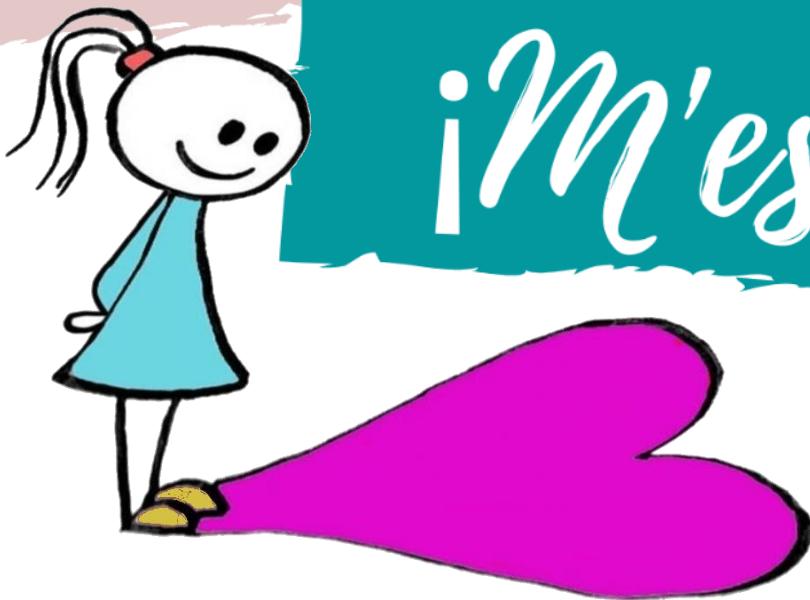


Em cuido

i M'estimo



Aquesta setmana la dediquem a la persona més important de la teva vida: 

A través de diferents reptes aprendrem a estimar-nos més i així sabrem estimar els altres.

Esteu preparades i preparats?



<https://photos.app.goo.gl/t6EPp1cRHIsDy5Cq8>



<https://photos.app.goo.gl/ef3N1BFMo5ySUTvz9>



Repte 1

DORMIR ES MUY IMPORTANTE PARA TU SALUD



💡 Fíjate en este cartel y responde:

La importancia de dormir bien

¿Cuánto debemos dormir según nuestra edad?



Sleepfoundation.org



Durante el sueño profundo se secreta la hormona de crecimiento, por lo que tiene impacto en el crecimiento

No dormir bien nos provoca cambios de humor



- ¿Cuantas horas deberías dormir?
- ¿Duermes más horas o menos?
- Si duermes poco:
 - Estás muy alegre.
 - Tienes mucha hambre
 - Tienes cambios de humor.

♥ Rodea de color **VERDE** las rutinas que sigues antes de ir a dormir.

Rutina para ir a dormir	
	Ordenar
	Bañarse
	Ponerse pijama
	Higiene
	Relajarse
	Leer un libro
	Besos y abrazos
	¡Buenas Noches!

♥ Escribe 2 cosas que te relajen antes de ir a dormir:



Repte 2

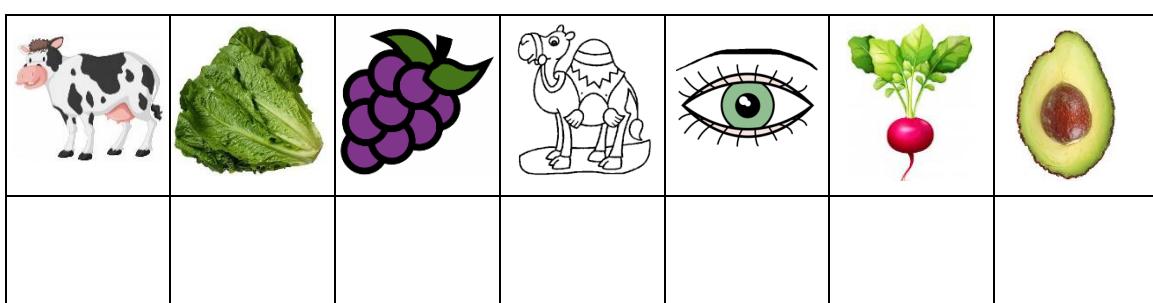
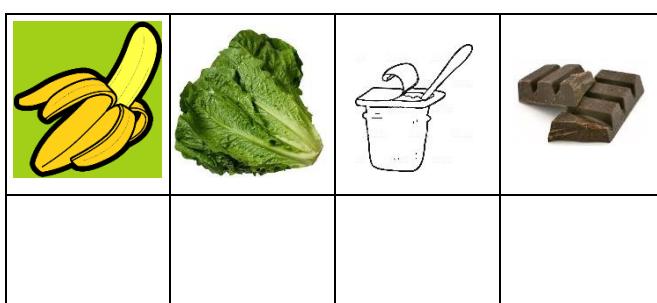
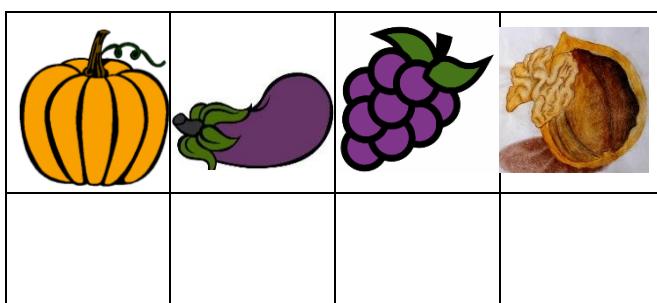
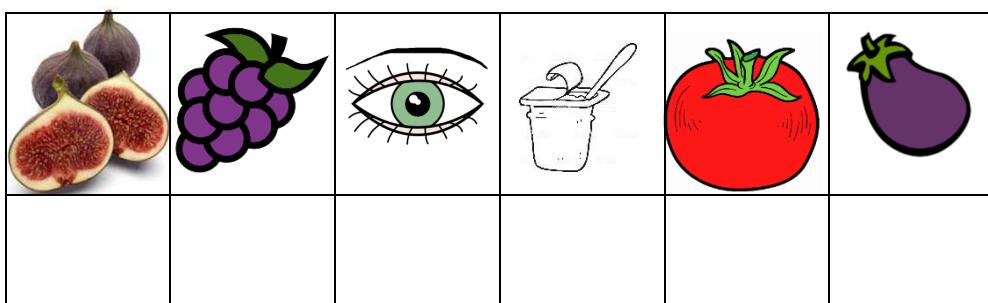
ALIMENTACIÓ I BONA SALUT

