

Àlbum d'estiu

Som a les portes de les festes de Nadal. Falta molt poc perquè s'acabi l'any. És, doncs, un bon moment per fer balanç, anotar els bons propòsits amb vista al 2008, i

és també un bon moment per mirar enrere i fer memòria de les ja llunyanes vacances d'estiu. En resposta a la crida que es va fer en l'últim butlletí, el mes de juliol, alguns

pares i mares ens heu fet arribar imatges dels vostres infants i hem pogut completar aquest mini àlbum d'estiu dels nens i nenes d'El Lledoner. Mil gràcies a tothom!



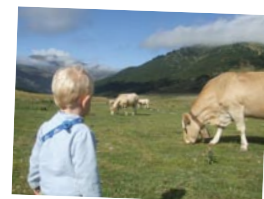
Pol Ripoll Alsina (P-1): en Pol visitant Còrsega, comodament, i molt ben acompanyat del papa.



Pau Font Quintana (P-2): «Hola sóc en Pau i tinc 2 anys! Aquesta és una de les moltes fotos que hem fet aquest estiu. L'he triada jo. A la foto sóc a Formentera, jugant amb la sorra a la platja. Ens ho vàrem passar superbé! Vaig fer molts amics. Ja tinc ganes de tornar-hi.»



Max Giere Cervià (P-1): en Max i la Joana passant una mica de fred a un parc de Wiesbaden, a Alemanya, on viu la Grandma.



Nils Ballabriga Hoed (P-2): en Nils pasturant pels Pirineus.



Júlia Artalejo Bagaria (P-0): la Júlia molt ben acompanyada per en Roc, el seu germà, i la seva mare, la Silvia.



Marina Serrat Llinàs (P-1): la Marina, amb la seva germaneta Berta, refrescant-se i passant-ho molt bé a la piscina.

>CONSELLS

Alimentació del nen preescolar

Ara que és temps de fred, de refredats i de mocs, la Gemma, des del CAP d'Aiguaviva us suggereix algunes pautes nutricionals que ajudaran a mantenir la salut i a prevenir malalties de petits i grans. A causa de la industrialització de l'alimentació, l'obesitat infantil creix contínuament. Convindria recordar que un nen amb excés de pes no equival a un nen amb salut. Per tant, intentarem donar-vos una sèrie de pautes:

Llet i derivats (principal font de calci com a prevenció de l'osteoporosi en etapes adultes): com a mínim 1/2 litre de llet o derivats al dia.

Carns, peix, ous i llegums

- Preferibles les carns i el peix magres
- Evitau el greix visible, la pell de les aus pel seu elevat contingut gras
- Limitau el consum d'embotits (rics en greix saturat, colesterol i sal)
- Ous, no més d'un al dia i màxim tres a la setmana.
- Promoueu el consum de llegums.

Cereals

- S'inclou en aquest grup els cereals integrals, el pa i la pasta.
- És la base de la piràmide dels grups d'aliments d'una dieta equilibrada.
- Són altament recomanables en l'alimentació diària dels nens.

Fruites, verdures i hortalisses

- Inclou cada dia fruites madures (2-3 peces) i verdures fresques.
- Protegiu les verdures de la llum i de l'aire i guardeu-les millor a la nevera.
- Renteu-les senceres sense deixar-les en remull per evitar la pèrdua de nutrients.
- Peleu-les per evitar contaminants.
- La cocció, millor amb el mínim d'aigua o bé al vapor, en el menys temps possible.

En general

- 1 dels àpats serà verdura
 - 1/2 litre de llet o derivats
 - 2 peces de fruita
 - 2 racions de proteïna al dia
- Gemma, mare de l'Emma, de P-2**

SUMARI

El Mercat d'intercanvi per pares i mares > Pàg. 2

Continuació de l'article de portada sobre la Setmana de la Música > Pàg. 2

Nou web saltenc sobre el món de la joguina > Pàg. 2

L'adaptació: una difícil espera > Pàg. 3

Les millors imatges estiuencques dels nens i nenes d'El Lledoner > Pàg. 4

Consells generals sobre l'alimentació de nens preescolars > Pàg. 4

TELÈFONS ÚTILS

Escola bressol El Lledoner
972 23 83 88

Escola bressol El Carrilet
972 23 75 80

Biblioteca Massagran
972 40 50 62

Biblioteca J. Ministral
972 23 83 88

Ajuntament de Salt
972 24 91 91

CAP Salt
972 24 37 37

Jocs de Nadal



Tot just s'han apagat les llums de les Fires de Sant Narcís, que ja s'encenen les de Nadal als aparadors del nostre poble. Les joguines van prenent protagonisme i comencem a pensar en què portaran els Reis als nostres fills. Segons dades de l'Agència Catalana de Consum: el 61% de nens i nenes de casa nostra rebran més de 5 regals durant aquestes festes. En són necessaris tants? De fet, els nens i nenes només necessiten fer ús de la seva imaginació per passar-ho bé. Per tant, aquest Nadal podem

