



RESUMEN REUNIÓN DE PADRES 3ºESO

En la reunión de padres de 3º E.S.O. celebrada el pasado 16 de septiembre, se trataron los siguientes temas:

1. PRESENTACIÓN DEL EQUIPO DIRECTIVO:

- Dirección titular: D^a Isabel Vilas Botana.
- Dirección Académica: D^a Águeda Díaz Alcázar.
- Jefatura de Estudios: Don Antonio José Gutiérrez Avilés

2. VOLUNTARIOS PARA VOCALES DEL AMPA enviar datos (incluyendo el curso de vuestro hijo) a: ampa@adoratricescartagena.com antes de fin de septiembre.

3. PRESENTACIÓN DE LA OFERTA EDUCATIVA Y LOS DIFERENTES PROGRAMAS Y PROYECTOS.



ERASMUS
COLEGIOS ADORATRICES



**Escuela
Inclusiva**



Plan de Salud



4. PRESENTACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN:

- Orientadora psicóloga: M^a Carmen Mata.
- Pedagogía Terapéutica: Águeda Díaz y Cristina Martínez Zambudio.
- Audición y Lenguaje: Águeda Díaz y Cristina Martínez Zambudio.





5. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN:

TUTOR/PROFESOR / JEFATURA DE ESTUDIOS / DIRECCIÓN

El contacto, preferentemente mediante envío de correo electrónico.

6. MEJORAS REALIZADAS

Implantación de Bachillerato

7. PRESENTACIÓN POR PARTE DEL EQUIPO DE PASTORAL DEL LEMA DE ESTE AÑO: EN CAMINO

- Cuidado personal.
- Cuidado del otro.
- Cuidado de la esperanza.

8. HORARIO DE 2º ESO:

ENTRADA 7:50 PUERTA ROSA
SALIDA 14:05: PUERTA GRIS

★ Se ruega puntualidad.

9. AUSENCIAS Y RETRASOS:

- TELEGRAM Acumulación de ausencias (comunicar absentismo escolar según protocolo PRAE) Retrasos (A los diez retrasos se informa a casa y a absentismo escolar según normativa legal) RRI del Centro establece: 3 retrasos computan como 1 falta. Se ruega que se justifiquen en la medida de lo posible las faltas de asistencia (mediante justificante o vía correo electrónico).

- Más del **20%** (mes) – Absentismo Escolar (PRAE) Importancia de eliminar el absentismo

- Retrasos: Entendemos por retraso aquel alumno que no sube con su fila.

3 retrasos = 1 Falta.

10. ENTREGA DE NOTAS: LUNES 22 DE DICIEMBRE



11. ADECUADA UNIFORMIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA:



12. ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: (vía telemática y/o telefónica)

CANAL: PROFESOR-TUTOR-JEFE DE ESTUDIOS-DIRECCIÓN

TUTORÍA 3º A EVA LORENA SAURA: **jueves 08:55 a 09:50h**

TUTORÍA 3º B LEONOR ACOSTA DEL AMOR: **miércoles a las 11:15 a 12:10h**

JEFATURA DE ESTUDIOS:

Antonio Gutiérrez Avilés: je-ciclos-eso@adoratricescartagena.com

DIRECCIÓN ACADÉMICA

Águeda Díaz Alcázar direccionacademica@adoratricescartagena.com

13 FECHAS DE INTERÉS: publicación de notas en Plumier Mirador **LUNES 22 DE DICIEMBRE**

❖ **DÍAS NO LECTIVOS:**

- **25 y 26 de septiembre:** Cartagineses y Romanos
- **08 de diciembre:** Festividad Día de la Inmaculada
- **23 de diciembre al 07 de enero:** Vacaciones de Navidad
- **8 enero:** vuelta a clase de vacaciones de Navidad.

❖ **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

- **10 octubre :** comienza la Catequesis
- **Sesiones compartidas de tutoría sobre Cannabis y otras drogas.**
- **La Vuelta al Cole.**
- **20 de noviembre:** Adonatrices
- **diciembre:** festival de villancicos

14. CONTENIDOS DE LAS ASIGNATURAS DE LA PRIMERA EVALUACIÓN

-Se subirán a la Classroom de cada asignatura y en cada evaluación.

