CHAMPA INFORMATIVE 2025

No.23 Edition, August 11th.

REFLECTION

EI BUEN TRATO

A medida que te haces mayor, compruebas cómo las relaciones humanas están mediadas por juegos de poder, de afectos, de intereses y de buenas dosis de filias y de fobias, y que condicionan así la relaciones como si fueran un imán cerca de una brújula. Por eso resulta fácil ver a políticos melosos por momentos y agresivos segundos después. A comerciales de determinadas tiendas demasiado cariñosos con los buenos clientes y fríos y distantes con los que sólo van a mirar. **Es el gran teatro del mundo, donde no es fácil saber tratar a la gente y donde estamos obligados a participar.**

Y es que a todos nos gusta que nos traten bien, con obras y con palabras. Cuando te piden algo, pero también cuando llamas a un familiar. Al dirigirse a un desconocido y por supuesto al jefe. Con un alumno, con el médico o con la vecina del barrio. **El buen trato es mucho más que respeto, que modales y que buena educación. Es, por qué no decirlo, un modo de estar en el mundo y de relacionarse con la realidad.** Mucho más de lo que parece. Mucho más de lo que nos creemos.

Quizás la clave es bastante más profunda que las buenas maneras que se aprenden en las familias bien. **Tiene que ver con mirar al otro –sea quien sea– como una persona y no como un objeto al que podemos utilizar, desde la igualdad del que no se cree mejor.** Es reconocer en el otro alguien valioso por lo que es, y no por lo que me puede aportar. Es llevar al máximo la plenitud cristiana, amando al prójimo y reconociendo en los demás las huellas de Dios en nuestra propia realidad.

Al fin y al cabo, el buen trato, el respeto y la educación son también otra buena forma de amar.

Brother. Ismar Gildardo Portilla Benavides.
School Principal

MARIST PRIDE

- Reconocimiento especial a la E.M..Amadeus por la organización y realización del concierto en Martes Culturales del Teatro Imperial. Felicitaciones a los 4 ensambles que hicieron una maravillosa presentación.
- Celebramos la entrega de lápices como símbolo del esfuerzo, compromiso y crecimiento de nuestros estudiantes. Unidos en la Capilla, galería y cancha, seguimos construyendo juntos un futuro lleno de aprendizaje y esperanza.
- Destacada participación en el Festival de Cometas "Vuela Con Tu Espíritu Marista" , donde desde preescolar hasta primero llenaron de alegría el estadio en su primera semana de clases.
- Felicitamos a los campeones del Instituto Champagnat por sus triunfos en baloncesto prejuvenil y fútbol juvenil en los Intercolegiados 2025, demostrando esfuerzo, disciplina y liderazgo.
- Felicitaciones a los estudiantes de grado primero por la participación en el taller del ahorro, dentro del proyecto de ABP, "Maristas soñadores, futuros emprendedores" y a sus maestras por la organización junto con el señor: Edgar Acosta Sarasty funcionario del Banco de la República

MARIST PRIDE

Celebramos la entrega de lápices como símbolo del esfuerzo, compromiso y crecimiento de nuestros estudiantes. Unidos en la Capilla, galería y cancha, seguimos construyendo juntos un futuro lleno de aprendizaje y esperanza.

Destacada participación en el Festival de Cometas "Vuela Con Tu Espíritu Marista" , donde desde preescolar hasta primero llenaron de alegría el estadio en su primera semana de clases.

Felicitamos a los campeones del Instituto Champagnat por sus triunfos en baloncesto prejuvenil y fútbol juvenil en los Intercolegiados 2025, demostrando esfuerzo, disciplina y liderazgo

Felicitaciones a los estudiantes de grado primero por la participación en el taller del ahorro, dentro del proyecto de ABP, "Maristas soñadores, futuros emprendedores" y a sus maestras por la organización junto con el señor: Edgar Acosta Sarasty funcionario del Banco de la República

