

BOLETÍN 133

Tiempo Ordinario: “Es un tiempo para crecer en la caridad, la paciencia y la humildad, virtudes que se nutren en la cotidianidad”.

SEMESTRE 2 /Martes 22 de octubre del 2024

EDITORIAL

Alimentación durante la adolescencia
Prof. Josué Benites - Área de Educación Física

Comer sano es importante durante la adolescencia dado que los cambios corporales de esta época afectan las necesidades nutricionales y dietarias de los individuos. Los adolescentes se vuelven más independientes y toman decisiones sobre la comida por sí mismos. Muchos adolescentes pegan un estirón y aumenta su apetito y necesitan alimentos claves para satisfacer sus necesidades de crecimiento y desarrollo. Los adolescentes tienden a comer más alimentos fuera de casa que los niños. También sus pares tienen una influencia muy importante. La conveniencia de la comida es importante para muchos adolescentes dado que tal vez estén consumiendo muchos alimentos de manera incorrecta (por ejemplo, gaseosas, alimentos con alto nivel calórico y pobre a nivel nutricional y /o alimentos procesados y ultraprocesados).



Consejos de nutrición y actividad física:

- Intenta controlar cuándo y dónde consumes alimentos, estableciendo horarios regulares de alimentación.
- Involúcrate en la selección y en la preparación de las comidas y aprende a realizar elecciones sanas dándote la oportunidad de seleccionar comidas de acuerdo al valor nutricional del alimento.
- La mayoría de los adolescentes tiene que reducir la cantidad de calorías que consume. Cuando se trata de controlar el peso, las calorías sí tienen importancia. El control del tamaño de las porciones y el hecho de consumir alimentos no procesados ayuda a limitar la ingesta de calorías y a incrementar los nutrientes.
- Se sugiere limitar el tiempo que miran videos, televisión y usan la computadora a menos de dos horas por día y a reemplazar las actividades sedentarias por actividades que requieran más movimiento como NEAT, deportes, etc.

Fuente: [Stanford Medicine children's Health](#)

REUNIONES DE AULA (PPFF)

Esta semana tendremos la 2da. Reunión de Aula a las 7:00p.m. con los PPFF.

Martes 22: Primaria

Miércoles 23: Media Baja

Jueves 24: Media Alta

ENSAYO CORO CONFIRMACIÓN

Mucho agradeceré su apoyo para que podamos realizar los ensayos con normalidad. Los mismos se desarrollarán de acuerdo al siguiente cronograma.

6°A: Santiago Almenara Palomino, Giacomo Foppiano Coloma

6°B: Michele Coppero Soenens, André De los Ríos Leon, Mauricio Seminario Cores

6°C: Emilio Avalos Krebs

6°D: Antonio Belaúnde Cavassa, Ignacio Carrasco Salinas, Julián Novoa García Orbegoso

6°E: José Ignacio Armas Ratto, Alesandro Castillo Rettis, Lorenzo Kardum Cotrina, Fabricio Seminario Cores

Martes 22 de octubre 14:00 - 15:15 horas (capilla)

Miércoles 23 de octubre 12:20 - 13:45 horas (capilla)

Jueves 24 de octubre 14:00 - 15:15 horas (capilla)

Viernes 25 de octubre 10:00 a 11:35 horas (coliseo)

CHAMILEAGUE - III AÑO – MEDIA ALTA

Se convoca a los estudiantes de III año de Media Alta a participar de la II Edición del Torneo CHAMI LEAGUE SM 2024, que se realizará del 21 al 25 de octubre.

Las inscripciones se realizarán por medio del Presidente de Clase, a través de la donación de VÍVERES para Cáritas Lima. La clase que logre completar el 100% de los víveres requeridos para su clase en el menor tiempo, obtendrá 1 punto de bonificación en la tabla de resultados.

Esperamos tu participación para vivir juntos el espíritu de familia a través de la II Edición del Torneo CHAMI LEAGUE SM 2024.

FIXTURE – MEDIA ALTA – III AÑO

HORA: 1:20 a 1:50 p.m.