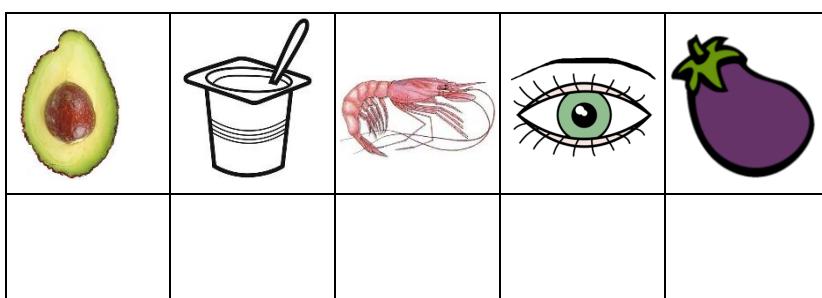
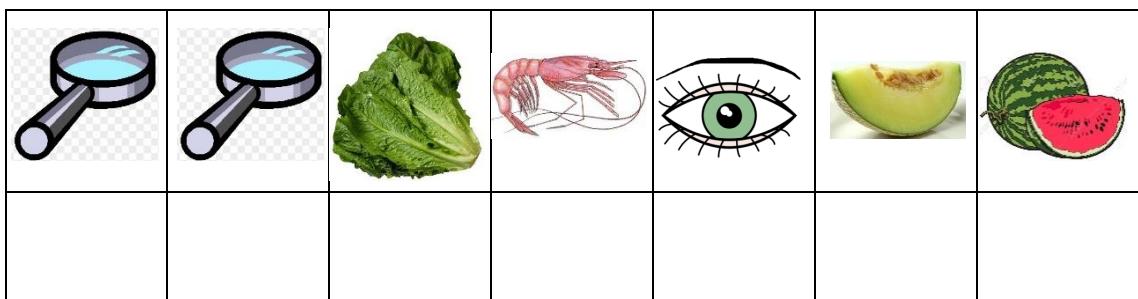
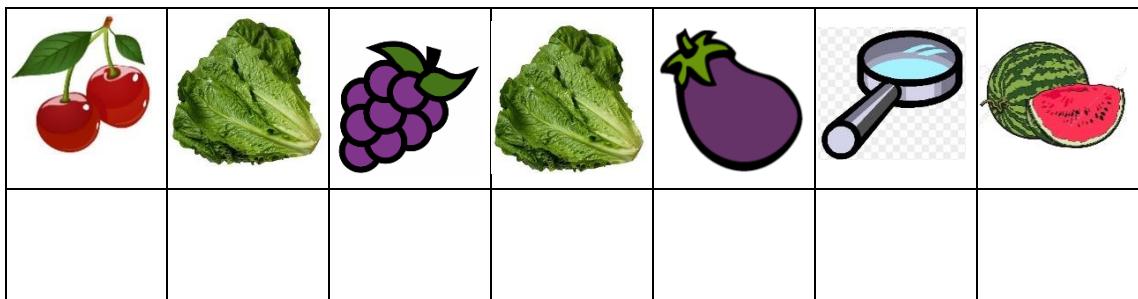
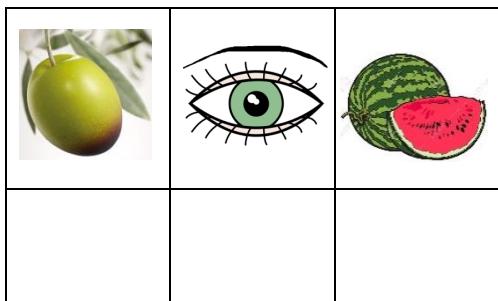
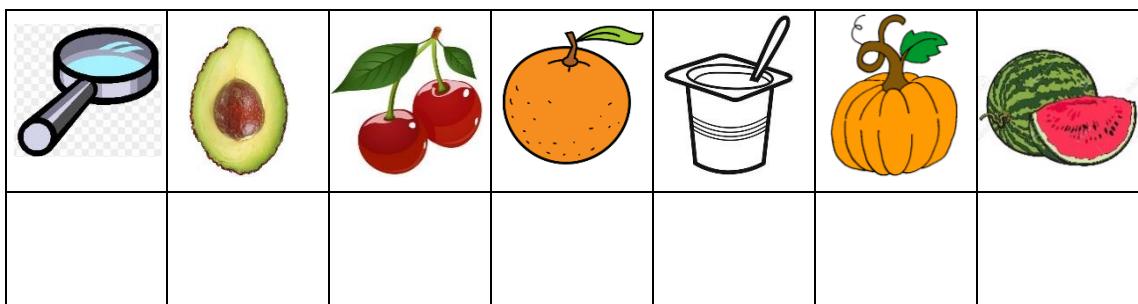


Ja sabeu que **l'alimentació és molt important**. Per estar sans i fer-nos grans hem de menjar de tot. Ahh i molt important!!! Sobretot, mastegar bé els aliments!!

Alimentar-se bé vol dir sentir-se amb **energia, vitalitat i alegria**, és a dir, gaudir d'una **bona salut**. En aquest repte sabràs la classificació dels aliments.

