

La Revista Digital MDP Igualada

núm.
2

per LA MARATÓ 2022

Per la salut cardiovascular

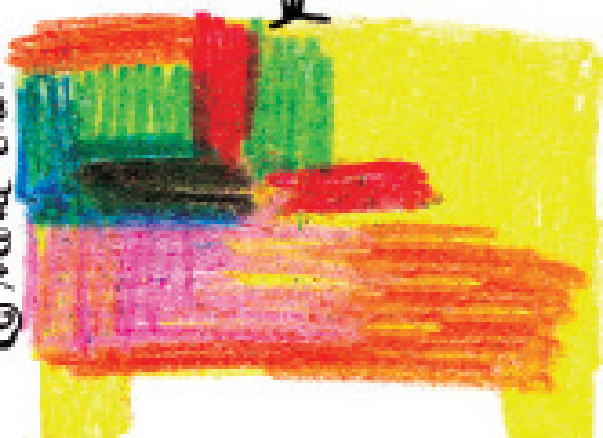


Saps de qui és
aquesta revista?

Sil de l'escola
MDP Igualada!



© Maria Galis



Tots els fons recaptats des de l'AMPA MDP Igalada gràcies a les vostres col·laboracions es destinaran íntegrament a La Marató de TV3 Per la Salut Cardiovascular celebrat el 18 de desembre de 2022.

DEDICADA A TOTS ELS CORS QUE MALGRAT TOT CONTINUEN BATEGANT PER LA VIDA.

“37 segons, respirem, ballem ens regenerem, el cor ens batega, la ment crea, l'ànima absorbeix, 37 segons ben utilitzats és tota una vida.”

Dustin Hoffman - Edward Magorium



La Marató sempre batega

És un orgull, com a alcalde d'Igualada, veure com la vostra escola col·labora, un any més, amb La Marató de TV3 i que ho fa amb un projecte tan personal i creatiu com és aquesta revista digital. Una iniciativa on s'hi implica tota l'escola i que barreja il·lustracions i textos realitzats per alumnes i professors sobre la temàtica central de La Marató. La vostra revista és un projecte amb una gran implicació i que, ja des de les primeres pàgines, queda ben clar que ha estat pensat i realitzat des del cor.



I precisament el cor és el protagonista de La Marató d'aquest any. Les malalties cardiovasculars són la principal causa de mort als països desenvolupats segons informa l'Organització Mundial de la Salut i, per aquest motiu, és tant important que s'investigui com curar-les i es difongui quins hàbits saludables cal seguir per evitar-les. Això ho fa la Marató i també la vostra revista, que consciència a tota la vostra família educativa: mares, pares, alumnes i professorat sobre les afectacions cardíaques i com potenciar una bona salut cardiovascular.

Us animo a seguir participant amb la Marató, any rere any, i a fer que el vostre cor sigui el motor que us impulsi a dur iniciatives com aquesta tant bones per Igualada i pel conjunt del nostre país.

Gràcies!

Marc Castells i Berzosa
Alcalde d'Igualada

Estimades famílies MDP Igualada,

Fa unes setmanes ús animàvem a la vostra participació a “La Revista Digital MDP Igualada Per La Marató 2022”, iniciativa que sorgia l’any passat des de l’AMPA de l’escola per tal de contribuir amb la nostra solidaritat i tot adaptant-nos als temps en els quals encara no podíem fer festes, ni trobades populars a causa de la situació sanitària.

Aquest any La Marató 2022 que se celebra diumenge 18 de desembre de 2022, està dedicat a les malalties cardiovasculars. Tres de cada deu persones moren per causes de malalties cardiovasculars al món, i segons dades extretes de l’Organització Mundial de la Salut, les malalties cardiovasculars cada any provoquen la mort de 17,5 milions de persones al món.

Menys del 30% de la població que habita al món, NO té ni els mitjans econòmics, ni socials, ni els medis o coneixements per accedir a un servei mèdic de qualitat com per poder prevenir o tractar els problemes de salut cardiovascular que poden sorgir al llarg d’una vida. Aquests problemes cardiovasculars també dependran de la zona on vivim, dels nostres hàbits esportius, alimentaris, entre d’altres, ja que ens afectaran de forma negativa o positiva a la nostra salut.

Per conèixer una miqueta més sobre aquest tema tan interessant us convidem a deixar-vos emportar entre les següents pàgines, que anireu descobrint de mica en mica, **batec a batec**.

Gaudiu-la tant com cada nen/a de la nostra escola MDP IGUALADA, ho feia mentre li donava cor i color a la seva pàgina. Aquesta no seria possible sense els seus artistes, i sense els pares i mares que els animen a formar-ne part d’ella: pel rècord i per la solidaritat a LA MARATÓ. GRÀCIES.

I gràcies a l’equip directiu, mestres de l’escola i professionals per les vostres línies a “La Revista Digital MDP Igualada Per La Marató 2022”, que li donen un cos al nostre cor.

BUM, BUM,... BUM, BUM....BUM, BUM....
BUM, BUM....BUM, BUM....



AMPA MDP Igualada

Agraïments a:

Contingut:

Equip directiu i docent de l'escola MDP Igualada:

Germana Aura Maria

Núria Garcia

Isabel Belmonte & Laura Muntané

Gisela Riba & Júlia Boladeras

Jordi Torrabadella & David Martínez

Santi Méndez

Alumnes MDP Igualada

Marc Castells

Terresa Roig

Stella Brugués

Santi Vidal - Toni Cortès (Anoia Diari)

Judith Vázquez

Susanna Maldonado

Sandra Álvarez

Il·lustració de portada: Mercè Galí

Muntatge audiovisual de l'entrevista: David Martínez



CUIDAT!

SOM ÚNICS I IRREPETIBLS. D'AQUÍ LA IMPORTÀNCIA DE SENTIR-NOS ESTIMATS PER DÉU I PER LES PERSONES QUE ENS ENVOLTEN.

*MASSA SOVINT SUBESTIMEM EL PODER D'UNA CARÍCIA, D'UN SOMRIURE, D'UNA PARAULA AMABLE, D'UNA ORELLA ATENTA, UNA PARAULA HONESTA... EL MÉS MÍNIM ACTE DE CURA ÉS UN POTENCIAL SUFICIENTE PER TAL QUE EL NOSTRE **COR** BATEGUI SALUDABLEMENT.*

SIGUEM PERSONES DE BON COR PERQUÈ...

FEM EL BÉ!

ESTIMEM SEMPRE!

VOLEM FER FELIÇOS ALS ALTRES!!!

CUIDEM-NOS!!!

Donde 9'



