

CHAMPA INFORMATIVE

2025

No.12 Edition, April 28th.

REFLECTION

¡Remansos de paz!

«Salud con la paz a Jerusalén: Vivan tranquilos tus amigos; haya paz en tus murallas, tranquilidad y compañeros» (Sal 122)

Hay que conquistar espacios de calma. Ganar la batalla a la urgencia. Vencer al vértigo. Aprender a dominar el reloj. Vivir deprisa o despacio, pero sin ir arrastrados. Hay que saber valorar las pequeñas fiestas de cada día: una buena música, una mesa bien surtida, una palmada en la espalda, un esfuerzo conseguido. Y ojalá, dejar a la gente entrar en esos espacios de quietud del día a día.

- *¿Me siento “en control» del tiempo?*
- *¿Pueden «mis gentes» compartir los espacios de paz del día a día?*

Brother. Ismar Gildardo Portilla Benavides.

School Principal

Serenidad

Serenidad, seamos siempre buenos amigos. Caminemos reposadamente. La frente siempre sosegada y siempre sosegada el alma.

Menos mal que bebí de tus venenos, inquietud, y no me supiste a nada El aire se serena, remansada música suena de acordes serenos.

No moverán la hoja sostenida con mis dedos, a contra firmamento en medio del camino de mi vida.

Vísteme de hermosura el pensamiento, serenidad, perennemente unida al árbol de mi vida a contra viento.

(Blas de Otero)



CHAMPA INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE

- La organización de las actividades de los Ejercicios Espirituales 2025, con el curso 11-2. Este espacio, liderado y orientado por el Hno. Ismar Portilla gracias por crear espacios de reflexión y crecimiento personal.
- La destacada participación área de castellano en la conmemoración del día del idioma y el lanzamiento del plan lector.
- El destacado encuentro preparatorio del XXIII Capítulo General de la Congregación de Hermanos Maristas.
- La celebración del día del niño en las secciones de preescolar y primaria.
- Felicitaciones al equipo de fútbol de colaboradores del Instituto Champagnat de Pasto por el tercer puesto alcanzado en el torneo interempresas de fútbol Comfamiliar de Nariño.
- Felicitaciones a las maestras de los grados primero, segundo y tercero por la organización y desarrollo del taller de matemática para padres y madres. Excelente asistencia.



La organización de las actividades de los Ejercicios Espirituales 2025, con el curso 11-2. Este espacio, liderado y orientado por el Hno. Ismar Portilla gracias por crear espacios de reflexión y crecimiento personal.



La destacada participación área de castellano en la conmemoración del día del idioma y el lanzamiento del plan lector.



CHAMPNA INFORMATIVE

2025

MARIST PRIDE



El destacado encuentro preparatorio del XXIII Capítulo General de la Congregación de Hermanos Maristas.



La celebración del día del niño en las secciones de preescolar y primaria.



Felicitaciones a las maestras de los grados primero, segundo y tercero por la organización y desarrollo del taller de matemática para padres y madres. Excelente asistencia.



Felicitaciones al equipo de fútbol de colaboradores del Instituto Champagnat de Pasto por el tercer puesto alcanzado en el torneo interempresas de fútbol Comfamiliar de Nariño.



CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

28th

MONDAY
April

- 6:45 a.m. Reunión con los docentes Lugar: Auditorio L' Hermitage.
- 7:00 a.m. a 8:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado undécimo. Lugar: Auditorio Lavalla.
- 7:30 a.m. - 12:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso Jardin 2. Lugar: Centro de encuentros SINERGIA Pasto.
- 10:20 a.m. Lanzamiento de proyectos de ABP. Responsables: directoras de los grados 1°, 2° y 3°. Lugar. Coliseo San Marcelino Champagnat.
- 2.30 p.m. Reunión de Consejo Directivo. Lugar: Sala de Juntas de rectoría.

