ELECTRONIC

BITS & PIECES

4
August
29/08

FOR THE PANAMERICAN FAMILY

MS & HS OPEN HOUSE

El pasado martes la sección de Middle y High School arrancó el año escolar con la comunidad de padres de grados 6º a 12º, donde dieron una mirada al futuro en la educación y las nuevas iniciativas del Colegio, para garantizar el éxito de los estudiantes frente a un mundo en constante cambio.

La noche empezó con palabras de bienvenida del nuevo Director, Mr. Steven Desroches, y siguió con la presentación de todos los profesores de la sección por el Director de MS/HS, Mr. Brian Hartman . Ahí se inició la parte del programa donde se investigó las maneras en que el mundo va cambiando y qué significará para los colegios de mañana. Se vio el video "Did You Know? Shift Happens!", lo cual demuestra unas cifras asombrantes:

- La cantidad de nueva información técnica se duplica cada 2 años. Se calcula que se duplicará cada 72 horas para el año 2010.
- La cable fibra óptica de tercera generación empuja 10 trillones de bits por segundo sobre un componente de la fibra. Actualmente, se está triplicando cada 6 meses y se espera que siga este ritmo de crecimiento por los próximos 20 años.
- Se han hecho predicciones que para el año 2013 se construirá una supercomputadora que exceda la capacidad del cerebro.

Para preparar a los estudiantes a enfrentarse con los retos globales de modernidad, creemos que tienen que desarrollar sus habilidades de resolver problemas, de colaborar con colegas, de pensar en una manera crítica y creativa y de analizar dilemas con una mente independiente. El perfil del profesional del futuro es marcado por la auto-responsabilidad, auto-reflexión, auto-suficiencia, y un fuerte cálculo moral. Creemos que un ambiente de aprendizaje multicultural y bilingüe los prepara a tener éxito una vez estén afuera de la aulas del colegio.

Con este fin lo estamos logrando a través de unas nuevas iniciativas como la integración de tecnología con cada una de las áreas; como la individualización de horarios al estilo universitario (10º a 12º); como la amplificación del Programa AP (10º a 12º); y como la creación del Centro de Aprendizaje en Middle School (6º a 8º).

Después del video, hubo presentaciones de parte de la Consejera de MS/HS, Ms. Laura María González, y el Director Atlético, Mr. Gabriel Cruz. Entonces los padres tuvieron la oportunidad de conocer a todos los profesores de sus hijos a través de una rotación por los salones de clase. Terminó siendo una noche productiva para todos.

Gracias a todos los padres de familia que se presentaron en el Open House de MS/HS.

(Mire el video en YouTube: http://www.youtube.com/watch?v=s1O9DRwI400)

Brian C. Hartman
Director de MS/HS
highschool@panamericano.edu.co

MARIA ALEJANDRA SAMPAYO GUERRERO

SEÑORITA SANTANDER 2008-2009

Queremos hacer un reconocimiento muy especial a **Maria Alejandra Sampayo Guerrero,** ex-alumna de nuestro colegio, quien a sus 19 años, el pasado 4 de agosto, conquistó la corona del departamento por su belleza y carisma. Hoy nos sentimos muy orgullosos de que nos este representando como la máxima belleza de Santander. Estamos seguros que su representación en el Reinado Nacional de la Belleza será todo un éxito!

¡Tu colegio te felicita y te acompaña en este triunfo!

Y acerca de la alimentación de los estudiantes....

" Tu memoria será el mejor álbum de fotos, así que cuídala, buena alimentación, cero drogas y mucha vida"

Antonio Cabado

Hemos estado pendientes de la salud y la alimentación de los jóvenes y realmente nos preocupa en algunos los malos hábitos, el sedentarismo y en otros exceso de deporte pero con alimentación regular.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes transformaciones emocionales, sociales y fisiológicas, donde la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios. Por ello es relevante evitar tanto el déficit nutritivo como los excesos, ya que ambos pueden ocasionar graves trastornos de la salud. Es conveniente evaluar y clasificar la actividad física (ligera, moderada o intensa) y consumir la cantidad y variedad adecuada de alimentos para satisfacer esos requerimientos

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente, donde se elijan los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día.

