

PLA D'ACTIVITATS

Març

Les nostres festes

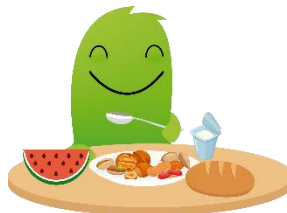


HÀBITS I NORMES

La nostra principal funció com a monitors de menjador és **educar als nostres alumnes**, per aquesta raó hem de treballar amb **ells els hàbits i normes durant l'espai de temps que estan amb nosaltres**.

Abans de menjar:

- Llavar-se les mans abans de menjar.
- Entrar al menjador en fila, respectant l'ordre determinat.
- Ser educat/a amb la resta de comensals i monitors/as.
- Acabar-se tot el menjar abans de repetir.
- Asseure's correctament en la cadira, no posar els peus damunt de la cadira.
- Acostar-se a la taula amb cura, sense arrossegar amb força la cadira.
- Col·locar-se correctament abans de començar a menjar (no "picar" abans d'arribar a la taula)
- Servir la beguda abans de començar.
- A casa: Ajudar a posar la taula i no començar fins que totes les persones que estan amb nosaltres tinguin el seu plat servit.



HÀBITS I NORMES

Durant l'hora de dinar:

- Postura correcta en el seient, sense balancejar-nos.
- No alçar-se durant el menjar sense permís.
- No canviar-se de lloc.
- Mastegar bé els aliments. Mastegar amb la boca tancada.
- No es posen els colzes en la taula. Els avantbraços es col·loquen a banda i banda del plat.
- No parlar amb la boca plena.
- Netejar-se la boca amb el tovalló cada vegada que anem a beure i en acabar de menjar.
- Alçar la mà si ens falta alguna cosa i demanar-ho al monitor/a amb educació.
- Utilitzar els coberts de manera adequada i no jugar amb ells.
- Parlar poc i en to suau.
- Menjar el que està servit en el plat i no demanar més fins que ho acabes.
- Utilitzar el pa com a acompanyament.
- Seguir la seqüència correcta (primer plat, segon plat i postre).
- Menjar a bon ritme, no perdre temps.
- No tirar menjar ni el tovalló sota la taula.

Havent dinat:

- No arreplegar la safata fins a acabar l'últim mos.
- Esperar als companys fóra del menjador. O en silenci en la taula sense molestar a la resta.
- Col·locar bé la cadira sense fer soroll i deixar el lloc net.
- Llavar-se les mans i les dents





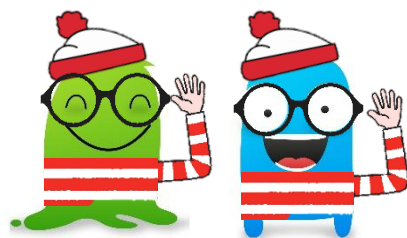
Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

MARÇ



"Les nostres festes"

- LES NOSTRES FESTES** - Celebrem les falles, el dia de la dona i el dia del aigua
- CONTA CONTES** - *"El regne de l'aigua i la promesa oblidada"*
- JOCS DE PATI** - Joc de l'aigua, jocs tradicionals valencians tira i espenta, cerca dels Wallyrins.
- J. GASTRONÒMICA** - Menjar típic de la C. Valenciana.
- MANUALITATS** - Decorem el menjador amb racons de les nostres festes.
- VALORS** - La igualtat
- TALLER** - Ninots de falla.
- REPTE MENSUAL** - Hidratació saludable



DIA DE LA DONA

- Dia de la Dona, 8 de Març

Cada 8 de març se celebra el Dia Internacional de la Dona per a commemorar la lluita de la dona per la igualtat de gènere.

Al març de 1908, un grup d'obreres tèxtils de Nova York van decidir eixir al carrer a protestar per les males condicions de treball.

Demandaven la igualtat salarial, la disminució de la jornada laboral a 10 hores i un període de temps per a poder donar de mamar als seus fills.



Als pocs dies, un incendi en una fàbrica de camises va posar fi a la vida de més d'un centenar de dones, moltes d'elles immigrants. El seu impacte va ser tal que els Estats Units va fer canvis legislatius en la seua memòria.



DIA DE LA DONA

El Dia Internacional de la Dona **no s'ha de felicitar**. És un dia per a commemorar, recordar i reflexionar sobre la lluita històrica i contínua per la igualtat, i no una festivitat per a celebrar assoliments individuals.

Felicitar menysprea el propòsit del dia, que és visibilitzar la desigualtat i la discriminació que encara enfronten les dones.

El dia està dedicat a recordar la lluita històrica per la igualtat i a reflexionar sobre els desafiaments que encara queden per superar.

En lloc de felicitar, es recomana:

Informar-se i reflexionar: Aprendre sobre la història del 8 de març i la lluita pels drets de les dones.

Donar suport a la lluita: Mostrar solidaritat i suport a les dones i a les seues demandes per la igualtat.

Visibilitzar la desigualtat: Parlar sobre les desigualtats de gènere i promoure la reflexió sobre elles.

**Per a TOTES les dones i
xiquetes: Drets. Igualtat.**



LES FALLES

L'origen de la festa de les Falles es remunta a l'antiga tradició dels fusters de la ciutat, que en vespres de la festa del seu patró Sant Josep, cremaven enfront dels seus tallers, als carrers i places públiques, les andròmines inservibles juntament amb els artefactes de fusta que empraven per a elevar els llums d'oli que els il·luminaven mentre treballaven en els mesos d'hivern.

Per aquest motiu el dia de la cremà (moment en el qual cremen els monuments fallers) sempre coincideix amb el dia 19, Festivitat de Sant Josep.

En el segle XVIII, les Falles es reduïen a pires de materials combustibles que rebien el nom de falles i cremaven al vespre del dia de Sant Josep. Aquestes, van anar evolucionant i carregant-se de sentit crític i irònic, mostrant-se als monuments fallers escenes que reproduïen fets socials censurables.



DIA DE L'AIGUA

- **Dia de l'aigua, 22 de Març**

El Dia Mundial de l'Aigua es celebra anualment el 22 de març com un mitjà de cridar l'atenció sobre la importància de l'aigua dolça i la defensa de la gestió sostenible dels recursos

La creació d'un dia internacional va ser recomanat a la Conferència de les Nacions Unides sobre el Medi Ambient i el Desenvolupament (CNUMAD) de 1992 a Rio de Janeiro. L'Assemblea General de les Nacions Unides va respondre a aquesta recomanació designant el 22 de març de 1993 com el primer Dia Mundial de l'Aigua

El 22 de març és una oportunitat d'aprendre més sobre temes relacionats amb l'aigua, serveix d'inspiració per a compartir els problemes i prendre mesures per a canviar la situació.



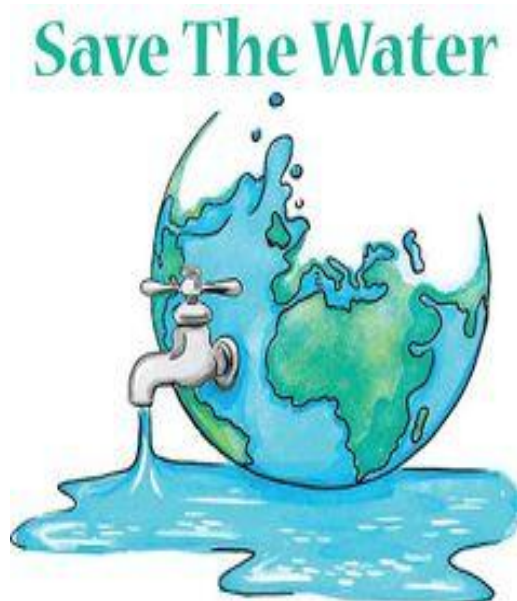
JOCs DE PATI

Joc de l'aigua

Aprofitant que el 22 de Març és el Dia mundial de l'Aigua i que treballarem com millorar la utilització d'aquest recurs natural, us presentem "El joc de la gota".

