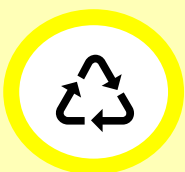


PLA D'ACTIVITATS

Novembre

Colors del cycle vital





Novembre

TARDOR 2023

- Què ens porta la tardor

CONTA CONTES

- “Sopa de pedra” / “Carolina i les carlotes” / “La bruixota Verduixota” / “La rabosa i el corb” / “La rabosa i el raïm”

J. GASTRONÒMICA

- Menú de tardor

JOC D'EXTERIOR

- El semàfor / Els quatre cantons

JOC D'INTERIOR

- Tardor i escales / Colors de Tardor

MANUALITATS

- Busquem i experimentem amb fulles de tardor i fem murals de conscienciació per al menjador

TALLER

- “Quant costa” el que mengem.

REpte MENSUAL

- No al malbaratament alimentari



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**.

Us vaig a enumerar alguns dels punts que considere més importants a treballar per al bon funcionament del menjador:

- Les files d'entrada i eixida al menjador.
- El to de veu en el menjador.
- Utilitzar correctament els coberts.
- Asseure's correctament.
- Evitar que es tire menjar baix la taula.
- En arreplegar la taula fer-ho adequadament, col·locant cada utensili en el seu lloc i deixant les safates o plats nets de menjar, igual que la taula.



MALBARATAMENT ALIMENTARI

Comença el mes de Novembre, i ja que es tracta d'un mes "llarg" i encara estem a principi de curs, el dedicarem a un tema de molta importància i en el qual ens centrarem durant tot el curs.

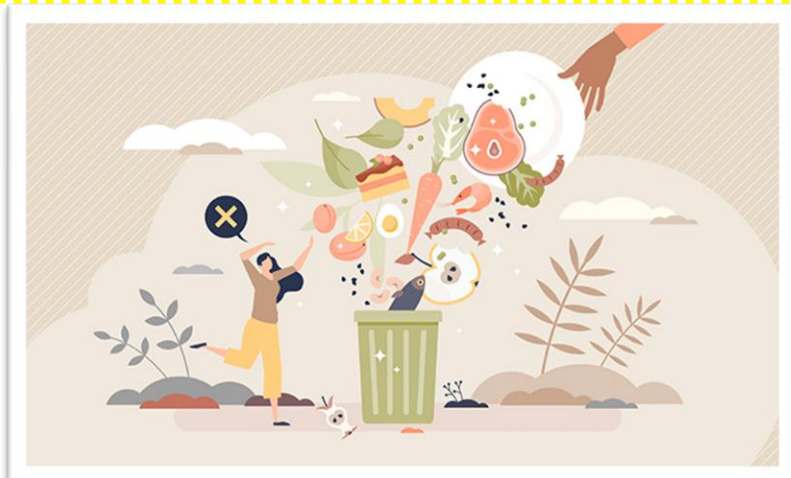
El Malbaratament Alimentari.

A continuació teniu l'explicació detallada i intentarem conscienciar als alumnes del problema.

Començarem amb el Cicle Vital dels Aliments per a conèixer el valor del nostre menjar i el trist i catastròfic que és el fet que un terç d'eixe menjar acabe en el fem.

Després parlarem de mesures que podem adoptar per a evitar-ho al màxim.

Aquest contingut podem tractar-lo durant els pròxims mesos si ho considerem necessari, ja que serà el focus d'aquest curs i hem de donar-li prioritat.



TARDOR

El cicle de vida de les fulles

Amb la tardor canvia el clima. Pel que moltes plantes i arbres comencen en aquesta estació de l'any a preparar-se per a l'hivern.

Els arbres i les plantes s'alimenten durant la primavera i l'estiu a través de les seues arrels absorbint aigua i nutrients del sòl i, amb les seues fulles els llamps del sol.

No obstant això, a la tardor, les plantes i arbres es preparen per a hibernar, ja que cada vegada els dies són més curts, plou més i tenen menys hores de llum solar amb la qual alimentar-se, a més, les baixes temperatures poden arribar a gelar el sòl, amb el que resulta més difícil extraure els nutrients i l'aigua d'ell. Així que a la tardor, els arbres i plantes comencen a apurar els nutrients que tenen les fulles per a tindre aliment per a l'hivern, la qual cosa les torna de colors groc, taronja o marró, fins que estan tan febles que cauen a terra.

Les fulles són material orgànic, per la qual cosa en caure sobre la terra, aquestes es converteixen de nou en nutrients que, des del sòl, alimentaran a més plantes.



QUANT COSTA EL MENJAR?

Sabem quant costa l'aliment que consumim?

No es tracta d'un valor només econòmic, perquè l'aliment arribe al nostre plat és necessari el treball de molta gent i es genera un impacte medi ambiental.

Anem a comprendre millor tot allò que es necessita per a que el menjar arribe al nostre plat i sabrem perquè no l'em de malbaratar.