29th

TUESDAY
April

- 7:00 a.m. a 8:30 a.m. Encuentro ESFAMAR grado quinto. Lugar: Auditorio L'Hermitage.
- 7:00 a.m. Eucaristía. Grado 1.1 y 1.2. Lugar: capilla Nuestra Señora de la Inmaculada.
- 8:00 a.m. Ejercicios Espirituales del curso 11.3. Lugar: casa de Ejercicios de San Ignacio.
- 12:15 pm Experiencia en el aula - proyecto En Ti. Docente responsable de la séptima hora de clase. Aplicar ejercicio número cuatro de interioridad. En el transcurso del día subir evidencias en el mural colaborativo.
- 1:05 p.m. Reunión equipo social comunitario. Lugar: Coordinación de convivencia.
- 3:30 p.m Servicio social Escuela Popular Champagnat celebración día del niño



CHAMPA INFORMATIVE

2025

ACTIVITIES FOR THE WEEK

30th

WEDNESDAY
April

- 7:00 a.m. Eucaristía. Grado 1.1 y 1.2. Lugar: capilla Nuestra Señora de la Inmaculada.
- 7:00 a.m. Visita Study Now, promoción de programas internacionales para estudiantes de 6° a 11°. Un representante de la empresa pasará por los salones de clase en compañía de la líder de bilinguismo.
- 7:00 a.m. a 7:45 a.m. Primera capacitación del consejo estudiantil "Conociendo y defendiendo los derechos de los niños". Responsables: Maribel Álvarez y Dora Londoño. Lugar: Audiovisuales L'Hermitage.
- 7:00 a.m. Programación juegos intercurso primaria. Revisar programación en cartelera deportiva. Responsables: área de educación física. Lugar: Cancha primaria.
- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 6-4. Lugar: Finca Villa Loyola Chachagüi.
- 9:40 a.m. Celebración del día del niño en la Escuela Popular Champagnat
- 2:30 p.m. Cierre de Ejercicios Espirituales del curso 11.3. Lugar: capilla de la Casa de Ejercicios de San Ignacio.
- 6:00 p.m. Reunión presencial de padres de familia interesados en los programas de Study Now. Lugar: auditorio Hermitage.
- 6:30 p.m. Reunión de entrega de informes académicos y de convivencia, 1er período 2025. Lugar: salones de clase.

1st

THURSDAY
May

- Festivo: día del trabajo.



GREEN CALENDAR

Día del Árbol



29 de Abril

Los árboles
son los pulmones
del planeta.

- 🌳 Un árbol no solo da sombra, también nos regala aire puro, belleza y vida. Cuidemos de ellos, hoy y siempre
- 🌳 Recargan las fuentes de agua.
- 🌳 Protegen suelos y especies.
- 🌳 Reducen los efectos del cambio climático.



NATURAL SCIENCES AND ENVIRONMENTAL EDUCATION



CHAMPA INFORMATIVE

2025

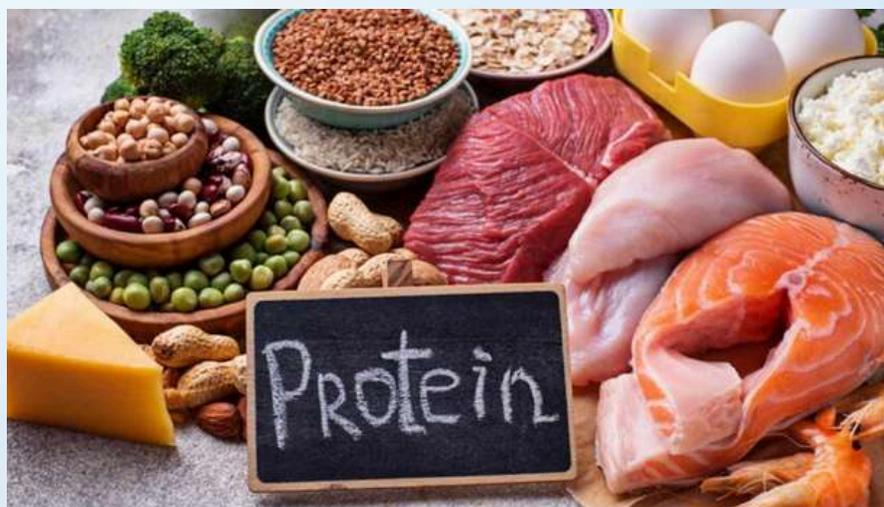
NOTE

Reminder

El día viernes 2 de mayo, no hay clase para las secciones preescolar, primaria y bachillerato.



