

Proyectos sociales del CFM.

Projets sociaux du CFM

PÁG. 02



Programa: Actividad Física Cotidiana y refuerzo de la Educación Física y Deportiva (APQ y EPS).

Programme : Activité Physique Quotidienne et renforcement de l'Éducation Physique et Sportive (APQ y EPS).

PÁG. 04

Calaveras ganadoras del Liceo Jean Jacques Henner de Altkirch en Francia

Calaveras gagnantes du Lycée Jean Jacques Henner d'Altkirch en France

PÁG. 18

Invitación a regalar cuentos de Adviento

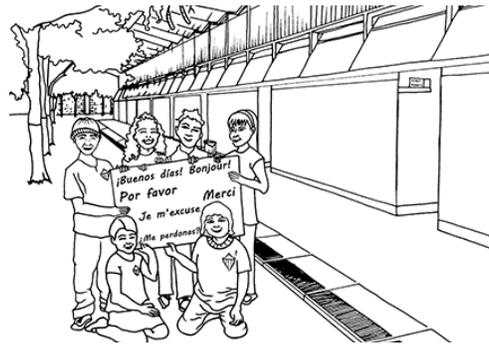
Invitation à offrir des histoires de l'Avent

PÁG. 23

La cortesía en el CFM.

La politesse au CFM.

PÁG. 09



Entrevista de estudiantes de CM para la Web Radio.

Interview d'étudiants de CM pour la Web Radio.

PÁG. 08

Las calaveras literarias de CM1 y CM2.

Les calaveras littéraires de CM1 et CM2.

PÁG. 13

Ganadores del concurso escolar Pinta tu Calavera Mexicana

Les lauréats du concours Peins ta Calavera Mexicaine

PÁG. 17



Hace algunos años, el colegio tuvo la oportunidad de colaborar con miembros del pueblo wixaritari en un gran proyecto de la maternelle centrado en el arte de la chaqira.



Maxime Prieto
DIRECTOR

Hace algunos años, el colegio tuvo la oportunidad de colaborar con miembros del pueblo wixaritari en un gran proyecto de la maternelle centrado en el arte de la chaqira. Además de que la aplicación de las cuentas en la cera para formar un patrón permite a los estudiantes trabajar su motricidad fina, el objetivo del colegio es hacer conciencia sobre el entorno natural, cultural y comunitario. Aunque seamos una institución francesa, no somos un enclave de Francia. **El principio de interculturalidad es fundamental en nuestro proyecto educativo.** Ser conscientes y conocer las culturas que nos rodean nos permite **formar futuros ciudadanos respetuosos y empáticos.**

Este vínculo, forjado hace algunos años, ha perdurado en el tiempo. El año pasado, se organizó una colecta de juguetes usados en el colegio en el mes de diciembre. Estos juguetes se repartieron en Bajío del Tule.

Enhorabuena a toda la comunidad educativa que hizo posible esta



buena acción. Este año se repetirá y se combinará con otro **proyecto a cargo de los estudiantes de preparatoria y que consistirá en hacer una colecta de cobijas y ropa de invierno para apoyar a la comunidad huichol.**



Estos proyectos alimentan la educación para el desarrollo sustentable, en especial su pilar social. Encajan perfectamente con los valores de **solidaridad, base del sistema escolar de la República francesa.** ●

Il y a quelques années, l'établissement avait eu l'occasion de collaborer avec des membres du peuple wixaritari dans un projet d'ampleur au niveau de la maternelle et centré sur l'art de la chaquira.



Maxime Prieto
PROVISEUR

Il y a quelques années, l'établissement avait eu l'occasion de collaborer avec des membres du peuple wixaritari dans un projet d'ampleur au niveau de la maternelle et centré sur l'art de la chaquira. Outre que le dépôt des perles sur de la cire pour former un motif permettait aux élèves de travailler la motricité fine, il s'agit pour l'établissement d'éveiller les consciences à l'environnement naturel, culturel et communautaire. Si nous sommes une institution française, nous ne sommes pas pour autant une enclave de la France. **Le principe d'interculturalité est au centre de notre projet éducatif.** Prendre conscience et connaître les cultures qui nous environnent permet de **former de futurs citoyens respectueux et empathique.**

Ce lien, tissé il y a quelques années a perduré à travers le temps. L'an passé, une collecte de jouets d'occasion a été organisée dans l'établissement au mois de décembre. Ces jouets ont été distribués à Abajillo de Tulle.