<https://www.youtube.com/watch?v=T11gXva5yjk>

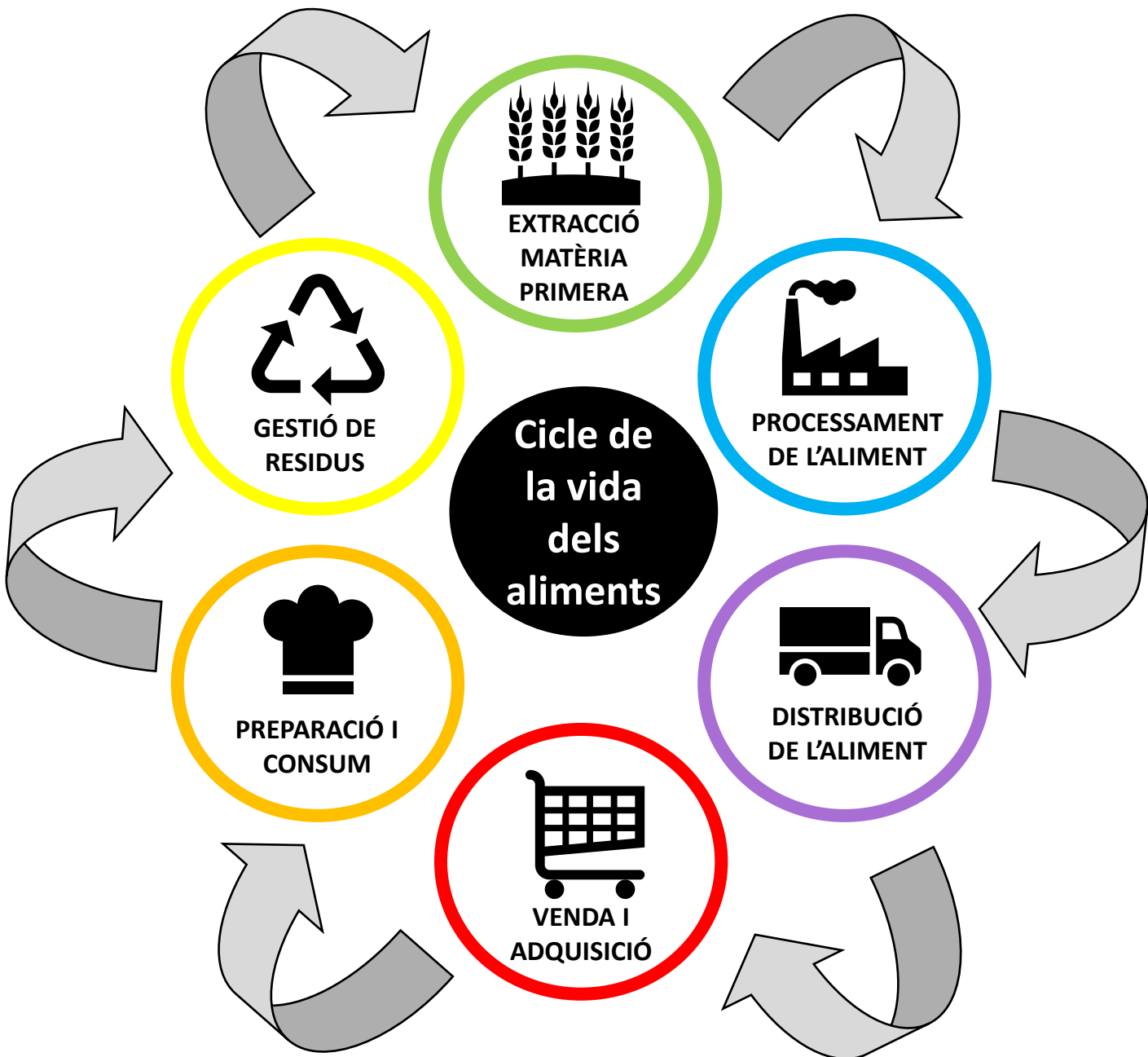
Ací tenim un **video explicatiu per als alumnes d'infantil**:
¿Cómo llegan los alimentos a casa?

<https://www.youtube.com/watch?v=pPBxEmsHT2I>

I un **video per a tots** de l'emotiu trayecte d'una maduixa desde el camp a la taula.

CICLE DE LA VIDA DELS ALIMENTS

Anem a conèixer el **cicle de la vida dels aliments**, així podrem valorar el seu cost real per tal de prendre consciència i lluitar contra el malbaratament alimentari.



CICLE DE LA VIDA DELS ALIMENTS



Els aliments es pesquen en la mar, es crien en granges o es recol·lecten, però la major part del nostre menjar prové de terres de cultiu, a vegades són horts comunitaris i altres són grans instal·lacions agrícoles.

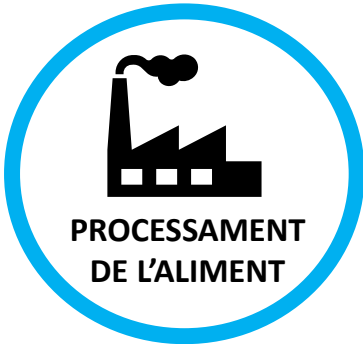
Per a produir els aliments que consumim es requereixen:

- **Sòls rics en nutrients.**
- **Condicions meteorològiques adequades.**
- **Mà d'obra qualificada.**
- **Diners.**
- **Recursos.**

Tot això requereix d'una gran inversió i comporta riscos, com a esdeveniments meteorològics o plagues que poden destruir una collita completa.



CICLE DE LA VIDA DELS ALIMENTS



La matèria primera arriba a les fàbriques on es processa perquè es pugui consumir per nosaltres.

Allí es neteja, dona forma, talla, cuina, congela, s'envasa,... depenent de cada aliment.

Tot aquest procés es fa per gent i màquines sofisticades que tracten el producte amb cura perquè quede perfecte.

Podem buscar vídeos en internet per a veure el procediment de diferents tipus d'Aliments: verdures, lactis, productes de forn...

Per exemple; per a obtenir la farina, cal traure el gra del blat i després moldre'l fins a aconseguir la textura de pols



CICLE DE LA VIDA DELS ALIMENTS



DISTRIBUCIÓ DE L'ALIMENT

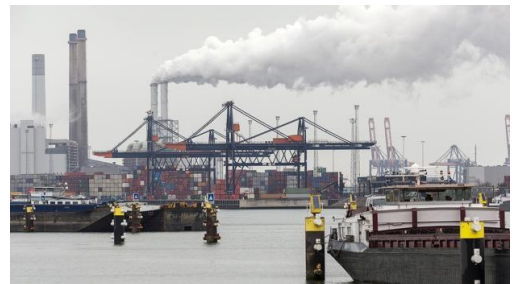
El transport logístic.

Una vegada el producte està preparat per a vendre, aquest a de ser transportat a les superfícies de venda com botigues i supermercats.

Aquest trajecte pot ser molt curt (**productes de proximitat**) o de milers de quilòmetres (**productes d'importació**) i pot ser per terra, mar o aire.

Aquest procediment necessita de personal qualificat, molta organització i mètodes de transport (camions, avions, vaixells específics), **els quals solen produir molta contaminació.**

Per això sempre és millor consumir **productes de proximitat**, ja que es contamina menys el medi ambient en el seu transport i, a part, en passar menys temps entre la seua recollida i el nostre consum, el producte no perd les seues propietats.



CICLE DE LA VIDA DELS ALIMENTS



Als mercats trobarem els aliments preparats per a dur-los a casa.

Allí cuiden l'aspecte, i les condicions perquè el producte no es desbarate abans d'hora. Com amb els productes que necessiten de congeladors o neveres.

Això necessita de personal (vendedors, reposadors, caixers, en carnisseria i pescateria, de neteja,...) i molta electricitat entre altres.

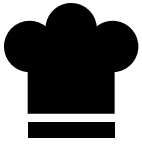
Una mesura respectuosa amb el medi ambient és triar productes a granel i portar les nostres pròpies bosses reutilitzables.