optar per un consum més responsable i, a l'hora de comprar joguines, tenir en compte que siguin ben variades i que corresponguin al gust i edat de l'infant. Sovint –i aquí la publicitat hi juga un paper important– es confon la millor joguina amb la més cara, la més sofisticada i, per tant, la

que necessita menys participació de l'infant. Però hem de tenir en compte que la millor joguina és aquella que diverteix l'infant, que l'estimula i li permet interactuar amb d'altres persones, aquella que ensenya, que té valor pedagògic, la que el converteix en protagonista del joc... Per a encertar en l'elecció, és millor prescindir de les modes i fer les compres amb prou temps, ja que les presses no són bones conselleres. Si no ho tenim clar, podem consultar guies especialitzades, la Ludoteca de Salt i les educadores dels nostres fills i filles, que, de jocs i joguines, en saben un niu. **Bones festes a tothom.**

>EN DIRECTE

Tinc una guitarra

Tot i que no sóc músic –ja que no em puc atribuir com a professió el que per a mi és tan sols una afició–, em puc creure que els que fan de la música la seva professió poques vegades tenen l'oportunitat de tenir al davant un públic tan especialment agraït. Aquest any ha estat el tercer que vaig a tocar la guitarra i cantar a la Setmana de la Música d'El Lledoner. Sempre començo amb una sorpresa. «Què hi ha dins la funda de color negre»? Un grapat d'ulls grossos i expectants em miren mentre faig córrer la cremallera. I... tatxan! Una guitarra! Crec que no n'hi ha ni un que aquest moment, li faci una especial gràcia.



De fet, n'hi ha que fins i tot ploren davant l'artefacte marró en forma de pala gegant, però el moment de suspens, creieu-me, val la pena. A cada classe, i això és el bonic de l'ocasió, la resposta de la mainada ha estat diferent. A la de P1, entro, i després dels primers moments d'incertesa i enre-

nou de veure un *senyor* dins la classe amb una cosa grossa i estranya a la mà, m'assec a terra i amb delicadesa arpegio un acord que dóna l'entrada a una suau *La lluna, la pruna, vestida de dol*. Com si els haguessin robat la veu, a l'acte, tots callen i el silenci sobtat m'esgarrija. De fet, quan acaba la cançó continuen igual de callats. Potser no els ha agradat gens, penso, però crec que els pot més l'estupefacció de la novetat que la joia d'haver sentit una cançó coneguda. Sort que les dues educadores aplaudeixen i exclamen «mooolt beé!». Però els nens s'han quedat tan bocabadats que decideixo tocar una altra cançó, si més no, per continuar trencant el gel. La

>> continuació de la pàg. 1

cosa ha anat a millor cançó darrere cançó, i jo crec que els ha agradat molt. N'hi ha hagut alguns que han picat de mans, d'altres que reien, un que posava les banyes al cargol i fins i tot n'hi ha un que s'ha adormit. Ens hi hauríem passat més temps, però s'ha fet tard, i abans d'acabar el repertori ja hi havia pares a l'altre costat del vidre, esperant.

Els més petitets de tots han estat més receptius que mai. No s'han estranyat gens de la meua presència (la bona afaitada que m'he fet al matí crec que ha fet el seu efecte). Recordo altres anys que amb un parell o tres de cançonetes ja en tenien prou. Aquest any m'he sorprès perquè estaven la mar de tranquils i hem estat una bona estona repassant el més clàssic de les cançons infantils.

Els grans, com és normal, han estat els més interactius. M'he valgut de l'ajuda de la meua filla Afra que, al meu costat, ha fet de faristol aguantant el paper amb la llista de cançons fins al final del concert. No sé per què, aquest any, els nens se m'han llençat físicament a sobre. Em costava tocar perquè érem 10 nens, la guitarra i jo dins el mateix metre quadrat. Realment hi havia caliu. És en aquesta classe de P2 que veus la feina feta per les educadores, quan al so del *Així fan, fan, fan, els petits bonics tittelles* tots els nens, automàticament, aixequen les mans a l'aire com si algú hagués pitjat el botó d'aixecar les mans. El punt àlgid de la sessió ha estat quan els he ofert la possibilitat de poder tocar la guitarra. Només cal que digui que

aquest cop, la guitarra, s'ha sentit grapejada de debò.

