



boletín informativo de la jefatura de estudios

NOVIEMBRE 2007

NÚMERO 27

Saludo del JEFE DE ESTUDIOS

Queridos amigos:

En cada inicio de curso, tenemos la oportunidad de escribir el libro de nuestra vida. Las páginas no están en blanco, porque lo vivido, nuestra historia personal siempre nos acompaña. Pero, cada año, es una nueva oportunidad de hacer mejor las cosas, de apostar por los proyectos en los que creemos, de renacer.

A veces, a las primeras adversidades, nos entran ganas de tirar la toalla, de abandonar nuestros retos, de huir ante las dificultades. Pero, escapar, retirarse, sólo genera insatisfacción y sentimiento de fracaso. HAY QUE AFRONTAR RETOS,

LUCHAR, desde el trabajo, desde la convicción de que hay que ser fieles a los compromisos adoptados, a los ideales que nos mueven y que vertebran nuestra vida.

Amigo, ni un paso atrás, ni para coger carrerilla, ni siquiera para mirar el camino realizado. Siempre adelante, siempre al frente, siempre afrontando el futuro con trabajo y optimismo. Te deseo un buen año, que las buenas noticias llenen tu diario.

Un saludo. NICO.

EN ENERO PONEMOS EN FUNCIONAMIENTO NUESTRA

Movida Alternativa

La necesidad de educar a nuestros alumnos /as en la posibilidad de una ocupación sana del tiempo libre y la magnífica experiencia de los cinco cursos anteriores nos lleva a volver a ofertar : LA MOVIDA ALTERNATIVA EN EL IES:

- Un Viernes-noche al mes. Desde las 22:00 hasta la 1:30
- Sólo para alumnos/as del IES
- Música, Baile, Bebidas sin, Conciertos, Competiciones...
- Responsable: El Jefe de Estudios - ACE
- Colaboran: APA, Comisión de Cultura y Campañas, Antiguos alumnos/as, profesores, etc.

NECESITAMOS TU COLABORACIÓN. NECESITAMOS IDEAS, SUGERENCIAS, INICIATIVAS Y NOVEDADES PARA LA MOVIDA ALTERNATIVA. TODO LO QUE SE TE OCURRA PUEDE VALER. HAZNOS LLEGAR TUS APORTACIONES...





listado de tutores/as

Si tienes dudas sobre tu proceso de aprendizaje, si tienes dificultades, si algo te preocupa, si necesitas un consejo, una intervención de mediación para resolver un conflicto, una queja, una sugerencia, ... cualquier solicitud y necesidad que esté a nuestro alcance, **no dudes en acudir a tu tutor/a**, ellos son nuestros responsables más inmediatos para que todo nos vaya bien. Si algún alumno/a o padre/madre desea una entrevista con el tutor/a, es aconsejable una cita con anterioridad

1º ESO A	GLORIA ROSALES	1º EEC	ELENA ERDOZAIN
1º ESO B	ESTHER ARRIAZA	2º EEC	FRANCISCO CHERBUY
1º ESO C	NATALIA MONTESINOS	1º ESI	ANTONIO GÓMEZ
2º ESO A	JUAN SÁEZ	2º ESI	SANTIAGO RAMÍREZ
2º ESO B	ROCÍO MEDINA	1º MAN	SUSANA MARTÍNEZ
2º ESO C	TERESA DORADO	2º MAN	ANTONIO ALVAREZ
3º ESO A	ROSA MERINO	1º MEC	PACO LUQUE
3º ESO B	ANTONIO ROLDÁN	2º MEC	EDUARDO DE ORY
3º ESO C	JUAN JOSÉ MARTÍNEZ	1º GES	CONCEPCIÓN BRUN
4º ESO A	JAVIER PARRILLA	2º GES	MARÍA VIRUEL
4º ESO B	LUCÍA GÓMEZ	1º STI	JOSE MIGUEL BARBA
1º CIE TCN	JOSÉ BAREA Y PEPE CHAMORRO	2º STI	ADOLFO DEVESA
1º HUM	MERCHE VILLALOBOS	1º POT	MANUEL BELLIDO
1º CCS	DIEGO CIMADEVILA	2º POT	HAMED MOHAND
2º HUM-SOC	IRENE GARCÍA / ROSA NAVARRO	1º OPA	MERCEDES OLIVEIRA
2º CIS CII TCI	JOSÉ ANTONIO SÁNCHEZ	2º OPA	PEPE CEREJIDO
PGA	ISABEL M ^a NAVEA	1º DAI	PEPE OLVERA
PGC	JOSE MANUEL RAMÍREZ	2º DAI	ANTONIO VICO
PGE	JOAQUIN DÍAZ ARAGÓN		