Félicitation à toute la communauté éducative qui a permis à cette action de voir le jour. Elle sera renouvelée cette année et se mêlera à un autre **projet porté par des élèves du lycée et qui consistera en la collecte de couvertures et de vêtements chauds et ainsi soutenir la communauté Huichol.**

Ces projets alimentent l'éducation au développement durable, en particulier son pilier social. Il s'accorde parfaitement avec les valeurs de **solidarité, socle de l'Ecole de la République française.**

¡Una semana deportiva que acaba de terminar!
 En el programa: *Actividad Física Cotidiana y refuerzo de la Educación Física y Deportiva (APQ y EPS por sus siglas en francés).*



Estelle Bousquet
 DIRECTORA
 1ER GRADO



Organización del material de educación física en el área de preescolar.



Recreo activo: juego del espejo en clase de CP.

Desde principios del año, la atención se ha centrado en la renovación de las instalaciones deportivas de la escuela primaria, la adquisición de nuevos equipos y la adaptación de los patios de recreo para fomentar la actividad física.

Esta semana, la Sra. Maréchal, formadora de educación física de la zona Amlanord de la AEFÉ, nos compartió su experiencia y nos permitió entrar de lleno en la práctica de las actividades físicas cotidianas.

Visitó las aulas de los maestros de primaria para que los estudiantes tuvieran recreos activos.



Aprendiendo el juego de los tapones.

Organizó juegos recreativos que los estudiantes pueden adoptar para ponerlos en práctica de forma autónoma, y trabajó con las maestras de preescolar sobre la manera de realizar una actividad física en el salón de clase.

Los maestros practicaron, y algunos descubrieron la danza contemporánea y la manera de enseñarla a los estudiantes.

Gracias a su visita, el equipo docente dispone ahora de todos los elementos para planificar el uso de los espacios y organizar las diversas actividades físicas de forma aún más eficaz.



En sus lugares para la actividad física cotidiana de recreo: MasterMind.



Actividad física cotidiana de recreo: la rapidez y la estrategia son necesarias para que gane el equipo.



Como delimitar rápidamente 4 espacios en los que se bailará un verbo de acción.



Prueba de habilidades: los profesores crean coreografías en equipo a partir de un alfabeto de movimientos explorado previamente.

Durante su misión de 2 días, la Sra. Maréchal también se reunió con los maestros de EPS de secundaria y preparatoria para aportar su experiencia en la evaluación del Bac y aprovechó los encuentros con los estudiantes para darles consejos.

Los reporteros del ciclo III la entrevistaron de manera muy profesional. Fue así como nos enteramos de que el deporte favorito de la Sra. Maréchal es el esquí, que practica desde muy joven... y muchos otros aspectos de su vida que les invito a descubrir próximamente en la Radio Web del colegio. ●



Consejo técnico para los estudiantes de "première".



Entrevista de la Sra. Maréchal

C'est une semaine sportive qui vient de s'achever ! Au programme: *Activité Physique Quotidienne et renforcement de l'Éducation Physique et Sportive.*



Estelle Bousquet
DIRECTRICE
1ER DEGRÉ



Organisation du matériel d'EPS dans le local de maternelle.



Pause active: jeu du miroir en classe de CP.

Depuis le début de l'année, l'accent a été mis sur le réaménagement des locaux de sport en primaire, l'acquisition de nouveau matériel et l'adaptation des cours de récréations de façon à favoriser la pratique d'activités physiques.

Cette semaine Mme Maréchal, Formatrice EPS de la zone Amlanord AEFÉ, nous a apporté son expertise et nous a permis d'entrer de plein pied dans la pratique des APQ.

Elle s'est rendue dans les classes des enseignants d'élémentaire pour faire vivre aux élèves des moments de pauses actives.



Découverte du jeu des bouchons.

Elle a organisé des jeux de récréation que les élèves peuvent s'approprier pour les mettre en œuvre de façon autonome, elle a travaillé avec les enseignantes de maternelle sur la façon de pratiquer une activité physique dans la salle de classe.

Les enseignants ont pratiqué, et pour certains, découvert la danse contemporaine et la façon de l'enseigner aux élèves. Grâce à sa venue, l'équipe enseignante a désormais tous les éléments en main pour planifier l'utilisation des espaces et organiser diverses activités



En place pour l'APQ de récréation: MasterMind.



