



CONVIVIMOS

Revista de Convivencia Escolar
OCTUBRE 2020



Estimada Comunidad Educativa

CONVIVIMOS, NUESTRA REVISTA

Los saludamos afectuosamente y queremos compartir con ustedes este material con la intención de fortalecer el trabajo en familia de diversos aspectos que nos conducen a una Sana Convivencia y que tienen por objetivo fomentar el desarrollo integral de nuestros estudiantes, en este sentido abordaremos temáticas ligadas al trabajo de aspectos emocionales y conductuales.

Como Convivencia Escolar nuestro foco de trabajo es la Comunidad Educativa en general y la creación de espacios que favorezcan los lazos sanos de convivencia.





NUESTROS TEMAS DE OCTUBRE



SALUDO DE NUESTRA DIRECTORA SRTA. MONICA GALVEZ URBINA



REGLAMENTO CLASES ON LINE



OCTUBRE: ESTAMOS DE ANIVERSARIO



SALUDO DIA DEL ASISTENTE DE LA EDUCACION



COLUMNA VIDA SALUDABLE: CONSEJOS PROFESOR LEONARDO MENESES



SALUDO DIA DEL PROFESOR



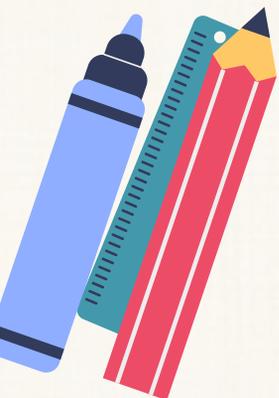
NUESTRA ESCUELA, LA MAS ANTIGUA DE CHILE, PROFESOR LUIS GARCIA



COLUMNA PSICOLOGICA: CONSEJOS PSICOLOGO FERNANDO SOLIS



COLUMNA CENTRO DE ALUMNOS: VISION CENTRO DE ALUMNOS FRENTE AL PROCESO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



COLUMNA FORMACION CIUDADANA: RANCAGUA HISTORICO. ESCRITA POR LA PROFESORA MAVI GODOY



Queridos Estudiantes, Familias y Comunidad Educativa

Les saludo afectuosamente, anhelando

se encuentren todos muy bien junto a sus familias.

Quiero invitar a cada uno de ustedes a conocer

nuestra Revista de edición mensual "Convivimos", creada

por el Área de Convivencia Escolar de nuestro Establecimiento, con la participación y colaboración de los diferentes Estamentos de nuestro Colegio

Esta revista está enfocada en proporcionar material e información alusiva a la Sana Convivencia, entendida ésta como un conjunto de interacciones y relaciones que se producen entre todos los actores de la Comunidad Educativa y que por ello incide en los modos de convivir, en todas las acciones de vida diaria de un establecimiento; asimismo, facilitar herramientas que promuevan la formación de estudiantes con un sentido de pertenencia, con altas expectativas académicas, culturales y valóricas para enfrentar los desafíos del futuro. Todos factores claves, más aún considerando la situación actual que estamos viviendo a propósito de la Pandemia del Covid 19, que nos ha llevado a todos como sociedad a enfrentar un proceso con muchos desafíos; proceso en el que ustedes, queridos estudiantes y sus familias han demostrado ser tremendamente valientes, responsables y comprometidos con las medidas adoptadas con su comunidad y con su proceso educativo individual.

Afectuosamente



MONICA GALVEZ URBINA

DIRECTORA COLEGIO MOISES MUSSA



REGLAMENTO CLASES ONLINE

Convivencia Escolar

No debo ingresar a clases de otros cursos

El chat es solo para temas educativos

Nos ubicamos en un espacio cómodo

Respeto a mis compañeros y profesores



Evitamos comer durante la sesión

SI NO RESPETAS ESTAS NORMAS RECIBIRAS UNA SANCION ESTABLECIDA EN NUESTRO REGLAMENTO INTERNO

Me siento correctamente y evito distraerme

Mantenemos nuestro micrófono apagado hasta que se nos indique

Levantamos la mano si queremos participar



OCTUBRE: ESTAMOS DE ANIVERSARIO

Este mes es muy importante para Nuestra Comunidad Educativa; nuestro colegio cumple 229 años y el distanciamiento físico al que nos enfrentamos debido a la Pandemia del Covid 19 no nos permite celebrar juntos como tanto quisiéramos. 

