

PLA D'ACTIVITATS

Maig

El món de la fruita





Maig

EL MÓN DE LA FRUITA - Aprenem sobre aquest aliment tan saludable, ric i variat. També ballem i reciclem.

CONTA CONTES - “Les fades de les fruites” / “Renata y la lata”

J.GASTRONÒMICA - Menú mes de la fruita

JOCS D'EXTERIOR - Plantació de llavors / Les fases de la lluna / El limbo

JOCS D'INTERIOR - Memory fruiter / Passatemps de fruites

MANUALITATS - Fruita de paper, distintius i papallones solars

VALOR - L'esforç

REpte MENSUAL - Complim amb els reptes de tot el curs



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.





MÚSICA

Ballar per als xiquets

Hui dia els joves cada vegada somriuen i s'expressen menys, necessiten una espenta perquè es moguen i quina millor manera de fer-ho que ballant al ritme de la música.

Cada vegada es veu menys gent ballar de l'emoció, expressar la seua alegria i menys fent esport: tot això es pot solucionar ballant, ja que sobretot per als joves ajuda en millora de la coordinació neuromuscular, desenvolupament del sentit espacial, desenvolupament del sentit rítmic i millora de les capacitats físiques en general.

És hora de desenganxar-nos de la pantalla i ballar d'alegria.

BENEFICIS FÍSICS

El ball és una manera emocionant i social d'exercitar el cos.

Des del ball de saló fins a la salsa, ballar exercita el cor, ajuda a enfortir ossos i músculs, i pot millorar l'equilibri dels xiquets.

A més a més, com ballar és tan divertit, poden fins i tot oblidar que estan fent exercici.

BALL

Ja queda poc per a l'estiu i les vacances, l'oratge convida a eixir al pati, i ballar sempre alegre i es una forma genial de fer exercici.

Ací teniu una llista de idees per a que els alumnes ballen, canten i gaudisquen.

- Canción frutas y verduras (INF):

<https://www.youtube.com/watch?v=N5vpKYRIMqI>

- Calambre:

<https://www.youtube.com/watch?v=a7aWx2uc7iE>

- Bailando (Pica Pica)

<https://youtu.be/55UgVO8pmws?t=88>

- Cançó "La manta al coll"

<https://www.youtube.com/watch?v=6RgWDGttmao>

- Cançó "Bon dia amb alegria" (INF)

<https://www.youtube.com/watch?v=03bMdWmwEDM>

- Cançó "La nit festera"

<https://www.youtube.com/watch?v=dtjNITUBU1c>

- Cançó "Floretes"

https://www.youtube.com/watch?v=Ew_9NXjgX7A

- Cançó "Que no pare la festa" (INF)

https://www.youtube.com/watch?v=Lh_Bc1s54zI



Canción vuelta a la calma "Casco un huevo"

<https://www.youtube.com/watch?v=dMfnVxp0sg0>

CUENTA CUENTOS

“Las hadas de las frutas”

Había una vez un reino lejano en el que las frutas crecían en todos los jardines. Todas las casas estaban decoradas con cestas de frutas y en todas había árboles frutales plantados en macetas.

Pero los niños de este reino no querían comer fruta. Sus padres, que no sabían qué hacer, llamaron a las hadas de las frutas para que lo intentaran solucionar.

Las hadas descubrieron que una bruja malvada había hecho creer a los niños que las frutas eran venenosas y, por eso, los niños no querían probar la fruta.

Hada Sandía le dijo a sus hermanas hadas:

- **Queridas, tenemos una misión que cumplir. Tenemos que demostrar a los niños que la fruta es buena.**

Hada Manzana respondió:

- **¿Cómo lo vamos a hacer? Esa bruja les ha convencido de que lo que deben hacer es comer chucherías.**

Hada Uva tuvo una idea:

- **¡Ya sé! Podemos preparar platos y postres con fruta de forma que no sepan qué es lo que llevan. Cuando vean que han comido fruta y no les ha pasado nada seguro se convencerán de que estaban equivocados.**

Hada Naranja le dijo:

- **¡Es una idea fantástica! Yo prepararé un refresco de zumo de naranja para chuparse los dedos.**

Hada Mandarina dijo:

- **Yo prepararé gajos de mandarina en brocheta.**

Hada Fresa se apuntó a la idea de la brocheta.

Hada Manzana se ofreció a preparar una tarta y Hada Pera se animó a preparar otra también.



“Las hadas de las frutas”

Hada Sandía, Hada Uva y Hada Melón, junto con otras Hadas de diferentes frutas, prepararon helados, sorbetes e incluso gominolas hechas con frutas.

Y cuando todo estuvo listo, hablaron con la reina para organizar una gran fiesta en el palacio real, a la que acudieron todos los niños, pensando que iban a descubrir los dulces secretos de la reina.

Los niños, que no sabían que todo era cosa de las hadas de las frutas, probaron todos los platos y estaban encantados.

Cuando la fiesta terminó, la reina se dirigió a los niños:

- ¿Os ha gustado la fiesta?

- ¡Sí, mucho! - contestaron ellos.

- ¿Y os encontráis bien? - preguntó de nuevo la reina.

- ¡Sí, sí! - dijeron los niños

- Y... ¿os gustaría conocer la receta secreta de los platos y dulces de palacio? - preguntó la reina.



“Las hadas de las frutas”

- ¡Sí, sí, sí! -gritaron los niños.

La reina los mandó pasar a las cocinas de palacio, donde las hadas de las frutas los estaban esperando con todos los ingredientes de lo que habían comido. Los niños no se podía creer que aquello tan bueno estuviera hecho con fruta de verdad.

Los más pequeños se lanzaron a probar la fruta fresca.,

- ¡Qué buena está! - gritaron.