APQ de récréation: course rapide et stratégie son nécessaire pour faire gagner son équipe.



Comment délimiter rapidement 4 espaces dans lesquels un verbe d'action sera dansé.



Mise en situation: les enseignants créent en équipe des chorégraphies à partir d'un alphabet de mouvements explorés au préalable.

physiques encore plus efficacement.

Durant les 2 jours de sa mission Mme Maréchal a également rencontré les enseignants d'EPS du secondaire pour apporter son expertise quant à l'évaluation du bac et a profité de rencontres avec des élèves du secondaire pour leur donner des conseils.

Très professionnels, les reporters du cycle III l'ont interviewée. Nous avons ainsi appris que le sport préféré de Mme Maréchal est le ski, qu'elle pratique depuis le plus jeune âge...et bien d'autres éléments de son parcours que je vous invite à découvrir prochainement sur la webradio de l'établissement. ●



Conseil technique aux lycéennes de première.



Interview de Mme Maréchal.

ENTREVISTA ALUMNOS DE CM PARA LA RADIO WEB

ES



A finales de la semana pasada, tuvimos el honor de recibir al Sr. Braz, Consejero de Cooperación y de Acción Cultural, y al Sr. Raufast, Director del Sector América de la AEFÉ.

Durante su visita, fueron entrevistados por estudiantes de CM en la Radio Web el viernes 12 de noviembre para entender mejor su trabajo y su papel en nuestra escuela.



Fue un rico momento de intercambio y aprendizaje para nuestros estudiantes del ciclo 3, durante el cual pudieron conocer el estudio de la Radio Web y hacer gala de su expresión oral y su capacidad de hablar en público. ●

La entrevista está disponible en el sitio de la Radio Web, en la rúbrica "Podcast":

<https://webradio.cfm.edu.mx/>



INTERVIEW D'ÉTUDIANTS CM POUR WEB RADIO

FR

En fin de semaine dernière nous avons eu l'honneur de recevoir au sein de notre établissement M. Braz, Conseiller de Coopération et d'Action Culturelle et M. Raufast, Chef du secteur Amériques de l'AEFE.

Lors de cette occasion, des élèves de CM les ont interviewé, vendredi 12 novembre à la web radio afin de mieux comprendre leur métier et leur rôle dans notre école.

Ce fut un riche moment d'échange et d'apprentissage pour nos élèves de cycle 3 pendant lequel ils ont pu prendre connaissance du studio de la web radio et mettre en avant leur expression orale et leur capacité à parler en public. ●

L'interview est disponible sur le site de la web radio, dans la rubrique « Podcast » :

<https://webradio.cfm.edu.mx/>



Definida como la “demostración o acto que se manifiesta en la atención, respeto o afecto que tiene alguien a otra persona”.



Alison Hermosillo
CONSEJERA
DE EDUCACIÓN DEL
1ER GRADO



Definida como la “demostración o acto que se manifiesta en la atención, respeto o afecto que tiene alguien a otra persona”, la cortesía forma parte de nuestra vida cotidiana escolar, familiar y social.

En el CFM la materia de civismo permea los programas académicos de manera horizontal y pretende hacer vivir las reglas de buena convivencia en todos los momentos de todos los días.

En la generación de CP se trabajó el tema de manera curricular y puntual este primer trimestre. Los estudiantes tuvieron oportunidad de conocer y agrandar la definición del término, aterrizándolo a situaciones cercanas a ellos. Con ayuda de sus profesores y espejeándose en ellos también, han podido comprender y llevar al acto, reglas simples de cortesía que mejoran buenas y no tan buenas situaciones. Conocieron distintas formas de cortesía de sociedades alrededor del mundo y nos inspiraron a llevar el tema a esta edición de nuestro periódico escolar. Ahora todos estos niños entienden lo que significa “**ser cortés**” y sin olvidar que “**los actos de cortesía y buena educación, valen poco si no son sinceras**”, se basan sobre un verdadero sentido del respeto al prójimo.

Para la Vida Escolar del primer grado nos es fundamental tener estas reglas de benevolencia bien cimentadas en nuestro actuar diario. Saludar al inicio del día con un deseo compartido del “**buenos días**”, hacer solicitudes con un “**por**”



favor" al final de la petición y un **"gracias"** a la respuesta dada; extender un **"discúlpeme, lo siento"** o un **"perdón"** cuando cometemos un error, nos permite ser buenos ejemplos de solidaridad y empatía para nuestros pequeños alumnos y entre colegas.