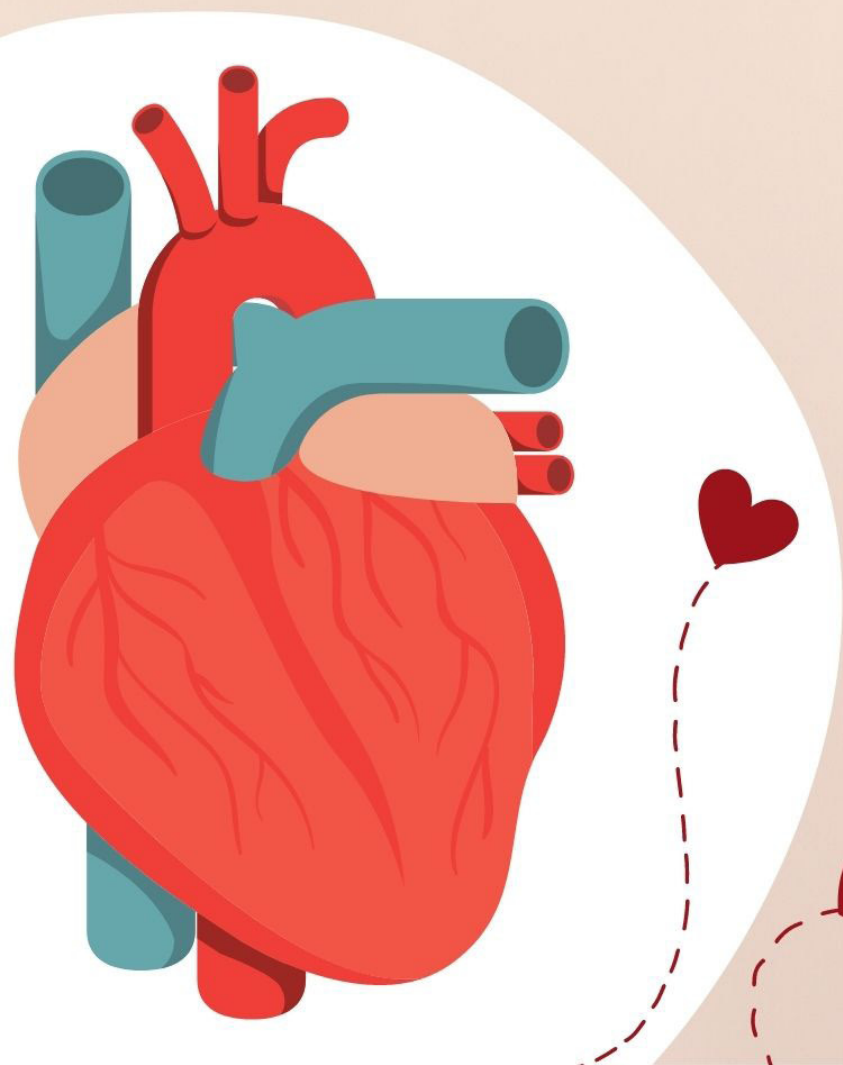
Lina 44



♥
♥
♥
Hawto

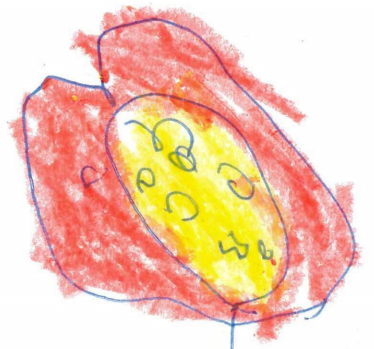
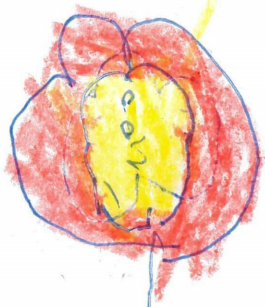
LA SALUT ENS MOU!

Per evitar les principals causes de les malalties cardiovasculars: MOU-TE i tingues cura que la teva DIETA sigui variada i saludable!



Des de CI desitgem que aquest any la Marató pugui ajudar a molta gent!





par
par



^P
BOAL

BOAL

ELGAE
P-1

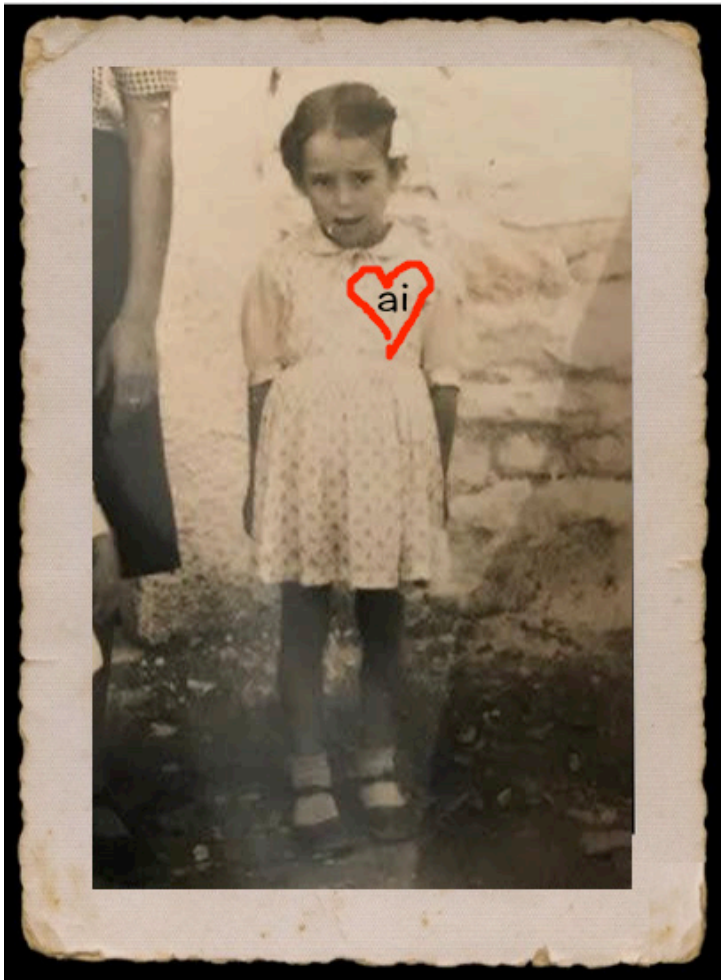
AR
ABDULLAY OF



AMB L'AI AL COR

“RECORDAR: Del latín re-cordis, volver a pasar por el corazón...”
Eduardo Galeano.

Hi havia una vegada una nena alegre i sensible que es deia Maria, i que vivia en un poblet amb la seva família. Tenia dues germanes, una gran i una petita, i era molt feliç anant al tros, a l'escola o jugant al carrer amb els amics. Però, un bon dia— per no dir dolent— va esclatar una guerra, que va fer que tothom es tanqués a casa durant anys. Bum... Silenci.



Va morir molta gent. Altres van fugir. I a alguns se'ls van endur, com per exemple al seu pare.

Amb el temps, la nena va créixer i es va convertir en una xiqueta poruga, mig òrfena, malgrat el seu pare va sobreviure i tornar; perquè ja no era el mateix. Ni feliç. Ningú de la família ho va tornar a ser. I ella, tampoc.

Ja de mossa, es va enamorar i va casar-se amb un fadrí eixerit i bon ballador. Però les penúries de la postguerra no els deixaven alçar el cap, i a cada alegria de la vida, l'embat d'algun disgust li ho tirava tot per terra.

Aquella xiqueta, convertida en dona, esposa i mare, va anar sumant anys i experiències, esperant i tement sempre el pitjor, per si de cas. Havia après a viure sense gaires il·lusions— no sabia fer-ho d'una altra manera— i així ho transmetia als seus fills. La vida és dura, els deia; perquè és el que havia viscut. Incapaç de veure-ho, de viure, d'altra manera. Fins al punt que ni tan sols podia entendre que els seus ho fessin amb alegria i confiança... Com quan ella era petita. Abans de la guerra.

Aleshores, com més ho repetia i més s'aferrava a la por del passat, més li pesava el llast de la tristesa i més se li esquerdava el cor. I un bon dia— per no dir dolent— aquest va dir prou. Bum, bum, silenci. Un infart. Primer avís. I no va ser pas l'últim.

L'ai que arrossegava era tan gros, i tan pesat, que ni repartint-lo entre la família se'n treia el pes. En va tenir dos, i tres, a mida que es convertia en àvia i sumava néts. Cuidado, era el seu mantra. I vinga ensurts, metges i pastilles. Però tant fer el cor fort ja li havia passat factura: s'havia oblidat d'escoltar-lo, obrir-se al món i gaudir-ne... Fins que ja no va poder més. I aquella nena, alegre i juganera, es va convertir en un reCORd. Nostre. Meu.

Teresa Roig

He escrit aquest relat en homenatge a la meva/ nostra mare, que va morir fa pocs mesos a causa d'un ictus, i també per a conscienciar de la importància d'atendre l'aspecte psicoemocional de qualsevol malaltia, en especial pel que fa a les cardiovasculars, a les que les dones som més propenses, alhora que sovint encara se'ns infradiagnostica per discriminació de gènere. Gràcies.

Teresa Roig
Mare i escriptora

AMB L'AI AL COR

Júlia 1r



COM BATEGA EL COR

El cor és l'òrgan que impulsa la sang a través dels vasos sanguinis del sistema circulatori (artèries, venes i moviments: la sístole o contracció, i la diàstole o relaxació).

El nostre muntatge ens permet entendre com batega el cor. Quan pitjem el globus cap a dins del pot, simula una contracció (sístole). Aleshores, la cavitat del cor torna més petita i la sang (l'aigua del muntatge) surt per l'artèria (la canyeta amb l'extrem lliure del muntatge). Quan deixem de pitjar, simula una relaxació o diàstole, durant la qual el cor recupera el seu volum. Podem pitjar a diferents ritmes: a un ritme cardíac normal en repòs (60-100 batecs per minut), més ràpidament (taquicàrdia) o més lentament (bradicàrdia).

Material

- Un pot de vidre transparent
- Aigua
- Colorant vermell (opcional)
- Dos globus (poden ser tots dos iguals o millor si un és dels més petits)
- Dues canyetes per beure (amb acordió)
- Dues o tres gomes elàstiques
- Cinta adhesiva
- Tisores
- Un recipient

PAS A PAS.