Escriu la primera lletra de cada dibuix i ho descobriràs!





♥ Si encara vols saber més coses dels aliments pots fer aquest joc entrant a:
https://clic.xtec.cat/projects/ali_log_ca/jclic.js/index.html



Aquest confinament ens ha ajudat a PARAR, a PORTAR UN ESTIL DE VIDA MÉS SALUDABLE i a ADONAR-NOS DE LES COSES IMPORTANTS!!!!

És per això que et proposem fer un decàleg de quins són els hàbits per portar una vida saludable. Segur que ets capaç de fer-ho!!!!

El decàleg és un grup de **normes** o **consells** que s'han de complir per portar una vida saludable. Recorda que has de tenir en compte: l'**alimentació**, el **dormir**, l'**exercici**, les **emocions** alimentació, el dormir, l'exercici, les emocions.... a veure quantes se te n'acudeixen!!!!

DECÀLEG D'HÀBITS SALUDABLES

The page features a vertical column of ten numbered boxes, each containing a blank speech bubble for writing. To the left of each box is a small number and to the right is a colorful illustration related to the habit:

- 1**: A boy standing and holding a small object.
- 2**: Three children eating unhealthy food (hamburgers, soda, chips).
- 3**: A group of four children standing together.
- 4**: A boy riding a skateboard.
- 5**: A boy with a superhero cape holding a cape.
- 6**: A boy playing soccer.
- 7**: A group of children playing together.
- 8**: A boy with a superhero cape holding a cape.
- 9**: A boy with a superhero cape holding a cape.
- 10**: A boy with a superhero cape holding a cape.

Repte 4

A QUINA HORA MENGES?



Sabies que hi ha un **horari** recomanat pels diferents **àpats** que fem durant el **dia**?

Vols reflexionar sobre això tot jugant en un **RELLOTGE GEGANT**?

SEGUEIX AQUESTES INSTRUCCIONS:

- Dibuixa els nombres de l'1 al 12.
- Col·loca'l s tal i com pots observar en aquesta foto.
- Dibuixa en dos fulls les **busques del rellotge** (una fletxa més llarga i una altra més curta).
- Llegeix el **text** que hi ha sota. Ara cal que indiques les hores al teu rellotge que són recomanables per portar una vida saludable. Pensa que la busca petita marca l'hora i la busca gran els minuts. (Al final del repte trobaràs uns rellotges per veure uns exemples i comparar les hores que has posat).



L'horari més saludable per a esmorzar és entre les 7:00 i les 9:00. De 9:00 a 13:00 és la franja horària de més capacitat cognitiva, quan la memòria funciona més bé, i l'horari més convenient per al dinar és entre les 12:30 i les 14:00. A partir d'aquesta hora, i fins les 16:00, hi ha una lleugera disminució de l'atenció, i, si fos possible, a algú li pot convenir una migdiada de vint minuts. A partir de les 17:00 i fins a les 20:00 hi ha el màxim de temperatura corporal, de força muscular, elasticitat i activitat càrdio-vascular. Entre les 21:00 i les 22:00 el cos comença a segregar melatonina. L'horari recomanable per al sopar és entre les 19:00 i les 21:00

- Ara ja només cal que vagis movent les busques per indicar l'hora que esmorzes, l'hora que dines, que berenes i que sopes. Pots enviar les fotos de les diferents hores!

Si encara en vols saber més sobre rellotges i els horaris, pots anar en aquest enllaç:

<https://clic.xtec.cat/projects/horespau/jclic.js/index.html>



Repte 5

CHALLENGE DE LES ABRAÇADES



Les abraçades ens fan sentir millor. De moment, amb el confinament, només podem abraçar la família que conviu amb nosaltres a casa. Encara hem de guardar distàncies per fer-ho amb amics, tiets/es, cosins/es... per això us proposem una idea del Joan Turu.

Mireu la notícia. Esperem les vostres fotos!

