

Em cuido



iM'estimo

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

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/t6EPp1cRHsDy5Cq8>



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



Repte 1

DORMIR ES MUY IMPORTANTE PARA TU SALUD



♥ Fíjate en este cartel y responde a las preguntas:

¿DUERMES BIEN O MAL?

¿CUÁNTAS HORAS DORMIR DE ACUERDO A TU EDAD?

EDAD	HORAS
 Niños	⌚ 9 - 11
 Adultos	⌚ 7 - 9

 Mujeres embarazadas, bebés y ancianos pueden dormir más horas, espaciadas a lo largo del día.



CONSECUENCIAS DE DORMIR MUY POCO

- Menor productividad, capacidad de prestar atención y recordar información.
- Mayor riesgo de Obesidad, Diabetes y problemas cardíacos. Propensión a Depresión, abuso de sustancias y accidentes de tránsito.

Si crees que estás durmiendo suficiente y aún así te sientes cansado, puedes tener un Trastorno del Sueño. Busca un especialista para hacer un diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado.

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

- ✓ Establece horarios consistentes para acostarte y despertar.
- ✓ Crea una rutina relajante para antes de dormir (tomar un baño caliente o escuchar música relajante).
- ✓ Duerme en un ambiente oscuro, silencioso y fresco.
- ✓ No tomes alcohol antes de dormir, puedes pensar que una copa te ayudará, pero ocurre lo contrario con el sueño reparador.
- ✓ Come tu última comida 2-3 horas antes de acostarte.
- ✓ Si no consigues dormir, haz algo relajante y después vuelve a intentarlo (no te quedes en la cama).
- ✓ Evita cafeína y nicotina cerca del horario de acostarte, son estimulantes que no te ayudarán a dormir.
- ✓ Usa tu cuarto sólo para dormir (evita ver televisión o usar computadora).

1. ¿Cuántas horas deberías dormir para tener una buena salud?

2. ¿Qué pasa si no dormimos las horas necesarias? (marca las correctas)

- ☐ Nos cuesta prestar atención y recordar información.
- ☐ Podemos tener enfermedades como la diabetes.
- ☐ Podemos ser muy creativos.
- ☐ Tenemos más riesgo de ser obesos.
- ☐ nos sentimos más alegres y de mejor humor.

3. ¿Duermes bien? ¿Crees que podrías mejorar tu rutina para dormir mejor?
4. Rodea en color **verde** los consejos del cartel que **SÍ** sigues antes de ir a dormir.
5. Ahora rodea de color **rojo** los consejos que **NO** sigues.
6. Explica 5 cosas que te relajan antes de ir a dormir



