ausolan

proyecto educativo

Massana se va de vacaciones con el nº AUSOLAN

7

ausolan

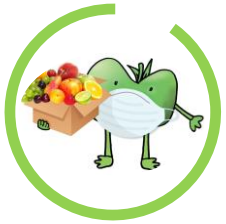
Massana se va de vacaciones con el nº MASSANA IMPULSA

7

Alimentamos Experiencias Saludables

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

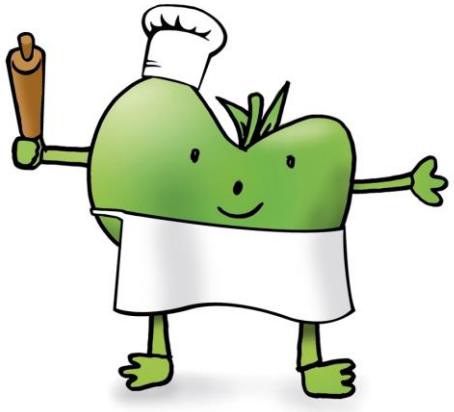
proyecto educativo

PALMERA DE FRUTAS

Receta

Ingredientes:

- 2 Plátanos
- 2 naranjas/ pomelos
- Se pueden utilizar fresas o
- Acompañar de cerezas



ausolan

proyecto educativo

PALMERAS DE FRUTAS

Elaboración

- Pelamos los dos plátanos, y los cortamos en rodajas.
- Ponemos cada una de las rodajas en un plato como en la imagen, simulando el tronco de la palmera.
- Pelamos los kiwis y los cortamos en rodajas
- Lo mismo hacemos bien con las naranjas o bien con las fresas en función de lo que pensemos como base. Si son fresas, córtalas en dos
- Ahora, solo nos queda decorar y copiar la forma según las imágenes
- Por último, si quieres cocos, utiliza cerezas.

El agua

ausolan

proyecto educativo

La importancia de hidratarse

Dentro de una alimentación saludable para los niños, el agua constituye una de las bebidas más adecuadas.

Agua

De importancia capital en la dieta infantil

Elimina bebidas con gas

Elimina el azúcar

No a bebidas Azucaradas

Pirámide alimentaria

Está en la base de la pirámide alimentaria

Zumos naturales

Si no es agua que sean zumos naturales

De 1600-1800 ml/día

Ingesta adecuada de agua
Entre los 9 y 14 años

ausolan

Ingesta adecuada de agua en la infancia y adolescencia

- Los niños/as necesitan más agua que los adultos. Por el contrario, su falta se manifiesta con distracción, irritabilidad, cansancio e incluso la apatía.
- Tienen más dificultad que los adultos para regular y mantener su temperatura corporal, por lo que, si hace calor, el riesgo de deshidratación es aún más alto. Además no suelen ser capaces de detectar las señales de alarma del cuerpo, como la sequedad de boca cuando tienen sed.
- El agua tiene funciones de importancia vital en el organismo, tales como favorecer la concentración y el rendimiento cerebral.
- Ayuda a la regulación de la temperatura corporal, transporta los nutrientes hasta las células o ayuda a la digestión de los alimentos.
- Los niños/as cada vez beben menos agua, y, en su lugar, consumen bebidas tremendamente calóricas, a la par que cariogénicas. No solo se incluyen en este grupo aquellas cuyo contenido en azúcar es elevado, como puedan ser batidos y zumos, naturales o industriales, sino también las bebidas gaseosas o carbonatadas,
- Los ácidos de éstas últimas atacan al esmalte dental, dejando espacio para que la bacteria mayoritariamente causante de la caries dental, se adhiera al diente, potenciando la aparición de caries.

“Ten siempre agua, únicamente agua a su alcance”

ausolan

Ingesta adecuada de agua en la infancia y adolescencia

Ingesta adecuada de agua durante la niñez y adolescencia			
EDAD	IA. DE AGUA (ML/DÍA)	PROCEDENTE DE AGUA Y BEBIDAS (ML/DÍA)	PROCEDENTE DE ALIMENTOS (ML/DÍA)
0-6 meses	700	700**	---
6-12 meses	800	600	200
1-3 años	1.300	900	400
4-8 años	1.700	1.200	500
9-13 años - niñas	2.100	1.600	500
9-13 años - niños	2.400	1.800	600
14-18 años - niñas	2.300	1.800	500
14-18 años - niños	3.300	2.600	700