Estamos conscientes de lo difícil que eso resulta para todos nosotros y por ello queremos acercarnos de manera virtual a través de una actividad en donde te invitamos a pensar en TU COLEGIO y en la Sana Convivencia.

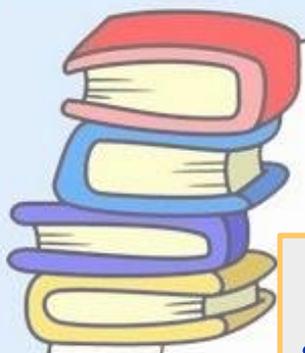


En tu correo institucional encontraras un enlace que te dirigirá a una Encuesta que esperamos que respondas para estar conectados en este Aniversario tan diferente.

Con cariño

CONVIVENCIA ESCOLAR

ACTIVIDAD ENMARCADA EN LAS ACCIONES N° 5 y 7 DEL PLAN DE GESTIÓN DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR



Día del Asistente de la Educación

Como cada 01 de Octubre, este año se celebró el día del Asistente de la Educación y Convivencia Escolar quiere expresarte todo el cariño y agradecimiento por tan noble labor y decirte que eres fundamental en la formación integral de nuestros estudiantes.

Con tu cercanía, apoyo, profesionalismo y entrega, marcas la diferencia en el cotidiano de nuestros niños y contribuyes a que en la Escuela cada niño encuentre un pedacito de su hogar

¡FELIZ DIA DEL ASISTENTE DE LA EDUCACION DE NUESTRO COLEGIO MOISES MUSSA!





CONSEJOS PROFESOR LEONARDO MENESES

Juega, Practica Actividad física y Convive sanamente.



Los ejercicios físicos, los juegos y los deportes son actividades que nos ayudan a mejorar nuestra CALIDAD DE VIDA, no tan sólo en el ámbito Físico, sino que también en lo mental y emocional. Es por ello que a continuación se entregarán tips y consejos para una buena realización de ejercicios físicos y recomendaciones que nos permitan fortalecer los HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE, que son: Hábitos Alimenticios, Hábitos Higiénicos y Hábitos de Actividad Física. Éstos 3 Hábitos de Vida Saludable DEBEN estar presentes todos los días del año.

CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO Y SEGURIDAD.

PARA DESARROLLAR ACTIVIDAD FÍSICA, EN CUALQUIER ENTORNO, ES NECESARIO TOMAR EN CUENTA ALGUNAS RECOMENDACIONES DE SEGURIDAD Y AUTOCUIDADO:

- OBSERVAR E INSPECCIONAR EL LUGAR EN DONDE REALIZARÉ EL EJERCICIO.
- ANALIZAR LAS VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL LUGAR A UTILIZAR.





CONSEJOS PROFESOR LEONARDO MENESES

Juega, Practica Actividad física
y Convive sanamente.

- CONSIDERAR CON ANTICIPACIÓN EL MATERIAL A UTILIZAR DURANTE LA PRÁCTICA.
- ESTABLECER Y DISTRIBUIR ESPACIOS ESPECIFICOS PARA CADA EJERCICIO FÍSICO.
- UTILIZAR INDUMENTARIA ADECUADA PARA LOS EJERCICIOS FÍSICOS.