[El challenge de les abraçades - Super3](#)



Repte 6

HEALTHY FOOD: VEGETABLES



Menjar saludable ens ajuda a **sentir-nos bé** i amb **energia**!

Dins el repte d'anglès, i fent referència a aquest tema, us comparteixo dos vídeos, el primer tracta sobre les verdures i el segon treballa els conceptes de m'agrada/ no m'agrada relacionat amb el menjar.

Mireu tots dos vídeos i un cop ho hagueu fet, graveu-vos ensenyant 3 aliments que tingueu per casa i em digueu com es diuen i si us agraden o no en anglès.

VEGETABLES <https://www.youtube.com/watch?v=1W20mTf1XEU>

I LIKE, I DON'T LIKE <https://www.youtube.com/watch?v=nE8ttvPACeg&t=53s>

Repte 7

MASTER CLASS!



Fer activitat física regularment aporta, juntament amb la resta d'hàbits treballats en els altres reptes, molts beneficis que es veuen reflectits en el nostre dia a dia si aquest es fan de forma adequada. En el cas de l'activitat física, la manera de practicar-ho és molt diversa: córrer, saltar, a través de joc tradicional, ballant, etc.

Aquesta setmana us presento una **MASTER CLASS**. En què consisteix? És una classe d'educació física on s'hi engloben tres fases: **la fase 1** on hi trobarem l'**escalfament** (warm up), en **la fase 2** on hi ha el **treball físic** (workout) i en la **fase 3** els **estiraments** finals (stretching).

Dins l'enllaç veureu el vídeo amb les tres parts esmentades anteriorment i, aquesta vegada i tal com fèiem a l'escola dins l'horari d'educació física, les explicacions són en anglès. Agafeu forces, poseu-vos roba còmoda i a bellugar-vos!

Us animo a que m'expliqueu (de la manera que vulgueu: dibuix, vídeo, escrit...) com us heu sentit en general.

<https://youtu.be/YfR-b4212FQ>



Repte 8

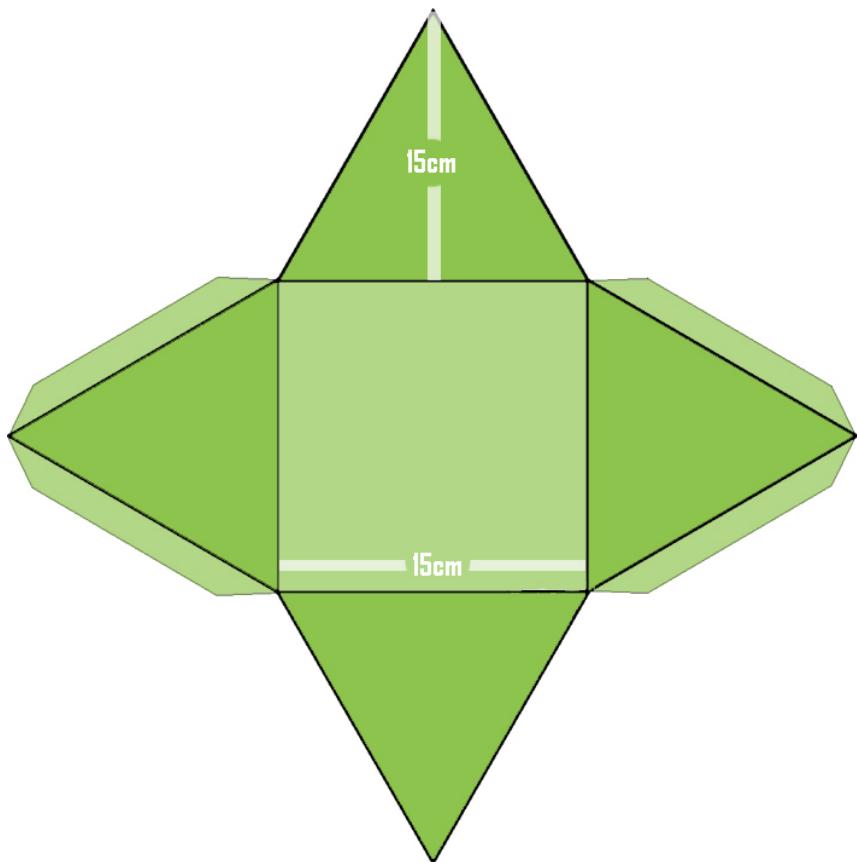
LA NOSTRA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA

La piràmide alimentària és una eina d'educació i promoció de la salut que es mostra de manera gràfica i senzilla per mitjà de dibuixos o fotografies dels aliments.

La forma **TRIANGULAR** de la piràmide nutricional ens orienta sobre la freqüència i les quantitats que hem de consumir dels diferents aliments. En el primer nivell hi ha els aliments que més pes han de tenir en la nostra alimentació diària. A mesura que anem pujant situem els aliments que hem de consumir amb menor quantitat.

Ara et plantegem que facis la teva **PIRÀMIDE**. Si vols pots consultar aquesta web on et van guiant per tal de poder-la construir.

<https://mentamaschocolate.blogspot.com/2013/11/actividades-piramide-alimenticia.html?spref=tw>





Com ja sabeu l'aigua és essencial per a la nostra vida. Sabieu que el 70% del nostre cos és aigua?

L'aigua és un element molt important a les nostres vides i és per això que hem de beure molt líquid durant tot el dia!!

Però, sabeu què li passa a l'aigua del nostre cos quan escolta música? Mireu, mireu...

<https://www.youtube.com/watch?v=-dYBcz6kABY>

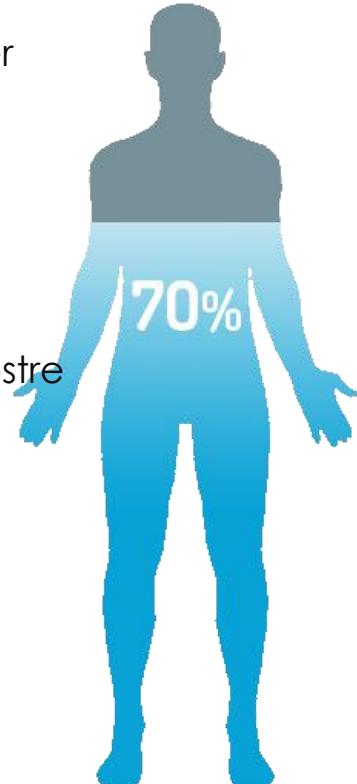
Com podeu veure al vídeo, la música influeix en l'aigua del nostre cos i en conseqüència ajuda a millorar la nostra salut i estat d'ànim. Així que, a escoltar música!!

Aquí us deixo uns exercicis musicals que també us ajudaran a passar una bona estona:

<https://aprendomusica.com/const2/45lineasyespacios/game.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=RrX8lbttUzM>

<https://www.youtube.com/watch?v=FXE4c07gWA0>



Hola, nens i nenes! Esteu ja preparats per les vacances? Avui us deixo una paràbola, una història que explica **Jesús** per transmetre una ensenyança. Ja em direu que us sembla! La paràbola es diu "L'**Orel·la perduda**".