1. Tallem un dels globus per la meitat i fem dues incisions (molt petites) a la part superior.
2. Posem aigua dins del pot de vidre fins a la meitat. Opcionalment, podem tenyir-la de color vermell.
3. Col·loca el globus tapant l'obertura del pot de vidre, podem subjectar amb una o dues gomes elàstiques, i el podem fixar amb cinta adhesiva.
4. Posem l'altre globus (millor si és el petitó) a l'extrem d'una de les canyetes. El subjectem amb una goma elàstica i el fixem amb cinta adhesiva.
5. Introduïm les dues canyetes per cada una de les incisions que hem fet anteriorment.
6. Ens assegurem que les dues canyetes estan submergides.
7. Col·loquem el pot de vidre dins un recipient (o dins una pica d'aigua).
8. Pitjem rítmicament damunt del globus que tapa la boca del pot de vidre i dirigim l'extrem de la canyeta amb l'extrem lliure cap al recipient.

EXPERIMENTA

La Indrato

al cor del macareq

Hí havia una vegada un nen
que es deia macareno i tenia
7 anys. un dia no es va acordar
donar de pendes el xarop que
era la medicació per que
no li fes mal el cor. però
al final eren pocs dies que
no prenia el xarop pel
cor i un dia va anar al
harc i la seva va jugar
pòket i es va tirar moltes
vegades pel tobogan i va
fer mal al cor li va xava i
es va morir. Feu cas als
paras que us diuen que pre-
nem el xarop per que
ens cuiden i estallem.

Sòhien =

W O P H I E Y 1 =

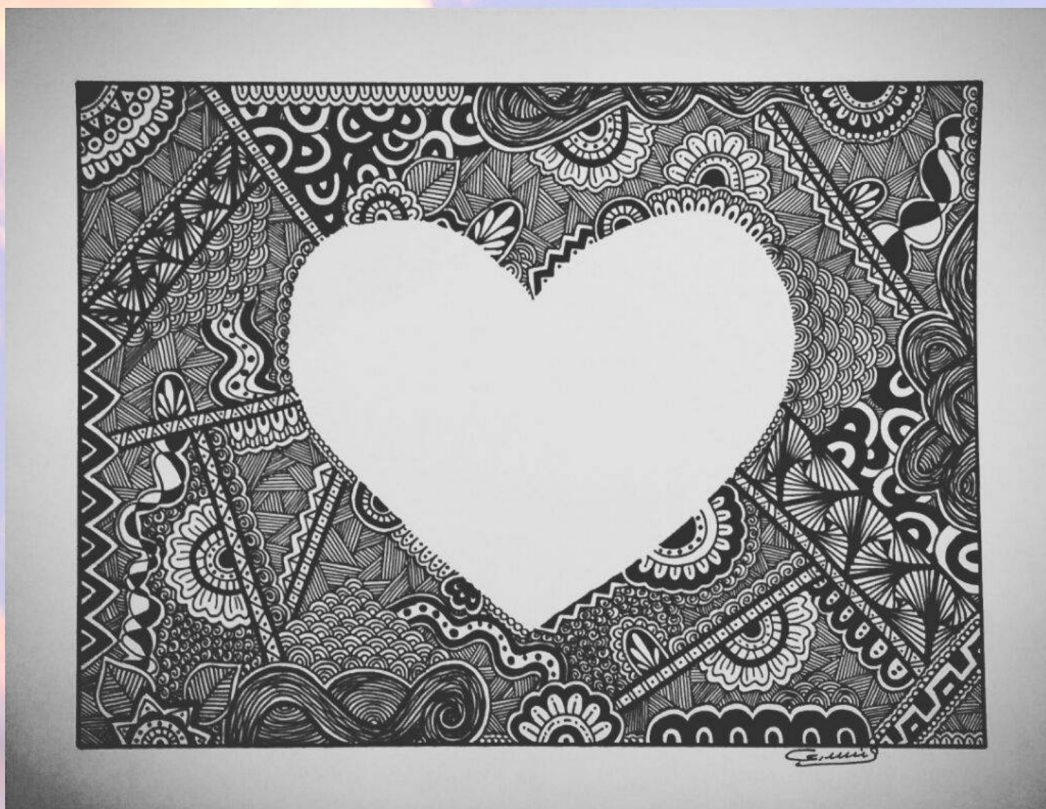


April 6^e



Zentangle: l'art de meditar i dibuixar alhora

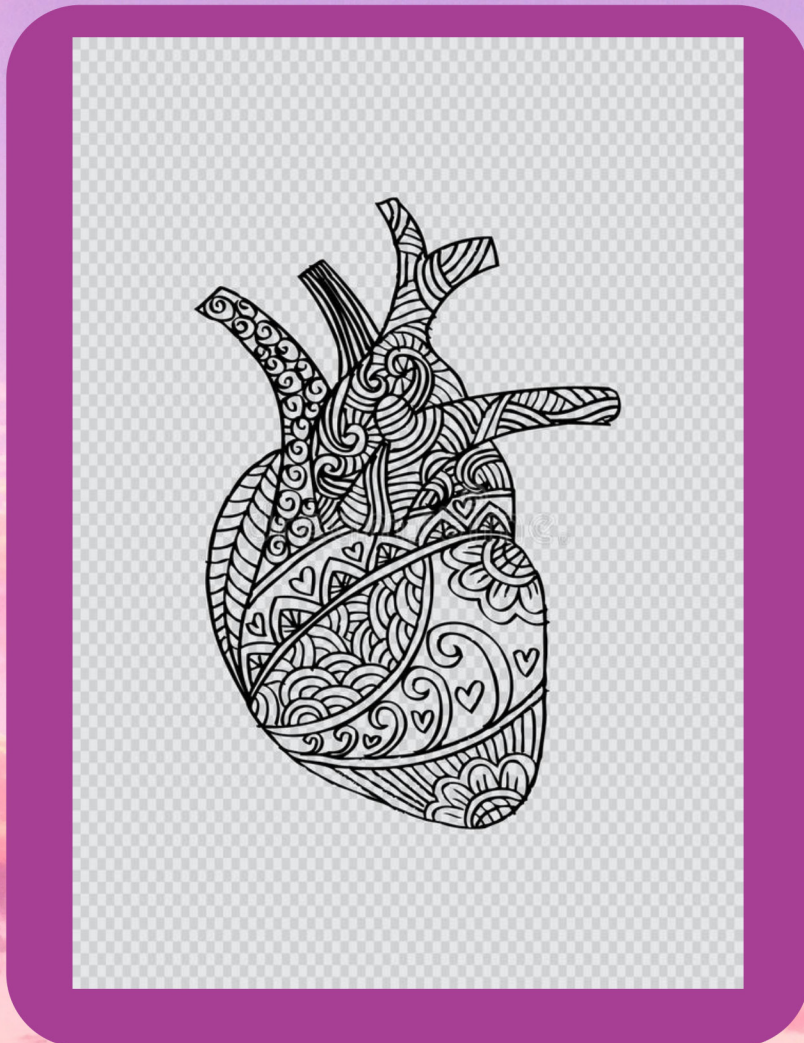
FOMENTA LA CREATIVITAT, PROMOU LA
CONFIANÇA EN UN MATEIX O REDUEIX
TRASTORNS D'ATENCIÓ I ESTRÈS



REDUEIX L'ESTRÉS AMB ZENTANGLE

AQUESTA TÈCNICA ARTÍSTICA COMPTA AMB AVANTATGES DIFERENTS: D'UNA BANDA, AFAVOREIX LA CREATIVITAT, LA DIVERSIÓ, L'AUTOCONFIANÇA I LA CONCENTRACIÓ MENTAL; I DE L'ALTRA, PERMET ALLIBERAR L'ESTRÉS, SOLUCIONAR CONFLICTES INTERNS I EXTERNS, TREBALLAR TRASTORNS D'ATENCIÓ I REFLEXIONAR-HI. A MÉS, ESTÀ ADREÇAT TANT A NENS I ADOLESCENTS COM A ADULTS.

Font: educaciontrespuntocero.com



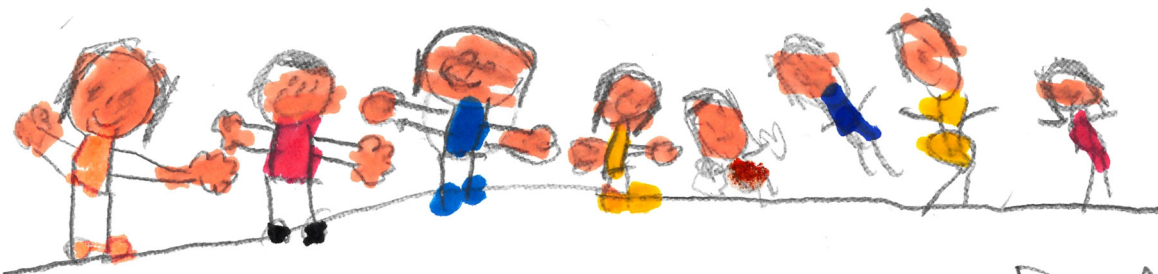
Laura Muntané i Isabel Belmonte
Tutores de 3r i 4t

LA MARATÓ

SEMPRE



BATEGA!