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

ANTES DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA DEBES CONSIDERAR:

1. AL CONSUMIR ALIMENTOS: ES RECOMENDABLE REALIZAR EJERCICIOS FÍSICOS 1 HORA O 1 HORA Y MEDIA DESPUÉS DE HABER CONSUMIDO ALGÚN ALIMENTO DURANTE EL DESAYUNO, ALMUERZO U ONCE. ESTO PERMITIRÁ UN NORMAL DESARROLLO DE LA DIGESTIÓN.
2. LA TOMA DEL PULSO ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO: PULSO INICIAL (ANTES DE COMENZAR EL EJERCICIO) Y PULSO FINAL (AL TERMINAR EL EJERCICIO). CON AMBOS PULSOS SE PODRÁ DETERMINAR CUÁNTAS PULSACIONES AUMENTÉ DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO.



CONSEJOS PROFESOR LEONARDO MENESES

Juega, Practica Actividad fisica y Convive sanamente.

3. UN CALENTAMIENTO QUE CONSIDERE: TROTE, MOVILIDAD ARTICULAR Y ELONGACIÓN.

4. CONSUMO DE AGUA CADA 10 o 15 MINUTOS (SÓLO UN PAR DE SORBOS DURANTE LA PRÁCTICA). AL FINALIZAR LOS EJERCICIOS SE PUEDE BEBER MÁS AGUA.

5. VUELTA A LA CALMA ORGÁNICA (REGULACIÓN DE LA RESPIRACIÓN Y DISMINUCIÓN DE LAS PULSACIONES). LAS PULSACIONES AUMENTADAS DURANTE EL EJERCICIO DEBEN SER BAJADAS GRADUALMENTE AL FINALIZAR LA EJECUCIÓN, A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR, ELONGACIÓN Y MOVILIDAD SUAVE DE LAS ARTICULACIONES.

6. DUCHARSE DESPUÉS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.



CONSEJOS Y TIPS DURANTE LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS FÍSICOS VARIADOS.

- **EJERCICIOS DE RESISTENCIA CARDIOVASCULAR:** REALIZAR MOVILIDAD ARTICULAR Y ELONGACIÓN DE TODO EL CUERPO, ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO.
Ejemplos: CAMINAR, TROTAR, ANDAR EN BICICLETA, BAILAR, ETC.
- **EJERCICIOS DE VELOCIDAD:** COMENZAR CON EJERCICIOS MODERADOS DE TROTE Y ELEVAR LA VELOCIDAD PROGRESIVAMENTE, COMPLEMENTAR CON PAUSAS ACTIVAS (SEGUIR EN MOVIMIENTO PARA RECUPERAR EL ALIENTO, ELEVANDO LOS BRAZOS Y ELONGAR).
Ejemplos: SUBIR Y BAJAR ESCALERAS VELOZMENTE, AUMENTAR ACELERACIÓN DEL TROTE O EL CAMINAR, HACER ZUMBA, ETC.
- **FUERZA MUSCULAR:** MOVILIDAD ARTICULAR Y ELONGACIÓN CONSTANTE, ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO. TRABAJAR INICIALMENTE CON EL PESO DE NUESTRO CUERPO.
Ejemplos: FLEXO-EXTENSIÓN DE BRAZOS (lagartijas), ABDOMINALES, SENTADILLAS, PLANCHAS, BURPEES, ETC.
- **FLEXIBILIDAD:** ESTOS EJERCICIOS SON RECOMENDADOS A CUALQUIER HORA DEL DÍA, AL LEVANTARSE, DURANTE LA TARDE Y ANTES DE ACOSTARSE.
Ejemplos: YOGA, EJERCICIOS LOCALIZADOS DE ELONGACIÓN DE TREN SUPERIOR E INFERIOR, TORSIÓN DE TRONCO, ETC.