Cuando algún incidente nos es reportado, seguimos las pautas de la escucha, el respeto y la recuperación de la confianza, y es por eso que, tras escuchar a los implicados, pedimos a quienes pudieron causar un sufrimiento, se disculpen por su falta o acción accidental. En seguida y por algún tiempo, damos seguimiento a la situación esperando que la relación entre las partes se reconstruya en salud.

Aprender a vivir juntos o **"llevar la fiesta en paz"** no es siempre fácil, muchas veces nos encontramos con baches en el camino. Sin embargo, si logramos ver estas situaciones como oportunidades de crecimiento, ¡tenemos una mina de oro abundante qué aprovechar!

Cuando a este aprendizaje se le suma la voluntad, entonces aparecen los actos de cortesía que cobijan a nuestra comunidad y permiten que nuestros estudiantes florezcan **en buenos ciudadanos para el mundo.**

Tratemos de recordar siempre que **"La cortesía es la principal muestra de cultura"**, como bien lo dijo Baltasar Gracián, poeta español (1601-1658). Hagamos de la práctica de la cortesía un hábito en nuestras vidas, y que el tiempo nos ayude a perfeccionar estas pequeñas acciones para construir juntos un verdadero bienestar comunitario.

¡Muchas gracias por leer! •

Définie comme **“une manifestation ou un geste qui se traduit par l'attention, le respect ou l'affection qu'une personne porte à une autre”**.



Alison Hermosillo
CONSEILLÈRE
D'ÉDUCATION DU
1ER DEGRÉ



Définie comme **“une manifestation ou un geste qui se traduit par l'attention, le respect ou l'affection qu'une personne porte à une autre”**, la politesse fait partie de notre quotidien scolaire, familial et social.

Au CFM, le thème de l'éducation civique imprègne les programmes académiques de manière horizontale et vise à faire vivre les règles de la bonne cohabitation sociale à chaque instant de la journée.

Dans la génération de CP, le sujet a été travaillé de manière curriculaire et ponctuelle au cours du premier trimestre. Les élèves ont eu l'occasion d'apprendre et d'élargir la définition de ce terme, en l'appliquant à des situations proches d'eux. Avec l'aide de leurs enseignants et en les imitant, ils ont pu comprendre et mettre en pratique tout de suite des règles simples de politesse qui améliorent les bonnes et moins bonnes situations. Ils ont découvert différentes formes de politesse dans les sociétés du monde entier et nous ont inspirés pour aborder ce sujet dans cette édition de notre journal scolaire. Tous ces enfants comprennent maintenant ce que signifie **“être poli”**, sans oublier que **“les actes de politesse et les bonnes manières ne valent pas grand-chose s'ils ne sont pas sincères”**; ils sont fondés sur un véritable sens du respect d'autrui.

Pour la Vie Scolaire du premier degré, il est essentiel que ces règles de bienveillance soient bien ancrées dans nos actions quotidiennes. Saluer au début de la



journée par un souhait partagé de **"bonjour"**, faire des demandes avec un **"s'il te plaît"** à la fin de la demande et un **"merci"** à la réponse donnée ; dire un **"excusez-moi, je suis désolé"** ou un **"pardon"** lorsque nous faisons une erreur nous permet d'être de bons modèles de solidarité et d'empathie pour nos jeunes élèves et parmi nos collègues.

Lorsqu'un incident nous est signalé, nous suivons les principes d'écoute, de respect et de rétablissement de la confiance. C'est pourquoi, après avoir écouté les personnes concernées, nous demandons à ceux qui ont pu causer des désagréments de s'excuser pour leur faute ou leur geste involontaire. Nous assurons ensuite un suivi de la situation pendant un certain temps dans l'espoir que la relation entre les parties se rétablisse en toute harmonie.

Apprendre à vivre ensemble ou à ignorer les aspects désagréables n'est pas toujours facile, et nous rencontrons souvent des obstacles

sur la route. Cependant, si nous pouvons voir ces situations comme des opportunités de croissance, nous avons une mine d'or abondante à exploiter !