És un joc similar a l'oca que tots coneixem, per la qual cosa als alumnes els resultara molt fàcil d'entendre i jugar de manera autònoma.

Podem imprimir varis i utilitzar-ho com a recurs quan fem jocs de taula o en els dies de pluja quan no podem eixir al pati a jugar.



EL JUEGO DE LA GOTA

Este Juego
es para:
APRENDER,
PENSAR
9 ENTRETENER



Tamar
RESTAURACION & CATERING

Recicla. Reutiliza. Reduce.
Con el agua también.

H₂O

SALIDA

CONTA CONTES

EL REGNE DE L'AIGUA I LA PROMESA OBLIDADA

Fa molt, molt de temps, quan el món era jove i els rius encara cantaven cançons que els humans podien entendre, existia un regne màgic amagat entre els oceans i els núvols. Es deia Aqualia, el Regne de l'Aigua.

Aqualia era governat per la Reina Ondina, una anciana sàvia d'ulls transparents com el gel i cabells llargs fets de cascades. La seua veu era com la brisa sobre un llac, suau però poderosa. Els habitants del regne eren éssers d'aigua: gotes amb cames, peixos que parlaven, núvols curiosos i rius juganers.

Cada any, el 22 de març, Ondina organitzava la Gran Celebració de l'Aigua Viva, on tots els éssers del món, visibles i invisibles, renovaven la seua Promesa de l'Aigua: respectar-la, protegir-la i compartir-la. Fins i tot els humans eren convidats, encara que amb el pas dels segles van deixar d'assistir... i després de recordar.

Durant segles, la Promesa es va complir.

Però amb el temps, els humans van començar a oblidar.

Van oblidar tancar les aixetes.

Van oblidar no tirar escombraries en els rius.

Van oblidar que l'aigua era vida.

I així, any rere any, Aqualia es va anar marcint. Les gotes van deixar de dansar. Els núvols es van omplir de fum. Els peixos van perdre el seu cant.

I Ondina, ja molt feble, es va tancar en el seu palau de gel fos.



En un poble anomenat Pluja Serena, vivia una xiqueta anomenada Mara, que estimava escoltar les històries de la seua àvia, una dona sàvia que parlava d'esperits de l'aigua i d'antigues promeses. Però els altres deien que això eren contes vells. "Ara tenim canonades, dutxes elèctriques i aigua embotellada", deien els adults. "Per a què preocupar-se?"

Un dia, Mara va despertar amb set. Va ser a la cuina i... no hi havia aigua! Va obrir la dutxa i... res. Va córrer pel poble i va descobrir que no era l'única. Totes les fonts, aixetes, pous i canonades estaven secs.

El cel, gris com el ciment, no pluvia des de feia mesos. El llac del qual prenien aigua s'havia reduït a un toll trist, ple d'escombraries i llandes oxidades.

Llavors, l'àvia li va dir:

—Ha arribat l'Hora del Silenci. La Reina Ondina ha tancat les portes de Aqualia.



Només algú amb el cor net pot arribar a ella i recordar-li la Promesa.

Mara no ho va dubtar. Va prendre la seua motxilla, una botella buida, una llanterna solar i el vell mapa de llegendes que la seua àvia guardava. Va seguir el llit sec del riu, va creuar boscos sense rosada i llacunes buides, fins a arribar a una caverna amagada després d'una cascada petrificada.

Allí, una veu la va cridar:

—Vens a trencar la maledicció... o a demanar aigua per a tu sola?

Mara no es va espantar.

—Vinc a demanar perdó, i a recordar-los a tots que, sense vostés, no som res.

Llavors, la terra va tremolar. La caverna es va il·luminar amb llums líquides, i una gran porta de cristall es va obrir davant ella. Havia arribat a Aqualia.



El que va veure la va fer plorar: els rius estaven secs, els peixos adormits en bambolles, els núvols amarrats amb cadenes de fum.
—I per què hauria de confiar en vostés una altra vegada? —va preguntar la Reina Ondina, eixint del seu tron amb pas lent.
—Perquè jo els ensenyaré. Perquè faré que tots recorden el Dia de l'Aigua. Perquè escriuré la Promesa en els quaderns, en les parets de les escoles, en les cançons... i en els cors.
La reina la va mirar en silenci... i llavors, va somriure.
Una llàgrima va caure dels seus ulls, i quan va tocar el sòl, es va convertir en un brollador. Després un altre. I un altre. El regne es va omplir de vida. Aqualia va tornar a cantar.
Mara va tornar al poble. Eixa nit va ploure per primera vegada en mesos. Els pous es van omplir. El llac va tornar a créixer. I en la plaça, cada 22 de març des de llavors, els xiquets, les famílies i els mestres celebren el Dia de l'Aigua, repetint la Promesa:

"Cuidaré de l'aigua amb tot el meu ser,
perquè sense ella no puc créixer.
Ni l'arbre, ni el peix, ni el vent en la flor...
L'aigua és vida, l'aigua és amor."
I conten que, si escoltes amb atenció prop d'un riu o després de la pluja, encara pots sentir a Ondina murmurar:
—Gràcies, Mara. Gràcies per recordar.



CUENTA CUENTOS

EL REINO DEL AGUA Y LA PROMESA OLVIDADA

Hace mucho, mucho tiempo, cuando el mundo era joven y los ríos aún cantaban canciones que los humanos podían entender, existía un reino mágico escondido entre los océanos y las nubes. Se llamaba Aqualia, el Reino del Agua.

Aqualia era gobernado por la Reina Ondina, una anciana sabia de ojos transparentes como el hielo y cabellos largos hechos de cascadas. Su voz era como la brisa sobre un lago, suave pero poderosa. Los habitantes del reino eran seres de agua: gotas con piernas, peces que hablaban, nubes curiosas y ríos juguetones.

Cada año, el 22 de marzo, Ondina organizaba la Gran Celebración del Agua Viva, donde todos los seres del mundo, visibles e invisibles, renovaban su Promesa del Agua: respetarla, protegerla y compartirla. Incluso los humanos eran invitados, aunque con el paso de los siglos dejaron de asistir... y luego de recordar.

Durante siglos, la Promesa se cumplió.

Pero con el tiempo, los humanos empezaron a olvidar.

Olvidaron cerrar los grifos.
Olvidaron no tirar basura en los ríos.
Olvidaron que el agua era vida.
Y así, año tras año, Aqualia se fue marchitando. Las gotas dejaron de danzar. Las nubes se llenaron de humo. Los peces perdieron su canto.
Y Ondina, ya muy débil, se encerró en su palacio de hielo derretido.



