



**POR UN BIENESTAR COMPARTIDO  
HACIA UNA CALIDAD DE VIDA ÓPTIMA- TARBUT VERDE Y SALUDABLE**

El Colegio Tarbut obtuvo en el 2012 el reconocimiento de la SEMARNAP Y SEP como escuela verde con el nivel líder ambiental. Esto significa que la comunidad escolar está comprometida a cuidar los tesoros naturales y la calidad del medio ambiente.

Los tesoros naturales y la cultura son importantes y merecen un trato de respeto de nuestra parte y así también nuestro cuerpo, nuestra salud emocional, física y social y la de los que nos rodean.

Por eso, hemos decidido ampliar el programa de responsabilidad personal "de lo global a lo local".

Desde la semana pasada, empezamos a proporcionar información y a desarrollar un entendimiento acerca del tema de vida sana con el objetivo de armonizar el tema de la salud física, emocional y social como parte de la cultura de vida del Colegio Tarbut.

En la primera etapa, nos ocuparemos en dos temas principales:

1.- Concientizar acerca de los hábitos correctos de alimentación, las porciones que contribuyen a la salud, la elección de alimentos nutritivos y evitar las bebidas azucaradas.

2.- Reforzar del sentido de pertenencia y de seguridad personal de cada uno de nuestros alumnos y las relaciones sociales amplias y positivas, para que cada uno de nuestros alumnos de Tarbut se sienta bien en el Colegio.

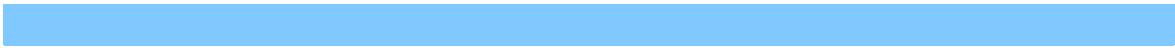
Como nuestros socios en la educación de sus hijos, les pedimos que nos apoyen para alcanzar las siguientes metas:

- Prepárenles un desayuno balanceado y saludable
- Eviten las bebidas azucaradas
- Inviten a sus casas también a alumnos que, por lo general, no se encuentran en comunicación constante con sus hijos.
- En las fiestas de cumpleaños, como ya lo solicitamos anteriormente, inviten a todos los niños del salón (o todas las mujeres o hombres)

Así cuidaremos el bienestar físico, emocional y social de todos nuestros alumnos.

Con la esperanza de contar con su cooperación,

De ustedes,  
Hani Weizman



## תרבות ירוק ובריא – למען איכות חיים מיטבית

בית-הספר "תרבות" הינו בית ספר ירוק אשר זכה להכרה ככזה מהממשלה הפדרלית. המשמעות היא כי קהילת בית-הספר מחוייבת לשמירה על אוצרות הטבע ואיכות הסביבה.

אוצרות הטבע והתרבות הינם חשובים וראויים ליחס של כבוד מאיתנו וכך גם גופנו, בריאותנו הנפשית הפיזית והחברתית ושל הסובבים אותנו.

לכן החלטנו להרחיב את תכנית האחריות האישית "מהגלובלי ללוקאלי".

החל משבוע שעבר התחלנו להקנות ידע ולפתח הבנה בנושא אורח חיים בריא, במטרה להטמיע את נושא הבריאות הפיזית, הרגשית והחברתית

כחלק מתרבות החיים בבית-הספר "תרבות".

בשלב הראשון נעסוק בשני נושאים מרכזיים:

1. מודעות להרגלי אכילה נכונה, המנעות ממוזנות המזיקים לבריאות ומשתיית משקאות ממותקים.

2. חיזוק תחושת השייכות והבטחון האישי של כל אחד מהתלמידים וחיזוק קשרים חברתיים רחבים וחובביים, כך שכל אחד מתלמידי תרבות ירגיש טוב בבית הספר.

כשותפים שלנו בחיזוק ילדכם, אנו מבקשים כי תסייעו לנו בהשגת המטרות הללו:

\* שלחו ארוחת בוקר מאוזנת ובריאה.

\*המנעו מהבאת שתיה ממותקת.

\* הזמינו למפגשים חברתיים לביתכם גם תלמידים שבדרך כלל אינם נמצאים בקשר קבוע עם ילדכם.

\* במסיבות יום הולדת כפי שכבר ציינות בעבר הזמינו את כל הכתה (בנים או בנות או כולם).

כך נשמור על בריאותם הפיזית הרגשית והחברתית של כל תלמידינו.

בתקווה לשיתוף פעולה  
שלכם, חני ויצמן