D'altra banda, si un envàs està arrapat o té algun lleuger desperfecte, però el seu contingut està bé i no està unflat, podem comprar-ho, ja que si no s'arriba a vendre, possiblement acaba en el fem.

Però comprem només allò que necessitem!



CICLE DE LA VIDA DELS ALIMENTS



PREPARACIÓ I
CONSUM

A l'hora de cuinar, part de l'aliment acaba en el fem. Llevem parts dels aliments que no ens agraden o que s'han desbaratat i ens adonem que alguna cosa ha caducat i també ho tirem.

Els aliments son més saludables quant menys processats están. Per això es molt bó que es cuine a casa.

Es a dir, que quan ens arriba el plat a la taula, alguna persona a invertit el seu temps i els seus coneixements en preparar-ho amb amor per a nosaltres.

Tractem de pelar amb molta cura per a aprofitar la màxima quantitat d'aliment i planifiquem els menjars per a no comprar en excés i aprofitar els aliments abans que es desbaraten o caduquen.



CICLE DE LA VIDA DELS ALIMENTS



Després de cuinar i menjar, recollim i tirem tots els desfets al fem.

La forma correcta de fer-ho és separant el fem segons el seu tipus per a poder reciclar tot el possible.

Els envasos d'una banda per al contenidor groc.

El paper i el cartó per un altra al contenidor blau.

I els residus purament orgànics (restes d'aliments, pelades, corfes,...) al contenidor d'orgànic, marró, perquè el fem es puga transformar en fertilitzant per a les collites i contribuïsquen al creixement de nous aliments.



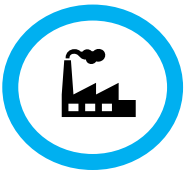
MANUALITATS

Farem cartells per al menjador de cada pas del cicle dels aliments per a visualitzar el que costa el menjar i intentar conscienciar-nos per tal de no malbaratar el menjar.

Cada fase a la vida de l'aliment depend del treball de molta gent, diners i produeix un impacte al medi ambient. Al tirar menjar al fem, tirem el treball, els diners i l'impacte medioambiental haurà sigut debades.



Per a produir el teu menjar, s'ha necessitat terra, aigua i el treball dels agricultors. No malbaratem menjar.



Alguns dels nostres aliments han sigut preparats, rentats, envasats o tallats en fàbriques que consumeixen molta energia. No malbaratem menjar.



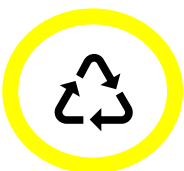
Els transportistes ens porten els nostres aliments, i aquest procés contamina. No malbaratem menjar.



S'ah necessitat el treball de moltes persones per a organitzar i comprar el menjar de huí. No malbaratem menjar.



L'equip de cuina de Tamar s'esforça cada dia per a elaborar el dinar amb afecte. No malbaratem menjar.



A l'hora de recollir, al fem només tirem ossos i peladures. No malbaratem menjar.

MANUALITATS

També podem crear els nostres propis slogans per als cartells o fer un concurs amb els alumnes de primària.

Ací teniu exemples que us poden inspirar:

“El nostre hàbit de malgastar aliments huí pot generar escassetat demà”

“Conservar el menjar és un acte noble”

“Pensa en aquells que tenen gana abans de tirar el menjar al fem”

“Respecta el menjar, no el malbarates”

“El menjar és una de les coses bàsiques que necessitem per a sobreviure en aquesta Terra, per què malgastar-la?”

“Salva el menjar, salva el món”

“El menjar que no significa res per a tu pot significar molt per als altres”

CONTA CONTES

<https://www.youtube.com/watch?v=nvAmWI-0Tdo>

“Sopa de pedra” per a infantil (català)

<https://www.youtube.com/watch?v=1cIMS9avkKU>

“Sopa de piedra” per a infantil (castellà)

<https://www.youtube.com/watch?v=CLH78OI2AUw>

“Sopa de piedra” primaria



JORNADA GASTRONÓMICA

Menú de Tardor

*La **sopa da pedra** és un plat tradicional Portugués, i la seua llegenda la trobem en el contacontes d'aquest mes. Siga realitat o llegenda, encara hui dia es continua servint aquesta sopa amb un cudol de riu en el centre, ben llavat prèviament, és clar.*

Atres tipus d'Aliments típics de la tardor son:

- Carabassa
- Castanyes
- Fruits secs en general
- Caqui
- Creïlles
- Altres tubercles (carlota, remolatxa, nap,...) creixen davall de la terra.
- Bledes
- Espinacs
- Cítrics
- Poma
- Pera



**Els conegueu?
Quins us agraden més?**

CONTA CONTES

“Carolina i les carlotes”

Carolina odiava les carlotes. Com se sol dir, no les volia veure ni en pintura. No importava com s'oferiren: crues, cuites, fregides o en puré.

El seu avi sempre li repetia que eren bones per a la vista i per a la pell i que havia de fer un esforç per a menjar-les. “**Prompte t'acostumaràs al sabor**”, li deia, “**si tenen un sabor dolç**”. Però res, Carolina era tan cabuda com enemiga de les carlotes.

En canvi, el que sí que li agradava molt a Carolina era cultivar carlotes. Preparar la terra, abonar-la, col·locar les llavors, regar-les totes les setmanes, veure com creixien i, al final, traure-les de la terra i ficar-les en el seu cistell que li va fer el seu avi. La qüestió és que, quan les veia en el plat, tot eixe entusiasme desapareixia.

Un dia, Carolina va anar d'excursió amb el col·legi a una fàbrica de brioixeria. En realitat era un truc dels professors perquè els xiquets entengueren per què no cal abusar de les palmeres, els dònuts o les napolitanes de xocolata o crema. Els xiquets no coneixien la intenció dels profes, així que van anar a l'excursió súper felices.

Els xiquets van fer un recorregut per la fàbrica, per la sala on feien la massa, per on preparaven el farcit i finalment per la sala on feien els paquets per a enviar-los a les botigues.

A la sala de la massa Carolina va veure com el cuiner tirava una gran quantitat de greix a un poal gegant que removia amb una batedora quasi tan gran com ell. La xiqueta prompte va perdre el compte de tota la mantega que aquell home va tirar a la massa.