En un pueblo llamado Lluvia Serena, vivía una niña llamada Mara, que amaba escuchar las historias de su abuela, una mujer sabia que hablaba de espíritus del agua y de antiguas promesas. Pero los demás decían que eso eran cuentos viejos. "Ahora tenemos cañerías, duchas eléctricas y agua embotellada", decían los adultos. "¿Para qué preocuparse?"

Un día, Mara despertó con sed. Fue a la cocina y... ¡no había agua! Abrió la ducha y... nada. Corrió por el pueblo y descubrió que no era la única. Todas las fuentes, grifos, pozos y cañerías estaban secos.

El cielo, gris como el cemento, no llovía desde hacía meses. El lago del que tomaban agua se había reducido a un charco triste, lleno de basura y latas oxidadas.

Entonces, la abuela le dijo:

—Ha llegado la Hora del Silencio. La Reina Ondina ha cerrado las puertas de Aqualia. Solo alguien con el corazón limpio puede llegar a ella y recordarle la Promesa.

Mara no lo dudó. Tomó su mochila, una botella vacía, una linterna solar y el viejo mapa de leyendas que su abuela guardaba. Siguió el cauce seco del río, cruzó bosques sin rocío y lagunas vacías, hasta llegar a una caverna escondida tras una cascada petrificada.

Allí, una voz la llamó:

—¿Vienes a romper la maldición... o a pedir agua para ti sola?

Mara no se asustó.

—Vengo a pedir perdón, y a recordarles a todos que, sin ustedes, no somos nada.

Entonces, la tierra tembló. La caverna se iluminó con luces líquidas, y una gran puerta de cristal se abrió ante ella. Había llegado a Aqualia.



Lo que vio la hizo llorar: los ríos estaban secos, los peces dormidos en burbujas, las nubes amarradas con cadenas de humo.

—¿Y por qué debería confiar en ustedes otra vez? —preguntó la Reina Ondina, saliendo de su trono con paso lento.

—Porque yo voy a enseñarles. Porque haré que todos recuerden el Día del Agua. Porque escribiré la Promesa en los cuadernos, en las paredes de las escuelas, en las canciones... y en los corazones.

La reina la miró en silencio... y entonces, sonrió.

Una lágrima cayó de sus ojos, y cuando tocó el suelo, se convirtió en un manantial. Luego otro. Y otro. El reino se llenó de vida. Aqualia volvió a cantar.

Mara regresó al pueblo. Esa noche llovió por primera vez en meses. Los pozos se llenaron. El lago volvió a crecer. Y en la plaza, cada 22 de marzo desde entonces, los niños, las familias y los maestros celebran el Día del Agua, repitiendo la Promesa:

"Cuidaré del agua con todo mi ser,
pues sin ella no puedo crecer.

Ni el árbol, ni el pez, ni el viento en la flor...

El agua es vida, el agua es amor."

Y cuentan que, si escuchas con atención cerca de un río o después de la lluvia, aún puedes oír a Ondina susurrar:

—Gracias, Mara. Gracias por recordar.



JOCs DE PATI

Tira i Espenta

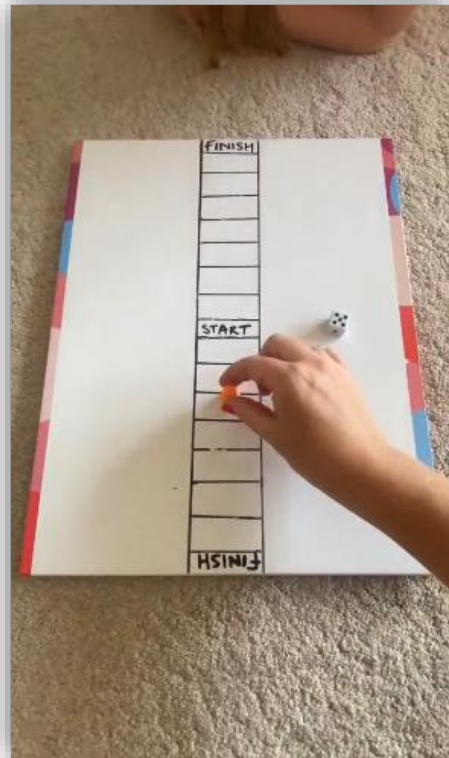
Aquest joc els enganxarà a jugar de seguida. Només necessitem:

- dos jugadors
- tauler (podem dibuixar-ho en una fulla, cartó o en el sòl amb guixos)
- Una fitxa (pedra, tap o qualsevol objecte xicotet)
- Un dau (podem aprofitar els daus egipcis del mes passat)

Decidim qui comença.

El que llança, mou la fitxa cap a la meta que està més allunyada, el següent a llançar, mou en sentit contrari.

Gana el primer a arribar a la seua casella de meta.



TIRA I ESPENTA

META
INICI / ICINI
META

Tamar
RESTAURACION & CATERING



TIRA I ESPENTA

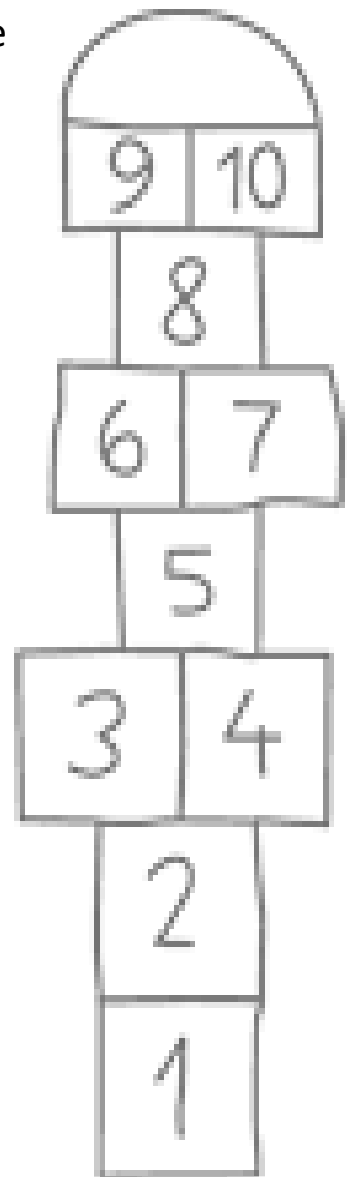
META
INICI / ICINI
META

Tamar
RESTAURACION & CATERING

JOCs TRADICIONALS VALENCIANS

SAMBORI

És un joc en el qual únicament es necessita un guix, una pedra i dibuixar en el sòl el terreny de joc. Es juga per tornos individuals, i cada jugador haurà de llançar una pedra sobre el terreny de joc quan sigui el seu torn. El primer jugador llança la seva pedra que ha de caure en la casella número 1 sense tocar les línies. A continuació, salta, a peu coix, directament a la casella número 2, fa tot el recorregut i en tornar a la casella 2 s'ajup per a agafar la pedra i acaba el recorregut. Si ho fa correctament torna a tirar la pedra, aquesta vegada a la casella 2, i volta a començar. Si falla perquè trepitja alguna línia o casella incorrecta o la pedra no entra en el quadre desitjat passa el torn al següent jugador. El vencedor del joc és el que completa tot el recorregut passant per totes les caselles.