Y así fue como las hadas de las frutas demostraron a los niños que la fruta no solo es buena, sino que además está deliciosa.



CONTA CONTES

“Les fades de les fruites”

Hi havia una vegada un regne llunyà en el qual les fruites creixien en tots els jardins. Totes les cases estaven decorades amb cistelles de fruites i en totes hi havia arbres fruiters plantats en tests.

Però els xiquets d'aquest regne no volien menjar fruita. Els seus pares, que no sabien què fer, van cridar a les fades de les fruites perquè ho intentaren solucionar.

Les fades van descobrir que una bruixa malvada havia fet creure als xiquets que les fruites eren verinoses i, per això, els xiquets no volien provar la fruita.

Fada Meló d'Alger li va dir a les seues germanes fades:

- **Volgudes, tenim una missió que complir. Hem de demostrar als xiquets que la fruita és bona.**

Fada Poma va respondre:

- **Com ho farem? Eixa bruixa els ha convençut que el que han de fer és menjar llepolies.**

Fada Raïm va tindre una idea:

- **Ja sé! Podem preparar plats i postres amb fruita de manera que no sàpien què és el que porten. Quan vegen que han menjat fruita i no els ha passat gens segur es convencen que estaven equivocats.**

Fada Taronja li va dir:

- **És una idea fantàstica! Jo prepararé un refresc de suc de taronja per a xuclar-se els dits.**

Fada Mandarina va dir:

- **Jo vaig preparar grillons de mandarina en broqueta.**

Fada Maduixa es va apuntar a la idea de la broqueta. Fada Poma es va oferir a preparar un pastís i Fada Pera es va animar a preparar un altre també.



“Les fades de les fruites”

Fada Meló d'Alger, Fada Raïm i Fada Meló, juntament amb altres Fades de diferents fruites, van preparar gelats, sorbets i fins i tot gominoles fetes amb fruites.

I quan tot va estar llest, van parlar amb la reina per a organitzar una gran festa en el palau real, a la qual van acudir tots els xiquets, pensant que anaven a descobrir els dolços secrets de la reina.

Els xiquets, que no sabien que tot era cosa de les fades de les fruites, van provar tots els plats, i estaven encantats.

Quan la festa va acabar, la reina es va dirigir als xiquets:

- Us ha agradat la festa?

- **Sí, molt!** - van contestar ells.

- I us trobeu bé? - va preguntar de nou la reina.

- **Sí, sí!** - van dir els xiquets

- I... us agradaria conèixer la recepta secreta dels plats i dolços de palau? - va preguntar la reina.



“Les fades de les fruites”

- **Sí, sí, sí!** -van cridar els xiquets.

La reina els va manar passar a les cuines de palau, on les fades de les fruites els estaven esperant amb tots els ingredients del que havien menjat. Els xiquets no es podia creure que allò tan bo estiguera fet amb fruita de veritat.

Els més xicotets es van llançar a provar la fruita fresca.

- **Que bona està!** - van cridar.

