan integral; de yogur sabores a yogur natural con trocitos de fruta en entero…

Pásate al cambio de una merienda saludable, os animamos a que lo probéis en casa con vuestra familia.

ausolan

proyecto educativo

Educación para el ocio y tiempo libre

AUSOENMARCHA se pone las pilas repasando actividades que hemos trabajado en nuestro Proyecto Educativo en el comedor sin descuidar trabajar la **reutilización de materiales** para la creación de los propios juegos de los niños y niñas.
Así evitamos el consumismo.

ausolan

proyecto educativo

EDAD de 3 a 12 años.

DURA-CIÓN 20 minutos.

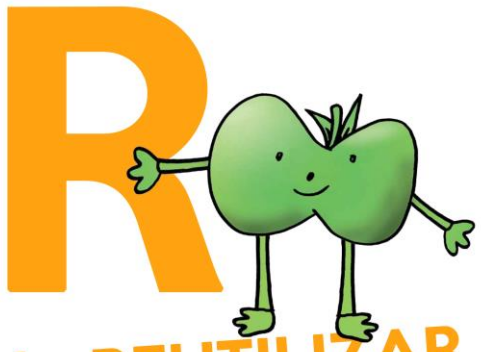
ESPA-CIO AusoenMarcha.

PARTI-CIPAN-TES En familia.

Desarrollo de las actividades

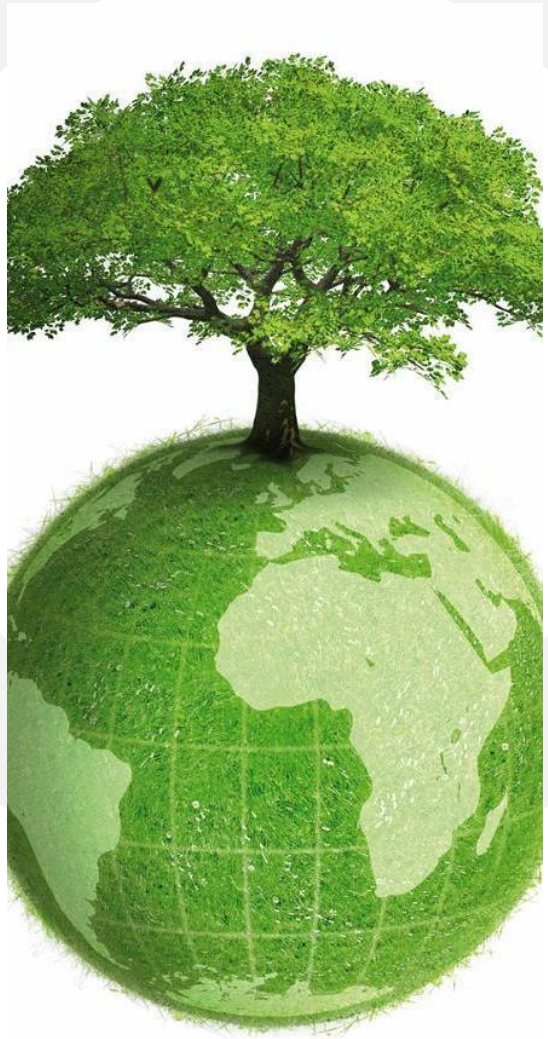
material...

PREPARA con ellos/as un
Calendario para actividades
MARCA UN PLAN DE ACCIÓN SEMANAL



R de REUTILIZAR REDUCIR/RECICLAR Y RECUPERAR

1



5 DE JUNIO
DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE

Día 1: Organiza el calendario.
Día 2: animarles a REDUCIR/RECICLAR/REUTILIZAR Y RECUPERAR: enseña a tu hijo/a a reciclar en casa.
Día 3: Marcar en la semana un día sin coche: enséñale a tu hijo a realizar el trayecto andando o en bici.
Día 4: La contaminación: un experimento con ellos/as.
Día 5: organiza una salida al parque y recoger objetos no biodegradables que encontréis en el camino

Desarrollo de las actividades

QUÉ ES BIODEGRADABLE...

2

EL SIGNIFICADO DE BIODEGRADABLE

Cuando salimos al monte hay otro tipo de basura que es natural porque no ha sido creada por el hombre sino por la naturaleza que se llama biodegradable o productos que se descomponen y desaparecen y luego, van a servir como nutrientes a las plantas, como por ejemplo restos de pieles de frutas, hojas de plantas, etc. Tenemos que aprender a no tirar los productos que no sean biodegrables, ya que son perjudiciales para el medio ambiente.