JOCs TRADICIONALS VALENCIANS

L'ESPARDENYA

En aquest joc s'ha de formar un cercle amb tots els nens i nenes menys un, que és el que paga. Aquest, amb una sabatilla a la mà, mentre els nens del cercle, amb els ulls tancats canten la cançó:

“A la sabatilla per darrere, tris-després de, ni la veus ni la veuràs, tris-després de. Mirar per a dalt, que cauen mongetes. Mirar per a baix, que cauen escarabats. A dormir, a dormir, que vénen els Reis Mags. A quina hora mamà/papà? (el que paga diu un número i els nens del cercle compten alhora fins a aquest número)” el nen que paga haurà de deixar la sabatilla darrere d'algú del cercle.

Quan acaba la cançó, el nen que tingui la sabatilla a la seva esquena haurà de perseguir al nen que paga i enxampar-lo abans que aconseguixi asseure's en el seu lloc.



JORNADA GASTRONÒMICA

- **Dinar tradicional de la Comunitat Valenciana.**

Es realitzarà una jornada gastronòmica per tal d'apropar als xiquets la cultura y gastronomia de la nostra terra.

Els contarem quins són els aliments que més característics de la comunitat i quins són els nostres plats més típics.

Entre els més coneguts trobem:

- Paella valenciana
- Arròs negre, a banda, al forn, del señoret, etc
- Fideuá
- Esgarraet
- Olla valenciana
- All i pebre
- Espencat
- Bunyols de carabassa
- Fartons i Orxata de xufa
- Coca de llanda
- Tonya (panquemao)

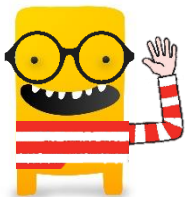


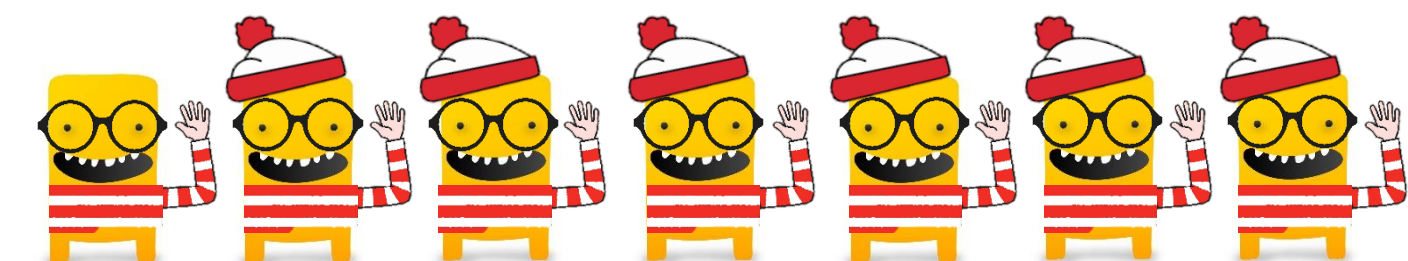
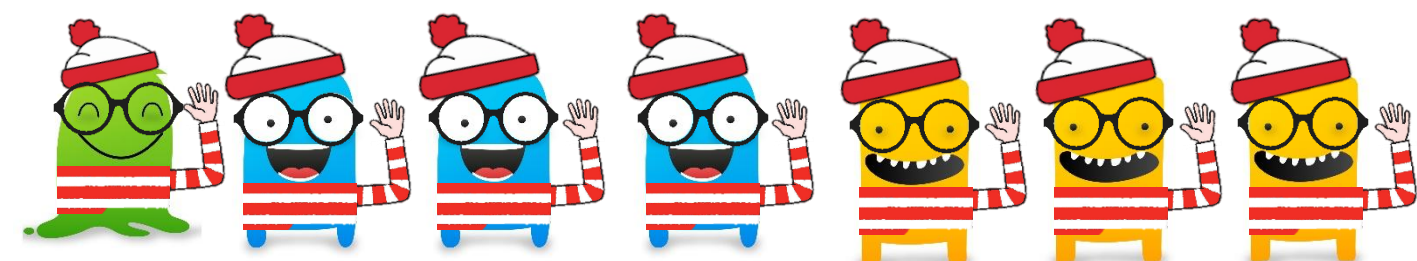
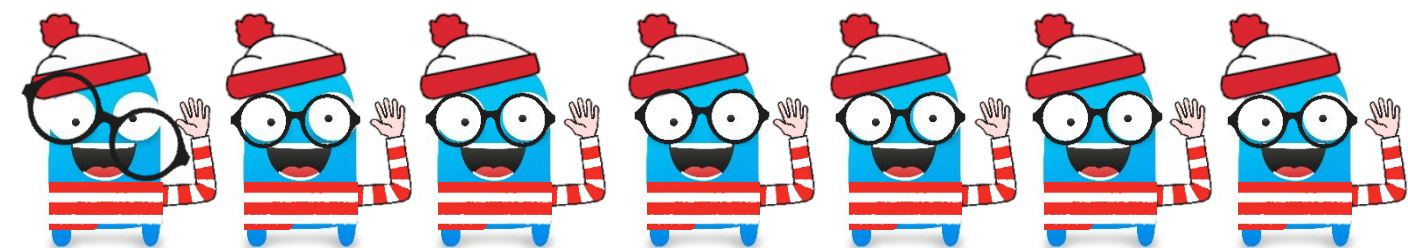
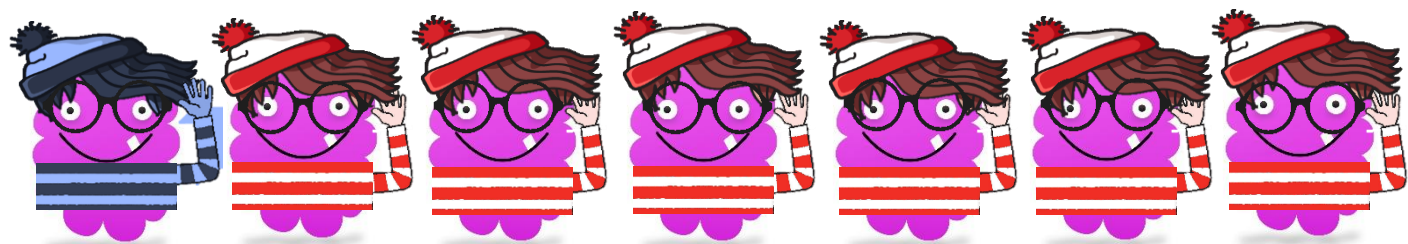
CERCA DELS WALLYRINS

Us presente un joc divertidíssim que agradarà molt a tot el món i ho sé perquè em van donar la idea unes companyes monitores de Tamar que van plastificar un munt de wallys xicotets en el seu col·le i juguen cada mes a buscar a wally per el pati. 😊

Imprimirem i retallarem als Tamarins disfressats de Wally, i els amagarem per tot el pati per a que els xiquets els busquen.

Si els plastifiquem, ens duraran molt de temps.





Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

Tamar

RESTAURACION & CATERING

WALLYRINS ESPECIALS

Fixeu-vos, a la fulla imprimible trobareu també als WallysTamarins especials. D'aquests només tenim un de cada, així que trovar-los és encara més difícil.

Reserveu-los per a afegir-los al joc més endavant.

La gràcia està en que es pareguen a la resta de WallysTamarins per a Que els xiquets tinguen que fixar-se molt en ells.



MANUALITATS

INFANTIL:

Igual que en primària, es decoraran racons del menjador commemorant les festes d'aquest mes de Març: el Dia de la Dona, les Falles i el Dia de l'Aigua.