Després, en la zona del farciment, més del mateix. Quilos i quilos de greix per a aconseguir que quedara suau i cremós. Al final de tot estava la sala de l'empaquetat. Els embolcalls portaven uns colors vius i cridaners. “**Serà per a fer-ho més bonic i que ens oblidem dels ingredients**”, va pensar Carolina. En arribar a l'hora del descans i traure de la seua motxilla la bossa amb el entrepa, Carolina va descobrir una carlota que li deia:

-Veus, veus, a nosaltres ens rebutges i no t'adones que tot això que fan ací és fastigós.

“Carolina i les carlotes”



Carolina va pensar que estava somiant, així que va tancar la bossa i es va disposar a seguir amb el entropa . Al moment, va tornar a sentir la mateixa veueta i, en llevar el paper d'alumini, allí estava de nou aquell diminut vegetal ataronjat.

-Has de menjar vegetals si vols créixer sana i córrer més que ningú en classe d'educación física, els dònuts no et faran guanyar una carrera de sacs-, li xisclava enfadada la carlota.

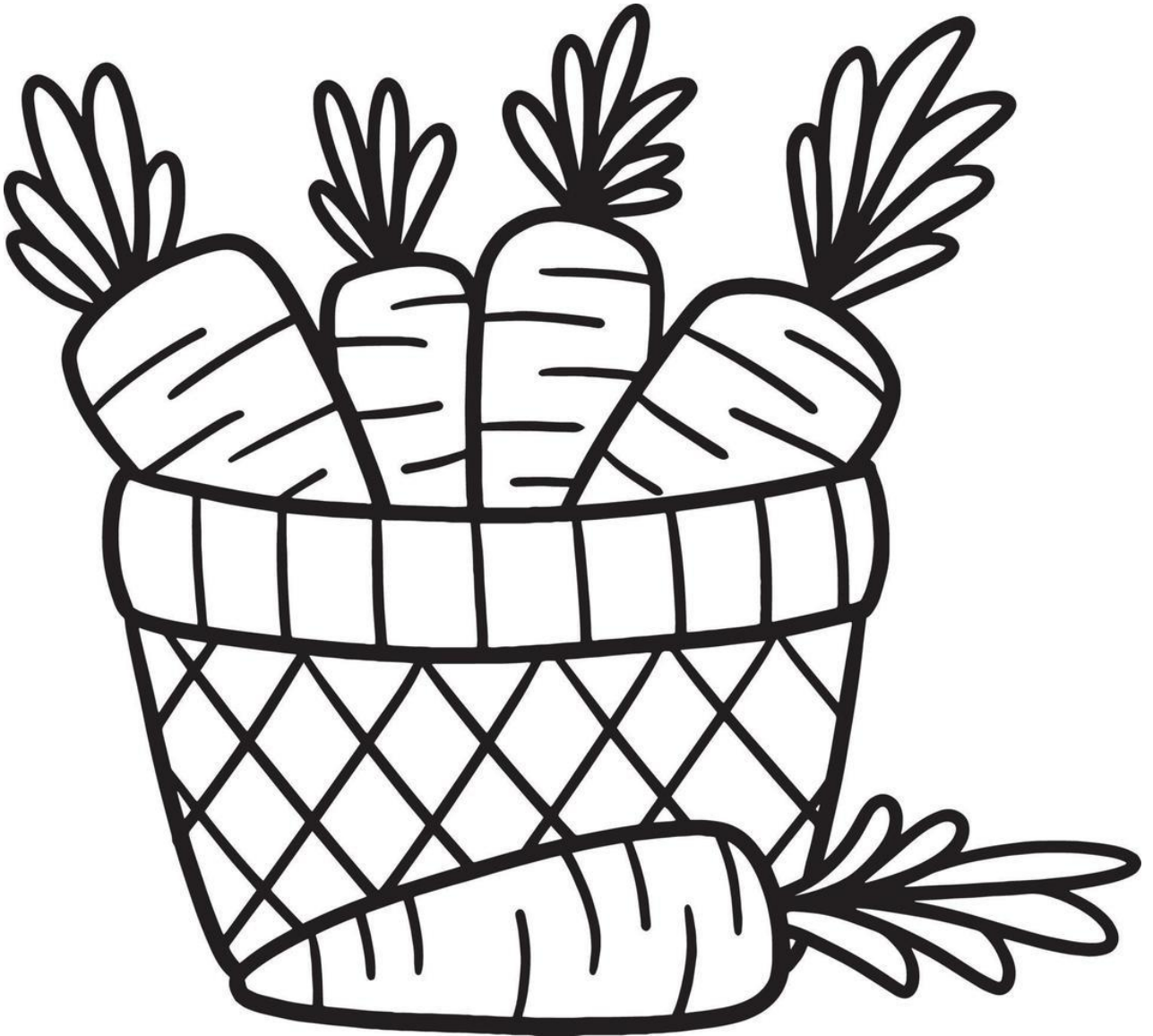
Carolina prompte es va adonar del sentit d'eixes paraules i ni tan sols va arribar a acabar-se el entropa.

En arribar a casa, Carolina va donar una gran sorpresa al seu pare, que li esperava amb el berenar. Va rebutjar el entropa de crema de xocolate i li va demanar un iogurt de fruites. Sense eixir de la seua sorpresa, l'home li va preguntar a la seua filla per la raó de semblant canvi.

-Hui he après en l'excursió que les coses que li tiren a la crema de xocolate no són molt saludables, papà.

En sentir eixes paraules al seu cap, Carolina va pensar en les carlotes i en el poc que li havien agradat sempre. Es va adonar que eren un producte natural que ella mateixa s'encarregava de plantar, regar i recollir. Un producte que, per tant, no podia ser dolent, sinó tot el contrari. Per això va decidir que les anava a donar una oportunitat.

-Quan fem crema de carlota, papà?- va preguntar Carolina abans d'agafar la seua cistella que li havia fet el seu avi i dirigir-se cap a l'horta.



CONTA CONTES

“La bruixota Verduixota”

En Villaverdureta les xiquetes i els xiquets no volien menjar verdures. Els adults ho havien intentat tot menys una cosa: cridar a la bruixota Verduixota.

—No, no! No crideu a la bruixota Verduixota! —cridaven una vegada i un altra els més xicotets.

—No hi ha res a fer, la bruixota Verduixota ve de camí —va dir l'alcaldeessa.

La bruixota Verduixota no va tardar molt a arribar i plantar-se en la Plaça Major. Només arribar, va posar una gran cistella en el sòl i va dir:

—Vull a tothom ací en menys del que em menja una carlota.