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



¿Por qué son importantes las proteínas en la alimentación?

- Permiten el correcto funcionamiento del organismo, ya que generan y mantienen los tejidos de los distintos órganos del cuerpo: huesos, músculos, corazón, tubo digestivo, respiratorio, glándulas endocrinas, cerebro, nervios y piel.
- Ayudan en la regeneración de los tejidos, por ejemplo, el colágeno interviene en la cicatrización y refuerza las paredes arteriales.
- Originan los anticuerpos necesarios para nuestra defensa frente a bacterias, virus, hongos y sustancias extrañas.
- Producen enzimas imprescindibles para el metabolismo que desdoblán los lípidos, hidratos de carbono en micronutrientes, generan energía e intervienen como coenzima en reacciones metabólicas.
- Tienen funciones contráctiles debido a que forman parte de las proteínas musculares. Homeostáticas, regulan el mantenimiento del PH, protectoras y defensivas (trombina y fibrinógeno).

La cantidad de proteína que necesitamos varía según nuestra edad, género, nivel de actividad física y estado de salud. Las recomendaciones diarias de proteína varían entre 0.8 a 2 gramos por kilogramo de peso corporal. Las personas que realizan actividad física intensa, como los atletas, pueden requerir una mayor cantidad de proteínas para mantener y reparar sus tejidos musculares.

Una alimentación equilibrada y saludable es clave para mantener nuestro cuerpo en óptimas condiciones. Y dentro de los nutrientes esenciales, las proteínas juegan un papel fundamental ya que son los bloques de construcción de nuestros músculos, piel, huesos y órganos. Además, son necesarias para la producción de enzimas y hormonas, así como para fortalecer nuestro sistema inmunológico.



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Carnes magras: como el pollo, el pavo y el cerdo, son excelentes fuentes de proteínas. Estas carnes son bajas en grasa y altas en nutrientes, lo que las convierte en opciones saludables. Puedes disfrutar de pechugas de pollo a la parrilla, filetes de pavo al horno o chuletas de cerdo magras para obtener tu dosis de proteínas.

Pescado: Es otra excelente fuente de proteínas. Los pescados grasos, como el salmón, el atún y las sardinas, son especialmente ricos en ácidos grasos omega-3, que son beneficiosos para la salud del corazón.

Huevos: Son una fuente de proteínas completa, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita. Además, son versátiles y se pueden preparar de muchas formas diferentes.

Legumbres: Los frijoles, las lentejas y los garbanzos, son una excelente opción para aquellos que siguen una dieta vegetariana o vegana. Estos alimentos son ricos en proteínas, fibra y otros nutrientes esenciales.

Productos lácteos: La leche, el yogur y el queso, también son buenas fuentes de proteínas. Además, contienen calcio, vitamina D y otros nutrientes importantes para la salud ósea. Puedes disfrutar de un vaso de leche después del ejercicio, un yogur griego como snack o agregar queso rallado a tus platos favoritos.

Frutos secos y semillas: Son opciones deliciosas y saludables para obtener proteínas. Almendras, nueces, semillas de chía y semillas de girasol son solo algunos ejemplos. Puedes disfrutar de un puñado de almendras como snack, espolvorear semillas de chía en tu batido de frutas o agregar nueces a tu ensalada para obtener proteínas y grasas saludables.



Recuerda que la cantidad de proteínas que necesitas puede variar según tu edad, sexo, nivel de actividad física y objetivos personales. Consulta a un profesional de la salud o a un nutricionista para obtener recomendaciones personalizadas.

Incorporar alimentos ricos en proteínas en tu dieta diaria es esencial para mantener un estilo de vida saludable. Asegúrate de incluir una variedad de fuentes de proteínas para obtener todos los aminoácidos esenciales y nutrientes necesarios para tu cuerpo. ¡Tu salud te lo agradecerá!