Son tres los minerales que tienen especial importancia en la adolescencia: el calcio, el hierro y el zinc. Cada uno de ellos se relaciona con un aspecto concreto del crecimiento.

Cómo lograr una mejor alimentación:

Los estudiantes deben asistir al colegio bien desayunados (hoy preguntamos a los estudiantes de 6º y 7º y sólo 14 de ellos desayunaron, además solamente 5 tomaron jugo o frutas) ; el recess es para tomar o consumir algo muy suave y descansar y al llegar la hora del almuerzo, alimentarse de una manera adecuada con lo que se está ofreciendo. Eviten guardarles almuerzo de la casa para que se acostumbren a almorzar lo que tienen en el colegio y de esta manera tener hábitos saludables y horarios para las comidas.

Es recomendable que desde la casa dialoguen y mejoren los hábitos de alimentación para brindar en mayor cantidad y más a menudo, el consumo de leche, yogurt. Carnes, pescado, pavo y pollo. Y aumentar el consumo de frutas, verduras y Jugos.

La etapa entre la adolescencia y la vida adulta se caracteriza principalmente por adquirir más autonomía. Los jóvenes cada vez son más autónomos a edades más tempranas y uno de los aspectos de esta autonomía es la alimentación: ellos deciden qué comer y cuándo quieren comer. Esto podría llevar a desarreglos, unido a la oferta y el bombardeo publicitario, además de la vanidad lo cual hace que no sea lo correcto siendo estos jóvenes los mas vulnerables.

En esta etapa de desarrollo y crecimiento está aumentando la obesidad, con todos los problemas de salud que ello conlleva en la etapa adulta (diabetes, hipertensión, hipercolesterolemia, enfermedades cardiovasculares…). Y no hay que olvidar los trastornos del comportamiento alimentario anorexia y bulimia, que también están muy presentes.

Laura González
MS & HS counselor

Información de la Banda!

El próximo **lunes 1 de Septiembre** comienzan las prácticas de las bandas sinfónicas de elementary, Middle School y Prebandas I y II. Les recordamos que durante estas clases los estudiantes tienen un tiempo de descanso para el cual se recomienda enviar una lonchera adicional o bonos según el caso. También se recuerda a los integrantes de la banda revisar el estado de sus instrumentos, cañas, boquilla, carpeta, atril o baquetas para que comencemos nuestras clases bien preparados.

La banda de High School comienza el **martes 2** en su horario habitual.

Gustavo Mantilla
Band Director

NOTICIAS DEPORTIVAS

Felicitamos a **Verónica Díaz Galvis** por su destacada participación en el Torneo San Andrés Golf Club ocupando el tercer puesto y donde participaron varias de las mejores jugadoras en su categoría a nivel nacional.

EXTRACURRICULARES

Agradezco a los padres de familia que nos acompañaron en los Open House y escucharon la explicación de los objetivos de nuestro club deportivo, así como las actividades extracurriculares que estamos ofreciendo con el fin de promover el deporte en nuestro Colegio.

Igualmente insistimos en el envío del formato de inscripción a extracurriculares deportivas y culturales, ya que a la fecha son muy pocos los que se han inscrito y no se ha podido determinar los grupos y cursos que inician.

Por lo consiguiente el inicio de estas actividades se aplaza hasta tanto no se tenga un número significativo de inscripciones que permitan la apertura de los grupos.

Les recuerdo que en preescolar tenemos varias actividades deportivas como: patinaje, minideportes (fútbol, volleybol, basketball, atletismo); ajedrez, porrismo y taekwondo.

Para los grados 1º a 12º las actividades son: fútbol masculino y femenino; volleybol, ajedrez, atletismo, tenis de mesa, ultímate disc, porrismo, taekwondo, patinaje, equitación y fitness recreativo(aeróbicos) para aquellos estudiantes que no tengan preferencia por un deporte específico pero que quieran mantener su forma.

En el área cultural las actividades que ofrecemos de 1º a 5º son arte country y manualidades, teatro, danza folclórica y contemporánea.