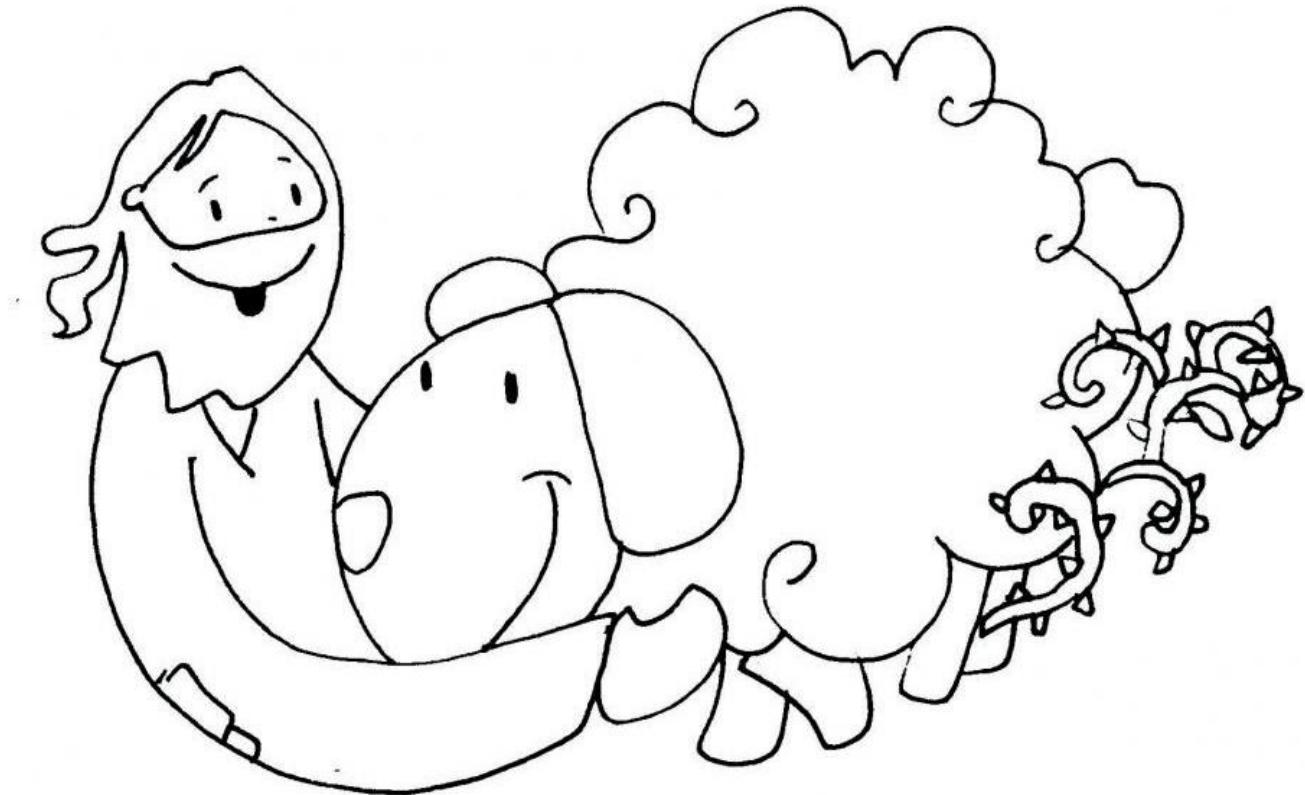
La podeu escoltar i veure en aquest enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=q1yGV5hotXQ>

El pastor coneix les ovelles i les crida pel seu nom. Elles confien en ell, perquè entenen (encara que són animals, ho saben...) que ell, el **PASTOR**, no vol res dolent per elles. Jesús ens ensenya que nosaltres també hem d'escutar els consells de les persones que ens estimen, els pares, els avis, els mestres...

♥ Quines coses boniques has après de les persones que t'estimen?

Aquí teniu un dibuix per que podeu pintar. IDEA! Podeu empear-hi cotó fluix per fer l'ovelleta més real.