HAPPY BIRTHDAY

ANOTHER YEAR OF LIFE

Karen Alicia Lopez Alvear

11th August

Johana Elisabeth Perenguez Rozo

14th August

ACTIVITIES FOR THE WEEK

11th MONDAY August

- 6:45 a.m. Reunión de docentes. Lugar: Auditorio L'Hermitage.
- 7:00 a.m. Eucaristía Curso 8-2 Lugar Capilla La Inmaculada
- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 8-3. Lugar: Finca Villa Loyola Chachagui.
- 8:15 a.m. Formación de estudiantes preescolar. Oración a cargo de grado Prejardín.
- 8:30 a.m. Reunión de equipo directivo. Sala de juntas.
- 10:25 am . Experiencia de interioridad en el aula. Proyecto En Ti. Docente responsable de la quinta hora de clase. Aplicar ejercicio de interioridad dos. Durante la jornada subir las evidencias al mural colaborativo periodo tres.
- 12:15 p.m. a 1:35 p.m. Festival de cometas "Vuelta con tu espíritu Marista". Grados 2.3 y 2.4. Lugar: Cancha de fútbol de la Institución.

12th TUESDAY August

- 7:00 a.m. Eucaristía Curso 8-4 Lugar Capilla La Inmaculada
- 7:30 a.m. - 4:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia curso 5-2. Lugar: Finca Villa Loyola Chachagui.
- 7:30 a.m. - 12:00 p.m. Encuentro Formativo Convivencia grado segundo EPCH Centro de encuentros SINERGÍA Pasto.
- 8:00 a.m. Festival Ambiental, actividad del PRAE dirigida para grado 6 y 8. Lugar: Coliseo
- 12:15 p.m. a 1:35 p.m. Festival de cometas "Vuelta con tu espíritu Marista". Grados 3.1 y 3.2 Lugar: Cancha de fútbol de la Institución.
- 3:30 p.m. Reunión de consejo directivo. Lugar: sala de juntas rectoría.
- 4:30 p.m. Encuentro experiencia de interioridad con personal de servicios generales, administrativos y apoyo academico. Lugar: auditorio Rossey.
- Segundo bloque de la jornada: Aplicación Mock test de inglés 2°a 11° Lugar: Salones de clase

ACTIVITIES FOR THE WEEK

13th August WEDNESDAY

- 7:00 a.m. Programación juegos intercursos primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 7:00 a.m. Reunión Equipo Preescolar-Auditorio Rosey. Oración a cargo de docentes especialistas.
- 7:00 a.m. Eucaristía Curso 8-3 Lugar Capilla La Inmaculada
- 8:00 a.m. Formación de estudiantes sección bachillerato. Lugar: Patio central. Oración curso 9-1.
- 9:00 a.m. Formación de estudiantes sección primaria. Lugar: Patio primaria. Oración curso 4-1.
- 12:15 p.m. a 1:35 p.m. Festival de cometas "Vuelta con tu espíritu Marista". Grados 3.3 y 3.4 Lugar: Cancha de fútbol de la Institución.
- 3:30 p.m. Seminario Taller Hermeneutica Biblica, docentes de ERE, sala de juntas rectoria.

14th August THURSDAY

- 7:00 a.m. Eucaristía Curso 4-3 Lugar Capilla La Inmaculada.
- 7:00- 7:45 a.m Formación D.H de Agosto - Consejo estudiantil- Salón de clase.
- 12:15 p.m. Programación juegos intercursos primaria, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.
- 12:15 p.m. a 1:35 p.m. Festival de cometas "Vuelta con tu espíritu Marista". Grados 4.1 y 4.2. Lugar: Cancha de fútbol de la Institución.
- 2:30 p.m. Catequesis de Primera Comunión y Confirmación.
- 3:00 p.m. Concierto Entre Coros. Circuito Coral de Nariño. Participan agrupación Coral A Viva Voz y Rainbown Band. Colegio San Juan Bosco. Resp. Gestora Cultura.
- 3:30 p.m. Atención a padres de familia, Lugares asignados.
- 5:00 p.m. Reunión general con docentes. Lugar auditorio L'Hermitage.

ACTIVITIES FOR THE WEEK

15th FRIDAY August

- 7: 00 a.m. Eucaristía curso 9-1 Lugar Capilla la Inmaculada.
- 10:00 a.m. Concierto Didáctico "Circuito Coral por Nariño " para estudiantes de Grados 3°, 4°, 5°. Capilla I. Champagnat. Resp. Gestora Cultural.
- 12:15 p.m. a 1:35 p.m. Festival de cometas "Vuelta con tu espíritu Marista". Grados 4.3 y 4.4. Lugar: Cancha de fútbol de la Institución.2:30 p.m. Movimientos Pastorales Maristas.