Lorsque la volonté s'ajoute à cet apprentissage, des actes de courtoisie émergent, qui embrassent notre communauté et permettent à nos étudiants de s'épanouir en tant que **bons citoyens du monde**.

Essayons toujours de nous rappeler que **"La politesse est le principal signe de la culture"**, comme l'a si bien dit Baltasar Gracián, un poète espagnol (1601-1658). Faisons de la courtoisie une habitude dans nos vies, et que le temps nous aide à perfectionner ces petits gestes pour construire ensemble un véritable bien-être communautaire.

Merci beaucoup pour votre lecture ! •

Las calaveras literarias son una de las tradiciones más emblemáticas de nuestro país.



Alejandra Penedo
y Sofía Palomar
MAESTRAS DE
ESPAÑOL

Las calaveras literarias son una de las tradiciones más emblemáticas de nuestro país. En la que por medio de rimas y humor resaltan características de un personaje o situación conocida por el resto, poniéndolos de cara frente a la muerte.

Durante las últimas semanas alumnos de CM1 y CM2 pusieron en práctica sus habilidades como escritores, demostrando gran creatividad y sentido del humor. Se realizó un concurso por generación. Estos fueron los ganadores.

¡Felicidades a todos por su destacada participación!

La maestra Leslie

La maestra Leslie leyendo estaba cuando la calaca flaca la buscaba
En cuanto la encontró la flaca la saludó
Leslie en francés le contestó como no la entendió se la llevó.

JIA Y CRISTOBAL
CM11

EL COVID

El covid llegó y la huesuda se alegró y con mucha gente terminó. Pero la vacuna apareció y a la huesuda se llevó.

ELENA ROSAS Y FRIDA PÉREZ
CM12

Te llevaste

Te llevaste a mi prima, como la quería.
Con sus botas de Frozen que tanto presumía, te crees la diva, y te llevas a mi familia.
Con tu capa oscura atacas noche y día.

NATALIA Y THÉA
CM13

La tragedia

Isabel la chiquita,
un coco tomó,
Y en la escuela se relajó,
La maestra llegó
y la regañó,
y de un susto murió.

La flaca asistió,
y se emocionó,
porque a una niña se llevó,
pero Amir llegó
y la salvó.

Tanta tragedia que pasó,
que Ariana se cayó.
Victoria enloqueció,
y un caos empezó,
la calaca enfureció
de celos falleció.

DIEGO Y ASHANI
CM21

La abuelita vs la calaca

La abuelita enojada estaba
entonces la abuelita con un sartén
a la calaca le pegó
el cráneo se le rompió.
Ella la pata de la abuelita jaló
y la pobrecita se cayó.

La abuelita enojada,
la calaca asustada
la abuelita le dio una patada
y la muerte quedó desmayada.

**RENATA CASTILLO
HERNÁNDEZ**
CM23

Ferrán el valiente

Un par de huesos
vinieron a mi casa
en un par de minutos
a Ferran se llevó
¡ay pobre de él
que no envejeció!

La flaca feliz
con Ferran estaba
pero Ferran ni siquiera la aguantaba
Él atrapado estaba.

Un día se envalentonó
y con su fuerza se escapó
y con su hermano se encontró.

GUIFRÉ SANCHEZ RUBIO
CM23

Los invitamos a conocer las
otras calaveras. •

Calaveras CM1 (padlet.org)

Calaveras CM2 (padlet.org)



Les calaveras littéraires sont l'une des traditions les plus emblématiques de notre pays.



Alejandra Penedo et Sofía Palomar
ENSEIGNANTES
D'ESPAGNOL

Les calaveras littéraires sont l'une des traditions les plus emblématiques de notre pays. Par le biais de rimes et d'humour, elles exaltent les caractéristiques d'un personnage ou d'une situation connue du reste du monde, les plaçant face à la mort.

Ces dernières semaines, les élèves de CM1 et CM2 ont mis en pratique leurs compétences comme écrivains, faisant preuve d'une grande créativité et d'un grand sens de l'humour. Il y a eu un concours par génération. Voici les lauréats.

Félicitations à tous pour leur participation exceptionnelle!

La maestra Leslie

La maestra Leslie leyendo estaba cuando la calaca flaca la buscaba
En cuanto la encontró la flaca la saludó
Leslie en francés le contestó como no la entendió se la llevó.

JIA ET CRISTOBAL
CM11

EL COVID

El covid llegó y la huesuda se alegró y con mucha gente terminó. Pero la vacuna apareció y a la huesuda se llevó.