Desarrollo de las actividades

QUÉ ES BIODEGRADABLE

Con dos envases de yogur
Un trozo de plástico
Una hoja
Y tierra húmeda…

EL SIGNIFICADO DE BIODEGRADABLE

2

Necesitamos 2 vasos vacíos de yogur llenos de tierra húmeda.
En uno de ellos, enterraremos un trozo de plástico y en el otro una hoja.
Se deja en reposo durante dos semanas o más cuidando de que la tierra se mantenga húmeda.
Luego, se observa el contenido de los dos vasos y se explica porqué la hoja se está desintegrando.

Desarrollo de las actividades

R de REUTILIZAR
REDUCIR/RECICLAR
Y RECUPERAR

3

material...

- Cartulina
- Tapa de un bote o tapones de botellas

LA CONTAMINACIÓN

La contaminación ensucia nuestras casas, el aire que respiramos y hasta nuestra cara y nuestra ropa.
Realizar un dibujo sobre un trozo de cartulina.
Colocar encima la tapa de un bote o tapones de botellas.
Dejar la cartulina y los tapones al aire libre, protegidos de la lluvia y del sol, durante unos días.
Cuando el niño/a recoja la muestra, levantará las tapaderas de la cartulina y observará qué ha pasado.
La parte de la cartulina que estaba protegida por las tapaderas está limpia y el resto de la cartulina sucia..

ausolan

Educación para el ocio y tiempo libre

OBJETIVOS

- Fomentamos el cuidado y la conservación del medio ambiente.
- Fomentamos la colaboración.

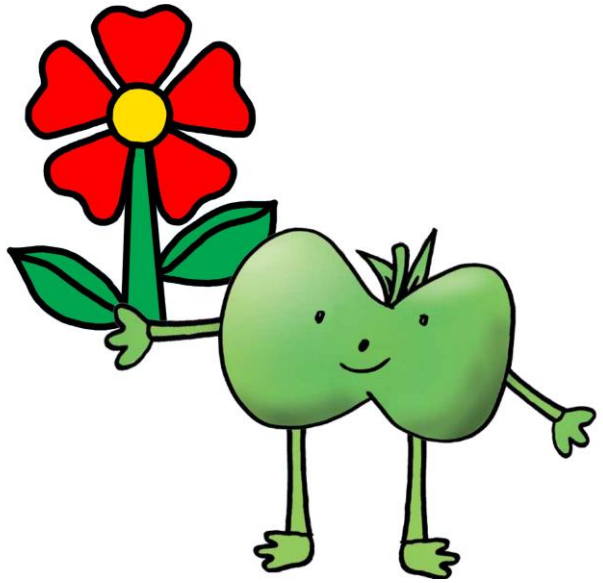
VALORACIÓN

¿Hemos fomentado la observación, pensando en nuevas actividades y además hemos aprendido a conservar el medio ambiente?

Actívate en Verano

esta semana…

OTROS DEPORTES PARA EL BUEN TIEMPO…



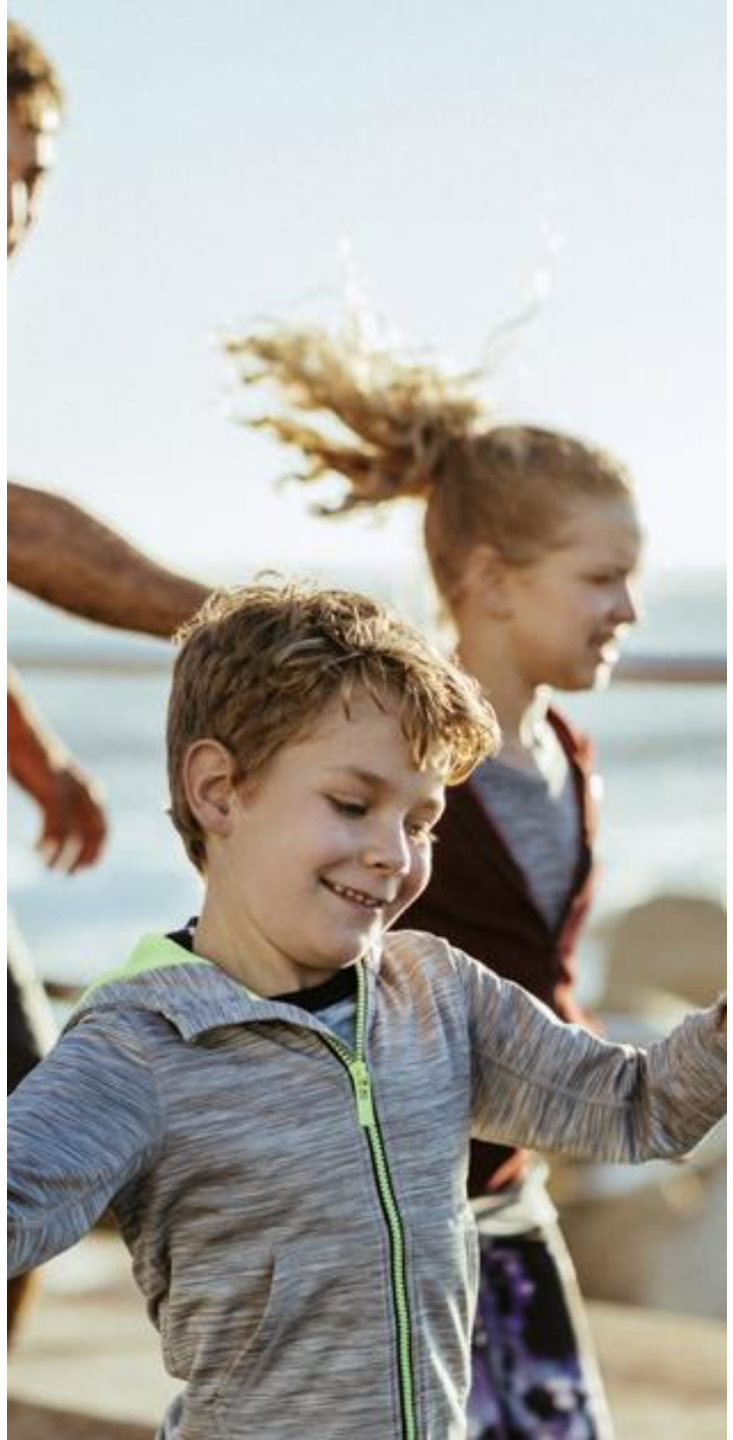
Potenciar la actividad física resulta sencillo en verano con la llegada del buen tiempo. Se puede aprovechar el buen tiempo para que los niños practiquen todo tipo de deportes al aire libre y deportes acuáticos de forma relajada, en familia o con sus amigos.

