

SEDES FIRST & PRIMARY

Durante el mes de septiembre hemos trabajado 4 pilares de bienestar: La importancia del sueño, Estamos conectados, Alimentación Saludable, y Ejercicio, a través de actividades en clases, cápsulas y actividades para trabajar en familia.

Es importante mencionar que, si bien durante este mes trabajaremos los 4 pilares, durante al resto del año incluiremos los pilares hacer y dar, además de seguir reforzando el bienestar emocional de nuestros estudiantes.

- Se crearán cápsulas para ser mostradas en clases en las cuales participarán docentes las diferentes sedes y asignaturas.
- Se realizarán pequeñas actividades en horario de Rutina Diaria, Asamblea.
- Actividades en las cuales participarán apoderados de cada Sede.

Los invitamos a revisar la programación por día:

ACTIVIDAD LUNES 21 DE SEPTIEMBRE



- Cápsula “Estar Conectado”: Importancia de compartir con compañeros, amigos y familia.
- Importancia del sueño reparador y adecuado.

Reconocer y comunicar mis emociones:

Video Educación Emocional la amistad.
Canción “Nuestra amistad”, Plim Plim.

Se trabajará Rutina Diaria y Asambleas los aspectos positivos del curso y cómo nos apoyamos.

ACTIVIDAD MARTES 22 DE SEPTIEMBRE



Cápsula alimentación saludable

- Estamos conectados: Podemos hablar, la felicidad.
- Cuento comer saludable para pre-básica.

ACTIVIDAD MIÉRCOLES 23 DE SEPTIEMBRE



Cápsula actividad física

- Juegos mentales.
- Motivación de cuerpo y alma.
- Baile baby shark.
- Creación de videos por parte del Departamento de Educación Física con bailes.

ACTIVIDAD JUEVES 24 DE SEPTIEMBRE



Cápsula Mindfulness

- Ejercicios a desarrollar “Bienestar emocional”.
- La amistad.

GLOBAL BE WELL DAY VIERNES 25 DE SEPTIEMBRE



9:00 a 10:00
Desayuno saludable

10:00 a 11:00
Actividades diversas del Global Be Well Day por cursos.

11:00 a 12:00
Ejercicios vía Teams para estudiantes.

12:00 a 12:15
Actividad de Cuenta Cuentos con participación de apoderados.