FELIZ DIA PROFESOR

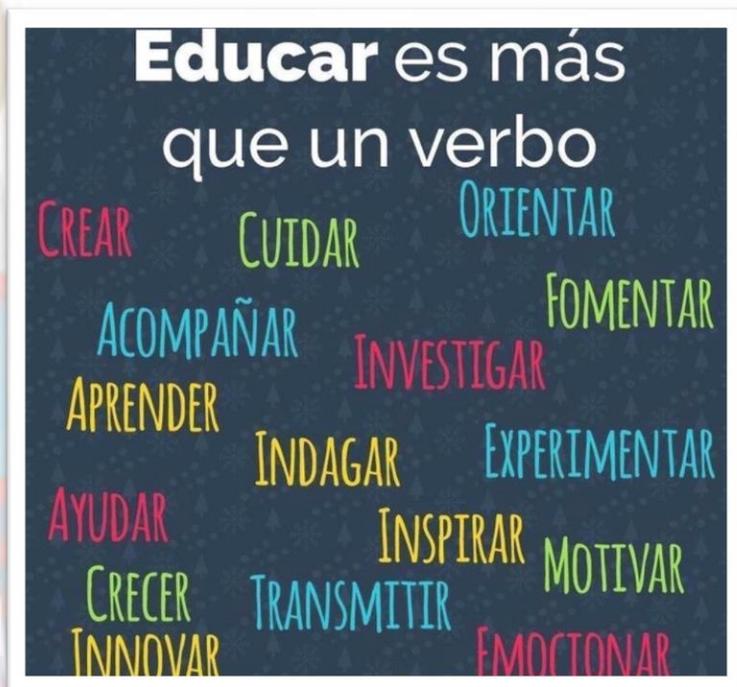


QUERIDOS PROFESORES

ESTA PANDEMIA NOS HA IMPUESTO UN GRAN DESAFIO; CONTINUAR FORMANDO A LOS NIÑOS DE NUESTRO PAIS A LA DISTANCIA; Y USTEDES, UTILIZANDO TODA SU CREATIVIDAD, HAN APRENDIDO CADA DIA DE ESTA NUEVA EXPERIENCIA Y AHÍ ESTAN LUCHANDO POR MANTENER VIVA SU VOCACION Y POR SUS ESTUDIANTES, SUS NIÑOS.

SON POR ELLO FUENTE DE ADMIRACION PARA TODOS NOSOTROS.

LES DESEAMOS UN FELIZ DIA



CONVIVENCIA ESCOLAR

Colegio Moisés Mussa



¿Sabían ustedes que el Colegio Moisés Mussa es la Escuela más antigua de Chile?



Queridos Estudiantes, quiero contarles que existe un hito de suma importancia en la historia reciente de nuestro Colegio y es el establecimiento ante el Ministerio de Educación de la mayor antigüedad del Colegio Moisés Mussa entre las demás instituciones educacionales de nuestro país, gestiones encabezadas por el ex Director Sr. Sergio Cantillana quien se dedicó a recabar la información conducente a construir la historia de Nuestro Emblemático Establecimiento Educacional y conseguir que el año 2004 se colocara la placa que está instalada donde se reconoce al Colegio como el más antiguo de Chile y en 2006 fuera declarada Patrimonio Educacional de la UNESCO. Esto es oficial, no puede cambiarse.

Nuestro Colegio comenzó funcionar con diecinueve alumnos, siendo Don Salvador Boubi el primer profesor laico de ese período histórico, porque todos los colegios anteriores eran dirigidos por religiosos Jesuitas. El Rey de España les había exigido que en cada iglesia debían instalar una escuela. Ellos comenzaron a adquirir terrenos y propiedades, poder económico y llegaron a convertirse en un gobierno paralelo, lo que era impensable para el reino establecido, lo que provocó su expulsión de Chile y de toda América por decreto del rey Carlos III, padre de Carlos IV (quien firmara los documentos de la fundación del colegio, en ese tiempo llamada "Escuela de Primeras Letras").



Posterior a ello, tras la expulsión de los Jesuitas de nuestro país, se cerraron las escuelas en el país y en el intertanto nacieron algunos colegios a cargo de los Monjes Franciscanos, cuya misión no era educar, sino evangelizar por lo cual dejaron los colegios al cabo de un tiempo. De ahí la historia del grupo de Rancagua, del Gobernador e Intendente Juan Antonio Cortez para tramitar la autorización del funcionamiento de la escuela. Decretado por el Gobernador Juan Antonio Cortez, Don Ambrosio O'Higgins Virrey del Perú y la del rey Carlos IV de España.