15. ALUMNOS CON ASIGNATURAS PENDIENTES DE 1 Y 2º ESO

-Para aquellos alumnos que llevan alguna asignatura suspensa del año anterior, tendrán un plan de recuperación para recuperar la materia a lo largo del curso.



16. DESAYUNO SALUDABLE



17. INFORMACIÓN DIDÁCTICA

MATERIA/PROFESOR	CORREO
Educación Física Juan Ángel Merino	jamerino@adoratricescartagena.com
Inglés Eduardo Sánchez	eduardosanchez@adoratricescartagena.com
Geografía e Historia Tamara Pérez Rodenas	tperez@adoratricescartagena.com
Física y Química María del Carmen Cervantes Aliaga	mcervantes@adoratricescartagena.com
Francés María Ángeles Patiño Cuevas	mapatino@adoratricescartagena.com
Lengua Castellana y Literatura Eva Lorena Saura García (3ºA) Leonor Acosta Del Amor (3ºB)	lsaura@adoratricescartagena.com acosta@adoratricescartagena.com
Música y Religión Encarnación Díaz Ros	ediaz@adoratricescartagena.com



Matemáticas Elena Roa Corral	eroa@adoratricescartagena.com
Emprendimiento Personal y Social Vicenta Segado Vidal	kika@adoratricescartagena.com
Biología y Geología Marta Ródenas Pérez	mrodenas@adoratricescartagena.com
Tecnología y Digitalización Creativa Manuel Hermida	jhermida@adoratricescartagena.com
PT Cristina Martínez Zambudio	cristinapt@adoratricescartagena.com
AL Águeda Díaz Alcázar	agdiaz@adoratricescartagena.com

18. PROGRAMA DE ALERTA ESCOLAR

Se requiere que las familias, en el caso en el que sus hijos lo requieran, comuniquen problemas cardíacos, epilepsia, diabetes Tipo I y alergias graves que requieran el uso de pluma de adrenalina, ya que debe de ser actualizado sobre todo en casos de cambios de dosis o medicación.

19. EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- Desayuno saludable. Controlar desde casa la cantidad de alimentos que traen para el recreo y que aprendan a valorar su importancia.
- Insistir en la importancia de mantener hábitos posturales correctos.
- Destacar la importancia de que los alumnos tengan las horas “sueño” y descanso necesarias (uso de móviles, tablets, consolas, TV,... a horas inadecuadas y sin control).
- Plan de Salud: higiene, normas de EF.
- Actuaciones para el plan de reciclaje.
- Actuación en caso de emergencias.

20. SALUD VISUAL

La aparición de las pantallas en la vida de los niños y las niñas es incuestionable. La indudable atracción que ejercen para ellos también. Entre los profesionales, especialmente entre los que se dedican a cuidar de la salud visual, existe preocupación por los efectos a corto, medio y largo plazo del uso de los diferentes dispositivos, ya que en verdad estamos ante una realidad reciente para la que todavía no hay demasiados estudios científicos.

Para minimizar los efectos indeseables sobre la visión, el Servicio de Oftalmología ha desarrollado una serie de consejos en el uso de pantallas.

<https://hospitaldenens.com/es/blog-es/infancia-y-pantallas-consejos-para-una-buena-salud-visual-2/>

CONSEJOS PARA UN USO ADECUADO DE LAS PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN.



1 Distancia ojo-pantalla

Debe ser de **9 cm por pulgada de pantalla**. Esto equivale a aproximadamente 35 cm para móviles (la distancia que hay del codo a la palma de la mano), 60 cm para pantallas de ordenador (la longitud de los brazos en extensión) y 3 m para TV.