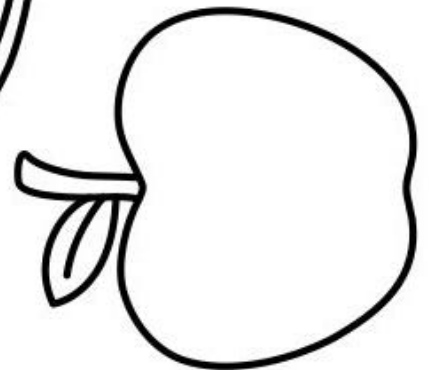
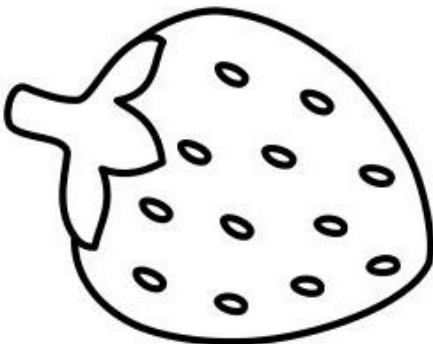
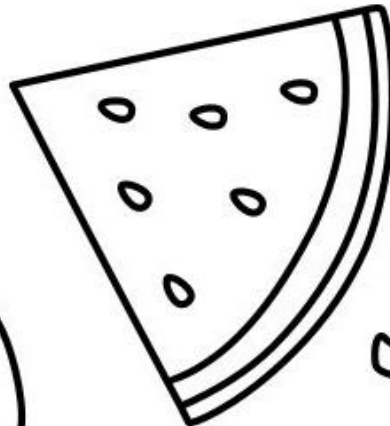
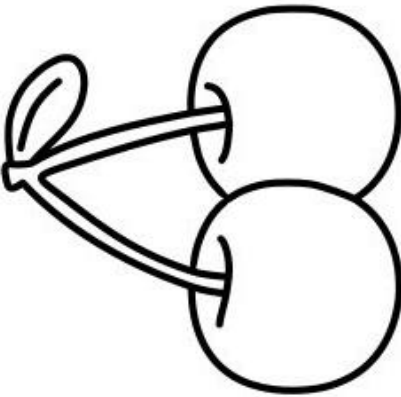
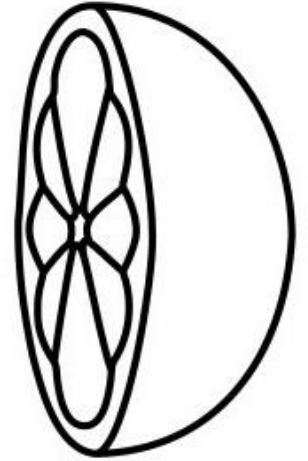
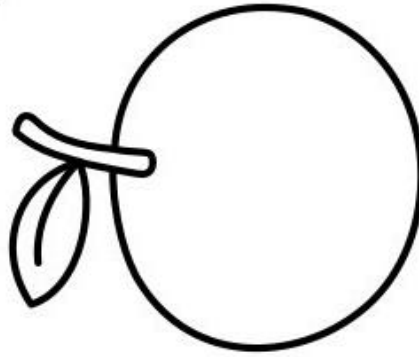
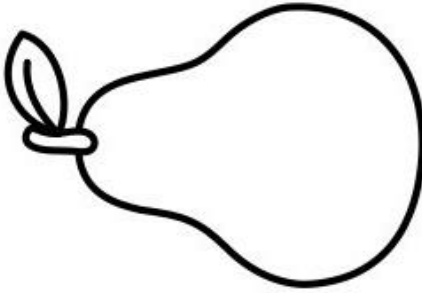
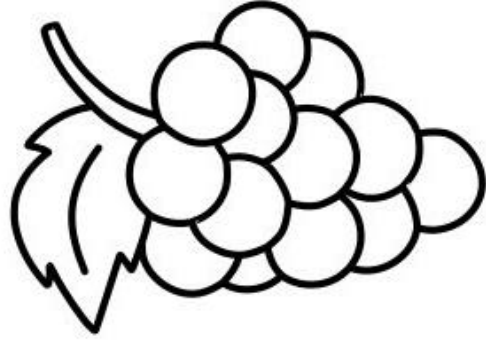
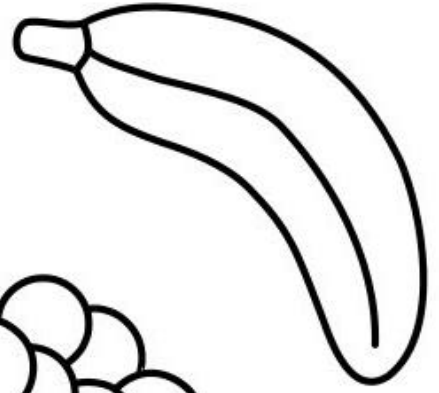
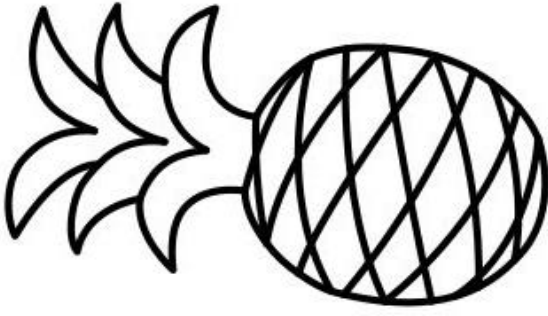
I així va ser com les fades de les fruites van demostrar als xiquets que la fruita no sols és bona, sinó que a més està deliciosa.











DIA INTERNACIONAL DEL RECICLATGE

El 17 de maig se celebra el Dia Internacional del Reciclatge, amb l'objectiu de conscienciar a la societat sobre la importància que té tractar les deixalles com correspon segons les seues característiques i qualitats, per a no contribuir al canvi climàtic, i així afavorir a protegir el medi ambient.

Recordeu les 5Rs que ens explicava el repte mensual de Gener? El reciclatge és una d'elles, no ens oblidem de posar-la en pràctica



CUENTA CUENTOS

“Renata y la lata”

Renata es una niña muy sensata que cada día acude al contenedor para clasificar la basura con mucho amor.

Una tarde de otoño cuando estaba depositando unas viejas revistas en el contenedor azul escuchó, sorprendida, cómo una voz salía del interior.

La niña asomó su puntiaguda nariz y, a través de la ranura, observó como desde lo más profundo del contenedor, repleto de papeles y cartones, una pequeña y abollada lata de refresco reclamaba su atención.



– Por favor sácame de aquí– gritaba la lata– alguien por error me ha tirado a este contenedor.

– ¿Quién eres?- preguntó Renata, sorprendida aún por estar hablando con una lata.

– No soy una lata cualquiera. Soy una lata viajera. De reluciente aluminio aún conservo mi brillo.

“Renata y la lata”

Era, sin dudar, una lata parlanchina que de todas sus palabras hacía una rima y no podía estar en el contenedor azul.

Tenía que estar junto con los envases de plástico y los bricks en el contenedor amarillo.

Renata iba a lanzarla al contenedor amarillo cuando, de nuevo, habló la lata.

– *No, no me tires aún. Ya te dije que era una lata viajera que viajando de casa en casa hasta llegué a la Nasa y desde el espacio vi la basura que hay aquí.*

– *Llévame para tu casa – continuó hablando la lata – y seré un práctico portalápices para tus rotuladores de colores.*

– *¿Sabes? He tenido muchas vidas y todas ellas divertidas. En casa del carnicero fui un práctico cenicero y un hermoso collar para el cuello de Pilar y un colgante muy elegante para un famoso cantante y una noria y un camión para el niño Simón y hasta una bicicleta para la niña Enriqueta y, y, y, ...*

– *Vale, vale, no sigas hablando que me estás mareando - dijo Renata - ¡Ay!, que yo también estoy hablando en verso.*



“Renata y la lata”

La niña cogió la lata con mucho cuidado sin poder evitar que unas gotas del refresco de cola que aún estaba en el fondo se derramaran por su mano dejándola pegajosa.

A partir de ese día Renata fue recogiendo todas las latas de refrescos del vecindario y montó un taller de manualidades reciclables en el garaje de su casa.

Cada día, después de estudiar y hacer los deberes del colegio, se reunía con sus amigos para construir prácticos y hermosos juguetes.

