- Usa ropa clara, ligera, holgada y transpirable.
- Mantén las medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.
- Hay que tener especial precaución con:
  - Niños menores de 4 años
  - Ancianos
  - Personas con enfermedades crónicas o que toman medicación
  - Personas que realizan esfuerzo físico en el exterior (por trabajo o deporte)

## Sección de anécdotas

Este mes nuestro colegio han disfrutado de:

- El día 3 de Junio, los alumnos/as de 6º de EP visitaron el IESO Briocense de Brihuega.
- Seguimos disfrutando de los "Desayunos del Ayuntamiento".
- El día 9 de Junio los alumnos/as de 3º, 4º, 5º y 6º de EP estuvieron en un taller de reciclaje.
- El 17 de Junio los alumnos/as de 6º de EP realizaron un viaje cultural a Madrid.
- El 21 de junio celebramos la fiesta fin de curso y graduación de los alumnos de 5 años y 6º de Primaria.
- Para una información actualizada sobre la vida de nuestro Colegio se puede visitar la página web:

http://ceip-sanbernabe.centros.castillalamancha.es/

## El mejor alumno/a del mes de junio...

| | |
|---|---|
| !!PREMIADOS!! | 3 º de EP: Daría Mª |
| EI: Pablo | 4º de EP: Marcos |
| 1º de EP: Andreea | 5º de EP: Daymara |
| 2º de EP: Rocío | 6º de EP: Sergio |

## Y la mejor clase... 6º de EP

# CEIP San Bernabé

TRIJUEQUE

JUNIO 2016

# BOLETÍN FAMILIAS

*En septiembre parecía que este momento no iba a llegar y ha llegado.*

*El curso se termina y con él los esfuerzos e ilusiones encaminados a un trabajo bien hecho. Solo es un "Hasta Luego" porque después del verano nos volveremos a encontrar con nuevas metas y nuevas ilusiones.*

*La tristeza por la despedida de nuestros alumnos/as de 6º se mezcla con la alegría de saber que han madurado y comienzan su camino ya en el instituto con nuevos compañeros/as y nuevos profesores, donde tendrán que demostrar todo lo aprendido aquí en Trijueque.*

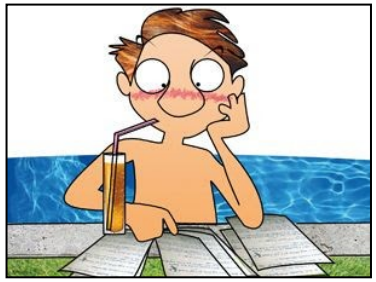
*También con la alegría de conocer en septiembre a los nuevos alumnos de infantil 3 años, que llegarán expectantes sobre lo que el colegio les deparará, los que pasan a 1º EP y abandonan la etapa de infantil... a todos/as.*

*Solo nos queda deseaos a todos/as:*

***!UN FELIZ VERANO!***

# Vacaciones… ¡por fin!

Después de un largo curso con muchas y grandes experiencias, donde el esfuerzo de todos/as (profesores, familias y alumnos) ha estado presente durante todos estos meses, es tiempo de disfrutar de "**unas más que merecidas vacaciones"**. En este periodo de verano los niños/as deben disfrutar y relajarse, para descansar y coger fuerzas y mucho ánimo para el próximo curso, que probablemente sea más duro que el anterior.



Sin embargo, para que la vuelta al cole no esa tan dura, además de disfrutar con muchas actividades de ocio, debemos realizar actividades que ayuden a no olvidar todo lo aprendido y mantener los hábitos de estudio desarrollados a lo largo del curso.

Es por ello, que consideramos muy conveniente que se compatibilicen los tiempos dedicados a ambos tipos de actividades (de ocio y tiempo libre, con actividades más educativas), sin que ello deba suponer un gran esfuerzo o algo tedioso. Algunas de las recomendaciones que os ofrecemos son las siguientes:

- ⇒ Los niños deben realizar sus actividades de ocio preferidas. Procura que esas actividades sean saludables y enfocadas a mejorar sus relaciones sociales (deportes, juegos en grupo, campamentos, piscina, etc.).
- ⇒ Intentar que el tiempo dedicado a actividades más individuales y poco creativas sea el mínimo posible (videojuegos, televisión, etc.)
- ⇒ Disfrutar de actividades con la familia. Puede ser un buen momento para pasar tiempo juntos y mejorar nuestras relaciones familiares. Debemos de mostrarnos accesibles a nuestros hijos/as y dedicar tiempo a realizar actividades con ellos/as en la que fomentemos la comunicación y las relaciones positivas.

- ⇒ Lectura diaria. Es muy conveniente que fijéis un tiempo diario para la lectur (algo como rutina). Recordad que está debe se interesante y motivadora para ellos/as. Deben de Leer por el placer de leer (no por obligación). Dejad Que escojan sus lecturas (aunque sea necesario orientarles un poco, sobre todo si son más pequeños).
- ⇒ Dedicar un rato diario al refuerzo de las áreas mediante actividades (sobre todo de lengua y matemáticas). Para ello es muy recomendable acudir al tutor/a del grupo que os indicará qué aspectos son más convenientes para vuestro hijo/a reforzar y con qué materiales.
- ⇒ Existen gran cantidad de materiales para reforzar los contenidos de manera más flexible y relajada, incluso algunos que están elaborados específicamente para este periodo vacacional. Las distintas editoriales ofrecen muchos materiales de este tipo.
- ⇒ También existen muchas páginas web que ofrecen de manera gratuita actividades educativas y lúdicas. Algunas de ellas son:
  - http://www.actiludis.com
  - http://www.escolar.com/actividades/
  - http://www.vedoque.com/
  - http://internenes.com/
  - http://roble.pntic.mec.es/arum0010/
  - http://www.primaria.librosvivos.net/
  - http://saposyprincesas.com/
  - http://www.chiquinoticias.com/enlaces/index.html
  - http://www.aplicaciones.info/utiles/tecuesti.htm
  - http://ntic.educacion.es/w3//eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

# EN VERANO, TAMBIÉN… MUCHO CALOR

Durante este tiempo los días se alargan, el sol está presente cada vez más horas y el calor forma parte de nuestro día a día. Además, es cuando posiblemente pasamos más tiempo fuera de casa. Por ese motivo, también hemos querido dedicar un apartado para informar de algunas recomendaciones que hay que tener en cuenta (estemos donde sea: playa, montaña, jugando en el parque, en el jardín de casa, etc...):

- ◊ Bebe frecuentemente agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica. Evita las bebidas alcohólicas, las muy azucaradas, el café y el té, ya que hacen perder más líquido corporal.
- ◊ Refréscate con una ducha o, simplemente, mójate.
- ◊ Haz comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos...)
- ◊ En el exterior protégete del sol: Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro y un calzado fresco, cómodo y que transpire.
- ◊ Cuida tu piel con protectores solares adecuados y utiliza gafas con filtros ultravioleta.
- ◊ Reduce las actividades físicas intensas al aire libre y durante las horas más calurosas y en su caso extrema las precauciones (de 12.00 a 17.00 horas).
- ◊ En casa, baja las persianas cuando el sol incida directamente sobre las ventanas y no las abras cuando la temperatura exterior sea alta.
- ◊ Refresca el ambiente con ventiladores y sistemas de refrigeración, siempre con un uso racional de los mismos.