Farem un mural tractant el tema de l'aigua i al voltant penjarem diferents dibuixos del Dia de la Dona i les falles.

Necesitarem paper continu blanc o marró, tèmperes,, retolador negre, etc. Dibuixarem una gota d'aigua gran on escriurem l'eslogan: "Junts cuidem de l'aigua". Després plasmarem les palmes de la mà al voltant amb pintura blava.



08 de Marzo
Día de la mujer



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

8

MARZO

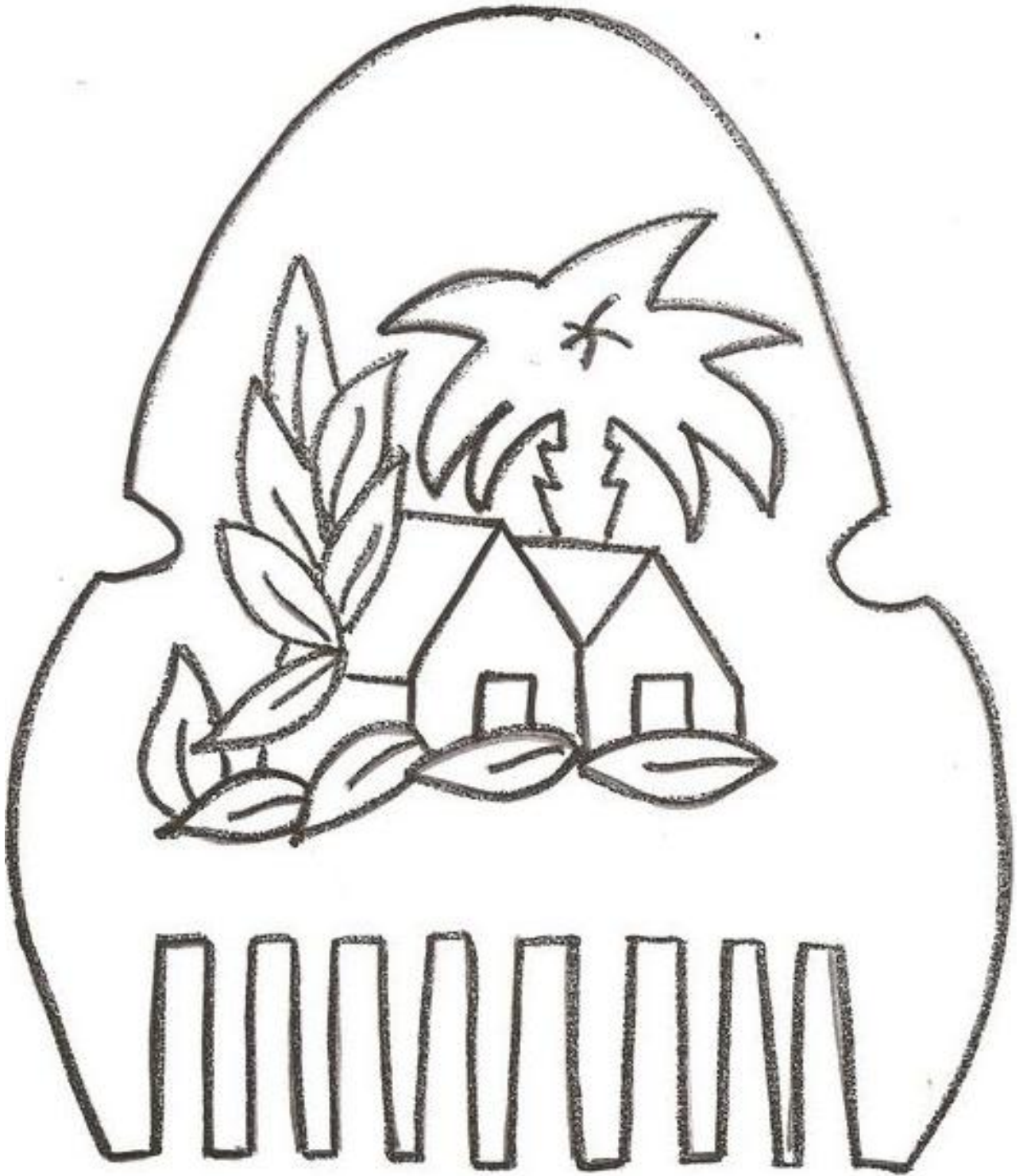
tamarcolmaria.com

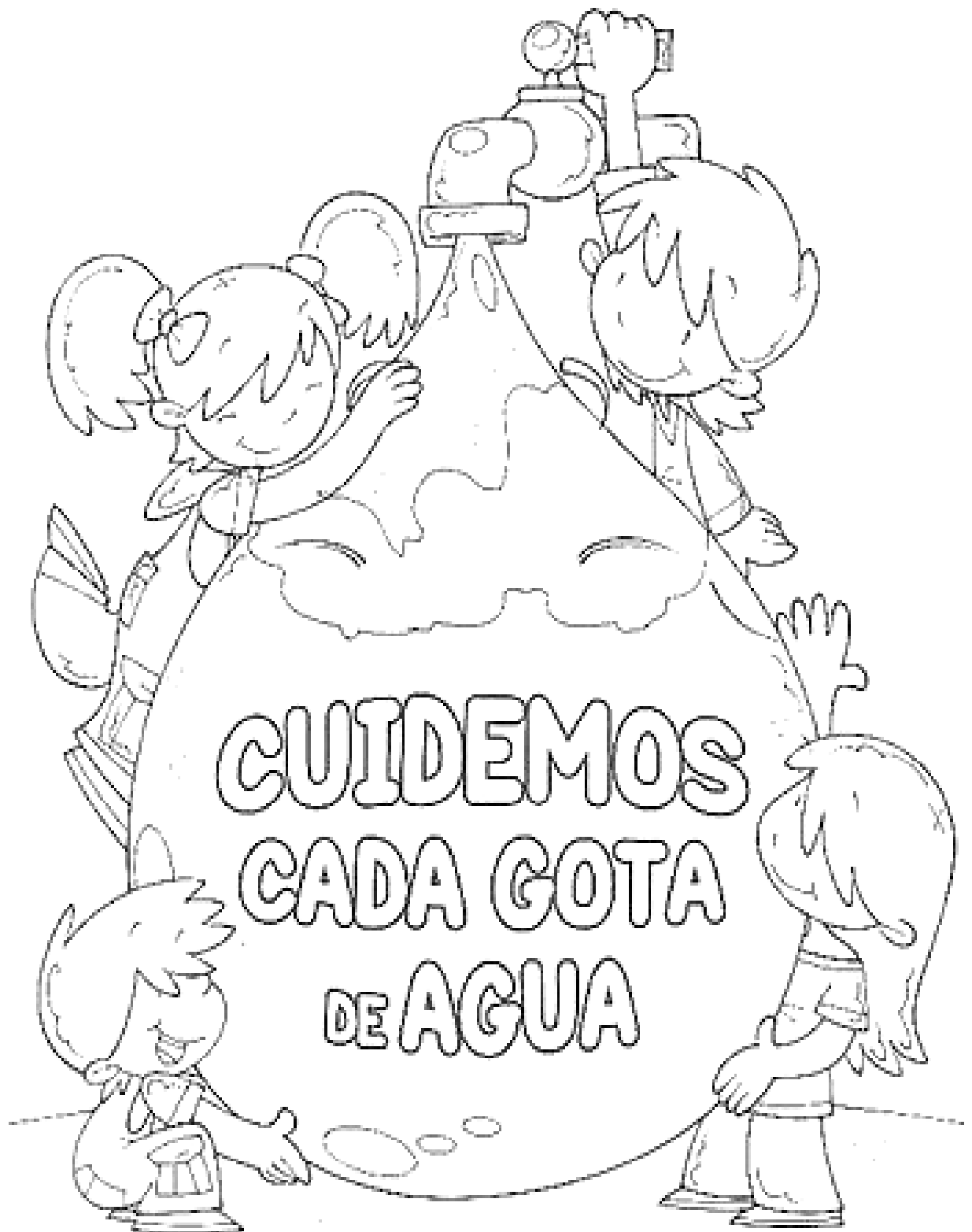
Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