1r-II4

DANIEL LIA

Alan Jr



UN COR, QUIN REGAL!... GRÀCIES DONANT!!!



Quan la meva cosina em va demanar que expliqués la nostra experiència, no sabia per on començar.. Són tantes les coses viscudes!!! Però la primera paraula que em va venir al pensament és, GRÀCIES!

Gràcies mama! Gràcies vida! Gràcies família i amics! I GRÀCIES donant i professionals de la sanitat ja que sense vosaltres no hagués estat possible aquest regal de 15 anys!

La meva mare va patir dos infarts anteriors a l'any 2007. Un dels quals es va descobrir en patir el segon, van ser complicats de detectar ja que ella presentava un quadre similar a l'ansietat. En aquell moment ja va ser derivada al servei de cardiologia de l'hospital de Bellvitge i va ser allà quan a finals de l'any 2006 ens van dir que aquell cor no podia més. L'equip de trasplantaments de Bellvitge ens va citar i ens va explicar com aniria tot... teníem por, molts dubtes, però la sensibilitat i el bon fer de l'equip de trasplantaments va ajudar a viure aquell moment com a una oportunitat.

Uns mesos més tard, la generositat d'una família que acabava de patir la pèrdua d'un ésser estimat, ens va fer el major regal que ha fet ningú mai a la meva família. Un cor, una nova vida!

D'aquell moment em quedo amb la pregunta que minuts abans d'entrar a quiròfan va fer la mare a l'anestesiista... "Y si muero?" I la doctora va respondre: "si te mueres no te vas a enterar, procura poner tu energia en la recuperación cuando despiertes!" ... i així va ser!!!

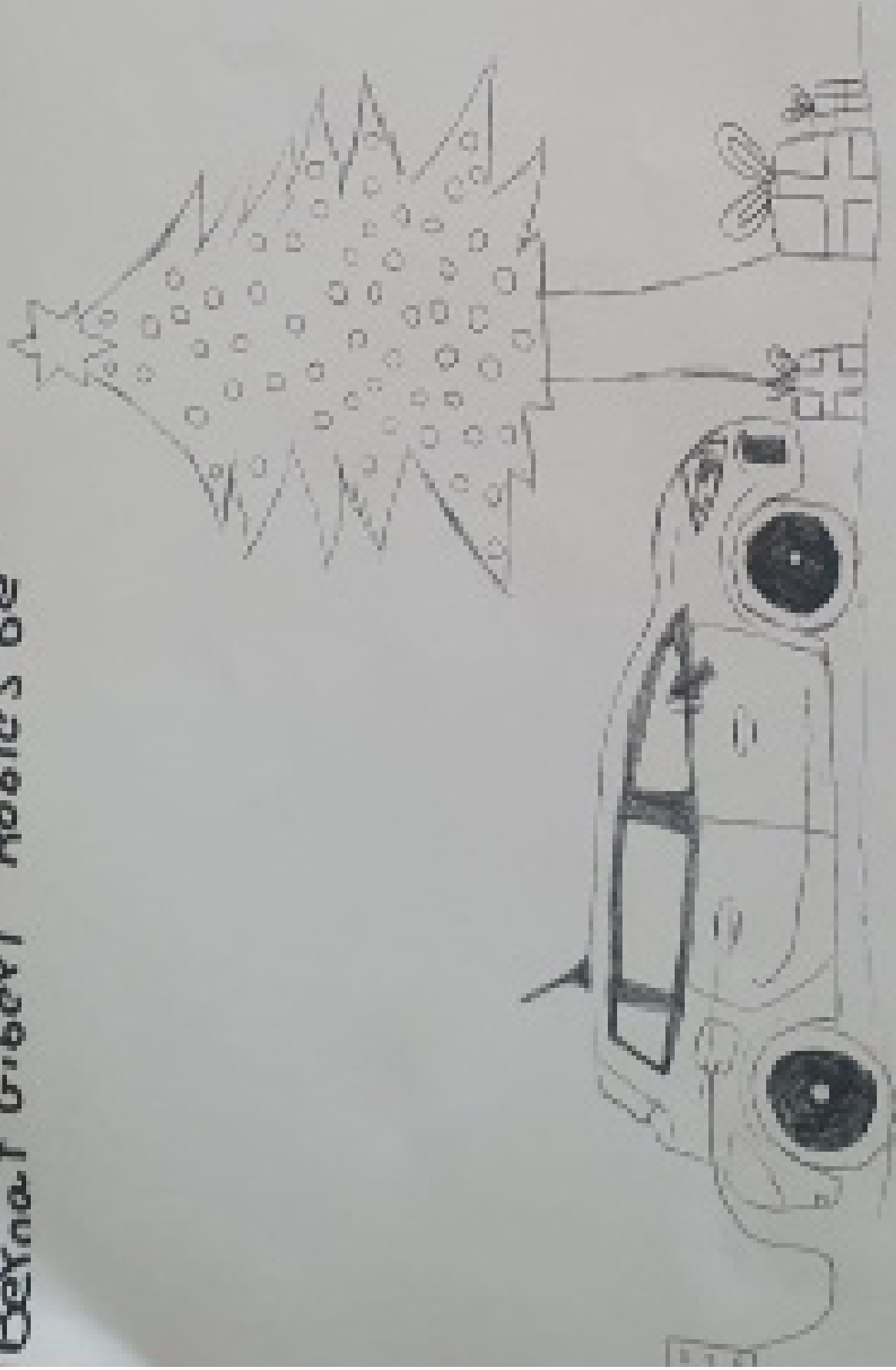
No ha estat un camí fàcil, molts ingressos, hores, dies, mesos d'hospital... però l'exemple de lluita de la meva mare davant les pedres del camí, no ha fet més que reforçar-nos i estar al seu costat lluitant.

La meva mare ha estat un exemple de lluita! El nostre entorn sempre ens felicita per com l'hem cuidat... però això no hagués estat així si no hi hagués hagut un donant, un equip (de la sanitat pública) de grans professionals i sense l'exemple de lluita de la meva mare. Ara fa pocs mesos que el seu cos va dir prou... el seu cor va lluitar fins al final, un cor jove , fort, un cor que va decidir viure en el cos de la meva mare i va regalar-nos quinze anys de vida!!!

Judith Vázquez Hontoria



Bernat Gibert Robles 6e



CARDIOPATIA A LA FAMILIA

La meva germana bessona pateix una cardiopatia congènita de naixement. Quan va néixer, els metges van veure que tenia arítmies i alguna cosa no funcionava bé!

L'Anna té una malaltia que afecta a la vàlvula aòrtica, concretament el que es diu una estenosis aòrtica. L'arteria per on passa la sang no s'obre amb normalitat i per això s'estreny el pas de la sang.

L'Anna era molt petita quan li van detectar tot això i no podien posar-li una pròtesis, ja que el seu cor era molt petit, l'Anna havia de créixer i estar controlada en tot moment.

A casa sabien que, tal i com havien anunciat els metges, el cor de l'Anna, en el petit cos, podia fallar en qualsevol moment i això va ocasionar un gran trasbals a tots plegats, ja us ho podeu imaginar.

La solució va ser una operació a cor obert per dilatar una mica l'artèria i així facilitar la circulació de la sang.

Ella sempre ha hagut de vigilar, sobretot a l'hora de fer esforços, practicar esport, sempre tenint un control de les pulsacions i evitar les emocions fortes com pujar en atraccions molt potents.

Això sí, el cor és un múscul que s'ha d'estimular i sempre intentar estar en forma per no tenir ensurts, tot i les dificultats ella ha practicat molts esports, però sempre ha sabut parar quan ha calgut.

A hores d'ara, l'Anna té 37 anys i porta tota la vida fent controls a Vall d'Hebrón, on la van operar, i on va tenir el seu primer fill gràcies als metges cardíacs que treballen conjuntament amb els ginecòlegs.