ELENA ROSAS ET FRIDA PÉREZ

Te llevaste

Te llevaste a mi prima, como la quería.
Con sus botas de Frozen que tanto presumía, te crees la diva, y te llevas a mi familia.
Con tu capa oscura atacas noche y día.

NATALIA ET THÉA
CM13

La tragedia

Isabel la chiquita,
un coco tomó,
Y en la escuela se relajó,
La maestra llegó
y la regañó,
y de un susto murió.

La flaca asistió,
y se emocionó,
porque a una niña se llevó,
pero Amir llegó
y la salvó.

Tanta tragedia que pasó,
que Ariana se cayó.
Victoria enloqueció,
y un caos empezó,
la calaca enfureció
de celos falleció.

DIEGO ET ASHANI
CM21

La abuelita vs la calaca

La abuelita enojada estaba
entonces la abuelita con un sartén
a la calaca le pegó
el cráneo se le rompió.
Ella la pata de la abuelita jaló
y la pobrecita se cayó.

La abuelita enojada,
la calaca asustada
la abuelita le dio una patada
y la muerte quedó desmayada.

**RENATA CASTILLO
HERNÁNDEZ**
CM23

Ferrán el valiente

Un par de huesos
vinieron a mi casa
en un par de minutos
a Ferran se llevó
¡ay pobre de él
que no envejeció!

La flaca feliz
con Ferran estaba
pero Ferran ni siquiera la aguantaba
Él atrapado estaba.

Un día se envalentonó
y con su fuerza se escapó
y con su hermano se encontró.

GUIFRÉ SANCHEZ RUBIO
CM23

Nous vous invitons à lire les
autres calaveras: •

Calaveras CM1 (padlet.org)

Calaveras CM2 (padlet.org)



**GANADORES DEL CONCURSO ESCOLAR
PINTA TU CALAVERA MEXICANA**

 **ES**

¡Felicidades!



**1. Victoria
Bernadac
Jarolim**



**2. Dario
Michel
Gálvez
Palomares**



**3. Cloé
Fabre
Valencia**

Gracias a todos los alumnos por participar.

¡Reconocemos su talento y esfuerzo! ●

**LES LAURÉATS DU CONCOURS
PEINS TA CALAVERA MEXICAINE**

 **FR**

Félicitations!

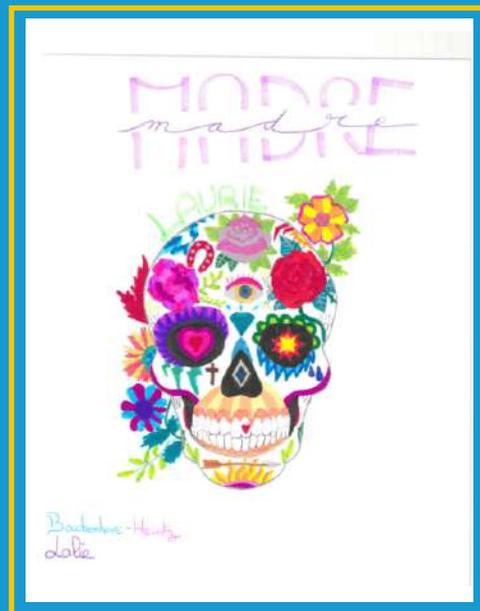
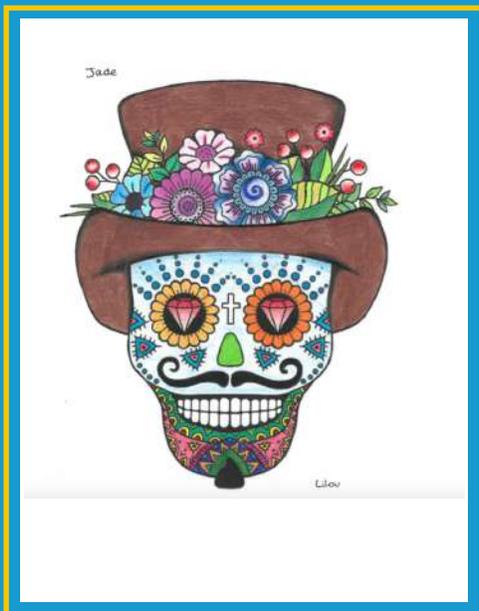
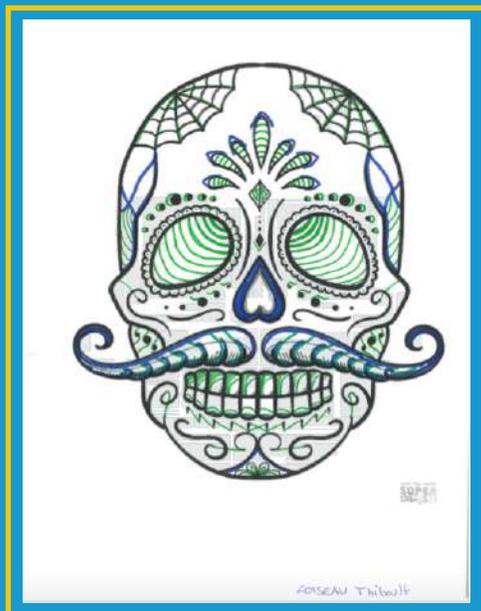
- 1. Victoria Bernadac Jarolim**
- 2. Dario Michel Gálvez Palomares**
- 3. Cloé Fabre Valencia**