CAMPO	22 OCTUBRE	23 OCTUBRE	24 OCTUBRE	25 OCTUBRE
Cancha 1 Del Hangar	III B vs. III C	III A VS. III C	III A VS. III D	III A VS. III E
Cancha 2 Del Hangar	III D VS. III	III B VS. III E	III C VS. III E	III B VS. III D
	Descansa III A	Descansa III D	Descansa III B	Descansa III C

TOEFL

Las evaluaciones de TOEFL tendrán lugar los días 21, 22 y 23 de Octubre para los estudiantes de V año.

Los estudiantes deben de traer su DNI para poder identificarse previo al examen.

Las evaluaciones están a cargo del ICPNA con el monitoreo de los profesores SM.

Martes 22 (V A-B)

Evaluación: Ensayos TOEFL

Inicio de evaluación: 8:30 am

Fin de evaluación: 9:45 am

Break de estudiantes y docentes ICPNA: 9:50 - 10:05

Evaluación: Entrevista Oral TOEFL

Inicio de evaluación: 10:10am

Fin de evaluación: 12:10

Lunes 28 (V C-D-E)

Evaluación: Ensayos TOEFL

Inicio de evaluación: 8:30 am

Fin de evaluación: 9:45 am

Break de estudiantes y docentes ICPNA: 9:50 - 10:05

Evaluación: Entrevista Oral TOEFL

Inicio de evaluación: 10:10am

Fin de evaluación: 12:10

*Profesores de la hora deben de monitorear al salón durante el período que les corresponda.

*En la parte de entrevista oral, los estudiantes solo salen cuando Miss Karla Florez los recoja en sus salones.

*Desde las 10:05 las clases se realizan con normalidad a cargo del profesor de la hora.

ASAMBLEA

Esta semana continuaremos con las Asambleas a las 7:45 a.m.

Martes 22: Media Baja (Coliseo)

CHARLA ECONOMÍA CIRCULAR Y SOSTENIBILIDAD

El día de hoy todos los integrantes de la “Brigada Ecológica” (Delegados de Orientación y los Agentes Ecológicos de cada una de las aulas de 5° grado a IV año) participarán de la charla formativa que se desarrollará en el Auditorio de 8:00 a 9:00 am y estará a cargo de la especialista Julia Sobrevilla Perea.



Google for Education
Reference School

We prepare for

Cambridge

English Qualifications

BIBLIOTECA

¡Los esperamos!

🎬 Película a proyectar: "Bad Guys" basada en la colección de libros de Aaron Blabey.

📍 Lugar: Biblioteca

📅 Fechas: Lunes 21 de octubre (Toda la semana)

👤 Dirigido a: Primaria.



COLECTA CÁRITAS

Nuestra campaña se inicia del 16 al 31 de octubre.

Sección	Cantidad	Producto
A	2 Bolsas de 750 gr	Arroz
B	2 Bolsas de 1Kg	Azúcar Rubia
C	3 tarros	Leche de tarro
D	2 latas	Atún
E	1 botella 900ml	Aceite Vegetal

Los Presidentes de cada sección dejan las donaciones de su aula en el Punto de Epicentro Pastoral. (carrito al ingreso del pabellón)

Los Presidentes más dos compañeros de su clase, según el cronograma, llevan el carrito con donaciones al local de Madres Voluntarias sólo durante el momento de Tutoría en las mañanas.

OCTUBRE				
Lunes 21	Martes 22	Miérc. 23	Jueves 24	Viernes 25
A	B	C	D	E
Lunes 28	Martes 29	Miérc. 30	Jueves 31	
A	B	C	D	--

DRESS DOWN DAY

Este viernes 25 tendremos un Dress Down Day pro fondos ApS, esperamos tu colaboración.

Tu aporte nos ayudará a implementar los proyectos de Aprendizaje-Servicio (ApS).
¡Te invitamos a colaborar y ser parte de esta iniciativa! Juntos podemos lograr la meta de que todos participen.

Aporte:
Desde \$/ 5