I va traure una carlota i va començar a menjar-se-la.

A poc a poc, tots els habitants de la ciutat es van reunir en la plaça.

Ningú va dir res.

Ningú va perdre ull del que feia la bruixota Verduixota.

Ningú es va moure del seu lloc.



La bruixota Verduixota es va acabar la carlota i va observar al seu silenciós públic. Després d'una estona, va dir:

—Tot aquell que va menjar verdura ahir pot abandonar el lloc. Els altres, ací us quedareu i ja veurem el que huí menjaeu.

—Que rar parla, no? —va dir una xiqueta.

—A callar! —va dir la bruixa. I ningú va obrir la boca.

“La bruixota Verduixota”

Durant una bona estona, la bruixota Verduixota va donar voltes per la plaça sense dir res.

Després d'una estona, va obrir la cistella i va traure una cosa que ningú havia vist per allí. Era una espècie de bola gran de color rosa amb una cosa semblança a fulles.

—**Què és això?** —va preguntar la bruixa.

Com ningú ho sabia, ningú va dir res.

—**No ho sabeu, eh?** —va dir la bruixa—. Això és una llepolia que jo mateixa he creat. L'he anomenada encisam.

—**Puc provar-la?** —va preguntar un xiquet.

—**Només si tens molta gana, però has de fer-ho amb els ulls tancats** —va dir la bruixa.

El xiquet es va alçar i es va acostar, va tancar els ulls, va arrancar una fulla i se la va menjar.

—**Està bona!** —va dir.

Quan va obrir els ulls va veure que el encisam havia canviat de color. Era verd.

—**Això és un encisam normal i corrent** —va dir el xiquet.

—**I està bon, a què sí?** —va dir la bruixa.

—**Doncs sí, la veritat** —va dir el xiquet.

—**Veurem què més tinc per ací** —va dir la bruixota Verduixota—.

“La bruixota Verduixota”

Mireu, més llepolies. Són flors de colors. Hi ha molts tipus: tinc coliflorilles de color groc, brocolilles de color blau i, a veure... carxofilles de color violeta. Les xiquetes i els xiquets, que tenien una gana atroç, es van acostar a veure les flors. I les van anar provant. Segons les anaven menjant, les flors van canviar de color.

—Això és coliflor!

—I això és brècoli!

—I això són carxofes!

Després d'una estona, no va quedar res.



CONTA CONTES

“La rabosa i el corb”

<https://www.youtube.com/watch?v=t4M742MGnyw>

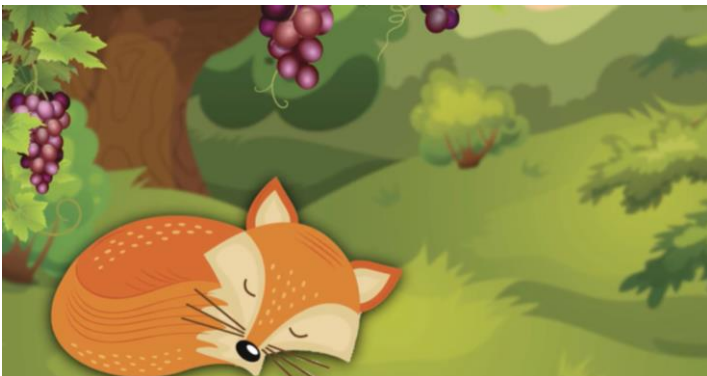
Conte en Valencià de 9 minuts en Youtube



“La zorra y las uvas”

<https://www.youtube.com/watch?v=au0mAS68m5M>

Fàbula en castellà de 3 minuts en Youtube



En acabar cada conte, parlem sobre ell amb els alumnes.

-Quins comportaments no són correctes?

-Vosaltres què faríeu en la mateixa situació?

JOCs D'EXTERIOR

Semàfor

Un dels xiquets personificarà aquesta important i universal senyal de trànsit, la resta formarà parelles inicialment conversant cara a cara o ballant.

El semàfor humà dirà a viva veu: "Groc!!" i s'establiran ràpidament noves parelles, si algú no ho aconsegueix serà eliminat. "Verd!!" poden mantindre's les parelles parlant o ballant com a l'inici; "roig!!" cada parella haurà de romandre immòbil fins que el semàfor canvie.

Les parelles poden jugar a les palmes o també podem posar música per a ballar, sempre que el volum d'aquesta permeta escoltar al semàfor.



JOC'S D'EXTERIOR

Els quatre cantons

Un joc molt senzill però divertit per a passar una bona estona en el qual almenys necessitarem 5 xiquets per a jugar.

Marcarem les quatre cantonades d'un quadrat amb una jaqueta, guix o pedra que és on es col·locaran 4 jugadors, el que queda es col·locara en el mitj.

La finalitat del joc és que els xiquets que són a les cantonades han de moure's a la següent cantonada mentre el del mitj intentarà robar la cantonada lliure que quede abans que arribe el jugador.

Si aconseguix col·locar-se en una cantonada, el que es quede penjat va al mitj per a intentar recuperar una altra cantonada.