Construyeron miles de objetos que envolvieron en papel reciclado y los enviaron a los grandes almacenes que los Reyes Magos tienen en Oriente para repartirlos entre todos los niños del Continente.

Y así, entre todos, ayudaron a salvar el Medio Ambiente.







MES DE LA FRUITA

Les fruites són un aliment ple de propietats saludables per al nostre organisme, i, afortunadament, les podem incorporar a la nostra dieta d'una infinitat de formes.

- Com podem menjar fruites?
- Quines receptes se us ocorren?
- Sabeu que es poden mesclar amb aliments molt diferents?

Les receptes de postres són els més populars a l'hora d'utilitzar fruites, però també es poden incorporar a ensalades, primer i segons plats, aperitius,...

Ací teniu alguns exemples de receptes amb fruita.

Amanida amb pinya i passes
Torrada d'alvocat
Pollastre a la taronja
Vichyssoise de poma
Pa de plàtan
Macedònia de fruites
...Fins i tot una pasta a la napolitana...



Sabíeu que les tomaques, també són fruita?



TALLER DE PLANTACIÓ

Preparació de llavors

Obtindrem llavors de tomaca, que és una fruita i, a més a més, ens trobem en la seua època de sembra.

Les llavors s'han de depositar en un paper absorbent i deixar-les assecar durant uns minuts.

El fet de deixar-les assecar ens permetrà manipular-les d'una forma molt més còmoda i senzilla. D'aquesta manera, podrem anar ficant-les en cada porció de planter individualment.

Ací teniu unes imatges explicatives del procediment.

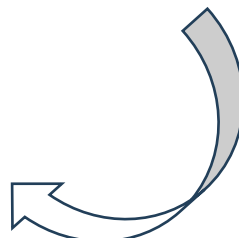
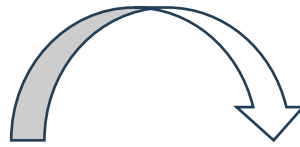


TALLER DE PLANTACIÓ

Plantació de llavors

Aquesta activitat és molt senzilla i divertida per als xiquets ja que aprenen a ser constants, responsables i acurats ja que precisa paciència i constància.

S'inicia amb una llavor en el nostre cas de tomaca ja que és de temporada i fàcil de trobar, demanarem als alumnes que porten un pot de iogurt o els reutilitzarem del menjador, per a plantar la llavor amb cotó o terra del pati i començar a regar-la, deixarem que prenguen el sol perquè creixa.



JOC D'EXTERIOR

Les fases de la lluna

És un joc en el que el grup ha de fer diferents gestos, un per cada fase de la lluna que diga la persona que dinamitza l'activitat.

Per exemple:

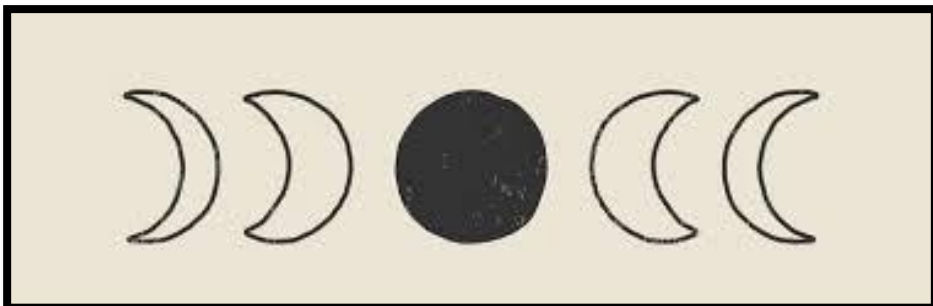
Si diu Lluna nova, cal tapar-se la cara amb les dues mans.

Lluna plena, cal fer un cercle amb els braços davant de la cara.

Lluna minvant, braços en forma de C (mirant a la dreta).

Lluna creixent, braços en forma de D (mirant a l'esquerra).

Qui s'equivoque pot quedar fora del joc o tindre una dificultat afegida (en esquat, ulls tapats, llengua fora, d'esquenes als demés...).



JOCOS D'EXTERIOR

Limbo

Per a jugar al limbo es necessita un tipus de barra o pal, ja siga de fusta, una granera o qualsevol pal llarg i una mica de música animada.

Es col·loca el pal secundat entre cadires o un suport similar o bé, dos persones hauran de sostindre'l.

Els xiquets hauran de passar per davall de la barra.

A mesura que tots ho aconseguisquen, l'altura de la barra baixarà. Per això, el primer nivell o la primera ronda ha de ser amb la barra alta i després anar baixant progressivament.

Si es xoca contra la barra es perd i es queda desqualificat. El joc acaba quan només queda un xiquet o xiqueta que ha aconseguit superar tots els nivells.



JOC'S D'INTERIOR

Memory fruiter

Us deixo una proposta de joc de memòria amb fruites.

A continuació teniu una fulla imprimible amb les fitxes, però també podeu dibuixar-les a mà amb totes les fruites que coneguéu.