Sens dubte hi ha hagut moments del matí en què ha estat més emocionant i enriquidor per a mi que no pas per als nens. Com sovint passa amb les relacions entre petits i grans, l'aprenentatge no és mai unidireccional, sinó que moltes vegades la mainada ens fa sentir coses inesperades que justament sorprenen per la seva espontaneïtat.

Per acabar, diré que em fa especialment gràcia que, dies després de la serenata amb la guitarra, els nens em miren diferent quan vaig a portar o a buscar la meua filla a l'escola. Fins i tot veig com algun nen m'assenyala mentre li diu a l'adult que l'acompanya: «Aquest senyor té una guitarra.» **XEVI, pare de l'Afra, de P-2.**

> ACTUALITAT

Dissabte, mercat!



El passat 20 d'octubre el pati d'El Lledoner va acollir el I Mercat d'Intercanvi d'Objectes Infantils. Mares i pares amb vocació de top-mantes i ganes de xerrar i intercanviar objectes infantils en desús per d'altres més útils no van faltar a la cita.

Mitjons, joguines, mantes d'estimulació per a nadons, pantalons, samarretes, piscines inflables... de tot i per a tots els gustos.

El mercat va començar a les 10.30 h del matí, però la majoria de famílies van anar arribant pels volts del migdia, quan ja no feia tanta fred. Per animar els pares i mares a participar en aquesta festa, l'AMPA va oferir gratuïtament xocolata, melindros i galetes a tots els assistents.

Tot i no haver-hi aglomeracions al llarg del matí, es van realitzar força intercanvis i molts dels participants van sortir contents amb les seves adquisicions.

Aquelles famílies que no van voler tornar-se a endur a casa les joguines que havien posat a la paradeta, van poder deixar-les, perquè es va decidir fer una donació a l'escola, que segur que en treurà molt profit.

Per unes hores, el mercat organitzat per l'AMPA va canviar la fesomia habitual del pati. I no només va servir per fer neteja dels trastos que es van acumulant a casa, sinó que va ser una bona oportunitat per intercanviar opinions i experiències entre els pares i mares.

AMPA El Lledoner.

Nou curs, nova Junta

Us presentem la nova Junta de l'AMPA per al curs 2007-08, així com les comissions que s'han anat creant:

- President** Jon Giere (pare d'en Max de P-1)
- Tresorera** Marta Alsina (mare d'en Pol de P-1)
- Secretària** Èlia Llinàs (mare de la Marina de P-1)
- Representants Consell Escolar** Javi Ballabriga (pare d'en Nils de P-2) i Jon Giere
- Comissió de Festes** Marta Alsina, Èlia Llinàs, Carme Gutiérrez (mare de la Júlia de P-1) i Núria Tomé (mare d'en Bernat de P-2)
- Comissió Butlletí** Gemma Verge (mare de l'Emma de P-2), Sònia Cervià (mare d'en Max de P-1) i Patricia Hoed (mare d'en Nils de P-2)
- Comissió Bolquers Reciclables** Luciana Glogowski (mare d'en Bruno de P-2) i Jon Giere
- Comissió Piscina** Javi Ballabriga
- Comissió Orla** Martí Artalejo (pare de la Júlia de P-0)
- Comissió Web** Pere Serrat (pare de la Marina de P-1) i Ferran Jiménez (pare de la Júlia de P-1)
- Comissió DVD** Joan Rigau (pare d'en Lluís de P-0) i Luciana Glogowski

Joc infantil

Benvinguts al món del joc infantil! El pròxim 15 de desembre es posa en marxa el portal *jugarijugar*, amb informació interessant sobre el joc dels infants i una botiga *on-line* amb joguines fetes amb materials naturals, que no trobareu als punts de venda habituals. Una de les responsables d'aquest portal és la Clàudia, de Salt, i tieta d'un exalumne d'El Lledoner. Aquí teniu l'adreça: www.jugarijugar.com

> REPORTATGE

L'adaptació: una difícil espera

Han passat les primeres hores sense vosaltres, el primer dia, la primera setmana, el primer mes... A alguns els ha costat molt, i d'altres s'han adaptat ràpid al ritme de l'escola bressol. De mica en mica s'han acostumat a estar envoltats d'un estol de nens i nenes tan menuts com ells. Però no només són els fills que s'han d'adaptar. Per als pares també sol ser un temps dur, en el qual afloren totes les contradiccions i els contratemps fruit de la combinació de la vida laboral i la vida familiar. Així ho han viscut algunes famílies d'El Lledoner.

