



Benvolgudes famílies:

Els volem comunicar que hem organitzat una sèrie de tallers **subvencionats per l' AMPA ( gratuïts per als socis i al preu de 20 euros per taller als no associats )** pensats per a tots vostès amb la finalitat de posar la nostra experiència i formació al seu servei i per a què coneguin més, el centre on estudia el seu fill/a. Els tallers, són els següents i s' oferiran en horaris de matí o tarda, segons l a disponibilitat del professor/a que els imparteix.

<b>TALLER (12h)</b>	<b>DESCRIPCIÓ</b>	<b>HORARI</b>
<b>ALIMENTACIÓ SALUDABLE</b>	Què cuinar i com cuinar	<b>1 -22 de MARÇ</b> dijous 10:00-a 13:00
<b>PHOTOSHOP</b>	Edició de fotografies	<b>15 al 30 de MARÇ</b> dijous i divendres 18:30-20:30
<b>INTRODUCCIÓ A INTERNET I A LES XARXES SOCIALS</b>	Navegació bàsica per Internet	<b>11-26 ABRIL</b> Dilluns i dimecres 9:30 a 11:30)
<b>PRIMERS AUXILIS</b>	Com actuar en cas d'urgència	<b>4-11 MAIG</b> dimarts i dijous 17:00-20:00

Si estan interessats/es en aquesta proposta els demanem que emplenen les dades següents i les facen arribar a la consergeria del centre. Trobaran aquesta informació a la pàgina WEB del centre (<http://www.iesebre.com>).

Atentament,

**Àngel Aznar Febrer**  
**Director de l' Institut de l' Ebre**  
Tortosa, 15.de febrer de 2012

✂-----  
En / Na .....amb telèfon .....  
Com a :Pare                    mare                    alumne/a (en cas de places vacants) .....que  
estudia.....a l' Institut de l' Ebre, voldria assistir al següent/s  
taller/s.

**TALLER D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE**  
**TALLER DE PHOTOSHOP**  
**TALLER D' INTRODUCCIÓ A INTERNET I A LES XARXES SOCIALS**  
**TALLER DE PRIMERS AUXILIS**



## **CONTINGUTS DELS TALLERS**

### • **TALLER DE PHOTOSHOP**

- 1.- Tècniques bàsiques de fotografia
- 2.- Instal·lació del programari
- 3.-Reparació de fotografies (tonalitat,color, il·luminació...)
- 4.- Tècniques de selecció d' objectes
- 5.-Transformació, efectes i filtres
- 6.-Col·locació de textos
- 7.-Fotomuntatges

### • **TALLER D' ALIMENTACIÓ SALUDABLE**

- 1.- Els pilars bàsics d' una alimentació saludable (quins aliments hem d'ingerir i amb quina freqüència)
- 2.- Com disfressar tots aquells plats que els més petits rebutgen (receptes saludables)
- 3.- Aliments desconeguts, aliments beneficiosos (llegums, aigües, llavors, tofu, seitan, cereals...)
- 4.- Tècniques culinàries ( wok, vapor, saltejat, forn...)

### • **TALLER D' INTRODUCCIÓ A INTERNET I A LES XARXES SOCIALS**

- 1.- Navegació bàsica per Internet, cercadors i altres recursos
- 2.- Correu electrònic Gmail
- 3.- Xarxes socials:Facebook i Twiter
- 4.- Creació de pàgines Web senzilles:blocs

### • **TALLER DE PRIMERS AUXILIS**

1. Farmaciola d'urgències: productes sanitaris, medicaments i material d'autoprotecció.
2. Constants vitals: freqüència cardíaca, freqüència respiratòria, temperatura i pressió arterial.
3. Hemorràgies i shock. Tipus i actuació.
4. Ferides. Antisèptics i material.
5. Traumatismes. Tècniques d'immobilització.
6. Cremades. Tipus i actuació.
7. Lipotímia i síncope.
8. Intoxicacions.
9. Convulsions. Epilèpsia i actuació.
10. Diabetis. Actuació en hiperglucèmia i hipoglucèmia.
11. Febre.
12. Suport Vital Bàsic i OVACE. Recomanacions de l'ILCOR.