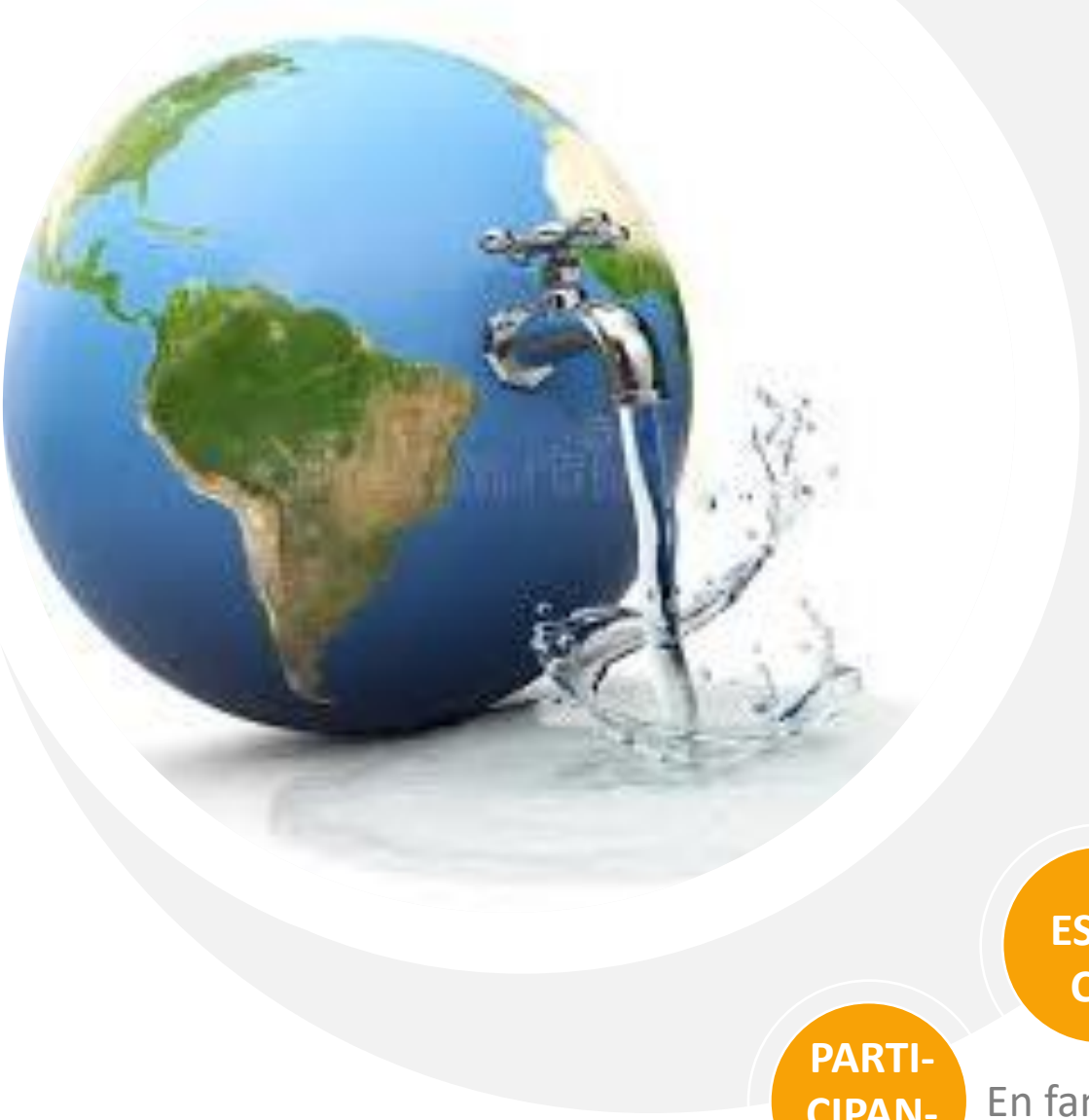
“Ten siempre agua, únicamente agua a su alcance”

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...

Cartulinas y/o folios de colores.
Pinturas para colorear
Tijeras, pegamento y celo.
Hilos para colgar las gotas

8 DE JUNIO
DÍA MUNDIAL
DE LOS OCÉANOS

“Gota a Gota el agua se agota”

Se trata de realizar una nube colgante o de pared, e ir colgando en ella las gotitas que se adjuntan con el mensaje de cuidado del agua. Las pintaremos, recortaremos y las colgamos de nuestra nube.