L'Illai és el segon fill de la Montse i en Pau. Igual que el primer, l'Illai ha començat a l'escola bressol, a P-0. La diferència és que quan l'Aleix va començar a El Lledoner, a la seva classe només hi havia 4 nens perquè l'escola acabava d'obrir. A la Montse li agradaria «que l'adaptació fos més flexible i que s'impliqués més als pares». La mare de l'Illai és molt clara: «No m'agrada que el meu fill plori gratis.» Al cap d'un mes d'haver començat, l'Illai tot just comença a adaptar-se. «No és que li agradi gaire l'escola bressol.»

Per a la Montse, la difícil adaptació no té a veure amb les educadores. Per a ella, el nostre sistema actual, que ens obliga a deixar els nens ben petits en mans d'altres perquè en tinguin cura mentre som a la feina, no és bo. També es queixa que a molts pares ja els estigui bé aparcar els seus fills a l'escola, sense fer-se gaires preguntes, perquè «el que passa és que, si després ve un pare conscienciat, és el bitxo raro.» A la pregunta de si canviaria alguna cosa de l'adaptació, la Montse respon: «La faria molt més flexible. Amb mitja hora, un nen no té temps de conèixer a ningú.»

En Martí de P-1 té una germaneta de cinc anys, que va anar a una altra escola bressol. Per als pares d'en Martí, l'adaptació ha estat més fàcil. «Al ser el segon fill, ja no pateixes tant. Saps que quan marxis, ja no plorarà més.» Per a en Martí, en canvi... «A ell li ha costat molt: dues setmanes per fer l'entrada normal. Però ara, al cap d'un mes i mig, ja torna a fer la rebequeria a l'hora d'entrar», explica la Mercè.



La Maria «ha passat una temporada que li costava anar a l'escola, però com que ha coincidit amb dues temporades de malalties, això no ha ajudat que s'acostumi a la rutina de la guarderia.» Malgrat les dificultats en l'adaptació de la petita, els pares s'han sentit molt acompanyats per les educadores «tant en el nivell personal com quan donen consells més professionals», asseguren. Alguna cosa a canviar? «M'agradava més l'agenda que tenien l'any passat ja que facilitava la comunicació escola-família. Amb aquesta agenda, trobo que els pares no podem fer aportacions o explicar coses dels nens 'extraescolars' i no arribem a tenir un contacte intens amb les mestres, sobretot els pares que no podem anar a recollir els fills.» diu la Núria.

I com viuen els pares la primera adaptació del primer fill? Per als pares de la Marina de P-0 és la primera. «De fet, com que teníem molt bones referències de l'escola i les mestres, ha estat més fàcil. Crec que s'han barrejat diverses emocions: per primera vegada em separava de la Marina unes hores, començava l'escola (nou espai i noves persones), nous hàbits... Crec que ho hem viscut molt positivament i això ens ha ajudat.» diu la Virgínia.

I per a la Marina? «La Marina és una nena que té uns hàbits de son i menjar molt marcats (és un rellotge!) i, per tant, ha estat més fàcil per a tots. Suposo que al principi estava una mica desorientada en molts aspectes i ha repercutit en plors. Però aviat s'ha adaptat bé i sempre surt molt riallera i alegre.»

En tot el procés d'adaptació, els pares de la Marina s'han sentit escoltats i acompanyats per l'escola. «Crec que no canviaria res perquè el ritme de cada sessió diària ha ajudat que la Marina s'adaptés molt bé. Vam estar 8 dies fent l'adaptació. En un principi vaig pensar que no tenia gaire sentit el temps marcat: 30 minuts amb nosaltres, després sense... però en el nostre cas, puc dir que ha estat correcte, vistos els resultats», assegura la Virgínia.

SÒNIA, mare d'en Max, de P-1, i LUCI, mare d'en Bruno, de P-2.

«Les educadores ens ho han explicat tot molt bé, però la primera setmana les he vist una mica desbordades.» El que la Mercè canviaria són els horaris de l'adaptació «perquè la primera setmana que uns comencen a les 9 h, els altres a les 9.30 h, i així cada 20 minuts, les educadores han d'atendre un nen nou, un que surt, un que es queda, i tots nerviosos: nens, educadores i pares...»

«Jo faria que ja des del segon dia, mitja classe comencés la mitja hora d'adaptació a les 9 h, i l'altra meitat, a les 10.30 h (que no es trobin els uns amb els altres). El dia següent, una hora també tots a les 9 h i així anar allargant.»

La Núria només té una filla, la Maria, que aquest any va a P-1, però que el curs passat ja va començar a El Lledoner. «Aquest any li ha costat més desenganxar-se de la mama.» Segons ella, potser seria més senzill si els nens continuessin amb les mateixes educadores.