JOC D'INTERIOR

Tardor i escales

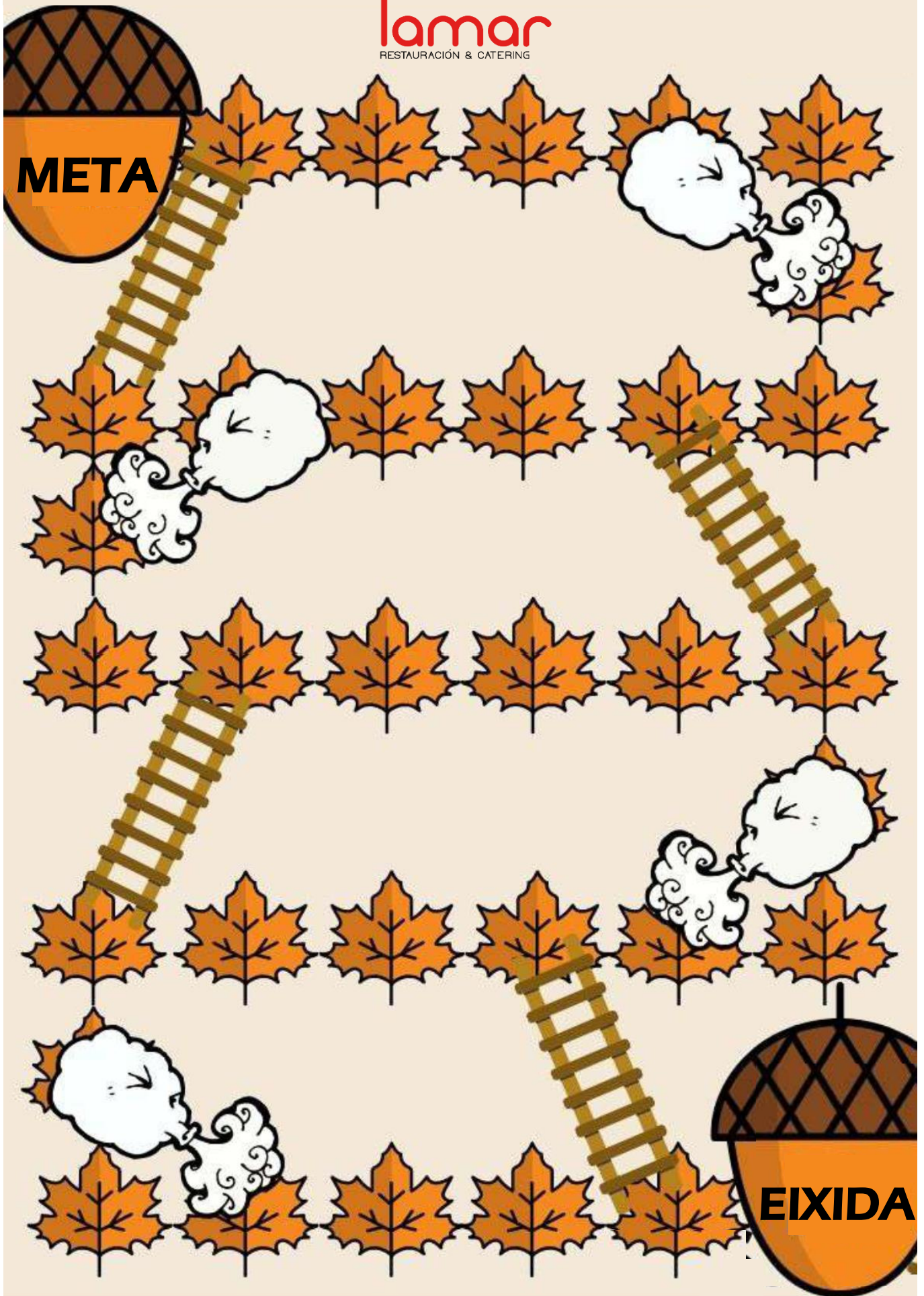
Per a aquest joc de taula, necessitarem un dau i objectes a mode de fitxes, millor si tenen relació amb la tardor, com per exemple, fruits secs.

Avances pel tauler segons indique el dau, i si caus en una casella amb la part baixa d'una escala, podràs pujar l'escala fins a la casella de la part alta de l'escala. Si caus en una casella amb un núvol, el vent et farà retrocedir un parell de caselles.



META

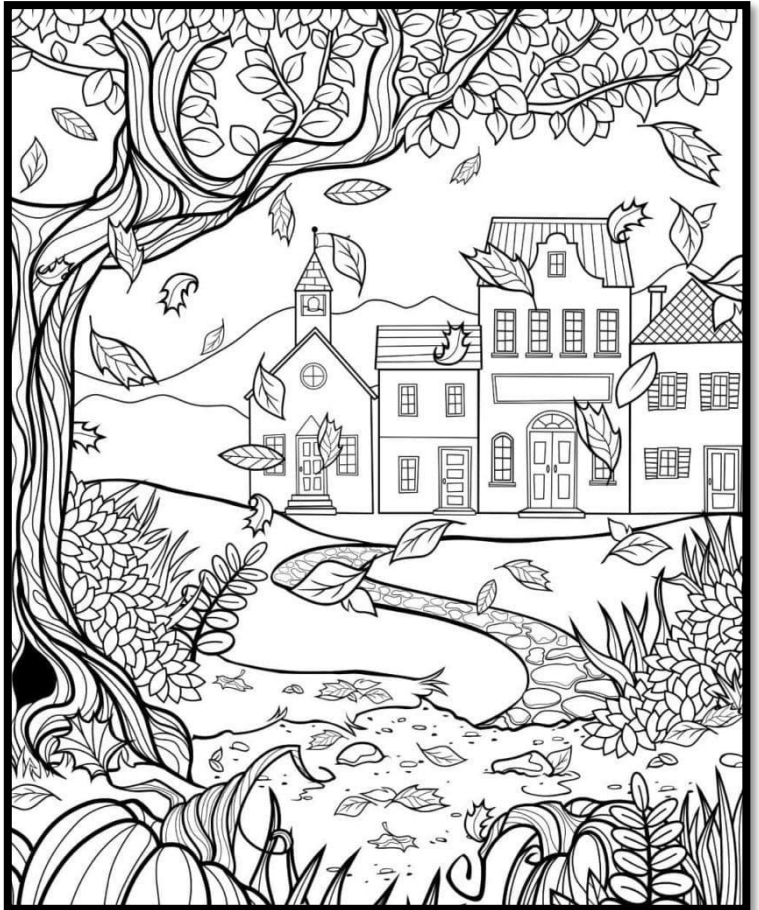
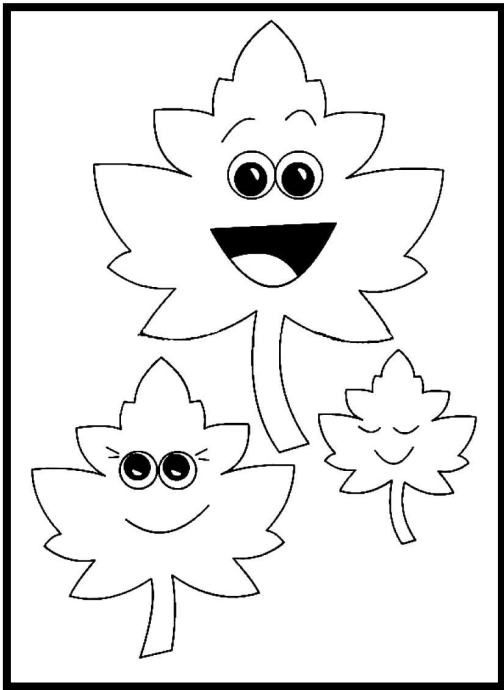
EIXIDA