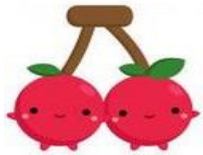


Tamar
113 QUANON # CA 1917



LLIMA | LIMÓN | LEMON

Tamar
113 QUANON # CA 1917



CIRERA | CEREZA | CHERRY

Tamar
113 QUANON # CA 1917



PINYA | PIÑA | PINEAPPLE

Tamar
113 QUANON # CA 1917



GERD | FRAMBUESA | RASPBERRY

Tamar
113 QUANON # CA 1917



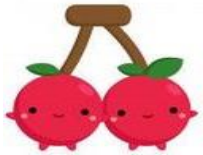
RAÏM | UVAS | GRAPES

Tamar
113 QUANON # CA 1917



LLIMA | LIMÓN | LEMON

Tamar
113 QUANON # CA 1917



CIRERA | CEREZA | CHERRY

Tamar
113 QUANON # CA 1917



PINYA | PIÑA | PINEAPPLE

Tamar
113 QUANON # CA 1917



GERD | FRAMBUESA | RASPBERRY

Tamar
113 QUANON # CA 1917



RAÏM | UVAS | GRAPES

Tamar
113 QUANON # CA 1917



ALVOCAT | AGUACATE | AVOCADO

Tamar
113 QUANON # CA 1917



MADUIXA | FRESA | STRAWBERRY

Tamar
113 QUANON # CA 1917



POMA | MANZANA | APPLE

Tamar
113 QUANON # CA 1917



PERA | PERA | PEAR

Tamar
113 QUANON # CA 1917



MAGRANA | GRANADA | POMEGRANATE

Tamar
113 QUANON # CA 1917



ALVOCAT | AGUACATE | AVOCADO

Tamar
113 QUANON # CA 1917



MADUIXA | FRESA | STRAWBERRY

Tamar
113 QUANON # CA 1917



POMA | MANZANA | APPLE

Tamar
113 QUANON # CA 1917



PERA | PERA | PEAR

Tamar
113 QUANON # CA 1917



MAGRANA | GRANADA | POMEGRANATE

Tamar
113 QUANON # CA 1917



TARONJA | NARANJA | ORANGE

Tamar
113 QUANON # CA 1917



MELÓ D'ALGER | SANDÍA | WATERMELON

Tamar
113 QUANON # CA 1917



BRESQUILLA | MELOCOTÓN | PEACH

Tamar
113 QUANON # CA 1917



PLÀTAN | PLÁTANO | BANANA

Tamar
113 QUANON # CA 1917



KIWI | KIWI | KIWI

Tamar
113 QUANON # CA 1917



TARONJA | NARANJA | ORANGE

Tamar
113 QUANON # CA 1917



MELÓ D'ALGER | SANDÍA | WATERMELON

Tamar
113 QUANON # CA 1917



BRESQUILLA | MELOCOTÓN | PEACH

Tamar
113 QUANON # CA 1917



PLÀTAN | PLÁTANO | BANANA

Tamar
113 QUANON # CA 1917



KIWI | KIWI | KIWI

JOC'S D'INTERIOR

Encreuats de fruites

Jugarem a un passatemps que consisteix a omplir amb lletres les caselles d'una quadrícula de manera que formen, en sentit horitzontal i vertical, les paraules determinades per unes definicions donades.

Podem, en comptes d'usar definicions sobre les fruites, posar dibuixos perquè els més xicotets ho identifiquen amb major facilitat.

En **primària** podem posar les definicions el més clar i breu possibles.

Us proposem passatemps en valencià, castellà i anglés.

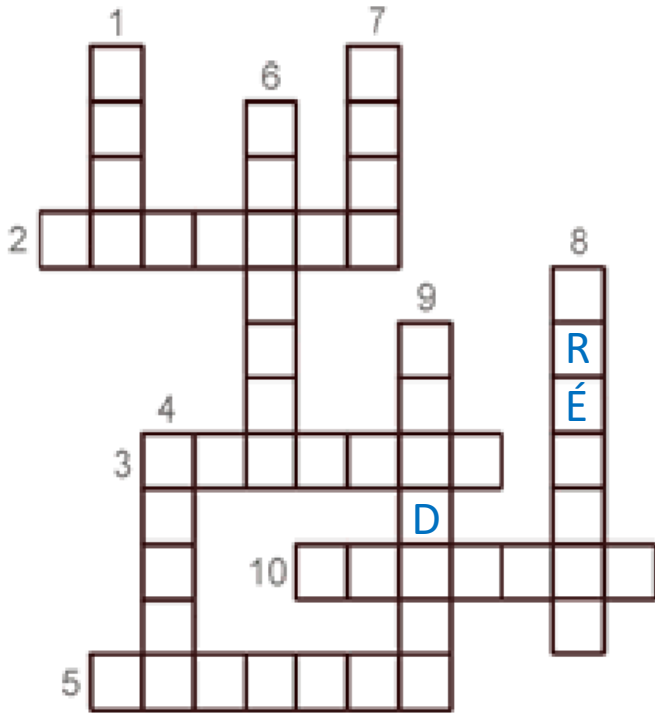
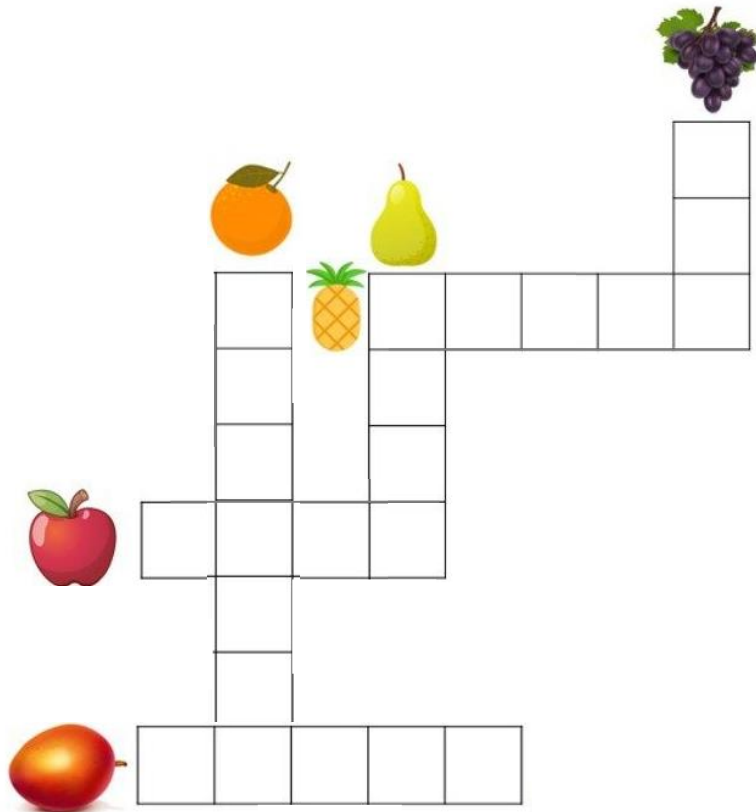
CRUCIGRAMA DE FRUTAS