Hola, nens i nenes! Des de la classe de la Yolanda i la Mireia aquesta setmana us proposem que practiqueu la lectura i l'escriptura amb aquests enllaços i algunes Apps pels que teniu mòbils o tauletes. Si voleu enviar-nos alguna fotografia del que feu o alguna feineta, ho podeu fer a les següents adreces:
yolandacomtes2020@gmail.com mireiacomtes2020@gmail.com

ADAPTACIONS DE LLENGUA

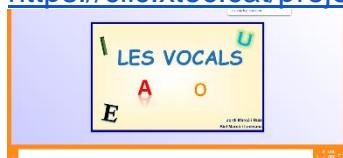
<http://www.edu365.cat/acollida/confegir/index.htm>



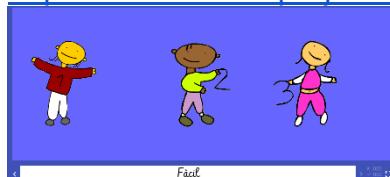
<http://www.edu365.cat/infantil/llegir/explora/abecedari.htm>



<https://clic.xtec.cat/projects/vocals2/jclic.js/index.html>



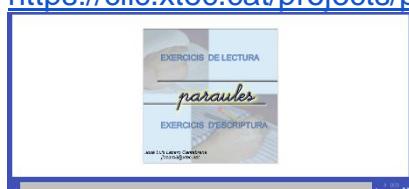
<https://clic.xtec.cat/projects/100paraules/jclic.js/index.html>



<https://clic.xtec.cat/projects/lletres2/jclic.js/index.html>



<https://clic.xtec.cat/projects/paraule2/jclic.js/index.html>



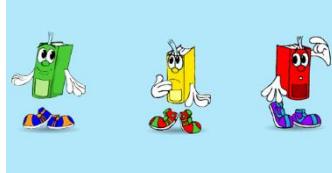
<https://clic.xtec.cat/projects/pconsonants/jclic.js/index.html>



<http://www.jverdaguer.org/jsmedia/005eficas/index.html>



<http://www.edu365.cat/primaria/catala/entrena/index.html>



APPS



JOCS DE LECTURA



PICA LLETRES



ELS NOMS DELS ANIMALS EN CATALÀ



I Cuadernos Rubio



Grafia de les lletres



Cursive Writing Wizard - Handwriting



Saps llegir 1



LLEGIN



Petites frases 1



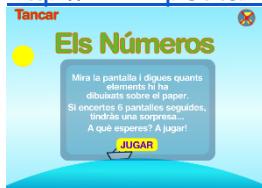
Petit lector 1

ADAPTACIONS DE MATEMÀTIQUES

A més a més, aquesta setmana us proposem que practiqueu amb els números i les operacions amb aquests enllaços i algunes Apps, pels que teniu mòbils o tauletes. Si voleu enviar-nos alguna fotografia del que feu o alguna feineta, ho podeu fer a les següents adreces:

yolandacomtes2020@gmail.com mireiacomtes2020@gmail.com

http://www.petitaxarxa.cat/games_swf/numeros/index.html



<https://clic.xtec.cat/projects/enserie/jclic.js/index.html>



<https://clic.xtec.cat/projects/matesinf/jclic.js/index.html>



<https://clic.xtec.cat/projects/jocmates/jclic.js/index.html>



<https://www.mundoprimaria.com/juegos-educativos/juegos-matematicas/series-num-1o-05>



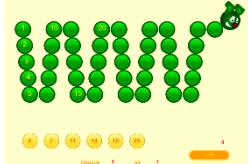
<https://www.mundoprimaria.com/juegos-educativos/juegos-matematicas/suma-horizontal>



<https://www.mundoprimaria.com/juegos-educativos/juegos-matematicas/suma-resta-vertical-1o-10>



<http://www.fisme.science.uu.nl/toepassingen/03094/leerling.html>



<https://fun4thebrain.com/addition/mmadd/index.html>



<http://www.cyberkidz.es/cyberkidz/juego.php?spelUrl=library/rekenen/groep2/rekenen3/&spelNaam=Bascula&groep=2&vak=rekenen>



<https://www.ictgames.com/mobilePage/countingCars/index.html>



<http://www.edu365.cat/primaria/matematiques/escenaris/index.html>



APPS



EMAT



BMATH

aula

Aula Itbook



Dinosuar math