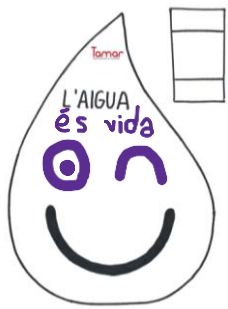












MANUALITATS

1r i 2on PRIMÀRIA:

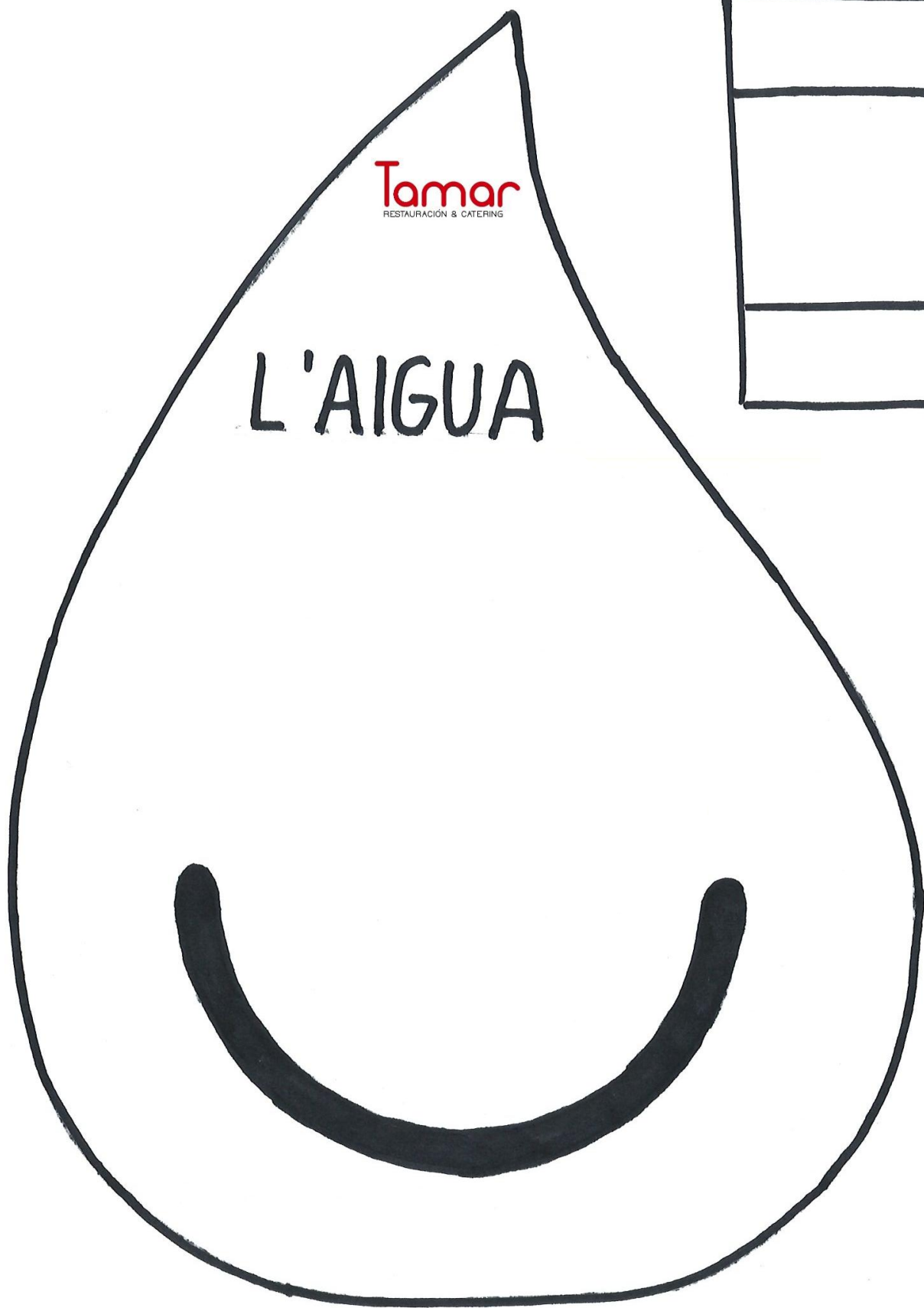
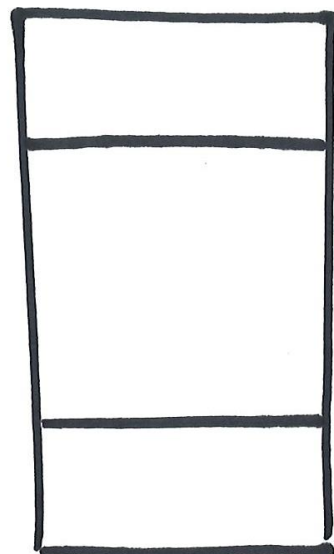
Farem garlandes de gotes d'aigua per a penjar de les parets del menjador.

Necessitarem cartolines blanques, llana o cordill, pintures, etc. En les cartolines imprimirem les plantilles que adjuntem i escriurem una paraula per a descriure l'aigua, després anirem construint la garlanda.



Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

L'AIGUA



MANUALITATS

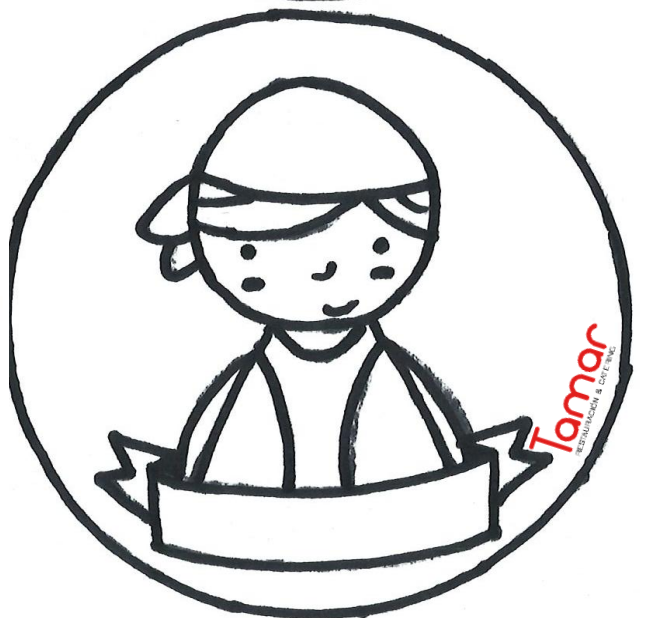
1r i 2on PRIMÀRIA:

Per a ser uns autèntics fallers, ens farem uns pins amb símbols típics d'aquestes festes. Amb cartolines de colors dibuixarem cercles menuts on apegar les plantilles del fallers pintats i amb el nom de cada xiquet. Després per darrere els pegarem un imperdible per a col·locar-nos-ho on vulguem.