proyecto educativo

PENSEMOS EN OTROS DEPORTES

EDAD DE INICIO 3 A 12 AÑOS

La educación física y el deporte son las herramientas perfectas por la que a través del movimiento podamos mejorar la salud de los niños y niñas.



ausolan

Así conseguiremos un buen desarrollo de las habilidades básicas que mejoran el estado de forma general, a la vez que inculcamos buenos hábitos saludables para, a largo plazo, minimizar los **riesgos relacionados con el sedentarismo.**

Mejora habilidades motrices básicas.
- Mas fuerza muscular.
- Mejora composición corporal.
- Permite tener una mejor salud ósea.
- Favorece el control motor.
- Aporta un mayor bienestar psicosocial.

PATINAR: El pequeño/a tendrá que practicar para lograr equilibrio. Poco a poco irá cogiendo confianza para hacer “trucos”. Si quieres evitar accidentes será mejor que al principio utilice protectores y casco.

LAS PALAS. Es un deporte que se aprende muy rápido y es muy divertido para practicar, sobre todo, en la playa. Este deporte consiste en devolver la pelota utilizando unas palas de madera al otro sin que esta bote.
VÓLEY PLAYA. La playa es el lugar indicado en verano para que los niños y niñas puedan practicar este deporte. Aprenderán un deporte muy divertido a la vez que se “rebozan” por la arena.

proyecto educativo

ausolan

GINKANA EN FAMILIA

EDAD DE INICIO 3 A 12 AÑOS

La educación física y el deporte son las herramientas perfectas por la que a través del movimiento podamos mejorar la salud de los niños y niñas.

SENDERISMO: andar es una de las formas más sencillas de realizar ejercicio. Con el senderismo se puede disfrutar de la naturaleza al mismo tiempo que el cuerpo está en movimiento. Caminar junto a la familia disfrutando de una ruta es perfecto. Al ser verano se recomienda caminar en las primeras horas de la mañana o en las últimas horas de la tarde.

SURF. Si al niño o niña le gustan los deportes extremos, una tabla de surf y unas buenas olas pueden ser lo mejor para este verano. Si va a empezar lo mejor será que lo haga con un instructor, con olas para principiantes o aguas calmadas.

PIRAGÜISMO: Este deporte permite que los niños puedan disfrutar solos o con su familia el recorrido de un río en canoa. Para ello se utilizarán remos y es una actividad divertida y relajante en la que se puede disfrutar de la naturaleza.

"Planifica la actividad e involúcrales en la elección de la actividad y si la hacéis en familia, haced un calendario del día de práctica de dicha actividad"

ausolan

proyecto educativo

Educación para la convivencia

En Ausolan llevamos años realizando un intenso trabajo de hábitos con los niños/as. Incluido el trabajo en hábitos de autonomía. En estas semanas no olvidemos la práctica de nuevas conductas que fomentan la autonomía de los peques.

Consejos Massana

El hábito de la lectura.

Enséñales de forma divertida este verano

Fomentar en los niños y niñas desde pequeños el hábito de la lectura a través del juego.

