
EDITORIAL

Adaptació Portal Faros

Hospital Sant Joan de Déu

L'activitat física millora l'aprenentatge i el rendiment escolar

L'informe que va presentar l'Hospital Sant Joan de Déu sobre activitat física el passat mes de maig va dirigit principalment a pares i a mares, però també a mestres, a entrenadors i a d'altres professionals, destaca la importància que té que els nens practiquin exercici de forma regular i destaca, però, que mai no l'han de practicar de forma obligada o sota pressió, sinó que han de fer esport com un joc, com un espai d'esbarjo i socialització en el que el nen es diverteix i adquireix valors.



Beneficis de l'activitat física

L'informe posa de manifest els avantatges que obté un nen si adquireix uns hàbits d'activitat física diària i practica esport de forma regular (més concretament, si realitza com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada i 30 d'activitat vigorosa gairebé tots els dies de la setmana).

A nivell cognitiu:

- Adquirirà un millor rendiment acadèmic i una major capacitat d'atenció.
- Tindrà menys probabilitats de patir trastorns depressius o d'ansietat.

- Millorarà el seu estat anímic i emocional.

A nivell psicològic i social:

- Millorarà el benestar psicològic, la confiança en sí mateix i l'autoestima.
- Afavorirà la seva socialització i la seva autonomia.
- Adquirirà certs valors com la constància, la perseverança, la humilitat, l'esforç, el treball en equip, la disciplina, la cooperació, el companyerisme, etc.

A nivell físic:

- Tindrà un estat de salut òptim, es trobarà millor i se sentirà més fort.
- Controlarà un estat de pes adequat.
- Reduirà les probabilitats de patir malalties en l'edat adulta com la diabetis, la osteoporosi, l'obesitat, malalties cardiovasculars i certs tipus de càncer.
- Practicat de forma correcta, afavorirà la prevenció de lesions.

Per últim, cal recordar que la millor manera d'incloure hàbits saludables en els nens és mitjançant l'exemple, i que no hi ha res millor que pares, mares i fills practiquin exercici conjuntament.

Autors

Àngels García, Marc Roig, Sabel Gabaldón, Francesc Torralba, David Cañada, Marcela González-Gross, Blanca Román, Myriam Guerra, Saioa Segura, Monsterrat Álvaro, Luis Til, Rossend Ullot, Isidre Esteve i Fortià Prat.

REUNIÓ DELEGADES I DELEGATS AMB DIRECCIÓ

Durant aquesta setmana hem realitzat la reunió de valoració del curs dels delegats i delegades de primària amb direcció per valorar el curs.



GRADUACIONS 15 I 6È



ESPAI MIGDIA

Servei de Menjador

S'ha d'avisar el dia abans o com a màxim el mateix dia a les 9.30h.

El menú del menjador del mes de JUNY el podeu trobar a la web de l'escola.

http://www.escolamds.cat/4/serveis_777570.html



FEP

Mare de Déu
de la Salut

**Espai Migdia
menjador**



AGENDA

Celebracions	Data
Colònies	16, 17 i 18 de juny
Festa final de curs	20 de juny
Últim dia lectiu del curs	20 de juny
VACANCES D'ESTIU	



13 DE JUNY DE 2025

NO. 106 - ANY IV

UN MAR D'IDEEES

FEP Mare de Déu
de la Salut



Passeig. de la Salut 36-38. 08914 Badalona, Barcelona



93 387 62 43



www.escolamds.cat



col-legimarededeudelasalut@xtec.cat



@FEPMDS



[escolamdsfep](https://www.facebook.com/escolamdsfep)



@FEPMDS