R

de REUTILIZAR
REDUCIR/RECICLAR
Y RECUPERAR

1

Desarrollo de las actividades

EL MAR SE AHOGA...

Materiales de desecho
Papel
Recortes de prensa o fotos.

CÓMO UTILIZAR MENOS PLÁSTICO

R de REUTILIZAR REDUCIR/RECICLAR Y RECUPERAR

2

Vamos a hacer dos murales donde en uno se refleja el mar tal como nos lo imaginamos en su estado natural. Para ello realizaremos peces, corales, algas...y lo colocamos en el mural.

Y a su lado realizamos otro mural en el que colocaremos todos aquellos desperdicios que se encuentran en los mares y océanos. Además podemos colocar a su alrededor fotos o noticias que reflejen este problema de contaminación. También se puede recrear el mar dentro de cajas de cartón recicladas

Desarrollo de las actividades

EL MAR SE AHOGA

Una caja de cartón para reciclar que pintaremos con el mensaje un océano limpio
Folios para hacer el árbol AUSOLAN de los deseos
POST-IT para poner los mensajes

2

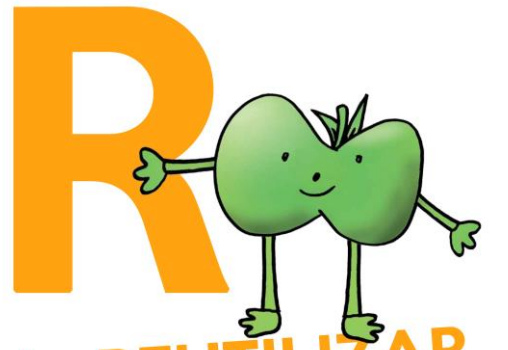
CÓMO UTILIZAR MENOS PLÁSTICO

Lancemos mensajes en etiquetas que podamos colgar en el Árbol Ausolan de los Valores. Estos mensajes serán consejos prácticos para consumir menos plástico. Conforme se conviertan en prácticas o hábitos en casa, los deseos irán a la caja del océano limpio.

Desarrollo de las actividades

RECOMENDACIONES MASSANA
Las Etiquetas: elige más si encuentras
Todo vale

EL MAR SE AHOGA



R de REUTILIZAR REDUCIR/RECICLAR Y RECUPERAR

3

- Para comprar: usar bolsas de tela
- Compra mejor a granel.
- Evita el exceso de envoltorios
- Para beber: utiliza una botella reutilizable:
- Para beber: utiliza una botella reutilizable:
- Un día en el monte y la playa: con cubiertos reutilizables.
- Evita vasos de usar y tirar.
- Deja de usar pajitas
- RECICLA: en el contenedor adecuado

ausolan

Educación para el ocio y tiempo libre

OBJETIVOS

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

VALORACIÓN

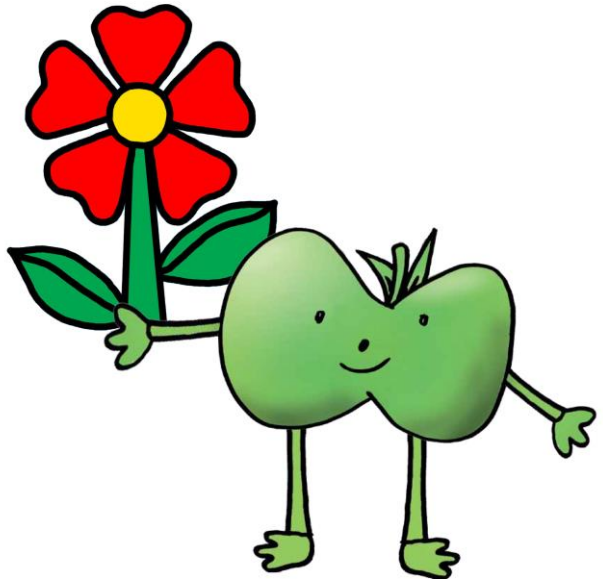
¿Hemos fomentado la observación, pensando en nuevas actividades y además hemos aprendido a conservar el medio ambiente?

proyecto educativo

Diario de Verano

Massana te espera a la vuelta…

RECOPILA TUS RECUERDOS
EN EL DIARIO MASSANA



diario de verano
MASSANA

MASSANA
udako egunkaria

ausolan

Recopila las recomendaciones y actividades que has hecho con Massana en estas 7 semanas y compártelas con MASSANA. Envíanos alguna de esas divertidas acciones. Queremos conocerlas.

gestioncentrosnav@ausolan.com

proyecto educativo

EL DIARIO DE VERANO

EDAD DE INICIO 3 A 12 AÑOS

Recopila todos tus recuerdos de este verano para MASSANA.
Te esperamos a la VUELTA

ausolan

Buenos días Agosto !!!
Ya tenemos aquí el mes de vacaciones por excelencia…

… Y niños y niñas que llevan desde finales de junio sin cole.