Núria Garcia Porlan
Mestra d'infantil

#lamevaexperiencia

#lamaratodetv3

#mdpigualada

#lamaratosemprebatega

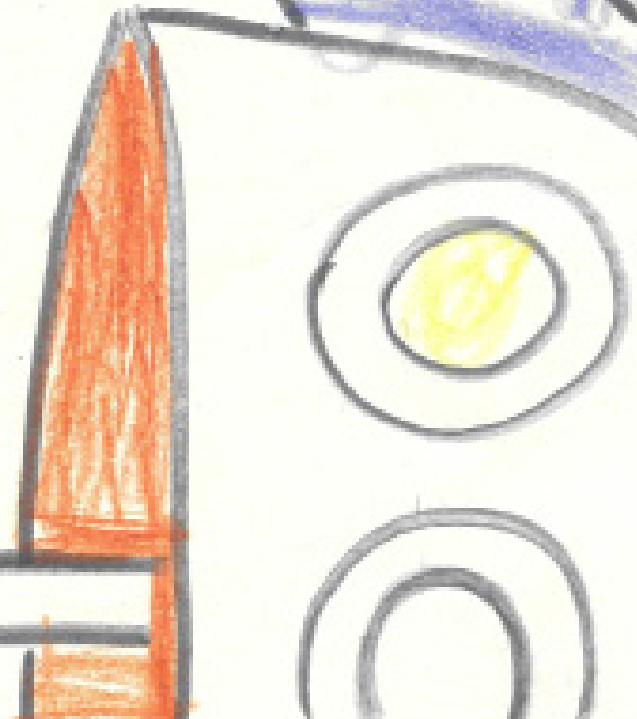
#perlasalutcardiovascular

Março 30 TV3 2022.



Alex
Arb 5 2022

A bidye



Las travessuras de Jane

Jane es una niña traviesa, todos los días después de clase a su madre y a su padre les hace bromas. Pero un día los padres se cansaron; así que tramaron un escarmiento que era hacerle lo mismo que ella les hacía.

* La primera era que abra la puerta y cayera agua.

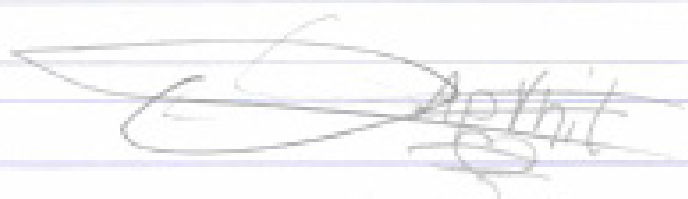
* La segunda era con una máscara terrorífica que cuando Jane

la vio grito: ¡Ahh!.

*La tercera era de tirar a la basura sus dulces favoritos.

*La cuarta fue estropearle el maquillaje, ella se puso como loca y al verlo expresó: ¡Nooo mi maquillaje nooo...!.

Jane no podía más, comprendió que eran molestosas las bromas y nunca más las volvió a hacer.



AUTO RA: APRIL

PARADELL CHIMBO

4RT PRIMARIA



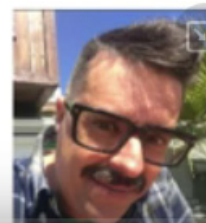
ENTREVISTA A:

VALORES LA RELACIÓ ENTRE
MIL DE VIDA ACTUAL I L'ESTRÉS,
B LES MALALTIES CARDIOVASCULARS?

VAS SENTIR POR AL SENTIR LA
PARAULA "INFART"?

CREUS IMPORTANT, A PART DE LA
RECAPTACIÓ DE FONS, QUÈ LA MARATÓ
AJUDI EN LA CONSCIENCIACIÓ
D'AQUESTA MALALTIA?

SANTI VIDAL I ESPLÀ IGUALADÍ, MUNTADOR DE CONTINGUT TELEVISIU



En Santi Vidal i Esplà, igualadí i creador de programes televisius va patir una malaltia cardiovascular aguda fa sis mesos. En Toni Cortés, periodista, director i editor d'Anoia Diari li fa una entrevista en motiu de l'actual edició de la Marató d'aquest any 2022, perquè ens expliqui com ho va viure i com ha canviat la seva vida des de llavors.

L'entrevista, és iniciativa de L'AMPA de l'escola MDP Igualada, que vol aportar el seu granet de sorra per la recerca i conscienciació de la salut cardiovascular.

Aquesta entrevista quedarà recollida en la revista que edita l'AMPA per col·laborar amb la Marató , servirà per recollir fons per la causa.



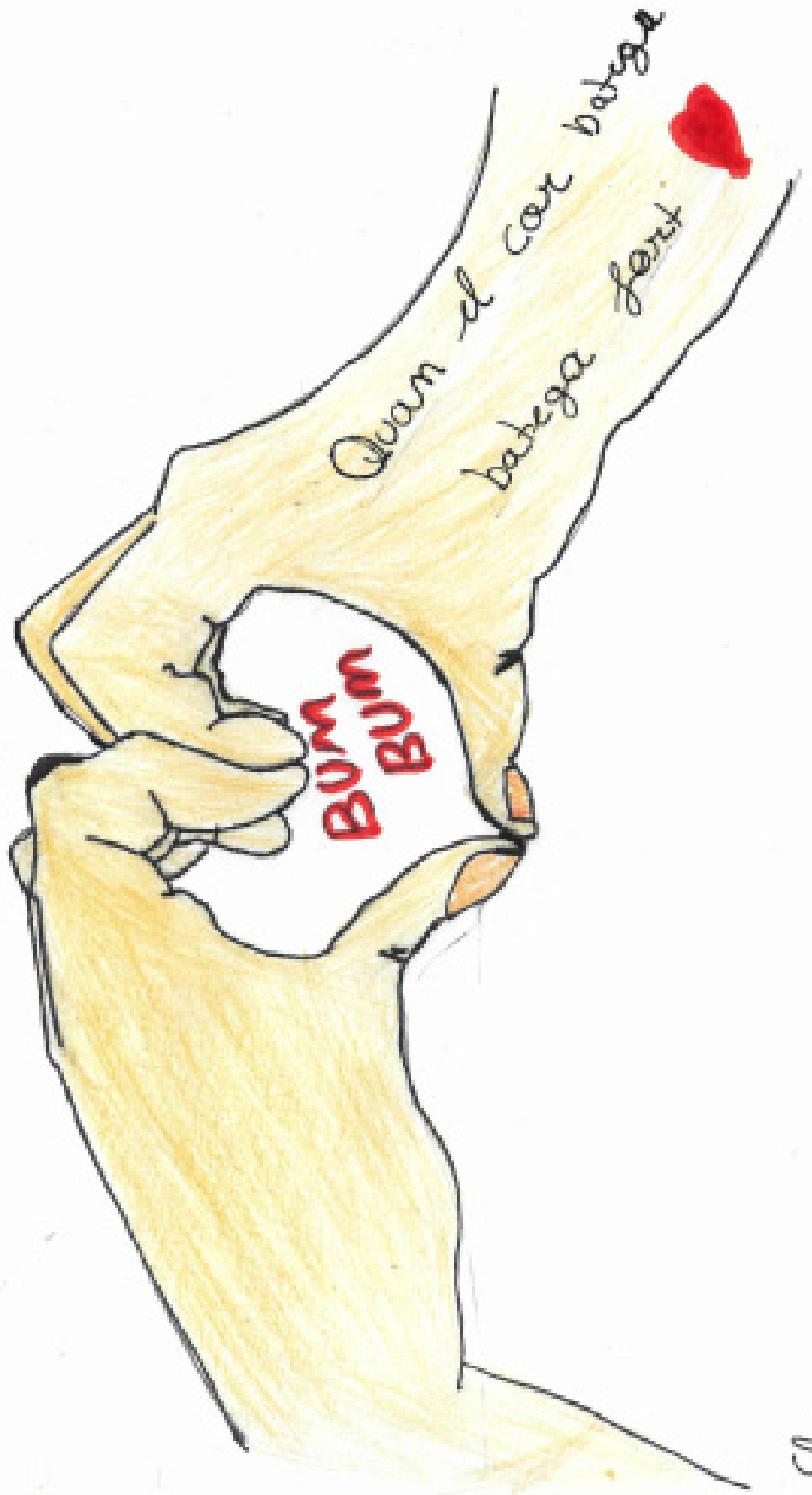
Clica l'enllaç!

QUÈ ESTAVES SENTINT?

<https://www.youtube.com/watch?v=fPACeO-r8kY>

US QUE LA VIDA T'HA DONAT
SEGONA OPORTUNITAT?

GAUDEIXES MÉS DE LES PETITES COSES
QUE ENS OFEREIX LA VIDA?



Marato tus 2022.