Merci à tous les élèves d'avoir participé.

Nous reconnaissons votre talent et vos efforts! ●

CALAVÉRAS GANADORAS
DEL LICEO JEAN JACQUES HENNER
DE ALTKIRCH EN FRANCIA

ES



¡FELICIDADES Y GRACIAS POR PARTICIPAR!

CALAVÉRAS GAGNANTES
DU LYCÉE JEAN JACQUES HENNER
D'ALTKIRCH EN FRANCE

FR

FÉLICITATIONS ET MERCI DE PARTICIPER
DEPUIS LA FRANCE !

EL DESAYUNO



Es considerado el tiempo de comida más importante del día, es el primer alimento que nuestro cuerpo recibe después de un largo periodo de ayuno al dormir.



por lo que su valor nutricional juega un papel fundamental, ya que es la base para el inicio de nuestras actividades diarias.

¿Qué pasa si no desayuno?



Menor rendimiento escolar

Más errores en mis actividades

Debilidad y cansancio por la mañana y a lo largo del día

Más problemas digestivos

Menos capacidad de memoria

Iniciando el hábito del desayuno

Si me siento inapetente por las mañanas, inicio con una fruta o un licuado y aumento poco a poco hasta alcanzar mi objetivo

Me levanto 15 minutos más temprano



Preparo por las noches y solo caliente por las mañanas.

Pliego un menú con mis desayunos semanales

Un desayuno saludable debe contener:

- Frutas y verduras, que aportan vitaminas, minerales, agua y fibra

- Cereales integrales que aportan hidratos de carbono como principal fuente de energía, fibra y vitaminas y minerales.

- Productos lácteos o sus derivados (bajos en grasa) que aportan calcio, vitaminas, proteínas y grasas.

- Alimentos con proteínas como, leguminosas, oleaginosas o alimentos de origen animal.

- Cereales integrales y proteínas vegetales o animales, mismos que incluyen todos los nutrientes indispensables sobre todo en etapas de máximo crecimiento.



El Comedor Escolar ofrece licuados con fruta natural y cereal, para ayudarte a iniciar el hábito del desayuno.

¡Iniciemos el día con energía!

LE PETIT-DÉJEUNER



Le petit-déjeuner est considéré comme le repas le plus important de la journée, c'est le premier aliment que notre corps reçoit après une longue période de jeûne pendant le sommeil.



sa valeur nutritionnelle joue donc un rôle fondamental, car il constitue la base d'un bon départ de nos activités quotidiennes.

Que se passe-t-il si je ne prends pas de petit-déjeuner ?



Baisse des résultats scolaires



Plus d'erreurs dans mes activités

Faiblesse et fatigue le matin et tout au long de la journée



Plus de problèmes digestifs

Capacité de la mémoire réduite

Prendre l'habitude du petit-déjeuner

Si je manque d'appétit le matin, je commence par un fruit ou un smoothie et l'augmente peu à peu jusqu'à ce que j'atteigne mon objectif

Je me lève 15 minutes plus tôt



Je prépare le petit-déjeuner la veille et le réchauffe le matin

Je planifie un menu de mes petits déjeuners de la semaine

Un petit-déjeuner sain doit comprendre :

- Des fruits et des légumes, qui regorgent de vitamines, de minéraux, d'eau et de fibres
- Des produits laitiers (à faible teneur en matières grasses) qui apportent du calcium, des vitamines, des protéines et des matières grasses.
- Des céréales complètes et des protéines végétales ou animales, qui contiennent tous les nutriments essentiels, en particulier aux étapes de croissance maximale.
- Des céréales complètes qui apportent des glucides comme principale source d'énergie, des fibres et des vitamines et minéraux
- Les aliments riches en protéines tels que les légumineuses, les graines oléagineuses ou les aliments d'origine animale.