Si no descansamos suficientemente y no nos alimentamos bien, no podemos rendir...

Hablan los alimentos: "Cuando tú nos tomas por la boca, te estás **alimentando**. Lo que luego tu cuerpo hace es descomponernos en unas sustancias de las que estamos formados (**nutrientes**), para obtener energía, construir y reparar estructuras orgánicas y regular procesos metabólicos. Este proceso es la **nutrición**."

Como en cada uno de nosotros los nutrientes están en diferente proporción y tu cuerpo necesita una determinada cantidad de estas sustancias, has de cuidar la elección que haces de nosotros cuando te alimentas.

Pero no te preocupes, sólo tienes que seguir estas reglas". **LA ALIMENTACIÓN DEBE SER:**

- Variada.
- Suficiente.
- Equilibrada.
- Higiénica.
- Satisfactoria.



NUTRIENTES

HIDRATOS DE CARBONO: Son la mayor fuente de energía, la más económica y de más fácil asimilación. Se encuentran en: cereales, legumbres, patatas, frutas, verduras, azúcares refinados, bollería,...

GRASAS: Son la energía de reserva, vehículo de ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles. Están en : tocino, mantequilla, leche, carne , pescado, yema de huevo, aceites vegetales, frutos secos.

PROTEINAS: Son el material de construcción de tu cuerpo, lo hacen crecer y mantienen a punto. Fuentes: pescados, carnes, huevos, leche y derivados, legumbres, cereales y hortalizas.

VITAMINAS: Su nombre significa "amina vital". Intervienen en procesos bioquímicos y previenen enfermedades. Se encuentran en: frutas, verduras, legumbres, cereales completos, pescados, carnes, huevos.

MINERALES: Mantienen y renuevan la estructura corporal e intervienen en procesos biológicos vitales. Todos los alimentos los contienen y al igual que las vitaminas, una alimentación variada cubrirá tus necesidades.

AGUA: Es el componente más importante del cuerpo humano y la necesita para vivir y funcionar.

FIBRA: Regula el tránsito intestinal, regenera la flora del intestino, te previene de enfermedades,... Está en: cereales completos, verduras, legumbres, frutas.

ALUMNOS Y ALUMNAS DELEGADOS/AS DE CURSO

Estos son nuestros delegados /as

Un equipo de gente comprometida con nuestro centro. Si tienes alguna dificultad cuenta con ellos. Son nuestros representantes, mediadores y colaboradores.

Gracias por vuestra labor. El Martes 23 tuvo lugar la primera Junta de Delegados/as y el 5 de Noviembre se llevará a cabo la elección del delegado/a de Centro y de los coordinadores/as de cada enseñanza.