La preocupación principal de las familias, en estos momentos, es entretener a los niños niñas en lo que queda de verano.

¿ Habéis pensado en proponerles hacer un Diario de verano casero ?

Es una forma bonita de conservar recuerdos.
Ya sabéis que nos encanta la idea entretener a los niños/as de forma enriquecedora.

A ser posible alejados de las pantallas siempre y cuando se pueda, por lo menos los más pequeños.

El diario de verano casero que os proponemos responde a la necesidad encontrar actividades para niños/as en verano pero no de tipo escolar ni cuadernillos, sino algo más personal, más creativo y más libre.

MASSANA QUIERE QUE IMAGINEN, CREEN, CONSTRUYAN…

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

Recomendaciones para ahorrar agua.

Enséñales de forma divertida este verano

- Para no perder una sola gota, no llenes tu vaso directamente del agua del grifo, mejor llena una jarra.
- Lava las frutas y verduras en un recipiente con agua en vez de dejar correr el agua del grifo.
- Reutiliza el agua que usas para regar las plantas.
- No utilices el inodoro para deshacerte de objetos que deben tirarse en la basura.
- Ducharse en lugar de bañarse durante 5 minutos, que es lo recomendable.
- Cierra la salida del agua en la ducha mientras te enjabonas.
- Lávate los dientes con un vaso de agua y no abrir el grifo y dejar el agua correr.
- Recoge agua en el lavabo para lavarte la cara y las manos en lugar de dejar el grifo abierto.
- Coloca 2 botellas llenas dentro de la cisterna.
- Si tenéis aire acondicionado, puedes ayudar a recoger el agua que expulsa el aparato y usarla para regar las plantas con ella.

Programa de Desarrollo de HÁBITOS

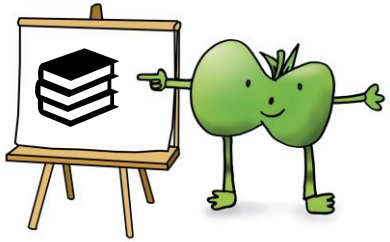
ausolan

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

“GLU y el Ciclo del Agua”

Glu era una gota de agua muy joven, y no sabía por qué su madre se iba del río, y regresaba a los pocos días. Así que, una mañana en la que había un sol espléndido, Glu le preguntó a su mamá:,
“Mamá, ¿por qué te vas del río algunos días?”
Entonces su mamá le contestó:
– “Pues porque nosotras las gotas de agua tenemos una misión muy importante que hacer en la Tierra, las gotas de agua tenemos que garantizar el ciclo del agua“.

Glu se quedó muy sorprendida, pues no hubiera imaginado nunca, que su mamá fuera tan importante para la Tierra. Sin embargo, Glu no tenía muy claro cual era esa misión tan importante que hacia su mamá, así que volvió a preguntarle:
“¿Y cual es esa misión tan importante mamá?“, le dijo.

ausolan

proyecto educativo

Glu y el Ciclo de Agua

No es sólo mi misión, sino que también es tu misión y la del resto de gotas de agua de la Tierra.”

Glu se quedó con la boca abierta, pues ella también era parte de esa misión tan importante para el planeta.
Su madre prosiguió hablando:

– “Nosotras, las gotas de agua estamos descansando en los ríos, mares, lagos, etc. Pero los días que hace calor, tenemos que evaporarnos para formar las nubes. Una vez que estamos en el aire dentro de una nube, y hace más frío, pesamos mucho para ella, la nube descarga toda el agua , produciéndose lo que conocemos como lluvia…

…La lluvia riega los campos, los árboles, y permite que se vuelvan a llenar los ríos y mares, para que así, todos los seres vivos tengan agua para beber. Esto es el ciclo del agua, gracias a él existe vida en la Tierra.”

proyecto educativo

ausolan

HASTA LA
VUELTA
FELIZ VERANO