~~Bo~~

Adriana G. Ibarra 2º



Art





Fa no gaires dies estava a la base de l'ambulància medicalitzada de la zona i ens van alertar per l'emissora per anar a un domicili on un senyor estava en aturada cardíaca. La nostra ambulància amb un metgessa, una infermera i un tècnic estava a uns 15 minuts del domicili.

A la vegada que se'ns va activar a nosaltres per aquest servei, també es va activar a una altra ambulància, una ambulància de suport vital bàsic, amb un equip format per dos tècnics en emergències sanitàries (TES). Aquesta ambulància estava a poc més de 5 minuts.

Quan els nostres companys tècnics van arribar es van trobar a un senyor de 70 anys estirat a terra, en aturada cardiorespiratòria. La seva família li estava fent compressions toràciques, es a dir, reanimació cardiopulmonar (RCP).

Els dos tècnic van actuar de seguida, mentre un donava relleu a la família de les cansades compressions toràciques, l'altre li va posar els pegats del DEA (Desfibril·lador Extern Automàtic). Seguint les instruccions del DEA li van administrar una primera descàrrega, van seguir amb les compressions toràciques dos minuts més i van administrar una segona descàrrega. Després d'aquesta el cor va tornar a bategar.



A la nostra arribada el senyor estava inconscient, però poc a poc va anar recuperant la consciència i un cop estabilitzat el vam traslladar a l'hospital.

Aquest és un clar exemple d'una bona actuació, d'una aplicació de la cadena de supervivència que, en aquest cas, va salvar una vida (no sempre tenim tanta sort, val a dir-ho).

Cadena supervivència

I és que, que cal fer davant una aturada cardíaca?
Una persona que cau a terra, no contesta i no respira?

1- Detectar la situació d'emergència

2- Demanar ajuda i seguir les instruccions. Aquí el més útil es cridar fort demanant ajuda mentre truquem al 112.

3- Comprovar si la persona ens contesta quan l'estimulem (la cridem i la sacsegem)

4- Si no respon, mirarem si respira. Posarem la nostra orel·la a prop de la seva boca, d'aquesta manera podrem mirar si respira, observant si es mou el tòrax, i sentirem si respira amb la orel·la davant la seva boca.

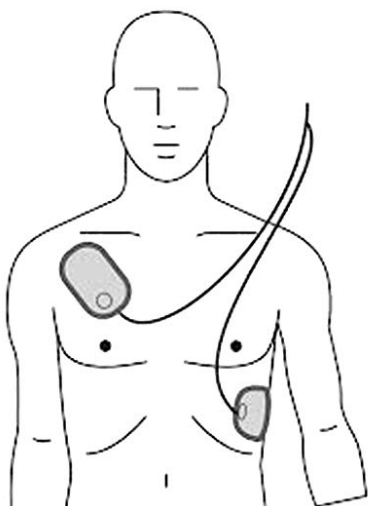
5- En el cas que no respiri iniciarem reanimació cardiopulmonar (RCP) mitjançant compressions toràciques.

El massatge cardíac es realitza posant-nos de genolls al costat de la víctima com es veu en la imatge, posant les mans al mig del tòrax, a l'alçada d'entre els dos mugrons, i amb els nostres braços ben estesos, deixar caure el pes del nostre cos sobre el tòrax de la víctima a un ritme de 100-120 compressions per minut i procurant enfonsar uns 5-6cm el tòrax, en el cas d'un nen seria menys i ens guiaríem pensant que hem d'enfonsar 1/3 part del tòrax. Intenteu sempre canviar de reanimador cada 2 minuts, doncs realitzar RCP és cansat i si ens cansem les compressions perdran qualitat i no seran suficients per comprimir aquell cor aturat.

RCP REANIMACIO CARDIOPULMONAR

Actualment no es recomana realitzar ventilacions boca – boca de forma rutinària. En el cas que ho sapiguem fer i la víctima sigui d'un entorn proper nostre, elevaríem el mentó de la víctima per obrir la via aèria i faríem dos ventilacions cada 30 compressions.

Recordeu sempre que abans de socórrer algú hem d'avaluar els perills. És a dir, no socorreríem a algú si per fer-ho ens exposéssim nosaltres a un perill. Penseu que s'esfondra una casa i sabeu que a dins hi ha algú, imagineu que entreu i que a vosaltres també us cau runa a sobre i resulteu ferits. No hem prestat ajuda i em complicat la situació. En aquest cas i en altres on socórrer ens exposi a un perill, la nostra feina es limitaria **trucar el 112** i evitar empitjorar la situació. Seguiu sempre el PAS:

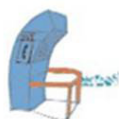


Actua amb seguretat! Segueix la **Conducta PAS**



PROTEGIR

el lloc de l'accident



AVISAR

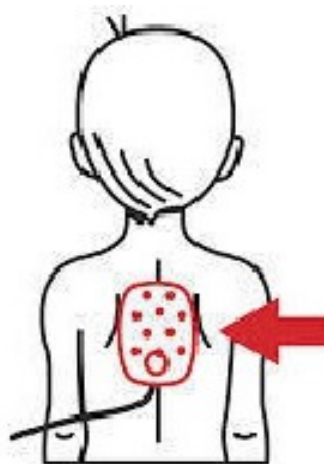
als serveis d'emergència



SÓCORRER

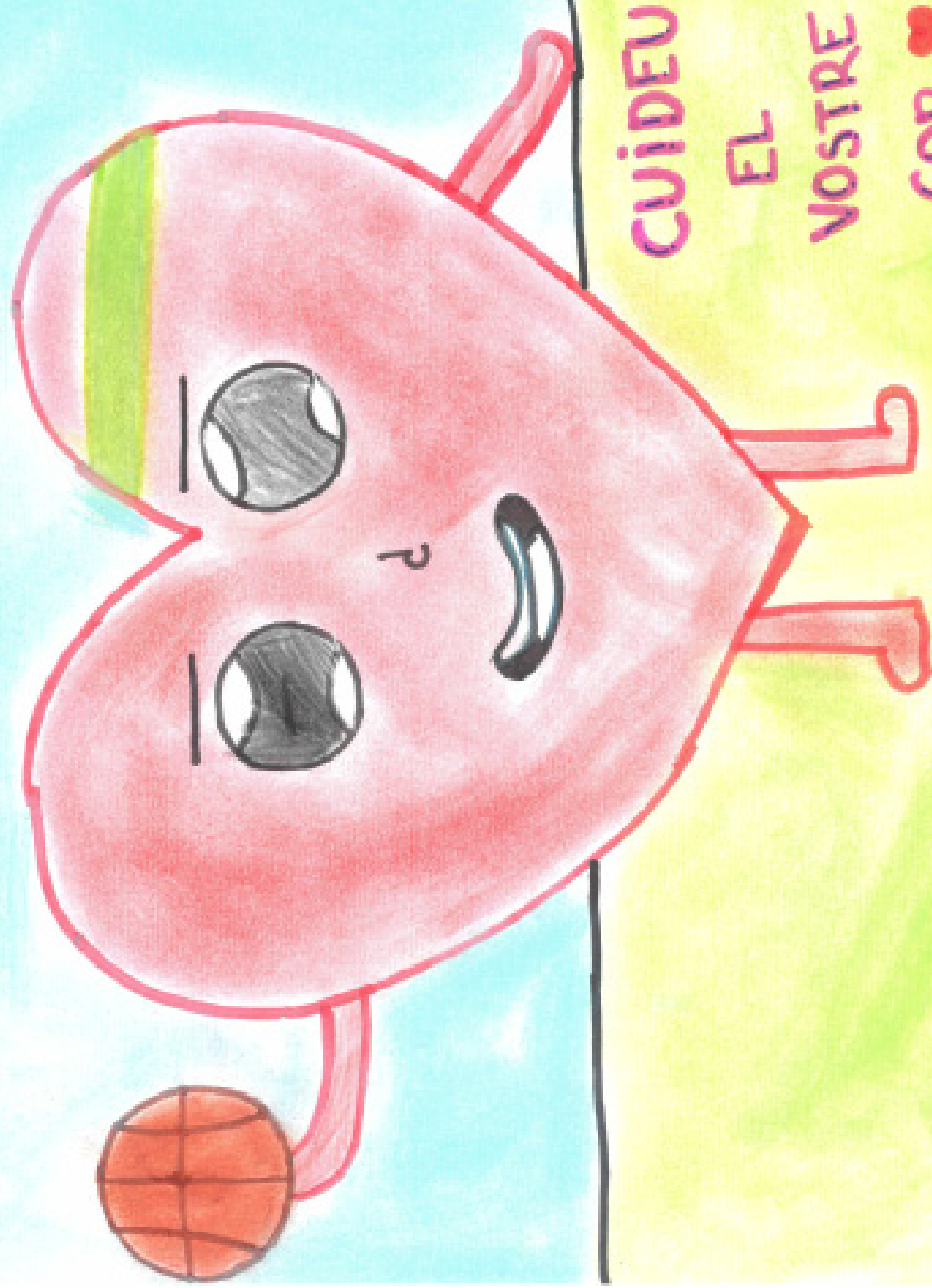
a les víctimes

Cada cop més a prop de les persones



ARREL D'UN CAS

Stella Brugués Perotti
Infermera del Sistema d'Emergències Mèdiques de Catalunya (SEM)