Tamar
RESTAURACION & CATERING



Tamar
RESTAURACION & CATERING



Tamar
RESTAURACION & CATERING



Tamar
RESTAURACION & CATERING



Tamar
RESTAURACION & CATERING



Tamar
RESTAURACION & CATERING

MANUALITATS

3er i 4rt PRIMÀRIA:

Als nens de 3r i 4t els toca decorar el racó de les falles. Amb paper continu farem un mural amb els símbols i vestimenta típics dels valencians. També podem fer unes garlandes de petards de cartó i paper ceba de colors com si es tractés d'una mascletá.



MANUALITATS

5é i 6é PRIMÀRIA:

Per al racó del Dia de la Dona farem un mural inspirant-nos en frases representatives i en les imatges que adjuntem a continuació, hem de ser creatius.



VALORS

IGUALTAT

ACTIVITAT: *“Cadena de la igualtat”*

Cadascú ha de tindre al menys una tira de paper o cartolina, en ella, escriurà qué significa la igualtat. Pot ser una definició, un exemple, una vivència o inclús un dibuix.

Tot aixó després de haver fet un debat al voltant com entenen eixos dos valors, si sabem diferenciar-los, en quins moments no som respectuosos i toolerants, etc.



Després se'ls demanarà que vagin construint una cadena amb les tires de paper per a acabar penjant-la en el racó dedicat al dia de la Dona o en l'espai del menjador que creguem més oportú, amb la finalitat que els nens puguin parar-se a veure els exemples que hi ha en ella.

TALLER

NINOTS DE FALLA

Material: Paper de propaganda, cola, tèmperes, materials reciclats, etc.

Instruccions: Farem ninots de falla dels TAMARINS.

S'organitzarem perquè entre tots els cursos es fagen els 5. També decidirem el tema general de la falla, es pot fer una votació.

No fa falta que siga super gran i farem un, dues o tres ninots per grup de monitor/a com vosaltres estimeu. En la següent pàgina explique com es realitza l'activitat.

IMPORTANT: La zona que utilitzeu per a treballar deu quedar-se igual de neta o més que estava. Hem de controlar molt el tema de l'ordre i la neteja.



COM ES FA?

El **papel maché** es una de las técnicas de creación manual más antiguas y populares en todo el mundo. Su nombre, procedente del francés, significa “papel mascado” o “papel machacado”, y se refiere precisamente a la técnica básica, que consiste en mezclar trozos o láminas de papel con agua y un elemento aglutinador.

Hoy en día, el uso del papel maché sigue siendo una práctica muy extendida. De entre los múltiples ejemplos, destacamos su uso para elaborar máscaras y adornos festivos (como los célebres “cabezudos”), piñatas, juguetes, figuras decorativas, etc. El célebre cartón piedra, ideal para hacer decorados o figuras de cierto tamaño como los “ninots” de las fallas valencianas, no es más que papel maché mezclado con un poco de yeso..

Existen dos técnicas básicas para realizar objetos de papel maché, ambas muy sencillas: en la primera, se utilizan tiras de papel de periódico que se pegan con cola formando capas encima de un molde o un armazón, que pueden ser de prácticamente cualquier material (alambre, yeso, madera o incluso globos). La segunda variante consiste en preparar una pasta (pulpa) a base de papel hervido o sumergido durante cierto tiempo con agua a la que se añade la cola o elemento fijador. En este caso, no es imprescindible usar un armazón, sino que se puede moldear la pasta directamente según la forma deseada.

Nosotros utilizaremos la primera.

En cualquier caso, después de hacer la figura con el papel y dejarla secar unos días (¡imprescindible para que no se malogre!), viene el momento de decorarla. Generalmente las figuras se pintan con colores alegres a base de pintura acrílica o témpera, aunque nada impide que se le añadan adornos como adhesivos, purpurina, trozos de tela, etcétera. Si se desea, se puede recortar, añadir o incluso lijar para obtener mejores resultados. Finalmente, se le da un acabado con barniz.

La lista de materiales básicos es la siguiente:

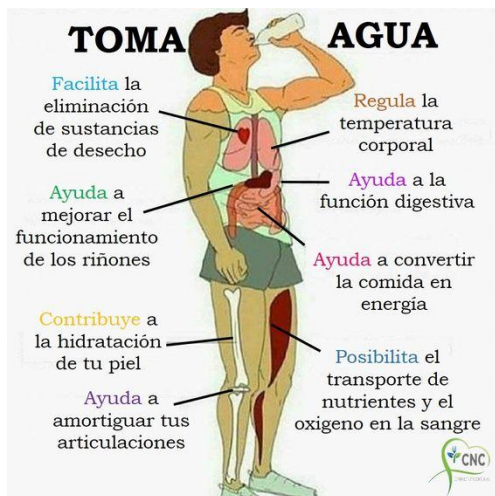
- **Papel:** para esto suele utilizarse papel de periódico o de propaganda cortado manualmente a tiras o trozos, aunque también es común el papel higiénico, papel de cocina y cajas de cartón para huevos. En los comercios especializados también se encuentra pulpa de papel instantánea, lista para mezclarse con agua y utilizar.
- **Agua** para mezclar con el papel.
- **Adhesivo:** el método más artesanal consiste en hacer una mezcla de agua y harina (engrudo), pero hoy en día lo más habitual es la cola blanca. También se le añade un poco de agua.
- **Pinturas para decorar:** las témperas proporcionan excelentes resultados.
- **Armazón:** la estructura del objeto de papel maché puede hacerse con prácticamente cualquier material. Lo más común es utilizar alambre, yeso o madera, también cartón o incluso globos.

A partir de ahora... a crear y a disfrutar.

REPTA MENSUAL de MARÇ

HIDRATACIÓ SALUDABLE (explicació per a totes i tots)

Literalment, l'aigua intervé en tots els processos necessaris per a la vida. El cos està preparat per a sobreviure durant setmanes sense menjar, però sobreviu pocs dies sense beure, pel fet que un adult es compon en un 70% d'aigua. Un xiquet és un 80%, per la qual cosa encara és més important per a ells la ingesta de líquids.



Com ja hem dit, el cos d'un xiquet es compon en un 80% d'aigua, per la qual cosa necessita, proporcionalment, més hidratació que el d'un adult.

El més recomanable és que un xiquet prenga una mitjana de 1'5 litres d'aigua diaris fins a l'edat de 10 anys.

Aquesta quantitat, no sols la pot adquirir consumint específicament aquest líquid. L'aigua també és present en la resta d'aliments, com la carn, verdura i fruites. Encara que és més recomanable per a la salut, el consum d'aigua, en lloc de suc o altres begudes.



REPTÉ MENUSUAL!

HIDRATACIÓ SALUDABLE

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Consells

Condicions

- Assegurar-se de tindre aigua a mà.
- No passar set.
- Quan vegem a algú beure aigua, ens recordarem de beure.

Beneficis

- Alleuja la fatiga.
- Evita el mal de cap i les migranyes.
- Ajuda en la digestió i evita el restrenyiment.
- Ajuda a mantindre la bellesa de la pell.
- Regula la temperatura del cos.
- Redueix el risc de càncer.
- Millora el sistema immunològic.
- Redueix el risc de problemes cardíacs.

