UN MAR D'IDEES

FEP Mare de Déu de la Salut

EDITORIAL

Hospital Sant Joan de Déu. Portal FAROS

La gestió de la competició en els nens i les nenes: més enllà de guanyar o perdre

L'esport és una activitat que fomenta el desenvolupament físic, mental i social dels infants i els joves. A més, també pot ser una manera d'ensenyar valors com ara el treball en equip, la perseverança i el compromís. Pel que la competició és una part important de l'esport, i tot i que hauria de ser viscuda com una experiència esportiva positiva, de vegades pot ser especialment difícil per als nens, ja que en els darrers anys hi ha hagut un augment de la competitivitat a l'esport infantil que han derivat a alguns problemes com l'estrès i la pressió i fins i tot a l'abandonament esportiu en edats molt primerenques.



La pressió als nens

És normal que els nens vulguin guanyar i fer-ho bé al seu esport preferit. Tot i això, la pressió pot portar a una experiència negativa ia un rendiment inferior. La pressió a l'esport infantil pot ser causada per diferents factors: els mateixos nens, els pares i els entrenadors. Els joves esportistes són perfeccionistes i massa exigents amb ells mateixos, per la qual cosa es poden posar molta pressió per guanyar i ser els millors. De vegades els

pares poden tenir expectatives massa altes per als seus fills i posar massa èmfasi a guanyar, cosa que pot portar els nens a sentir-se pressionats i pensar que guanyar és l'única manera d'aconseguir l'aprovació de l'adult. I, finalment, alguns entrenadors poden ser massa crítics i enfocats al resultat, en comptes de fomentar la millora individual i el gaudi de l'esport. L'estrès i la pressió poden tenir efectes negatius en el rendiment esportiu i personal dels nens i és important la manera com els nens aprenen a afrontar la pressió esportiva i com els adults els ensenyen a fer-ho. Alguns daquests efectes de la pressió són: ansietat, depressió, trastorns del son i problemes de salut. A més, pot afectar el rendiment esportiu en disminuir la concentració i la coordinació. I, per altra banda, pot causar por del fracàs, ansietat i baixa autoestima.

Com ajudar-los a manejar la pressió i l'estrès a l'esport?

És important que els pares i entrenadors estiguin atents als senyals de pressió als nens. Cal fixar-se en les interaccions del nen durant el partit i els entrenaments. Està el teu fill/a concentrat i preparat per actuar o els nervis li impedeixen donar el millor de si mateix/a? Com encaixa els errors? Té un esperit esportiu o se'l descontrolen fàcilment les emocions? Sent malestar físic abans de les competicions que desapareix en acabar les proves? Manifesta que es veu inferior als companys? Per ajudar els nens a manejar l'estrès i la pressió a l'esport es presenten algunes estratègies i recomanacions:

Fomentar la diversió i laprenentatge: els nens han de gaudir lesport i aprendre habilitats noves. Això hauria de ser la prioritat principal. Els pares i entrenadors han d'assegurar-se que els nens estiguin participant en un esport que els agradi i els interessi.

Evitar la pressió excessiva: la pressió pot ser desmotivant i tenir efectes negatius en el rendiment dels infants. Els pares i entrenadors han d'evitar pressionar els nens perquè guanyin o perquè aconsegueixin metes poc realistes. En canvi, cal enfocar-se en el procés i en la millora contínua.

Ensenyar habilitats d'afrontament: els nens necessiten aprendre habilitats d'afrontament per fer servir la pressió i l'estrès. Els pares i entrenadors els han d'ensenyar tècniques com la respiració profunda, la visualització, meditació i la relaxació.

Fomentar la cooperació i el treball en equip: el treball en equip i la cooperació són habilitats importants per a qualsevol esport. Els pares i els entrenadors han de fomentar la col·laboració i la comunicació efectiva entre els nens i evitar les comparacions amb altres esportistes o fins i tot amb el passat. Cada nen és diferent i tothom té les seves virtuts particulars.

Fomentar la comunicació: és important que els nens se sentin còmodes parlant amb els pares i entrenadors sobre els seus sentiments i preocupacions. La comunicació oberta pot ajudar a reduir l'ansietat i l'estrès.

Ensenyar la importància del respecte: el respecte és fonamental en qualsevol esport. Els nens han d'aprendre a respectar els companys, els entrenadors i els àrbitres. Els pares i els entrenadors han de ser un exemple de respecte i bon comportament.

Emfatitzar la importància de l'esforç: en lloc d'enfocar-se al resultat final, els pares i entrenadors poden emfatitzar la importància de l'esforç i la dedicació per millorar l'esport.

En resum, la competitivitat a l'esport infantil pot ser una experiència positiva a l'esport, al desenvolupament personal, emocional i físic si es fomenta per part de tots els integrants de l'entorn esportiu (famílies, entrenadors i nens). Una competició saludable passar per tenir una actitud positiva, ensenyant habilitats per manejar l'estrès, fomentant la comunicació i emfatitzant la importància de l'esforç i la dedicació.