WORD SEARCH PUZZLE

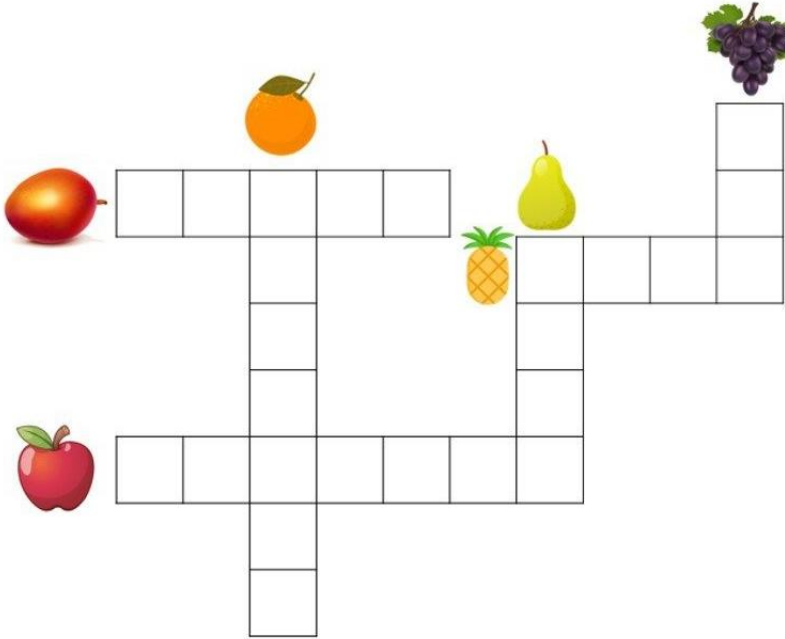
L	G	M	A	G	S	M	L	P	P
E	R	A	N	U	T	Y	E	L	E
M	A	N	D	A	R	I	N	U	A
O	P	G	N	V	A	O	W	M	C
N	E	O	E	A	W	P	I	O	H
B	L	A	C	K	B	E	R	R	Y
M	I	P	P	N	E	A	N	A	K
R	M	P	E	P	R	R	A	N	I
N	E	L	A	T	R	F	I	G	W
C	H	E	R	R	Y	K	R	E	I

- Mango -Pear -Strawberry
- Mandarin -Blackberry
- Lime -Cherry -Apple
- Pear -Kiwi -Fig -Orange
- Grape -Lemon -Peach
- Guava -Plum

VALENCIÀ



CASTELLANO



FRUTAS



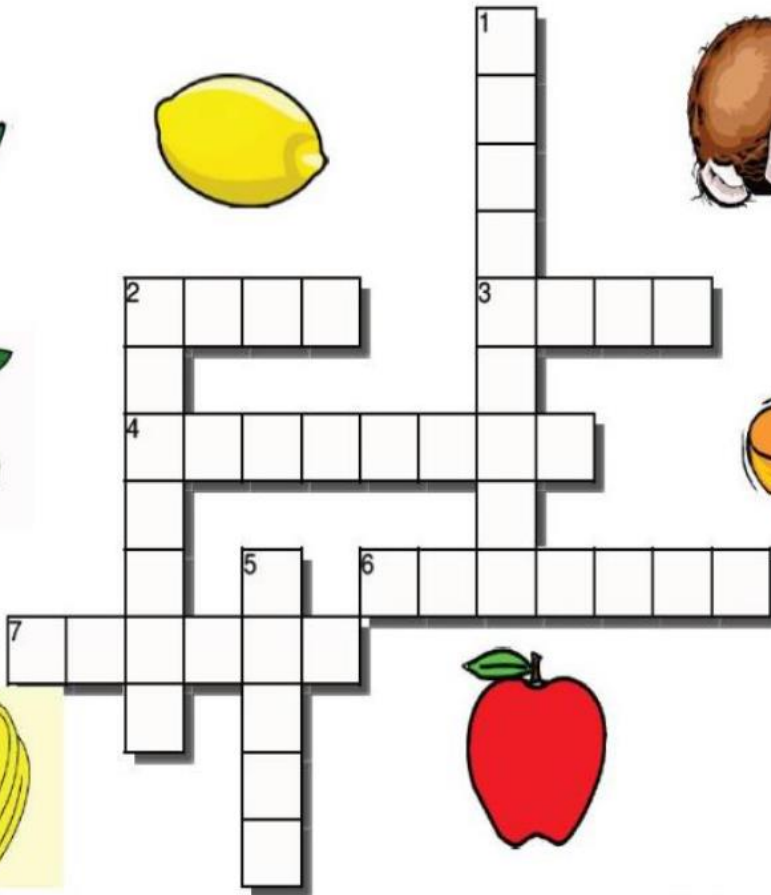
PERA
KIWI
MELON

PIÑA
NARANJA

PLATANO
MANZANA

SANDIA
FRESA

CASTELLANO



V
E
R
T
I
C
A
L









1. Peludo por fuera, dulce por dentro y con un corazón en el centro
2. Oro parece, plata no es, el que no lo adivine bien tonto es.
5. Agrio es su sabor, bastante dura su piel y si lo quieres tomar, tendrás que estrujarlo bien.