CUIDEU

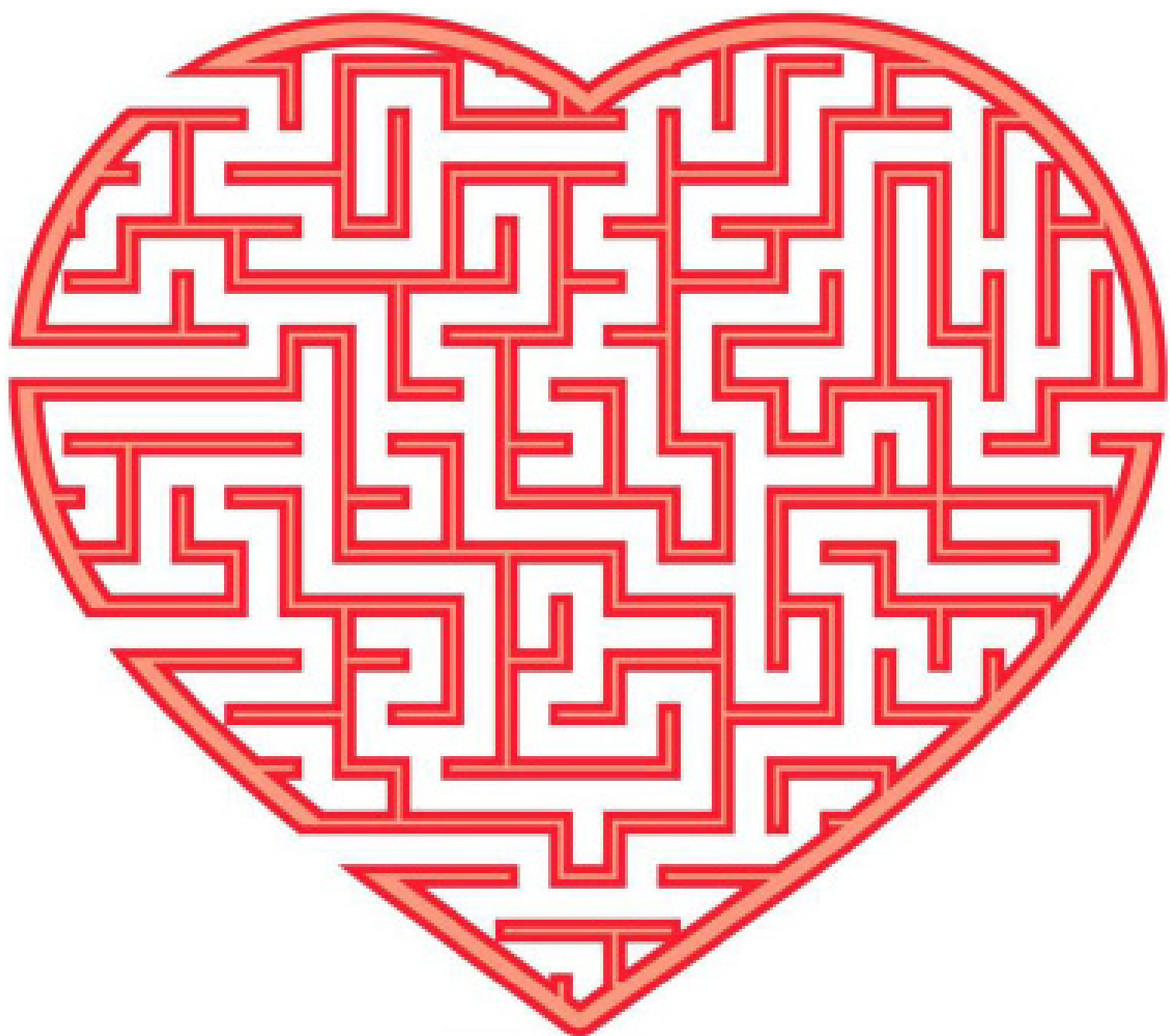
EL

VOSTRE

COR ♥



JUGUEM?



NOA VINGES PEREZ
10/05/2020

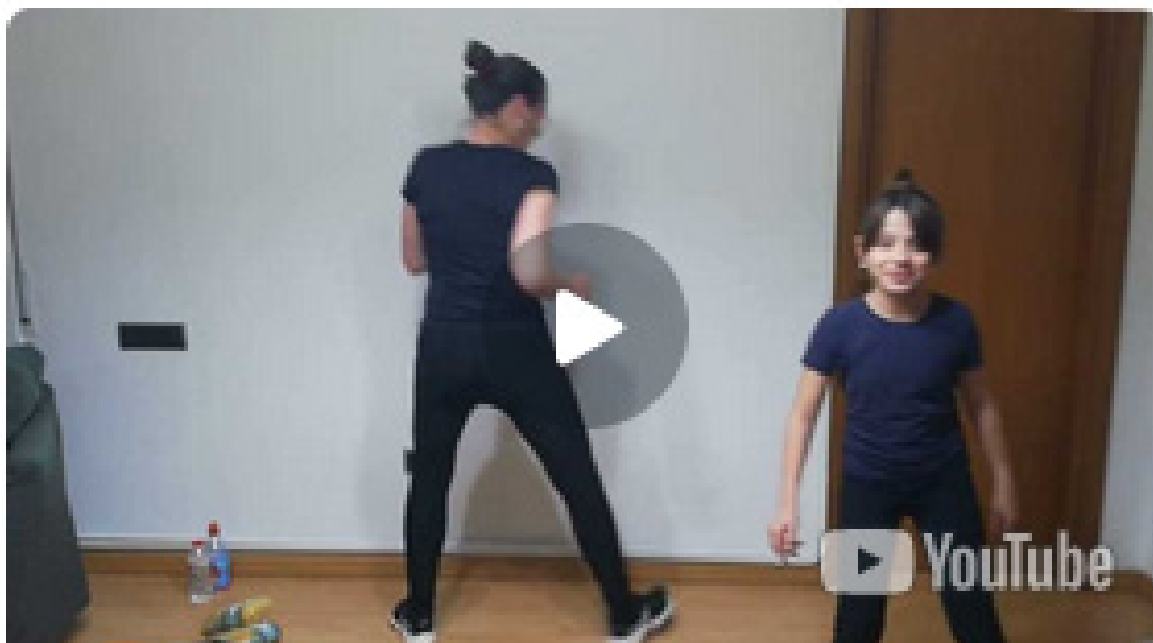


1ER

NOA VINGES PEREZ

FES ESPORT AQUESTES FESTES

Per mantenir un bon estat de salut cardiovascular, la preparadora física Susanna Maldonado ens proposa aquesta activitat que podem fer desde casa en família.



Fes esport aquestes festes 🎄 ... i Sempre!



Fes esport - fes salut
youtube.com

Per Susanna Maldonado

Clica

l'enllaç!



[https://youtube.com/watch?v=Hv](https://youtube.com/watch?v=HvMD9G5e03U&feature=share)

[MD9G5e03U&feature=share](https://youtube.com/watch?v=HvMD9G5e03U&feature=share)

... I SEMPRE!

No parnis

mai



CUIDA EL TEU

COR

5 BENEFICIS DE FER ESPORT



1 És un mètode per combatre l'insomni.

2 Ajuda a l'autoestima.

3 Millora el sistema immunitari.

4 Disminueix la pressió arterial.

5 Augmenta la flexibilitat arterial i disminueix el risc de patir malalties cardiovasculars.

La Marató



BON NADAL



BIEL D. 14

LA CAPSA- MÍNIMIM



<https://youtu.be/MGSxrgARU7E>

Clica l'enllaç!



Petita capsa tancada
viu amagada
d'aquell qui no té paciència
i vol obrir-la ara mateix

Quan el sol s'amagui
potser serà el millor moment...

Els records de petit
aquelles joguines que amagaves sota el llit.

Avions de paper
que contenen lletres de cançons que havies fet.