De 6º a 12º pintura, dibujo, fotografía, elaboración en papel maché, danza contemporánea, danza folclórica y teatro.

Esperamos que este año tengamos estudiantes más activos que garanticen el aprovechamiento del tiempo libre.

GABRIEL CRUZ
Athletic Director
athleticdirector@panamericano.edu.co

Elecciones del Consejo Estudiantil en Primaria

Teniendo en cuenta los principios de la democracia, todos los años al inicio del año escolar cada salón elige el representante de clase. Estos representantes conforman el Consejo Estudiantil STUCO encargado de promover actividades escolares y colaborar en la solución de problemas en la sección. De esta manera la semana pasada se celebraron las elecciones y los miembros de STUCO 2008 – 2009 son:

2A	María Alejandra Reyes Afanador
2B	José Giuliano Carlier Guarnizo
3A	Daniela Serrano Mejía
3B	Juan José Romero Guzmán
4A	Sebastián Ortiz Rojas
4B	Antonio José Peña Monsalve
5A	Gabriel Andrés Niño Carvajal
5B	Juan Esteban Díaz Dávila

En el día de ayer se celebró un debate en el cual los representantes de los grados cuarto y quinto presentaron sus propuestas para los cargos de Presidente y Vicepresidente de STUCO. En la mañana de hoy se realizó la votación para éstos cargos y los ganadores serán anunciados el día lunes 1º de Septiembre en asamblea general de estudiantes. Felicitaciones a todos los candidatos, a nuestros estudiantes, profesores y padres de familia por participar en este proceso electoral ejerciendo procesos democráticos en el Colegio Panamericano.

Rubys Chinchía
Grade 3 Homeroom Teacher
rchinchia@panamericano.edu.co

FECHAS IMPORTANTES DE SEMPTIEMBRE

1	Grados 2-12 Asamblea: resultados de STUCO
8-12	Primaria Evaluación Formal Escrita: Ronda # 1
9	9º Grado Noche de Familia en Inglés
12	Celebración del Día del Amor y la Amistad: Salida temprano
14	Día del Amor y la Amistad
16-30	MAP testing
19	No hay Clases: Día de Desarrollo Profesional # 1
22	Preescolar MS/HS mid-term reports completed
24	Preescolar, MS y HS Tripartitas
25	No hay clases en Preescolar, MS y HS: Tripartitas
26	Izada de Bandera de Primaria
29-3	Semana de Caring and Sharing
29	Primaria Mid-term reports completed

Luch Menu

Monday 1	Tuesday 2	Wendsday 3	Thursday 4	Friday 5
Soup Oats	Noodle Soup	Tomato Soup	Ajiaco	Onion Soup
Roast Chicken	Stroganof Meat	Grille Chicken	Chicken-Corn	Meat and Chicken Bar
Mashed Potatoes	White Rice	Noodles Rice	Avocado - Cream	Salad Potatoes
Broccoli	Potatoe with Parsley	Fried Banana	Rice-Capers	Vegetables with Garlic
Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar
Juice and Dessert	Juice and Dessert	Juice and Dessert	Juice and Dessert	Juice and Dessert

Snack Menu

Monday 1	Tuesday 2	Wendsday 3	Thursday 4	Friday 5
Sausage With French Fries	Mixed Empanadas	Chicken Nuggets	Bonyurt with chocolate balls	Ham and Cheese Croissant
Passion Fruit Juice	Orange/ Pineapple Juice	French Fries	Sparkies	Milo
Peanut Bar	Cocobrake	Tangerine Juice		Choco Masmelo
		Posicle		

Pre-Lunch Menu

Monday 1	Tuesday 2	Thursday 4	Friday 5
Chicken Leg	Pasta with Meat	Tuna Nugget	Meat Bar
Mashed Potatoes	Ball Bread	Peas-Carrot	Salad Potatoes
Fruit Bar	Fruit Bar	Fruit Bar	Fruit Bar
Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar	Salad Bar
Juice and Dessert	Juice and Dessert	Juice and Dessert	Juice and Dessert