Porqué les contamos esta historia, porque esta Historia es parte del corazón de nuestra Escuela, en cada uno de sus estudiantes está grabado que somos parte de una Escuela con Historia, con el hermoso título de ser:

¡LA ESCUELA MAS ANTIGUA DE CHILE!



Practica el agradecimiento



No Digas

Disculpa por quitarte tiempo

Perdón por equivocarme

Disculpa por pedirte el favor

Perdón por llegar tarde



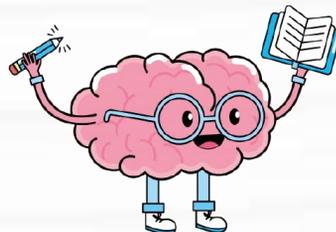
Mejor Di

Gracias por tu tiempo y apoyarme

Gracias por tu comprensión

Gracias por ayudarme

Gracias por esperarme





CONSEJOS PSICOLOGO FERNANDO SOLIS



Tu mente hace ejercicio cuando:

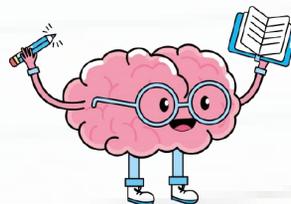


Lees un buen libro.

Eres consciente de tus emociones.

Expresas tus sentimientos en vez de guardarlos.

Prácticas meditación.





VISION CENTRO DE ALUMNOS FRENTE AL PROCESO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Matías Cantillana 8C: Presidente CAA

“Las clases virtuales han sido fundamentales para todos en el colegio, no solo las clases, también guías y evaluaciones formativas en estos tiempos, todo ha sido un desafío gigante para la comunidad educativa, pero como equipo, como familia Moisés Mussa hemos logrado aprendizajes, con un liderazgo que ha quedado demostrado por directivos, profesores(as) y asistentes de la educación, sin duda debemos continuar en mejoras, en apoyo y metas, pero vamos por un muy buen camino”.

Darwin Sepúlveda 8C: Encargado de Comunicaciones CAA

“Respecto de las clases online, puedo decir que son bastante buenas, la actitud que promueven los profesores es siempre de respeto y compañerismo, por lo que nosotros somos los llamados a respetar las normas establecidas desde un inicio en este proceso a distancia, contamos con buenos y buenas docentes”.



VISION CENTRO DE ALUMNOS FRENTE AL PROCESO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Matías Aguilera 8B: Encargado de Seguridad y Emergencias

“Desde mi punto de vista, las clases online tienen un punto bastante complejo que es la conexión, pero a su vez, el método usado por los profesores para esta nueva forma de aprender, nos entrega herramientas efectivas y adecuadas para cumplir con las metas propuestas en este año tan extraño para todos. Las clases, las evaluaciones formativas y la retroalimentación por parte de los docentes, garantiza un aprendizaje real en cada asignatura”.

Guillermo Alcayaga 8: Tesorero y Encargado de Presupuestos

“Mi opinión frente a las clases online es que, sin duda, han generado un aporte al proceso de aprendizaje nuestro, ya que no hemos podido estar en la sala, pero con el tremendo esfuerzo de nuestras familias y el compromiso de los docentes y asistentes de la educación del Mussa estamos aprendiendo”

Benjamín Morales 8A: Ministro de Cultura y Medioambiente

“Frente a todo lo online que se ha entregado por parte del colegio, mi punto va más en agradecer el compromiso de los docentes en aprender estas nuevas herramientas, no es fácil, más aún cuando se debe entregar materia, dar la palabra, controlar grupos en los que no siempre nos vemos las caras, ver el chat, etc. Destaco el querer aprender por parte de los docentes para enseñarnos, el tratar siempre de ser un apoyo en las clases y en los chats de cada curso, mi mensaje es incentivar la asistencia de todos nosotros como alumnos a las clases online, porque uno aprende más de lo que cree, hay que querer aprender”.