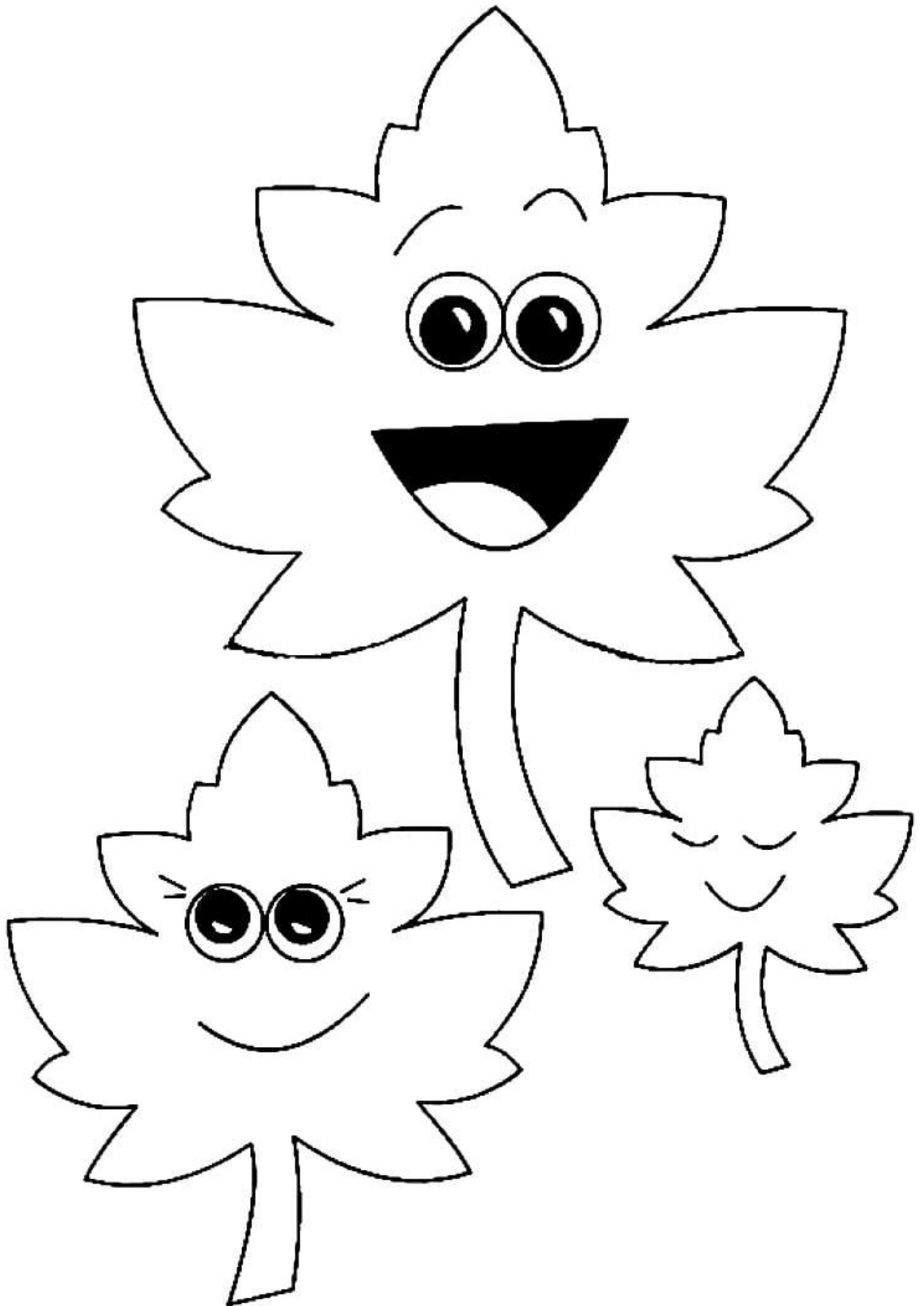


JOC'S D'INTERIOR

Dibuixos de tardor

A continuació teniu uns dibuixos amb motius de tardor de diferents dificultats. Els adjudicarem als alumnes depenent de la seua edat.















MANUALITATS

Mural de fulles

Podem fer amb **infantil** un mural per al que tothom haurà de recolectar fulles del pati.

Podem després ordenar-les per tonalitats o per tamanyes.

I formaran part d'un mural. Ací teniu algunes idees.



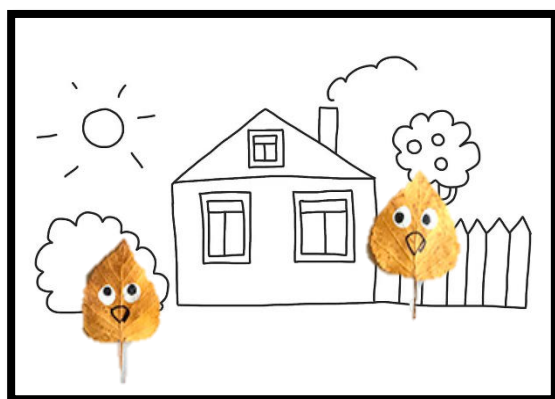
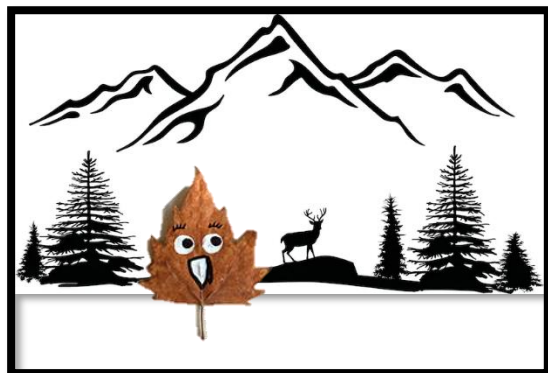
MANUALITATS

Personatges de tardor

Els alumnes de primària amb fulles caigudes crearan simpàtics personatges.

Només necessitarem recollir fulles del pati i dibuixar-les cares amb rotolador, podeu utilitzar rotolador de pintura blanca per a que quede millor.

Podrem jugar amb les nostres i les dels companys.
O també fer una escena pegant-les a un foli i dibuixant també l'espai que les envolta.



TALLER

Responsabilitat de no malbaratar el menjar

Durant tot el curs anem a tindre molt present el problema del malbaratament alimentari. A aquest pla teniu molta informació al respecte, per tant, **podeu realitzar les activitats relacionades amb això no sols durant aquest mes.**

És un tema molt important i està en les nostres mans posar-li remei.