Petita capsa tancada
viu amagada
d'aquell qui no té paciència
i vol obrir-la ara mateix

Quan la llum s'apagui
potser serà el millor moment.

El teu jersei preferit
imans de nevera que vas comprar-te a París

Un missatge secret
Escrit al darrere de l'agenda de Sisé

Santi Méndez

IOGA: SALUT PEL COR



QUÈ ÉS EL IOGA?

UNIÓ DEL COS, MENT I ESPERIT.

Si un d'aquest elements no està connectat als altres, es desequilibra la nostra salut.

Si bé recordeu, l'any passat vam parlar sobre l'importància de mantenir un bon estat de salut mental i de les emocions, aquest any us donaré uns consells per mantenir un cor fort dintre d'un cos saludable i unes emocions estables.

El ioga per mi va ser un gran descobriment que m'ajuda a connectar amb l'essència de la meua ànima. Si la pràctica és habitual, ens ajudarà a l'afavoriment de la constància, la paciència i el repte de millorar amb cada pràctica, sempre serà positiu i ens aportarà uns valors afegits que podem utilitzar en qualsevol altre àrea de la vida.

El ioga sembla un tipus d'exercici senzill, però no ho és pas. Hem de ser rigorosos i esforçar-nos per aconseguir el nostre objectiu, com qualsevol altre esport més dinàmic, i només així aconseguirem un benestar físic, mental i espiritual.

Consells per millorar la salut:

- Pràctica del ioga. Si no tenim accés a professionals, podem ajudar-nos de vídeos de YouTube
- Posar-nos un horari amb la pauta que realitzarem aquell dia, per ajudar-nos a convertir-lo en un hàbit.
- Meditació diàriament
- Connectar-se amb la naturalesa
- Beure un got d'aigua al despertar-se
- Allunyar-se d'internet
- Exercici físic moderat mínim 30 min. al dia
- Alimentació saludable (mínim 80 % origen vegetal, evitar aliments processats, sucres, etc)



PER SANDRA ALVAREZ



Apagar les paraules, per encendre el silenci

Meditació profunda

Descobriment sobre què sentim
en el moment PRESENT

Comprensió de les emocions
 presents

Trobar respostes
a les meves preguntes interiors

Camí de claredat
davant un dia d'estrès



Flexibilitat i força corporal

Estil de vida saludable

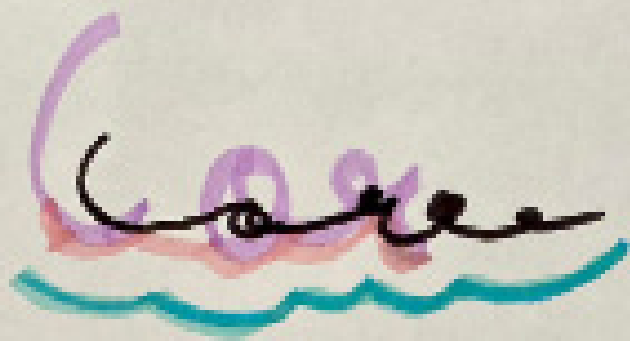
Millorar l'equilibri

Apren divertint-te

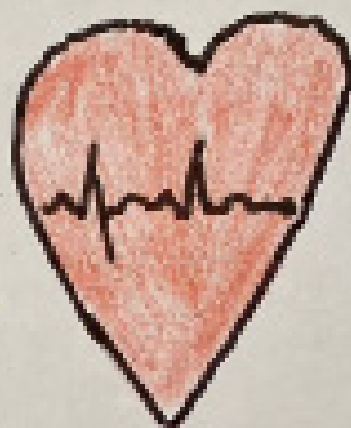
Mantenir el cor sà i fort



Aug 3r



COM ALEGRE CAMPANETA



Com alegre campaneta
que no para de tocar
avui el meu COR batega
perquè us vull felicitar.

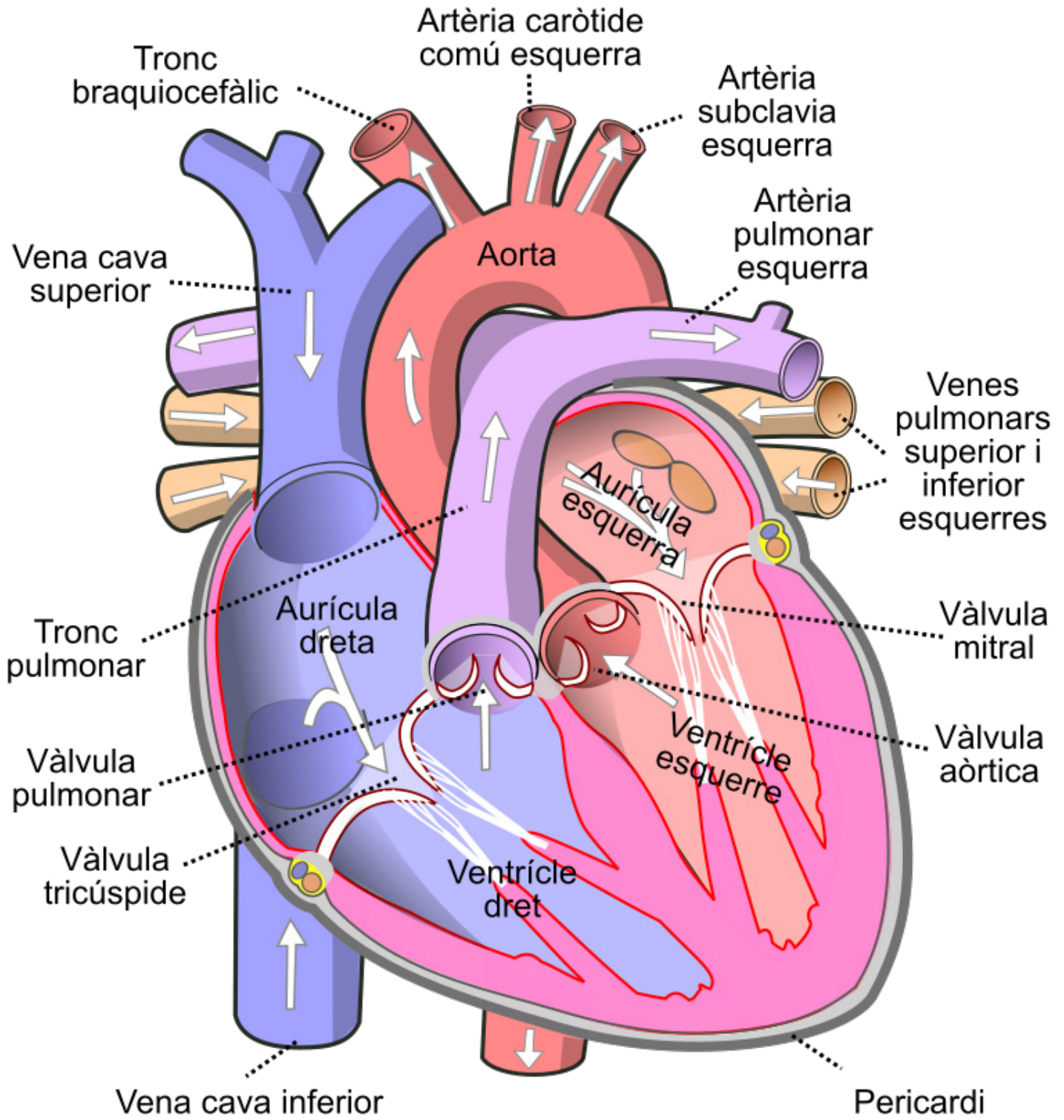
BON NADAL!

La marató sempre batega

BUM BUM

per la salut cardiovascular.

PER APRENDRE...



EL COR

Si encara no has pogut fer el teu donatiu recorda que fins després de Nadal ets a temps!

Demana a la recepció de l'escola com fer el teu donatiu per LA MARATÓ 2022 per la SALUD CARDIOVASCULAR o clica al següent enllaç:

<https://www.ccma.cat/tv3/marato/donatiu/>



BON NADAL



Biel - 14
Júlia - 1er
Sophie - 1er
Douae - 1er
Abril - 6è
Noa - 1er
Dani - 1er
Lia - 14

Irina - 4art
Alan - 1er
Abdoulaye - 1er
Gael - 1er
Ablaye - 1er
Aphril - 4art
Maria - 6è
Judit - 6è

Aleix - 5è
Beth - 4t
Elsa - 6è
Lluc - 6è
Bernat - 6è
Ariadna - 2on
Aidee - 2on
Hug - 2on
Guillem - 3er