



## Colegio Fundación San Vicente Ferrer

### Materiales y recetas para el próximo curso 2017 - 2018.-

*(Propuesta de Vicente Revert. Director Pedagógico - mayo 2017).*

- 1.- Al salir de clase te hará falta **un Parque para Jugar**. Jugar no es perder el tiempo es aprender.
- 2.- **Una botellita de agua**. Entre clase y clase hay que beber para aprender.
- 3.- **Un par de patines**. Debes ganar en equilibrio día a día.
- 4.- **Cinco comidas al día**. Necesitas tener un horario de clases y otro de comidas.
- 5.- **Ocho piezas de fruta al día**. Lo natural ayuda siempre.
- 6.- **Tiempo para aburrirte**. Sino tu creatividad irá para abajo.
- 7.- Con un folio y un lápiz debes **garabatear** de cuando en cuando.
- 8.- **Algunos NO**. Aprender que cuando pidas una cosa te dirán: *inoooo!* Y que después, bastante tiempo después o quizá mañana o pasado ya te la darán si te la mereces. Hay que esperar y tener paciencia.
- 9.- Una **cara de sonrisa** tremenda. Se ve la vida en positivo si sonríes.
- 10.- Cursillo de aprender a **saltar a la cuerda**. O saltas o no lees. O saltas o no calculas bien.
- 11.- **Dormir** siempre entre 8 a 9 horas diarias. Hay que limpiar el cerebro durmiendo y él necesita tiempo para organizarse.
- 12.- **Un rato de silencio absoluto** todos los días. Así aprendes a pensar.
- 13.- *Hola, adiós, buenas tardes, gracias, te quiero, etc.* **Recupera palabras en tu boca**.

- 14.- La dopamina es muy buena para las emociones, necesitas **abrazos** todos los días.
- 15.- Una vez al día me lavo los dientes **con la otra mano**.
- 16.- Con un **puntero (palo)** dibujar en el aire todos los días.
- 17.- Mirar a lo lejos y **descubrir un punto lejano** cada día. Precaución: no mires al sol.
- 18.- **Leer** siempre, en todo momento y en todo lugar.
- 19.- Con **menos azúcar** también se pasa. Evitar tanto dulce.
- 20.- **Rezar** mañana, tarde y noche. Es muy bueno para tu interior que también tienes ¿sabes?
- 21.- **Algún viaje**, aunque sea al pueblo de al lado. Viajar construye cerebro.
- 22.- **Caminar**. Ir al cole a pie es la mejor opción para aprovechar las clases de la mañana. También puedes ir en bici o patinete si tienes edad.
- 23.- **Visitar la playa**. Serás más noble y conocerás la belleza.
- 24.- **Estar al cuidado** de una persona o mascota.
- 25.- **Tocar un instrumento**. Así de simple, haz música y escucha música.
- 26.- Pintar. **Láminas y pinturas** para crear dibujos, paisajes, escenas o cuadros.
- 27.- **Bailar**. Es importante para sentirse bien y mejorar en los estudios.
- 28.- **Respirar muy bien** varias veces al día. Oxigénate y veras que fuerza tienes. Si no sabes respirar bien: entrénate.
- 29.- **Puntualidad**. Ganaras en autocontrol y autoconfianza.
- 30.- Si tienes edad para usar internet: que sepas que no hay internet más de **45 minutos al día**.

La lista oficial de materiales concretos para cada curso saldrá publicada en la web más adelante. Gracias.