NADAL A L'ESCOLA



Benvolgudes i Benvolguts,

El calendari agafa embranzida i ens trobem en un moment en què hi ha algunes informacions de dates importants que volem avançar-vos abans de finalitzar el trimestre:

Aquest any tenim moltes novetats per celebrar el Nadal amb tota la comunitat educativa.

El 14 de desembre els alumnes de 4t de primària aniran pel matí (9h a 13h) a celebrar el Nadal a la Sagrada Família de Barcelona.



També celebrarem la tradicional **CANTADA DE NADALES al matí al Passeig de la Salut i a la tarda a l'Església com cada any els dies 17 de desembre i 18 de desembre.**

Aquest any les nadales ho farem en dos dies:

17 DE DESEMBRE; INFANTIL (I3,I4 I I5)

18 DE DESEMBRE: PRIMÀRIA (1R A 6È)

CANTADA DE NADALES DIJOUS 17 DE DESEMBRE

AL PASSEIG DE LA SALUT

EDUCACIÓ INFANTIL (I3, I4 I I5)

Matí: Passeig de la Salut a partir de les 11:30h.

Tarda: Església a partir de les 15:15h.

VESTUARI EDUCACIÓ INFANTIL (I3,I4,I5)

MATÍ: BATA I BARRETINA (CAL PORTAR-LA DE CASA)

11:30h. INFANTIL 3 /11.40H. INFANTIL 4 /11.50H. INFANTIL 5

TARDA:

INFANTIL 3, INFANTIL 4 I INFANTIL 5 : PASTORETS

CANTADA DE NADALES DIVENDRES 18 DE DESEMBRE

CICLE INICIAL (1R,2N), CICLE MITJÀ (3R I 4T) I CICLE SUPERIOR (5È I 6È)

Matí: Passeig de la Salut a partir de les 11:30h.

11:30H. 1R

11:40H. 2N

11:50H 3R

12H 4T

12:10H 5È

12:20H. 6È

Tarda: Església a partir de les 15:15h.

VESTUARI CICLE INICIAL, CICLE MITJÀ I SUPERIOR (3R,4T,5È I 6È)

MATÍ: BATA

TARDA: SAMARRETA BLANCA,PANTALONS NEGRE, BLAU MARÍ O TEXANS FOSCOS I BUFANDA VERMELLA.

ATENCIÓ TEMA ORGANITZATIU!

ELS GERMANS DELS ALUMNES QUE VULGUIN VEURE L'ACTUACIÓ A L'ESGLÉSIA I QUE NO ES QUEDEN AL MENJADOR VAN DIRECTAMENT A LES 15H. AMB LA SEVA FAMÍLIA A L'ESGLÉSIA I SEUEN I ESTAN AMB ELLS TOTA LA TARDA, NO TORNARAN A L'ESCOLA.

ELS GERMANS DELS ALUMNES QUE VULGUIN VEURE L'ACTUACIÓ A L'ESGLÉSIA I QUE ES QUEDEN AL MENJADOR S'HA D'AVISAR PRÈVIAMENT AL TUTOR/ TUTORA VIA AGENDA, AQUELL DIA ES BAIXARAN ELS ALUMNES AMB LA MOTXILLA A LES 15H. A SECRETARIA I JA ES QUEDARAN TOTA LA TARDA AMB ELLS, NO TORNARAN A L'ESCOLA.

Un cop finalitzada l'actuació de tothom les mares i els pares han de recollir els seus fills, els alumnes pujaran a classe a agafar la jaqueta i les motxilles i baixaran fent filera com sempre però abans d'hora.

(Per seguretat dels vostres fills és molt important que ho comuniqueu a les tutores o direcció en casos excepcionals).

Seran unes jornades precioses, per viure el Nadal en comunitat, en la que esperem que tots gaudiu molt del treball realitzat amb molta il·lusió pels vostres fills i filles .

El **DiLLUNS 21 de desembre a les 13h.** finalitza un trimestre ple de descobertes i aprenentatges per tots i totes. **Aquell dia no hi haurà servei de menjador.**

Us recordem que els informes de notes els podreu veure i descarregar des de l'app de ClickEdu.

Com sempre, agrair-vos la comprensió i col·laboració mostrada durant aquest inici de curs.

Rebeu una salutació de tot l'equip educatiu de l'escola i que tinguem una bona recta final.