Repte 2

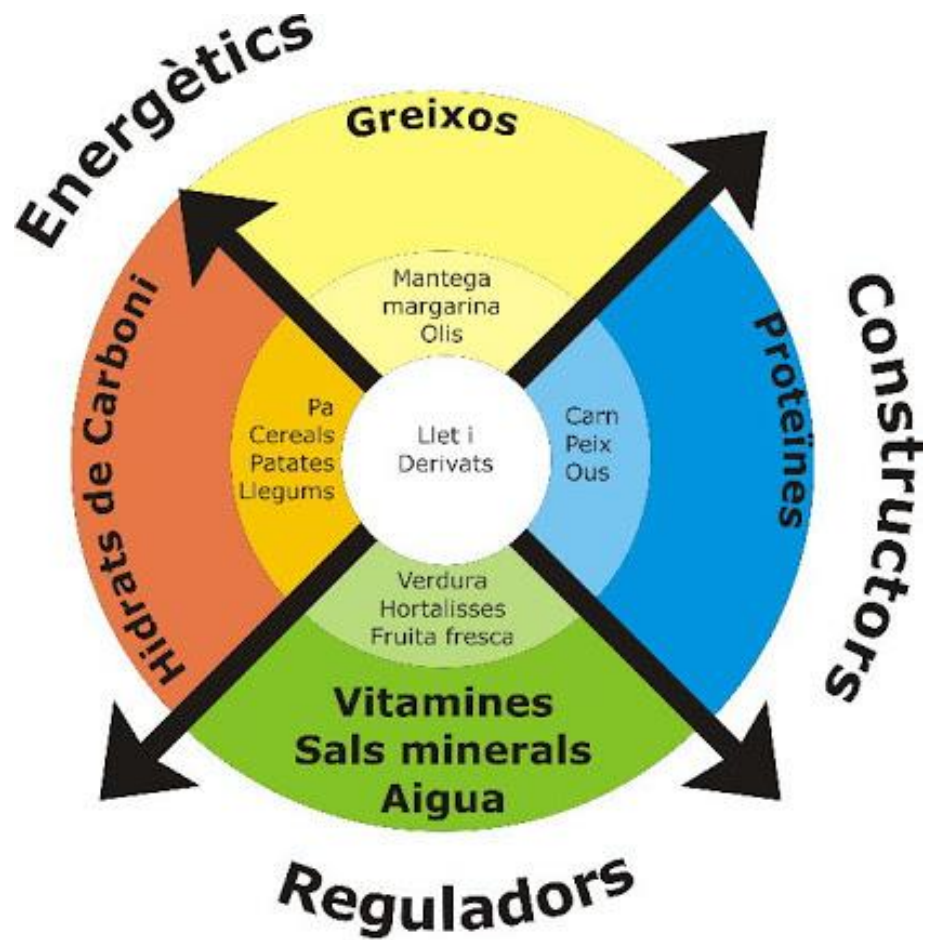
ALIMENTACIÓ I BONA SALUT



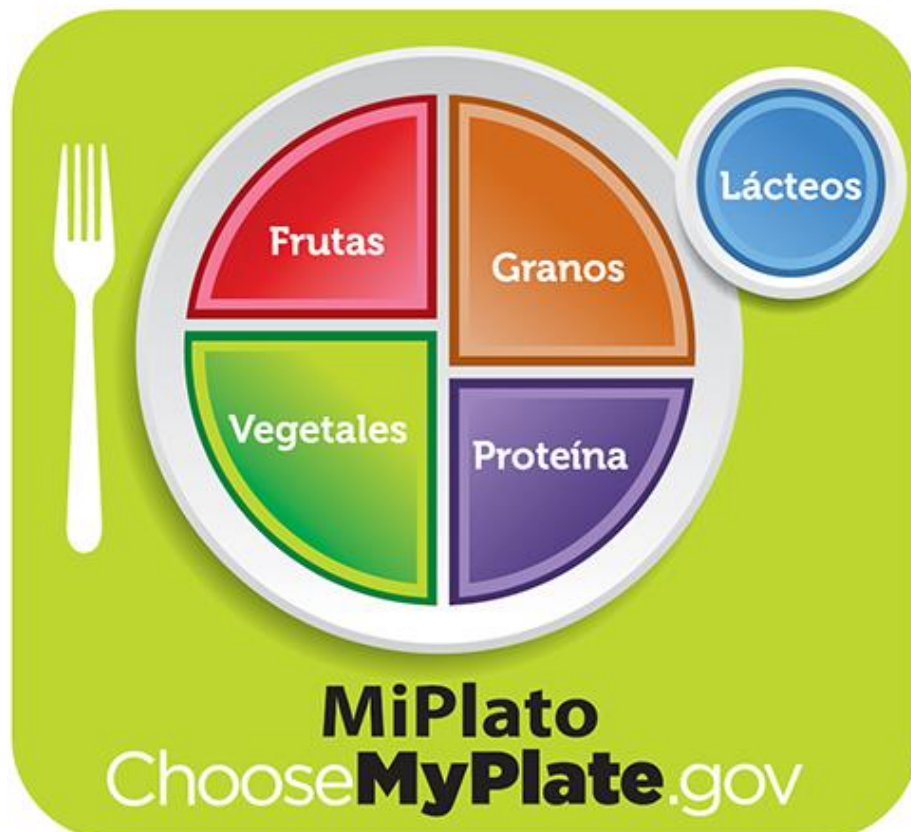
Ja sabeu que **l'alimentació és molt important**. Per estar sans i fer-nos grans hem de menjar de tot. Ahh, i molt Important, sobretot mastegar bé els aliments!!