2 Ángulo de mirada

Para pantallas de ordenador, los ojos deben estar situados de frente a la pantalla y la línea de mirada ha de caer unos **7 cm por debajo del borde superior de la pantalla en cuestión**. Cuando se trata de trabajar con tabletas, se recomienda utilizar un soporte que permita una **inclinación de la pantalla de 65 grados** y siempre por debajo de la línea de mirada del observador.



3 Tiempo de uso

Para relajar la acomodación y la convergencia conviene hacer **descansos de 20 segundos cada 20 minutos de trabajo**, mirando lo más lejos posible a través de una ventana o moviendo los ojos de una esquina del techo a la otra. Es aconsejable estudiar o hacer los deberes primero y después utilizar el móvil. Se recomienda que el uso de las pantallas de visualización y/o de móviles se **limite a dos horas diarias**. Se debe evitar utilizarlos a partir de una hora antes de acostarse.

4 Postura

Hay que estar sentado adecuadamente: **espalda recta y pies tocando el suelo**. La silla ha de ser de altura regulable. Para ordenadores portátiles se recomienda el uso de un teclado externo que permita tener los hombros relajados y los codos cerca del cuerpo.



5 Iluminación ambiental

La intensidad de la **iluminación ambiental** tiene que ser moderada para que no sea necesario aumentar el brillo del monitor. Es menester una luz puntual para iluminar los textos de la mesa. Esta debe colocarse a la izquierda de la persona si es diestra, y a la derecha si es zurda. Las ventanas y las fuentes de luz no deben hacer sombras ni reflejos sobre la pantalla.

6 Características de la pantalla

Para reducir la fatiga visual se recomienda que el tamaño de la pantalla del ordenador sea como mínimo de **15 pulgadas** y que tenga una **velocidad de refresco de 65 Hz**. Para favorecer el contraste necesario, es mejor trabajar con caracteres oscuros sobre fondo claro (polaridad positiva), intentando que la diferencia de claridad entre el fondo y el objeto sea lo más grande posible. La mejor combinación es la de letras negras sobre fondo blanco y la menos aconsejable es la de letras azules sobre fondo rojo. En los dispositivos móviles se ajustará el brillo y el contraste de la pantalla para que estén en consonancia con la luz ambiental.



7 Teléfono móvil

La pantalla debe ser de gran tamaño, resolución alta, luminancia alta, contraste alto y tasa de reflejo baja. El tamaño de la letra ha de ajustarse para que se pueda leer cómodamente a la distancia adecuada. Las manos, las muñecas y los antebrazos tienen que estar paralelos al suelo.



FUNDACIÓ
HOSPITAL DE NENS DE BARCELONA

Departamento de Visión | Tel. 932 310 512 | Carrer Consell de Cent, 437 | www.hospitaldenens.com

22. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- ★ Sesiones compartidas de tutoría sobre “salud y prevención del alcohol”
- ★ Festival de villancicos



- ★ ADONATRICES
- ★ Inicio de catequesis (10 de octubre)
- ★ La vuelta al cole

23. PROHIBIDO TRAER:

- Balones
- Aparatos electrónicos

24. CHROMEBOOKS

- Se recomienda llevarlo protegido de la botella de agua, funda, carcasa...
- Auriculares individuales (no cascos)
- Classroom (aula virtual)
- Cámara tapada.
- Importante llevar el Chromebook cargado todos los días.

25. RECORDATORIOS:

- ★ Uso de la agenda y correo electrónico como modo de comunicación y de control de actividades. Importancia de su revisión diaria y firma de notificaciones.
- ★ Toda la información o dudas que las familias tengan se aclararán con el profesor o tutor, evitando **falsas informaciones por los grupos de Whatsapp**.
- ★ Información en la página web del colegio.
- ★ Tutorías: previa cita con el tutor.
- ★ Importante tener el correo electrónico y teléfono de los padres actualizados para facilitar la comunicación.
- ★ Aquellos padres que necesiten la información por duplicado por situaciones particulares, se pondrán en contacto con el tutor para facilitar un nuevo contacto.
- ★ Aquellos alumnos con asignaturas pendientes de primero, deben recuperarlas ya que son sumativas al curso actual.

