



per
Jaume Iglèsias
i Solà

EL PLAER DE MENJAR. OBESITAT II

Si la teva preocupació és l'excés de pes. Si el teu està per sobre del 20% de l'ideal. Si no has lograt lligar el plaer de menjar i l'obesitat, recorda't abans de començar l'enèssim intent de perdre aquells quilets que sembla et sobren que el més important que pots fer és l'adquisició d'hàbits alimentaris correctes i permanents que et permetin mantenir el pes ideal i gaudir del plaer de menjar. Intenta conèixer els teus hàbits, costums i preferències alimentàries. Valora la ingesta actual. És indispensable que valoris les veritables motivacions que et porten a pendre una determinació. Pregunta't si estàs satisfet dels anteriors intents d'aprimament que has fet. No et fiis d'aquells consells que no s'adaptin a les teves característiques (horaris de treball, costums, gustos...) i no estiguin avalats per professionals. De la pèrdua de pes no en facis una obsessió. Si totes aquestes consideracions les has valorat i estàs determinat a tornar-hi, llavors demana consell personalitzat i segueix-lo. Recorda't que la corba de pèrdua ponderal serà més intensa les primeres setmanes en relació amb la pèrdua d'aigua. La pèrdua de pes desitjable oscil·la entre els 500 i els 800 g. per setmana. Si malgrat tot i els teus esforços no ho logres, pensa que demà pot ser un bon dia per a tornar començar.

J.I. i S.

ELS OBJECTIUS PEDAGÒGICS NO ESTAN RENYITS AMB EL PASSAR-HO BÉ

Hem volgut escriure quatre ratlles per subratllar els objectius fonamentals de les Colònies de 7è.:

- * Potenciar les relacions de convivència entre els nens i els adults i entre ells mateixos.

- * Aprofitar el viatge per conèixer la part francesa dels Pirineus Orientals en les seves dimensions físiques i humanes, fomentant l'interès pel món cultural en el sentit ample de la paraula.

- * Donar altres possibilitats, de les que normalment tenen en el poble, per a divertir-se en coses senzilles i que parteixen bàsicament de l'autoorganització dels nens.

- * Posar a la pràctica els hàbits treballats a l'Escola pel que fa a la responsabilitat, cooperació, neteja, ordre, respecte...

- * Practicar la llengua francesa «in vivo».

Estem contents perquè els objectius s'han complert amb escreix, i sobretot perquè els nens i nenes s'ho han passat molt bé. I és que els objectius pedagògics no estan renyits amb el passar-ho bé.

Mestre de 7è. i Pares delegats



GRUP DE COLÒNIES, JUNY/91.

Colònies de 7è. 12-13 i 14 de Juny. Pirinées Orientales

Amb la il·lusió que portàvem tots, vàrem sortir de Camprodon alumnes, pares delegats i mestres. Ah! i en Fernando, el xòfer de Can Güell. A l'autocar alguns dormien i altres van fer la cosa típica dels viatges:....!

Vàrem passar la frontera i a Llivia vam poder visitar la Farmàcia més antiga d'Europa, però ens va decebre una mica. Després una visita que va interessar molt: les Coves «Les Grandes Canalettes» i allí vàrem dinar. En arribar a la casa de colònies, que era molt cuca, a Vernet-les-Bains, ens repartírem les habitacions com a bons germans i com ho havíem preparat des de l'Escola. Mans a l'obra! Uns a preparar el sopar, parar l'immensa taula, rentar els plats...

A la nit només es sentien des del llit rialles i xiuxiueigs i l'endemà no ens hi vàiem de cap ull. Tot i amb això, vam visitar el monestir de Sant Miquel de Cuixà que va agradar força i després... a Perpinyà i a «Auchan»... falta gent!

Cap al vespre, després de la divertida Gimcama i del sopar «a la francesa», va tenir lloc l'esperat «Festival de Nuit» amb playbacks, representacions d'alta qualitat... La nit va passar com sempre: xerrant i jugant.

L'endemà, ens va agradar moltíssim la «Reserve africaine» de Sigean. A la tarda ens tenien preparada una «surprise»: anar amb vaixell cap a Colliure i tornar a Banyuls. Va ser «super» «Quan vam arribar a casa no teníem esma de fer res, ja ho havien fet tot! i vam anar a dormir!

Comissió alumnes de 7 A i B