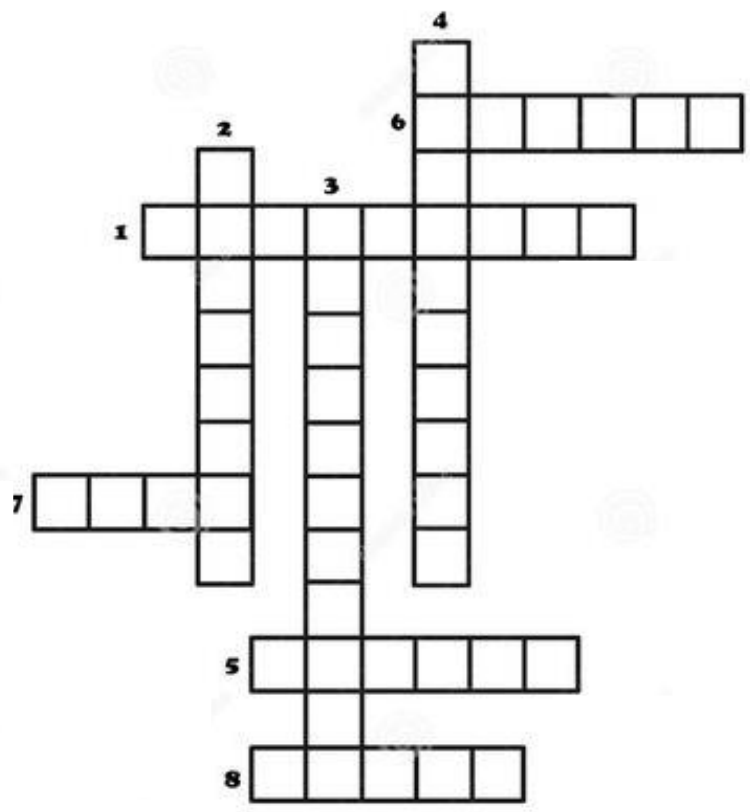
HORIZONTAL

2. Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga, espera.
3. Tiene ojos y no ve, tiene agua y no la bebe, tiene carne y no la come, tiene barba y no es hombre.
4. Agua pasa por mi casa, cate por mi corazón. El que no lo adivinara, será un burro cabezón.
6. Somos verdes y amarillos, también somos coloradas, es famosa nuestra tarta, y también puedes comernos sin que estemos cocinadas.
7. A mí me tratan de santa y conmigo traigo el día. Soy redonda y encarnada y tengo la sangre fría.

CROSSWORD

funny fruits

1.  (Lamprusa)
2.  (narajana)
3.  (narajana)
4.  (narajana)
5.  (banana)
6.  (anana)
7.  (limon)
8.  (guava)



WORD SEARCH PUZZLE

L	G	M	A	G	S	M	L	P	P
E	R	A	N	U	T	Y	E	L	E
M	A	N	D	A	R	I	N	U	A
O	P	G	N	V	A	O	W	M	C
N	E	O	E	A	W	P	I	O	H
B	L	A	C	K	B	E	R	R	Y
M	I	P	P	N	E	A	N	A	K
R	M	P	E	P	R	R	A	N	I
N	E	L	A	T	R	F	I	G	W
C	H	E	R	R	Y	K	R	E	I

- Mango •Pear •Strawberry
- Mandarin •Blackberry
- Lime •Cherry •Apple
- Pear •Kiwi •Fig •Orange
- Grape •Lemon •Peach
- Guava •Plum



WORD SEARCH PUZZLE

C	H	E	R	R	Y	K	I	W	I
L	I	M	E	E	M	A	N	G	O
E	A	E	S	D	P	E	A	C	H
M	P	L	R	C	I	T	R	O	N
E	P	O	G	U	A	V	E	M	P
N	L	N	G	R	A	P	E	Y	O
T	E	A	P	R	I	C	O	T	M
I	P	I	T	A	H	A	Y	A	E
N	Q	B	A	N	A	N	A	M	L
E	U	D	A	T	E	F	I	G	O

- Cherry •Redcurrant
- Clementine •Banana
- Date •Apricot •Melon
- Apple •Guava •Mango
- Grape •Peach •Citron
- Pomelo •Fig •Kiwi



MANUALITATS

Fruita de paper

Ací teniu un parell de idees per a fer fruites amb paper. Podem fer servir papers reciclats, fulls acolorits o papers de colors.

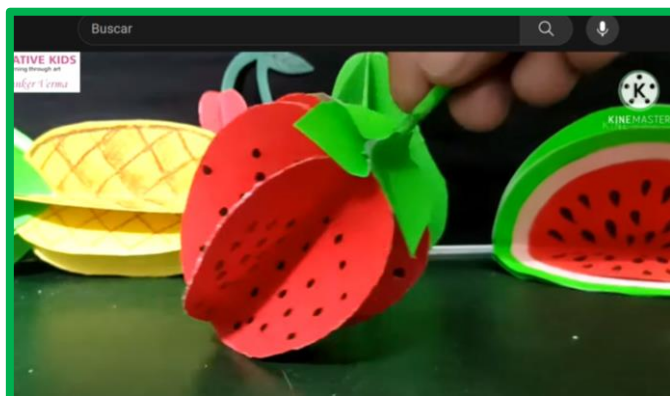
Amb les fruites després podrem fer un mural per al menjador, dur-les a casa o fer garlanes.

