

EDUCADORES DE EDUCACIÓN ESPECIAL DEL PLA DE LA MESQUITA

Cicle de secundaria

PAUTAS DE LA SEMANA 4

Hola chicos y chicas!. ¿Como estas todos/as?. Espero que estéis bien como nosotras y os estéis cuidando mucho siguiendo nuestros consejos de cada semana.

Continuamos esperando vuestras fotos, venga, animaros!.

Os recuerdo los correos: 46017717@gva.es (correo del Pla de la Mezquita).

capicua7@hotmail.com (correo de Montse).

Recordar; hay que permanecer en casa hasta que nos digan y los que podéis ya salir acompañando a vuestros padres por las compras, muy importante, después de las salidas, quitarse la ropa, ducha, el calzado de la calle a la puerta y desinfectado con lejía la suela, lavarse las manos constantemente tanto con jabón como si venimos de la calle con el alcohol desinfectante durante 20 segundos por lo menos, para evitar contagios.

Ánimo!, que ya queda menos.

PAUTAS DE TRABAJO DEL ASEO PERSONAL Y/O HABITOS

Bueno, como ya tenéis edad de colaborar con las tareas de casa, esta semana os enseñaré a lavar la ropa en una lavadora. Sirve tanto si tenéis que lavar a mano como en lavadora, el proceso es bastante parecido.

1. Clasificaremos la ropa para lavar en varios montones: 1 de ropa blanca, 2 de ropa oscura (negro, azul marino, verde oscuro, rojo, gris...), 3 de ropa colores claros (azul claro, verde manzana, amarillo, rosa, naranja..).



2. Escogeremos el montón de ropa más grande primero y si es el montón de ropa de color blanco (camisetitas interiores, sábanas...), se revisará si tienen cosas en los bolsillos y se retira . Lo meteremos dentro del tambor de la lavadora, sin apretar la ropa demasiado, porque si no, no se lava bien, quedará sucia y habremos gastado dinero, agua y luz sin sentido.

Si tenemos lavadora de carga superior, igual, se mete dentro y cerramos la puertecita para poder cerrar la lavadora .



3. Tenemos que ir al frontal de la lavadora para ver que programa ponemos la ropa. Hay muchos, pero veréis como es fácil de hacer.
 - Si es ropa blanca: temperatura de más de 40 grados y la rueda en ropa algodón .
 - Si la ropa es oscura: sin temperatura o^oc, porque se estropea la ropa y la rueda en sintético, a menos que hicieses falta desinfectarla (20 a 30^oc).
 - Si la ropa es de colores variados: sin temperatura o^oc, a menos que hiciese falta para desinfectarla o hay manchas importantes (20 o 30 ^oc como máximo) y sintéticos.



4. Antes de apretar el botón de comenzar (botón 2 , flecha roja), se pone el jabón y el suavizante en el cajetín de la lavadora. Se pone poco jabón

y poco suavizante. La medida está en el tapón (1 solo), no más porque hace mucha espuma y no limpia bien la ropa.



Hay tres compartimentos, dos de ellos para el jabón, pero se utiliza el que estáis viendo, el primero más grande.

El que queda en medio, que aquí aparece de color azul, ese es donde pondremos el suavizante (1 tapón solo) y cerraremos el cajetín.

5. Apretamos el botón de play o botón de marcha y a esperar que termine la lavadora de lavar.
Una vez la lavadora se pone en marcha, no se puede abrir. Hay que pararla y esperar que se abra. Por seguridad, tardará unos minutos en abrir, no tiréis de la puerta o la romperéis. Ella cuando se abre, hace un ruido como “ clak” y ya podréis.

RECETA DE PIZZA



INGREDIENTES PARA ELABORAR LA PIZZA:

- Harina
- Aceite oliva.
- Sal
- Agua
- Levadura fresca

- Fiambre: jamón york, salami, jamón serrano...



- Quesos rallados: mozzarella, 4 quesos, ...



- Tomate frito de bote.





- Orégano
- Verduras : alcachofas, pimiento, berenjena, champiñón, etc.



UTENSILIOS PARA LA ELABORACIÓN DE LA PIZZA



- Bol.
- Bandeja de horno.