CONSUM DIARI D'AIGUA		
EDAT ANYS	LITRES PER DIA	GOTS
1 – 2	1'1 - 1'2	4 – 5
2 – 3	1'3	5 – 6
4 – 8	1'6	6 – 7
9 – 13	1'9	7 – 8
14 – 18	2 - 2'5	8 - 10

REpte MENSUAL d'ABRIL

3 COMPLIMENTS AL DIA (explicació per a totes i tots)

A vegades costa molt poc fer feliç a algú.
A més, rebre compliments hauria de ser
un dret, perquè tots som éssers humans
meravellosos.



BENEFICIS DE FER UN COMPLIMENT

- Apareixerà un somriure d'orella a orella en la cara de la persona a la qual li ho digues.
- Farà que aquella persona se senta volguda i especial.
- Convidarà subtilment a l'altra persona a que faci el mateix amb tu i amb els altres.

Podem fer una visualització del vídeo que hem trobat bussejant en internet. On es veu de manera directa l'efecte que té dir-li un compliment tant als nostres companys i familiars com a persones que no coneixem. Us adjuntem l'enllaç a continuació.

[Persones reaccionant a compliments](#)

REpte MENSUAL d'ABRIL

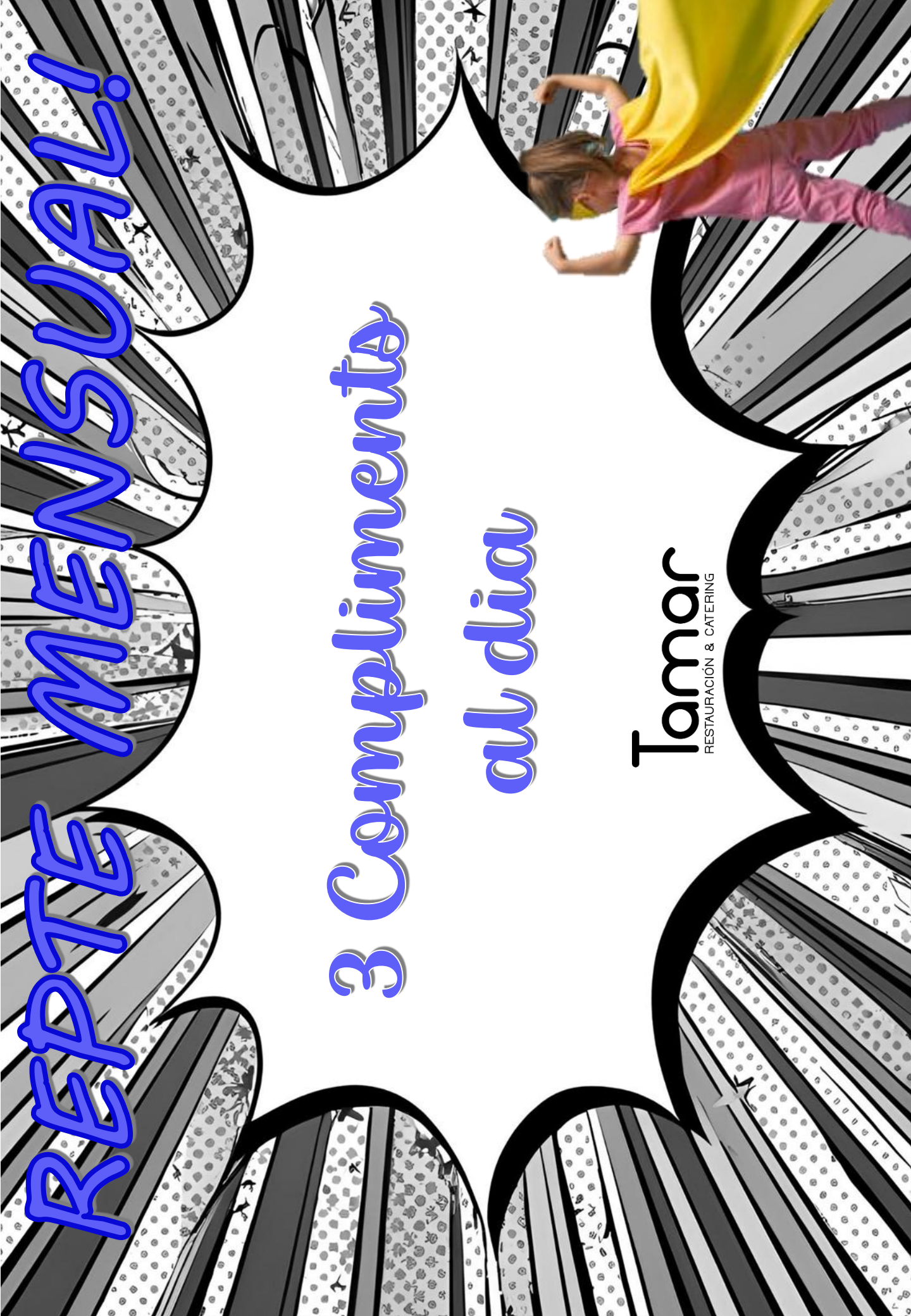
A qui no li agrada rebre un bonic compliment?, però és més fàcil dir-ho que fer-ho. Has d'emprar el to adequat o en cas contrari la persona podria prendre malament el teu compliment.

Quina és la clau?



- **Tens que dir alguna cosa que cregues que és certa amb tota honestetat** i fes-lo amb un to de veu sincer.
- **Elogia algo que siga important per a la persona.** Un compliment se sentirà més especial quan queda clar que has notat alguna cosa de molta importància per a la persona amb qui estàs parlant.
- **Digues alguna cosa que no siga obvia.** Una altra bona tàctica és triar alguna cosa que la majoria de les persones no notarien, alguna cosa que demostre que realment li pares atenció a la persona.
- **No afalagues a tots de la mateixa manera.** Si li dius a la majoria de les persones que veus una cosa similar, el resultat serà que aquestes persones no se sentiran molt especials. Pensa en una cosa genuïna que dir o no digues res.





REPTE MENSUAL!

3 Compliments
al día

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Consells

Condicions

- Fixem-nos en els altres i interessem-nos per ells i elles, preguntem com estan o què tal els van les coses.
- Coneixent a algú serà molt fàcil fer-li un compliment que tinga sentit i que complisca la seua funció: Alegrar-li el dia i sentir-se valorada.
- Podrem elogiar l'aspecte, però el millor compliment és el que demostra que coneguem a la persona (habilitats, sentiments, valors,...)

- Tenim que fer compliments reals. És a dir, resaltar característiques que valorem de l'altra persona i que sapiem que a l'altra persona li agradarà escoltar.
- Farem 3 compliments al llarg de cada dia, pot ser a persones del cole, de casa o del nostre entorn.

Beneficis

- Apareixerà un somriure d'orella a orella en la cara de la persona a la qual li ho digues.
- Farà que eixa persona se senta volguda i especial.
- Convidaràs subtilment a l'altra persona a que faça el mateix amb tu i amb els demés.



RECONeixEMENT

REpte Mensual de Tamar

El present certifica que

ha completat els requisits necessaris per a superar
amb excel·lència el repte del mes d_____ de Tamar

“_____”

Amelia

Responsable
menjador Tamar

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



Responsable
activitats Tamar