16th SATURDAY August

- 8:00 a.m. Programación juegos intercursos bachillerato, revisar programación en cartelera deportiva. Responsable área de educación física.

TO KEEP IN MIND

TO KEEP IN MIND

NOTE

Reminder

Durante la semana se hará el acompañamiento en los salones de clases a las estrategias ABP y Aprendizaje cooperativo, por parte de Ximena Jurado y Mario Almeida

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA PREVENCION DE DESORDENES MUSCULOESQUELETICOS

El programa de pausas activas de la Comunidad de Hermanos Maristas es una guía que orienta a nuestros colaboradores en la implementación de acciones encaminadas a minimizar la aparición de desórdenes musculoesqueléticos por la exposición a factores de riesgo laboral para garantizar ambientes de trabajos seguros, saludables, y de esta manera elevar los niveles de concentración y eficiencia.

Esta es una estrategia dentro del programa de Seguridad y salud en el Trabajo y del Sistema de Vigilancia Epidemiológica, que busca la prevención de los trastornos osteomusculares relacionados con el Peligro biomecánico, dentro de las que destacan las postura estáticas y dinámicas, sobre esfuerzo, movimiento repetitivo y manejo manual de cargas, inherentes a las tareas que desempeñan los colaboradores en sus puestos de trabajo dentro de su jornada laboral.

Las pausas activas son breves descansos dentro de la jornada en los cuales los colaboradores realizan ejercicios de estiramiento o movilidad para recuperar energía, reducir la fatiga y prevenir la aparición de lesiones osteomusculares ocasionadas por el trabajo. Por consiguiente, la aplicación de programa de pausas activas en los puestos de trabajo surge principalmente como respuesta a la aparición de diferentes lesiones osteomusculares ocasionadas esto bien sea por el puesto de trabajo, posturas inadecuadas, agotamiento visual, contaminación auditiva, dolores músculo esqueléticos y articulares a nivel de espalda y miembros superiores e inferiores y hasta alteraciones vasculares periféricas (várices), dando cumplimiento a la normativa vigente Ley 1355 de 2009 – Articulo 5, parágrafo.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

- Promover en los colaboradores el autocuidado y la adopción de hábitos saludables que ayuden a mitigar la aparición de enfermedades laborales.
- Fomentar la participación de los colaboradores para el desarrollo de las actividades propuestas durante el desarrollo del programa de pausas activas
- Prevenir la aparición de desórdenes Musculo esquelético, mediante elementos prácticos que permitan disminuir la fatiga laboral.

BENEFICIOS DE LAS "PAUSAS ACTIVAS"

AUMENTAN	DISMINUYEN
El fomento de hábitos y rutinas de ejercicios en los entornos laborales.	La fatiga muscular
El alivio de las tensiones laborales (como la fatiga visual) producidas por malas posturas y rutina generada por el trabajo.	Los factores generadores de trastornos musculoesqueléticos de origen laboral que repercuten principalmente en cuello y extremidades superiores.
El rendimiento en la ejecución de las labores.	Ausentismo laboral
La activación de la circulación sanguínea, capacidad cognitiva	El estrés, la ansiedad, previene el burnout y la fatiga crónica.

Importante ¿Quiénes no deben realizar pausas activas?

Aquellas personas que tengan lesiones musculoesqueléticas o que presenten las siguientes alteraciones de salud deben consultar con su médico tratante el tipo de ejercicios que pueden realizar.

- Malestar por fiebre producida por infecciones
- Fracturas no consolidadas
- Vértigo
- Hipertensión arterial no controlada
- Quienes al iniciar los ejercicios sienten dolor o limitación funcional

¿Qué se debe tener en cuenta para realizar las pausas activas?

- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible.
- Mantenga siempre una postura de relajación.
- Concéntrese en los músculos y articulaciones que va a movilizar o estirar.
- Sienta el estiramiento.
- No debe haber dolor.
- Realice los ejercicios de manera suave y pausada de forma diaria.

Nota: Personas con algún antecedente de salud, Embarazos, cirugías recientes, o con recomendaciones o restricciones médico-laborales, entre otros, deben considerar la realización de las actividades propuestas.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS PARA PREVENCION DE DESORDENES MUSCULOESQUELETICOS