Hi ha tres principals factors de preocupació amb aquest tema:



L'impacte ambiental (pels recursos que es consumeixen, per la contaminació que es produeix i pel fem que es genera).



L'impacte econòmic i humà (tot costa molts diners, però també té valor el temps i dedicació de totes les persones que fan possible que tinguem davant el nostre plat de menjar)



I el problema sociocultural (consumim molts recursos dels quals solament aprofitem un terç, i gran part de la societat mundial té escassetat de menjar i passa fam)

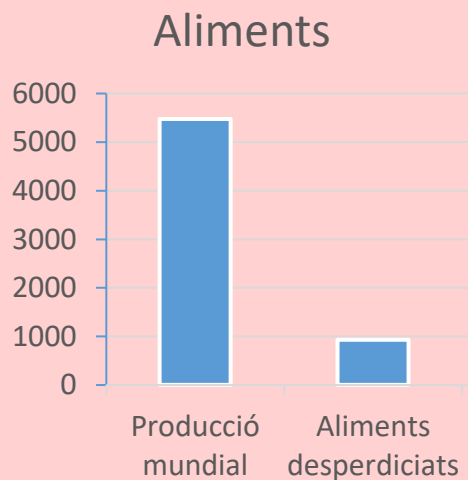
REpte MENSUAL de Novembre

NO DESPERDICIEM MENJAR (Explicació per a totes i tots)

Ací tenim el repte del mes.

Es tracta d'una cosa tan important com no tirar menjar al fem, una cosa que, per desgracia, ocorre massa sovint.

El denominat "Índex de desaprofitament d'aliments 2021" exposa una xifra quasi atterradora: **l'any 2019**, va haver-hi 931 milions de tones de aliments malgastats. Això suggereix que el **17% de la producció total d'aliments en el món va anar a parar al fem.**



REpte MENSUAL de Novembre

NO MALBARATEM MENJAR (Explicació per a totes i tots)

Aliments malbaratats



- Casa
- Menjadors i restaurants
- Supermercats

D'on provenen els aliments rebutjats?

Segons els resultats de l'estudi liderat per l'ONU, la major part del desaprofitament d'aliments — equivalent a un **61%**—, prové de les llars. És a dir, **de les cases de cadascun de nosaltres**. D'aquella poma que potser vas comprar de més i vas decidir rebutjar-la. O d'aquell plàtan que, després de portar dies en la cuina, es va posar negre. Després, un **26% pertany a la rúbrica de servei d'aliments**, per exemple, de restaurants, hotels o establiments educacionals. I, finalment, un **13%** prové del comerç, com a **supermercats** o xicotets magatzems.

Així que animeu-se a dur el repte també a casa.

Consells:

- Fer una llista de la compra per a no comprar més de lo necessari.
- Fixar-se en la data de caducitat abans de comprar, per a no tindre que tirar res.
- Emmagatzemar adequadament els aliments.
- No demanes més quantitat de la que saps que vas a menjar, és preferible repetir si ens quedem amb fam, que tirar al fem el que ens sobre.



REPTE MENSUAL!

**NO
MALBATABATEM
MIENJAB**



Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING
RESTAURACIÓN & CATERING

Condicions

- Hem de procurar no rebutjar cap aliment. Ni de l'esmorzar, ni del dinar ni de la resta de menjars que fem al llarg del dia.

Beneficis

- Es reduiria la formació de fem i la contaminació.
- **Amb la quantitat de menjar que es rebutja, es podria alimentar al doble de la població que pateix desnutrició en el món.**

Consells

- Fer una llista de la compra per a no comprar més de lo necessari.
- Fixar-se en la data de caducitat abans de comprar, per a no tindre que tirar res.
- Emmagatzemar adequadament els aliments.
- No demanes més quantitat de la que saps que vas a menjar, és preferible repetir si ens quedem amb fam, que tirar al fem el que ens sobre.



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*

Ambeljo

*Responsable
menjador Tamar*

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



*Responsable
activitats Tamar*

REPTA MENSUAL de Desembre

PER FAVOR I GRÀCIES

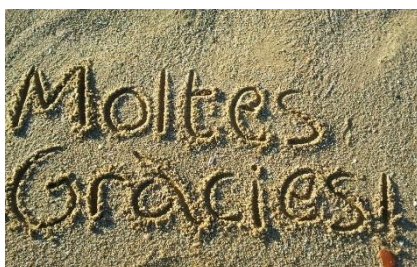
(explicació per a totes i tots)



Per favor i gràcies són dues paraules màgiques que ens obriran fàcilment moltes de les portes a les quals truquem en la nostra vida. Això és així perquè a tots ens agrada que ens parlen amb respecte, que ens demanen permís i que mostren agraïment.

D'aquesta forma reconeixem els sentiments de l'altra persona, perquè la gratitud és un sentiment i una actitud que mostra com valorem als altres.

1. Quan algú fa alguna cosa per nosaltres no té per què fer-ho, i al agrair-li-ho estem reconeixent el seu esforç.
2. Si ens posem en el lloc de l'altre podrem entendre que, a vegades, fan esforços per nosaltres i donar-los les gràcies és una manera de valorar el que fan.
3. Tot el que tenim, no ix del no-res, és important valorar i agrair el que tenim.
4. Donar les gràcies ajuda a les relacions socials, no sols és un convencionalisme, sinó que l'altre se sent millor i nosaltres també.



REPTE MENSUAL!

SEMPRE
PER FAVOR
I GRÀCIES



Tamar
RESTAURACION & CATERING
RESTAURACION & CATERING

Consells

- Sempre direm per favor o gràcies, ja que la millor forma d'implantar una bona conducta, és servir d'exemple.
- Posem-nos en la pell dels demés per a comprendre com pot afectar que ens dirigim de males formes als altres.
- Acompanya les paraules amb l'actitut.
- Demanar una cosa per favor no significa que la anem a aconseguir segur, tenim que continuar amb l'actitut agraida encara que ens neguen allò que volem.

Condicions

- Entendre el significat de per favor i gràcies , no val dir-ho mecànicament i sense sentiment.
- Si encara que demanem per favor no obtenim allò que volem, no cal enfadar-se.

Beneficis

- Connectarem millor amb la resta del mon.
- Respectem per a que ens respecten.
- Aprendre a valorar l'esforç i el treball dels demés.