Le cantine scolaire propose des smoothies aux fruits naturels et céréales pour t'aider à prendre l'habitude du petit-déjeuner.

Commençons notre journée en faisant le plein d'énergie !



ÁREA MÉDICA
REPORTE
EPIDEMIOLÓGICO
ESCUELA SEGURA



-Semana del 8 al 12 de noviembre 2021

0	Alumnos/familia contacto COVID-19 pero que no asistieron al Colegio
0	Personal/Profesores contacto COVID-19
15	Alumnos con algún síntoma en el Colegio
7	Personal/Profesores con algún síntoma
39	Alumnos sin asistir al Colegio por algún síntoma

Todos los alumnos que regresaron a casa o se ausentaron, regresaron con un justificante de su médico.

Ha comenzado el frío y en el Colegio se puede sentir más, por eso, es importante que las y los alumnos asistan **bien abrigados** diariamente, y **en caso de presentar algún síntoma respiratorio no acudan al plantel** y lo notifiquen al área médica

areamedica@cfm.edu.mx



¡CUIDÉMONOS DE LAS BAJAS TEMPERATURAS!



SERVICES MÉDICAUX
RAPPORT
ÉPIDÉMIOLOGIQUE
UNE ÉCOLE SÛRE

FR

-Semaine du 15 au 19 novembre 2021

- 0 Élèves/famille contact COVID-19 mais qui ne sont pas venus à l'école
- 0 Personnel/professeurs contact COVID-19
- 15 Élèves présentant des symptômes COVID-19 à l'école
- 7 Personnel/professeurs présentant des symptômes COVID-19 à l'école
- 39 Élèves qui ne sont pas venus en raison d'un symptôme quelconque

Tous les élèves qui sont rentrés chez eux ou qui ont été absents sont revenus avec un certificat médical.

Le froid a commencé et on le ressent davantage à l'école ; il est donc important que les élèves soient chaudement habillés tous les matins, et **au cas où ils auraient de symptômes respiratoires, qu'ils ne viennent pas à l'école** et qu'ils préviennent les services médicaux

areamedica@cfm.edu.mx



ATTENTION AUX BASSES TEMPÉRATURES!



**Invitación a regalar
cuentos de Adviento**

El equipo del CFM invita a toda la comunidad escolar a ofrecer cuentos que serán difundidos por la **Web radio del 1 al 17 de diciembre**, ultimo día **antes de las vacaciones de invierno.**

Graba una historia de Navidad o uno de tus cuentos favoritos y envíalo a la dirección:

bcdi@cdm.edu.mx

o ven a grabarlo a la BCD durante el recreo, antes del 30 de noviembre.

The graphic features a red background with various Christmas-themed illustrations: gingerbread men, snowflakes, stars, and ornaments at the top; a candy cane on the right; and a wreath and gift boxes at the bottom. Logos for CFM (Escuela Normal Superior) and aeefe (Agencia de Investigación Educativa) are visible in the top right corner.



**Invitation à offrir
des histoires de
l'Avent**

L'équipe du CFM, invite pour la deuxième édition du calendrier de l'Avent toute la communauté scolaire à offrir des histoires qui seront diffusées sur la **Web radio** du **1er au 17 décembre**, dernier jour avant les vacances d'hiver.

Enregistre une histoire de sur les fêtes de fin d'année ou l'une de tes histoires préférées et envoie-la à l'adresse :

bcdi@cdm.edu.mx

ou viens à la BCD pendant la récréation l'enregistrer avant le 30 novembre.

The poster features a red background with various Christmas-themed illustrations: gingerbread men, snowflakes, stars, candy canes, and gift boxes. Logos for CFM (Colegio Francés de México) and aefe (Asociación de Exalumnos de la Facultad de Educación) are visible in the top right corner.