Palabras Profesor Patricio Arce:

Profesor Asesor Centro de Alumnos



“Como profesores, valoramos la gestión de nuestro equipo directivo en todos estos meses, el compañerismo dentro de la comunidad educativa que se ve reflejado en el apoyo que hemos recibido para aprender a entregar nuestras clases en formato online. Extrañamos a nuestros alumnos en sala, sin duda, pero estamos convencidos que la salud es lo primero para poder aprender. Como siempre agradezco a todas las familias por confiar en nuestra labor y seguiremos siempre con nuestra vocación intacta sea cual sea el escenario. En cuanto al aniversario, podemos comentar que hemos tenido 4 reuniones online para este tema, iniciamos con la planificación, selección y redacción del proyecto de aniversario en las circunstancias de pandemia que nos afecta como país. Una de estas reuniones fue solicitada por la encargada de Formación Ciudadana, la profesora Maví Godoy, en donde acordamos directrices y el nuevo formato para llevar a cabo nuestro aniversario como colegio. Las redes sociales se toman el poder y las comunicaciones son fundamentales, pronto entregaremos detalles que esperamos sean bien recibidos por nuestra comunidad educativa en un cumpleaños más de nuestro colegio, el más antiguo de Chile”.



RANCAGUA HISTÓRICO.



Octubre, mes cargado de emotividad. A comienzo se conmemora 206 años de la Batalla de Rancagua, acontecimiento ocurrido en casco histórico de nuestra ciudad en donde se enfrentaron las tropas patriotas y realistas. Lastimosamente para la causa independentista, un evento desafortunado.

El día 5 en 1743 don José Antonio Manso de Velasco funda bajo el nombre “Villa Santa Cruz de Triana” a nuestra ciudad. Lo curioso de su denominación es que no es un emplazamiento español común. Se refiere al típico plano “damero” donde las calles se cortan perpendicularmente en ángulos rectos. En el caso de Rancagua, las calles llegan a la plaza por el centro y no por los costados, formado una cruz. Anecdótico, ¿verdad?

Finalmente, el mes finaliza celebrando la fecha de fundación del colegio más antiguo de Chile, nuestro Moisés Mussa, cuya fecha de creación es el 27 de octubre 1791. Único establecimiento educacional en llevar las 3 banderas: española, Patria Vieja y la actual.



Por ello, el mes de Octubre en Formación Ciudadana hemos querido conmemorar todos estos acontecimientos importantes para el medio local:

Comenzamos desarrollando los "Podcast con Historia", en donde se relataron hitos importantes de nuestra ciudad y colegio, además, desarrollamos un recorrido por el casco histórico mostrando lugares importantes relacionada a la fundación, batalla de Rancagua y los antiguos emplazamientos de nuestro colegio.

Como acción relacionada a la participación democrática realizamos un llamado a conformar listas para participar en el Centro de Alumnos, actividad relacionada a nuestro aniversario número 229 y que se desarrolló por segundo año consecutivo. Este proceso finalizará a mediados del mes de Noviembre cuando se desarrolle la votación por parte del alumnado la cual esta vez por motivos del "Coronavirus" se realizará de manera remota.

Como Formación Ciudadana nos hemos adaptado al contexto y seguimos creando acciones y actividades de manera permanente para mantener a toda nuestra comunidad estudiantil informada y participando activamente.

Expreso mi agradecimiento por la colaboración activa en todas las actividades de Participación Ciudadana al Equipo Directivo, Área de Comunicaciones, profesor Javier Jara y Comunidad Educativa en general. Muchas gracias.

Columna Formación Ciudadana

Escrito por Maví Godoy Contreras.



CONVIVIMOS

Revista de Convivencia Escolar