1º ESO A	JESUS VALERA ARCE
1º ESO B	FRANCISCO JESUS HERRERA
1º ESO C	ALICIA GUERRERO
2º ESO A	FRANCISCO RIVAS
2º ESO B	MARINA MUÑOZ
2º ESO C	SANDRA DELGADO PERALTA
3º ESO A	INMACULADA MUÑOZ MORENO
3º ESO B	FRANCISCO J. JIMENEZ GARCÍA-RINCÓN
3º ESO C	ALVARO DOMINGUEZ BANCALERO
4º ESO A	MARIA TERESA TOLEDO CASTILLO
4º ESO B	MARTA POZUELO BARRERA
1º CNA	LUCIA VEIGA
1º TCN	JOSE ANTONIO RODRIGUEZ BLIK
1º HUM	PABLO ELOY ALVAREZ
1º CCS	CARLOS PEREZ RODRÍGUEZ
2º CIE	ELENA REYES
2º HUM	JULIA MARTINEZ
2º CCS	ROMAN VICENTI DE ARES
PGA	SANDRA VIÑEZ
PGC	LUIS M. BALLINA
PGE	ISRAEL CABAÑAS

1º EEC	JUAN ALBERTO APARICIO
2º EEC	DAVID GONZALEZ
1º ESI	ALEJANDRO CAMILLERI
2º ESI	JOSE JAVIER LOPEZ
1º MAN	ENRIQUE LORA
2º MAN	CAYETANO SEOANE CERVANTES
1º MEC	JULIO CARRERA TRACISTO
2º MEC	PABLO RODRIGUEZ MILLAN
1º GES	NATALIA ABADIA
2º GES	SARA CUEZ
1º STI	SALVADOR CORTES
2º STI	JUAN FRANCISCO MATEO PEÑA
1º POT	MANUEL FERNANDEZ
2º POT	JOSE MANZANO MERA
1º OPA	RAFAEL A. BARRIOS
2º OPA	SANDRA SAYAGO DIAZ
1º DAI	JUAN MANUEL GONZALEZ
2º DAI	ALEJANDRO MUÑIZ



COMISIÓN DE CULTURA Y CAMPAÑAS

Estos son los alumnos /as que forman la comisión del cultura y campañas. Ellos se encargarán de dinamizar la vida del centro, de aportar ideas, y llevar proyectos adelante, como las movidas alternativas, las campañas mensuales, etc...

Dentro de esta comisión, se ha generado un grupo, denominado "Justicia y Paz", que en coordinación con la ONG del mismo nombre, llevará a cabo iniciativas de protesta ante las injusticias en nuestra sociedad gaditana.

apúntate en las ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

TÉCNICAS DE ESTUDIO

LUNES Y MIÉRCOLES
DE 17:30 a 18:30

DEFENSA PERSONAL

MARTES Y JUEVES
DE 18:15 a 19:15

GUITARRA

MARTES Y JUEVES
DE 17:15 a 18:15

MATEMÁTICAS

LUNES Y MIÉRCOLES
DE 18:15 a 19:15

INGLÉS

MARTES Y JUEVES
DE 18:15 a 19:15

Rellena tu inscripción en la Jefatura de Estudios o en
Secretaría. Las actividades comenzaran **MUY PRONTO**.

Date prisa en apuntarte.

Campañas Mensuales

NOVIEMBRE:

OPERACIÓN LIMPIEZA

A lo largo del curso 2007/08 trabajaremos nuevos centros de interés, de la inagotable propuesta de valores que podemos ofertar a nuestros alumnos/as para que puedan formarse de manera más integral, porque la educación, más allá de lo estrictamente académico, también tiene mucho que ver con las actitudes y las opciones desde las que situarse en la vida.

Este mes la campaña es OPERACIÓN LIMPIEZA

Para ello, en cada curso de la ESO se nombrará un delegado/a de limpieza. Se ha provisto un armario con material de limpieza para hacer uso del mismo cuando el tutor /a lo estime oportuno en caso de necesidad. El delegado de limpieza anima a mantener el orden y la limpieza del aula.

El alumno se hace responsable de la silla y la mesa, en buen estado, que le es asignada al principio del curso. Para facilitar y agilizar la labor de limpieza de nuestro personal, al final de la jornada las sillas quedarán colocadas sobre las mesas y el aula en las mejores condiciones posibles.