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.

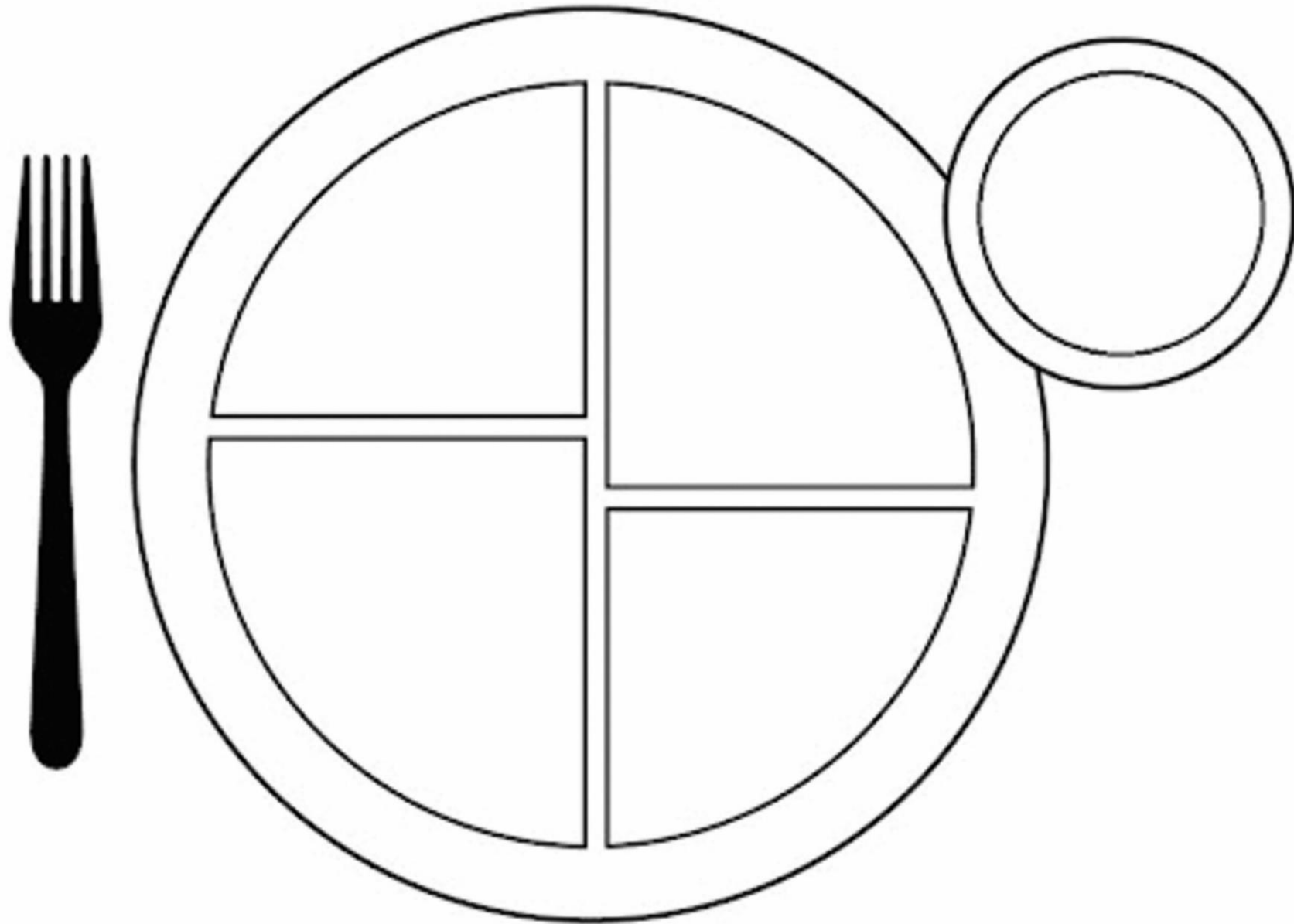
♥ Mirant bé aquest primer cartell sabràs què ens aporta cada aliment: greixos, proteïnes, vitamines i hidrats de carboni.