Per a qualsevol dubte o aclariment sobre aquestes informacions, resto a la vostra disposició,

David García Gimeno

Director FEP Mare de Déu de la Salut

BATA A L'ESCOLA

Benvolgudes i Benvolguts,

Us recordó que **TOTS ELS ALUMNES DE L'ESCOLA HAN DE PORTAR LA BATA OBLIGATÒRIAMENT. La bata ha de ser l'oficial que només es ven a la botiga d'ABACUS.**

https://www.abacus.coop/es/mare-de-deu-de-la-salut-bata-infantil%2Fprimaria-botones-24/1493676.53.html?sv1=affiliate&sv_campaign_id=335013&awc=34819_1794223272_72e6c94da772c571f29cac3f4b1d67b4

Rebeu una cordial salutació.

Moltes gràcies.

David García Gimeno

Director FEP Mare de Déu de la Salut



NORMATIVA PUNTUALITAT

Ésser puntual és una norma d'educació bàsica: demostra respecte cap al temps dels demés, capacitat d'organització i planificació del temps, responsabilitat, formalitat, rigor... És important, doncs, ser puntual.

Aquesta és una virtut que cal ensenyar des dels primers anys de vida. És un hàbit que cal treballar a casa junt amb la resta de normes i costums que ajuden a establir els nostres horaris i la nostra manera de comportar-nos en societat.

A l'escola, com a qualsevol altre lloc, tenim uns horaris i unes normes que hauríem de complir tots i totes.

Comencem a les 8:55h i això vol dir que hem d'arribar una mica abans per posar-nos a la fila i per començar amb bon peu el dia.

Per aquest motiu us demanem que ho treballeu a casa, que mireu de ser puntuals, ja que quan un alumne arriba tard destorba a la resta de la classe. Però sobretot: quan un alumne arriba tard, ja comença malament el dia, li costa concentrar-se i, sovint, s'avergonyeix d'haver fet tard.

La norma de l'escola és que si arriba a partir de les 9h i 10 minuts es quedarà a secretaria fins a les 10h.(hora que comença la següent classe).

Si el grup classe té educació física a primera hora i ja han marxat cap al gimnàs també es quedarà a secretaria fins a les 10h.

Esperem, doncs, que feu un esforç per arribar puntuals. Per respecte als altres alumnes, per respecte als mestres i a l'escola, però sobretot: per respecte a l'educació del vostre fill/a.

Gràcies per la vostra col·laboració.

Direcció

Horari general d'atenció al públic:

Secretaria

dilluns a divendres de 9h a 12:30h

Horaris específics d'atenció al públic:

Direcció

Cal concertar entrevista a secretaria o trucant

al telf.. 93 387 62 43

EDUCACIÓ VIAL





VENIU A CATEQUESI, FEM FAMÍLIA



Horari despatx : DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES DE 18H A 19H.



Calendari Escolar Curs 2026- 2027

Inici del curs dilluns 8 de setembre de 2026

Vacances de Nadal

Del dimarts 22 de desembre de 202 6 al dijous 7 de gener de 2027, ambdós inclosos

Vacances de Setmana Santa

Del dissabte 20 de març de 202 7 fins el dilluns 29 de març de 2027, ambdós inclosos

Festes locals

Dimarts 11 de maig de 2027 (Festa Major)

Dilluns 17 de maig de 2027 (Pasqua Granada)

Festes de lliure disposició

Dilluns 7 de desembre de 2026 (pont de la Immaculada)

Dilluns 8 de febrer de 2027

Divendres 30 d'abril de 2027

Dilluns 10 de maig de 2027

Final del curs dilluns 21 de juny 2027

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 NOVEMBRE el podeu trobar a la web de l'escola.

http://www.escolamds.cat/4/upload/mena_novembre_2026.pdf



AGENDA

Celebracions	Data
ROCA I PI CICLE SUPERIOR	20 DE NOVEMBRE
SORTIDA CICLE SUPERIOR POBLE ESPANYOL	27 DE NOVEMBRE
ROCA I PI INFANTIL 5	3 DE DESEMBRE
ROCA I PI CICLE SUPERIOR	11 DE DESEMBRE
4T SEMBRADORS D'ESTELS SAGRADA FAMÍLIA	14 DE DESEMBRE
CANTADA DE NADALES INFANTIL (MATÍ PASSEIG TARDA ESGLÉSIA)	17 DE DESEMBRE
CANTADA DE NADALES PRIMÀRIA (MATÍ PASSEIG TARDA ESGLÉSIA)	18 DE DESEMBRE
Últim dia lectiu 1ª avaluació (13h)	21 DE DESEMBRE
VACANCES DE NADAL	22 DE DESEMBRE





13 DE NOVEMBRE DE 2026
NO. 151 - ANY V

13 DE NOVEMBRE DE 2026
NO. 151 - ANY V

UN MAR D'IDEES

FEP Mare de Déu de la Salut

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

93 387 62 43

www.escolamds.cat

col-legimaredeudelasalut@xtec.cat

@FEPMDS

escolamdsfep

@FEPMDS

FEPMDS