El juego de las voces: Cualquier cuento por pequeño que sea puede transformarse en un juego de voces y ruidos.

Dibuja la historia: Sólo se necesitan lápices de colores, cartulinas y un narrador. El juego consiste en que los niños y niñas representen las distintas tramas del cuento: deja libre su creatividad.

Haciendo teatro: Es hora de sacar del baúl de los recuerdos, cualquier ropa antigua será el perfecto disfraz, ¡Representarán su cuento favorito!. A los más mayorcitos incluso se les puede proponer que escriban un guión para la pequeña obra a representar.

El súper detective: Si lo que se quiere es desarrollar su atención, sólo hay que proponerles que sean un “Súper detective”. El juego consiste en buscar pistas secretas: pueden ser colores, palabras que empiecen por la “A”, la “B”, palabras en plural, en femenino, en masculino, palabras que se escriben con “H”. Puede establecerse un límite de tiempo o de palabras y al final pensar en una gran recompensa…

Programa de Desarrollo de HÁBITOS

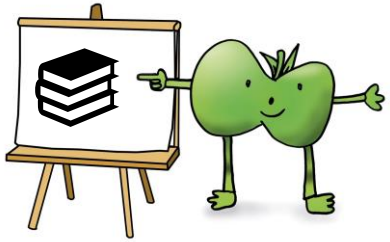
ausolan

proyecto educativo

En Ausolan llevamos años fomentando el hábito de la lectura a través de nuestros “Cuenta Cuentos” tras el momento de la comida en los comedores escolares.

Sirve de ejemplo. Si ellos te ven leer, imitaran tu conducta y se pondrán a leer.
Léeles desde el principio, aun cuando no sepan leer, puedes acercarles al mundo de las letras, leyéndoles.
Aunque sepan leer, es bueno que continúes leyéndoles, para que tomen la lectura como un hábito.
Cuando les leas muéstrales el libro, para que despierte su interés.

Busca lecturas adecuadas a sus intereses.
Habla con ellos sobre los libros, antes de que los lean, despierta su interés.
Llévales a librerías y deja que echen un vistazo, que busquen y que ellos mismos escojan aquellos que les gustan.
Deja que lea por gusto y no por obligación.
Intenta acostumbrarle a leer todos los días un poquito, aunque no sea demasiado tiempo.



ausolan

proyecto educativo

El cuento del cacao

El cacao nace de un árbol delicado y al mismo tiempo exigente, que necesita mucha agua y por eso le encantan los días de lluvia, es sensible al sol, al viento y además necesita tener cerca a otros árboles para que lo protejan y a estos árboles les llaman “madres del cacao”, porque lo cuidan como vuestras madres a vosotros.

El cacao florece a lo largo de todo el año, durante ese tiempo miles de flores cubren los troncos y las ramas de los árboles, pero solo algunas darán fruto.

¿Imagináis cuántos frutos puede dar un árbol? entre 40 y 60 ricos cacaos que cambiaran del color verde al amarillo-anaranjado cuando hallan madurado.

La recolección de los frutos se hace a mano y tiene que realizarse con mucho cuidado para no dañar la parte de donde nace el fruto, ya que como sabéis es muy delicado y si la rompemos no podría volver a florecer.

ausolan

proyecto educativo

El cuento del Cacao

Una vez se realiza el trabajo de recolectar todos los frutos, y que los granos de cacao están limpios y separados tiene que pasar un período de fermentación en el que tradicionalmente se colocan debajo de hojas de plátanos.

De los agricultores, una vez comprado pasará a ser molido en los molinos y se prepararán mezclas con mantecas y otros ingredientes para elaborar diferentes tipos de chocolates, es el momento de ser envasados y enviados a diferentes lugares.

Pero en esta historia tiene una parte amarga y no es el cacao. Todavía existen muchas plantaciones de cacao en el norte de África y especialmente en Costa de Marfil y Ghana, dónde muchos niños trabajan de manera ilegal y peligrosa, en algunos casos, la miseria en la que viven las familias les obliga a enviar a sus hijos a trabajar.

El movimiento del Comercio Justo que luchan para conseguir que esto no suceda, pero nosotros también podemos ayudar concienciando a quienes nos rodean para que compren cacao de comercio justo

ausolan

proyecto educativo

Massana Cuenta Cuentos

PINTA EL ARBOL DEL CACAO

APROVECHA EL CUENTO Y AÑÁDELE DIVERSIÓN PINTANDO EL ÁRBOL DEL CACAO

CURSOS
Infantil o primaria

ausolan

proyecto educativo

Massana Cuenta Cuentos

PINTA EL ARBOL DEL CACAO

APROVECHA EL CUENTO Y AÑÁDELE DIVERSIÓN PINTANDO EL ÁRBOL DEL CACAO

CURSOS
Infantil o primaria

proyecto educativo

ausolan