♥ En aquest segon cartell ens explica com ha de ser el nostre menú. Fixa-t'hi que ha de tenir fruita, verdura, proteïna, cereals i, de vegades, làctics.



Et proposem un repte! Els dos cartell anteriors t'ajudaran a elaborar un menú saludable. Has de dibuixar o escriure el **MEU PLAT SALUDABLE**. Pots fer anar aquest dibuix o fer-lo tu a la teva llibreta



♥ Per saber més post fer aquest clic: 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....

DECÀLEG D'HÀBITS SALUDABLES

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



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'ls 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 cardío-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 preferides i el segon treballa els concepte de saludable/ no saludable relacionat amb el menjar.

Mireu tots dos vídeos i un cop ho hagueu fet, graveu-vos ensenyant 5 aliments que tingueu per casa i em digueu com es diuen i si són saludables o no en anglès.

YOUR FAVOURITE VEGETABLE <https://www.youtube.com/watch?v=bf6g9mkg-4o>

HEALTHY/ UNHEALTHY <https://www.youtube.com/watch?v=CO3Pp0e6ZUo>



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-b4212FO>



Repte 8

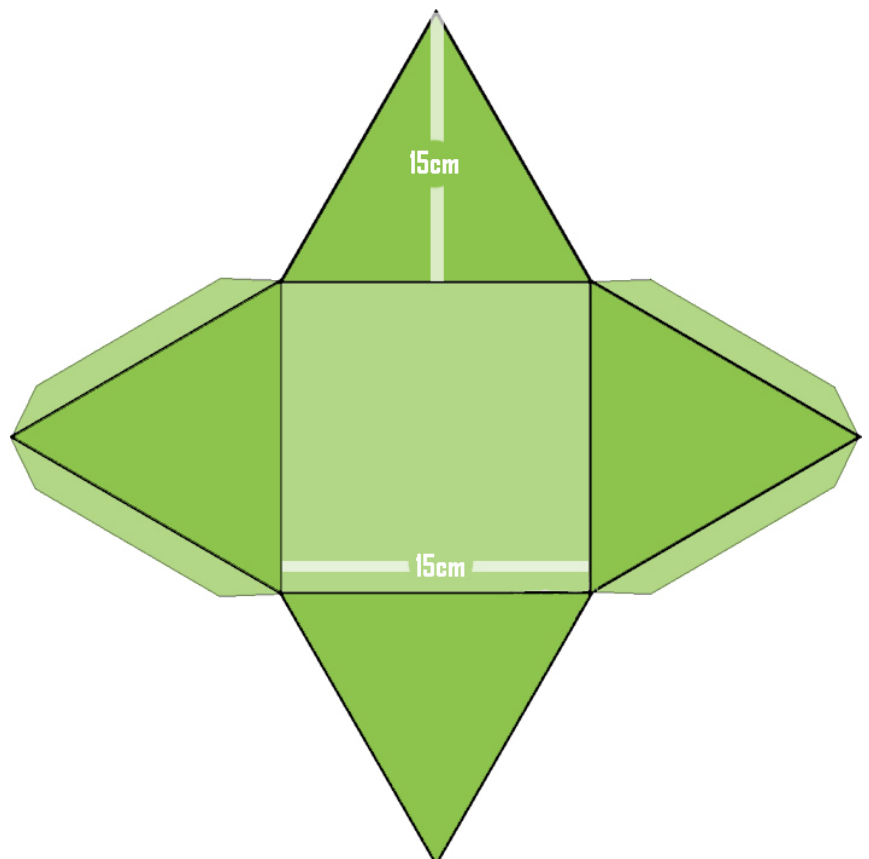
LA NOSTRA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA

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 plantejem 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?sref=tw>





Com ja sabeu l'aigua és essencial per a la nostra vida. Sabíeu 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>

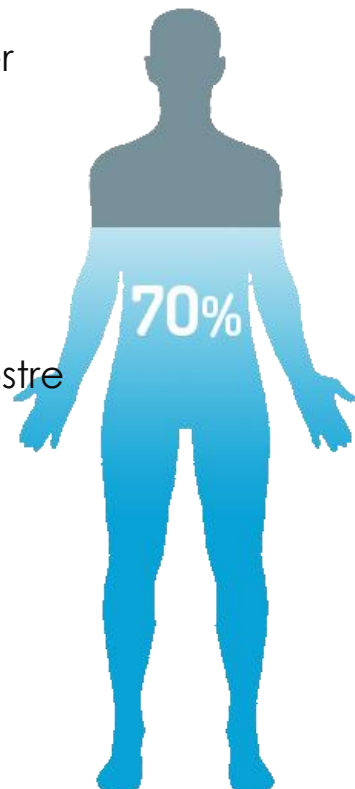
Com podeu veure al vídeo, la música influeix en l'aigua del nostre cos i en conseqüència ajuda a millorar la nostra salut i estat d'ànim. Així que, a escoltar música!!

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

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

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

Fitxa solució: <https://es.liveworksheets.com/yo550176ih>



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'*Orella perduda*".

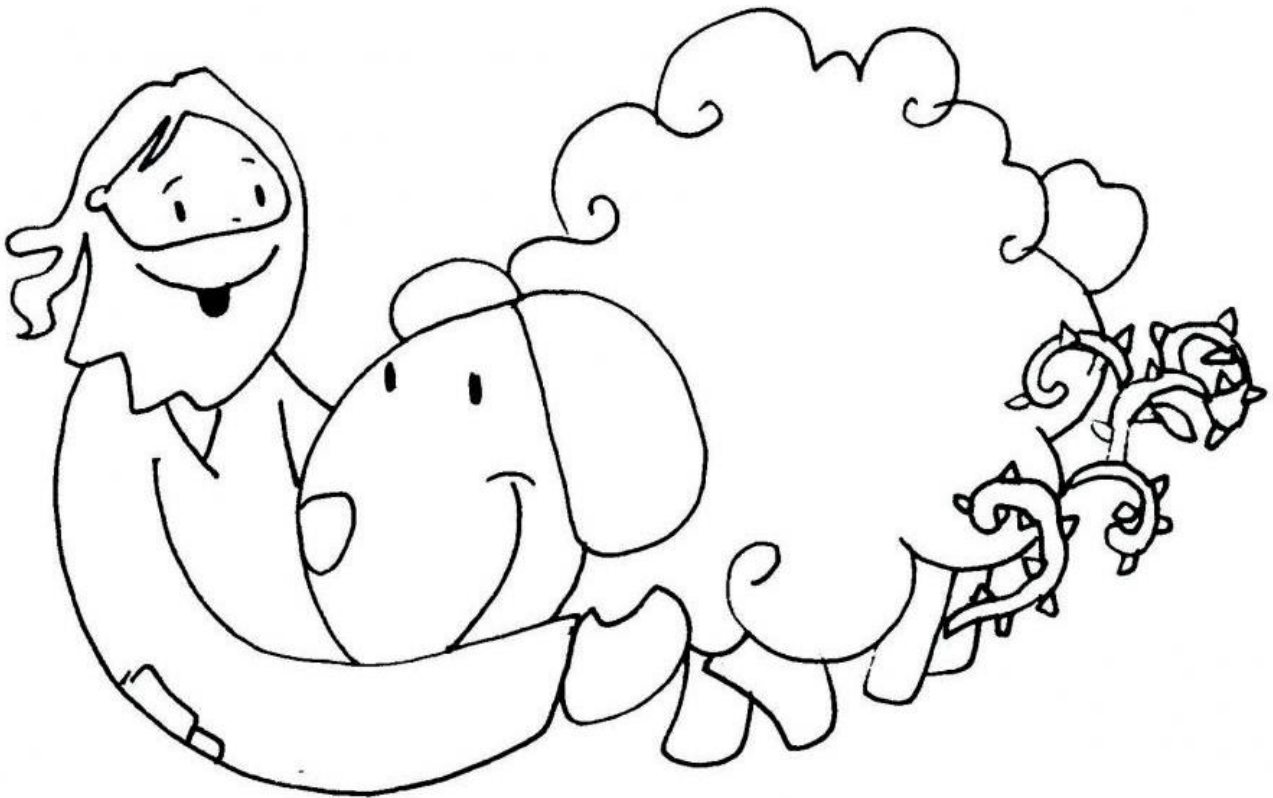
La podeu escoltar i veure en aquest enllaç:

<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'escoltar 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 empegar-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>



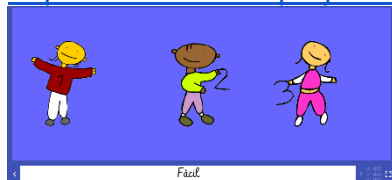
<http://www.edu365.cat/infantil/llegir/explora/abecedari.htm>



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



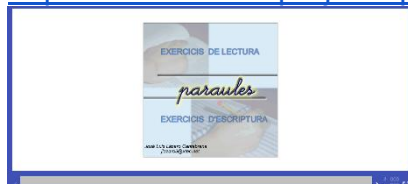
<https://clic.xtec.cat/projects/100paraules/jclic.js/index.html>



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



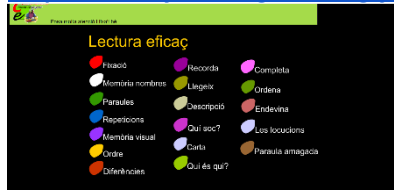
<https://clic.xtec.cat/projects/paraule2/jclic.js/index.html>



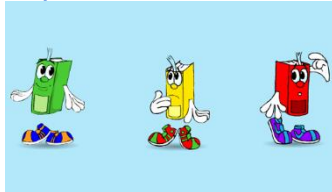
<https://clic.xtec.cat/projects/pconsonants/jclic.js/index.html>



<http://www.jverdguer.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



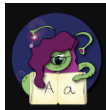
Grafia de les lletres



Cursive Writing Wizard - Handwriting



Saps llegir 1



LLEGIM



Petites frases 1



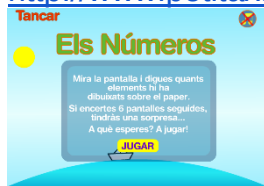
Petit lector 1

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>



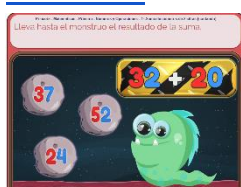
<https://clic.xtec.cat/projects/jocmates/jclic.js/index.html>



<https://www.mundoprimeria.com/juegos-educativos/juegos-matematicas/series-num-10-05>



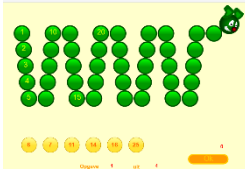
<https://www.mundoprimeria.com/juegos-educativos/juegos-matematicas/suma-horizontal>



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



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



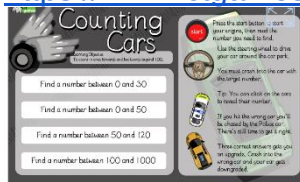
<https://fun4thebrain.com/addition/mmadd/index.html>



<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>



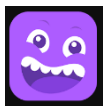
<http://www.edu365.cat/primaria/matematiques/escenaris/index.html>



APPS



EMAT



BMATH



Aula Itbook



Dinousar math