- Papel de horno



- Rodillo de madera.

Como haremos la masa de la pizza

- 400 gramos de harina de trigo.



- 200 ml de agua tibia.

- 2 cucharadas de aceite de oliva.



- 15 gramos de levadura fresca.



- 1 pizca de sal.
- Harina para la encimera (para que no se pegue)



CÓMO HACER MASA DE PIZZA CASERA

1.- Para hacer la **masa de pizza italiana** es muy sencillo. En un bol agregamos el aceite, el agua y la levadura. Mezclamos y seguidamente le añadimos la harina y la pizca de sal. Una vez que tengáis más o menos mezclado todo en el bol lo pasamos a la encimera para amasar bien.



2.- Ahora comienza el **amasado**. Ponemos un poco de harina en la encimera y tendremos que amasar como 3 o 4 minutos sin parar. Veremos que hemos terminado cuando la masa esté lisa totalmente, si se pega mucho le ponemos un poco de harina y seguimos hasta que quede lisa.



3.- Ahora una vez lista, la dejamos reposar durante 1 hora más o menos. Una vez reposada la partimos en dos y podemos hacer dos pizzas muy majas. La amasamos y estiramos. Ponemos los ingredientes y al horno a 200°C, durante unos 15 a 20 minutos, en la bandeja del horno a una altura media (a mitad horno para que no se queme). Y listo!. Enviadnos las fotos de vuestras pizzas al correo del colegio, venga ánimo y que aproveche!.El correo del colegio es el siguiente: 46017717@gva.es



Una vez le dais la forma, que puede ser cuadrada o redonda, se le pone de base el tomate con una cuchara, esparciéndolo bien por toda la pizza.



Si decidimos hacerla de jamón york y queso, cortaremos previamente el jamón a cuadros para esparcirlo por la pizza primero y encima pondremos el queso



rallado.



Y por último, le pondremos un poco de orégano por encima para darle mejor sabor.

Si os apetece hacer otros tipos, la base de hacerlas es la misma, masa en forma redonda o cuadrada, tomate frito y los ingredientes que deseemos y por último el queso para que funda todo bien con el orégano.

Aquí os dejo unas pizzas de muestra para que veáis que hay mil posibilidades de hacer, según vuestros gustos.

Pizza Romana:



- Aceitunas negras cortadas a rodajas.
- Champiñón en conserva cortado ya.
- Jamón york cortado
- Queso rallado.
- Orégano



Piza verduras:

- Alcachofa de bote.
- Espárragos blancos de bote.
- Aceitunas negras.
- Pimientos (previamente cocinados).



Pizza cuatro quesos:

- Bolsita de queso rallado, 4 quesos.
- Queso de cabra de rulo, cortado a rodajas no muy finas.
- Queso azul a trozos pequeños.

Otras clases de pizzas:



Pizza con piña, jamón york y queso.



Pizza de salami y queso rallado.

PAUTAS DE RELAJACIÓN

Hoy os muestro una relajación dirigida, fácil, donde únicamente tenéis que ir a un lugar tranquilo de vuestra casa y podéis utilizar vuestro ordenador, tableta o teléfono para conectaros a este enlace de youtube donde, simplemente es escuchar lo que os van diciendo y hacer los pasos como os dicen. Es muy fácil y si os apetecen más, hay muchas para escuchar.

Importante: permanecer en un lugar tranquilo de la casa, no estar excesivamente alterado y buscar el momento como el final del día para ayudarnos a dormir mejor.

Cada vez que nos encontremos nerviosos/as, un poco inquietos/as, lo podemos probar a escuchar para calmarnos por nosotros mismos, sin acudir cada vez a la medicación. Si vemos que no nos calmamos de ninguna de las maneras, pues ya se hace lo que toca con la medicación.

Aquí os dejo la principal y os pondré otras más por si os quedáis con ganas de relajaros más.

https://youtu.be/mbX1zehQt_Y

https://youtu.be/nRUW1AX_4hg

<https://youtu.be/Q4ODsJ7ryUA>

<https://youtu.be/akQUeMynDyM>

<https://youtu.be/gd3jxu7b5X8>