Tutorial fruites acordió:

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=dR8D9Ksjh60>

Tutorial fruites 3D:

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



MANUALITATS

Distintiu

Acaba el curs i ací tenim una manualitat que ens ajudarà a compartir amb els que ens envolten els nostres bons desitjos.

Farem aquests distintius que podrem personalitzar en funció de a qui li ho anem a entregar.

Perquè tothom reba un, podem fer una llista de tots els membres del grup i assignar-los aleatòriament o com ho considere la monitora. També poden portar-los a casa i donar-los a un familiar, per exemple.

2. Cerramos el abanico uniendo los extremos con la grapadora.



4. Dibujamos los lazos que cuelgan del centro de la medalla en la cartulina, recortamos y pegamos sobre el círculo.



MANUALITATS

Papallones solars

Amb pals depresors, rolls de cartó reciclats, i paper cel·lofan de colors, anem a fer aquestes colorides papallones.

Al posar-les al sol veurem una presiosa forma de papallona amb ales de colors.





TALLER DE L'ESFORÇ

Us proposem el següent taller per a reflexionar sobre el valor de l'esforç per als xiquets.

La capacitat d'esforç, és una capacitat que actualment sol quedar oblidada en l'educació. Ens preocupem per no pressionar massa als xiquets i xiquetes, i això és molt important, però ens oblidem d'educar-los perquè aprenguen a superar-se mitjançant el seu esforç.

Sovint es confon no pressionar al xiquet, amb evitar-li esforç, amb posar-li'l massa fàcil i evitar la frustració en els xiquets. Però la capacitat d'esforç és fonamental en el seu dia a dia i serà una eina molt útil per al seu futur.

Ací teniu una història que reflecteix molt bé aquests sentiments i amb la qual podran empatitzar. Podem llegir-la entre tots, que dos o tres voluntaris lliguen els diàlegs de Bea, Basilio i narrador/a, o fins i tot fer una xicoteta representació.



Després reflexionarem entre tots partint de les preguntes de comprensió lectora i afegint totes les que se'ns ocorreguen:

- *Alguna vegada us ha ocorregut una situació semblant a la de Bea?*
- *Hauríeu actuat de manera diferent?*
- *Per què pot tindre raó Basilio?*



Valor: El esfuerzo

“El baile de Bea”

En unos instantes Bea tendría que darlo todo sobre el escenario. **En juego, una plaza para ser uno de los componentes del grupo de baile del colegio.** Su sueño desde que entró en infantil con tres años, por eso, según se aproximaba el momento, el corazón latía cada vez con más fuerza. Nada le hacía más ilusión; sin embargo sabía que era muy complicado.

Su recuerdo todavía digería a duras penas el fracaso del año anterior. A escasos segundos de la gran prueba Bea tenía que luchar por alejar los recuerdos que se precipitaban sobre ella en estampida.

En la prueba del año anterior todo comenzó bien, pero en mitad de la actuación resbaló tras un giro cayendo estrepitosamente al suelo. El dolor en su rodilla no fue nada comparado con el que le produjeron las risas del resto de los aspirantes que presenciaban la actuación.

Tras la caída no pudo soportarlo y salió corriendo al vestuario para esconderse. Se quitó sus zapatos de baile y los arrojó con furia a la papelera que había a su lado.

— **¡Ya no os quiero para nada!** —gritó con tanta fuerza que el alarido rebotó en las paredes y se propagó por el vestuario. Después comenzó una efusión de llanto, lamentos y sollozos.

Al cabo de un tiempo, un susurro la sacó de su estado. Alzó la vista. Era Basilio, el encargado de la limpieza del colegio. Llevaba unos auriculares por donde se escapaban unas notas musicales a las que iba acompañando con su tarareo. Sin mirar a Bea recogió la bolsa de basura de la papelera y le hizo un nudo.

— **¡Eh! ¡Mis zapatillas!** —reaccionó la niña.

El hombre continuó el camino moviendo su cuerpo al compás de la melodía que estaba escuchando. Bea se levantó y se acercó hasta él.

— **¡Señor! ¡Deténgase! ¡Por favor!**

— **¿Qué te pasa, pequeña?** —contestó con dulzura Basilio mientras apagaba la música de su móvil.



“El baile de Bea”

Bea señaló la bolsa de basura que llevaba en las mano:

— Ahí dentro están mis zapatillas de baile.

El hombre se quedó mirando la bolsa y con suma tranquilidad se giró hacia la niña.

— ¿Te refieres a unas zapatillas que has arrojado antes? Pensé que ya no las necesitabas. Te he visto tirarlas con mucho desprecio.

Bea no pudo evitar sentirse muy avergonzada.

Basilio se despojó de sus auriculares, aparcó el carrito con los utensilios de limpieza e invitó a Bea a sentarse junto a él en uno de los bancos.

— Dime, pequeña, ¿qué ha pasado?

Bea alzó tímidamente los ojos hacía Basilio y este los encontró encharcados y a punto de desbordarse nuevamente.

— **Mi actuación en la prueba ha sido un desastre.** Me he caído y todos se han reído de mí. No volveré a bailar jamás en la vida. He pasado mucha vergüenza, me siento tan ridícula. Esta es la última vez que...

Basilio dejó que se desahogara durante unos instantes, después le preguntó:

— ¿Por qué te has presentado a la prueba?

— Porque quería formar parte del grupo de baile —contestó con la voz entrecortada.

— ¿Alguien te ha obligado a hacerlo?

— No, lo decidí yo. Mis padres me dejaron. Desde que entré en el colegio mi sueño ha sido formar parte de este grupo. Cuando tenía cuatro años ya quería presentarme, pero no tenía edad.

— ¡Vaya! Y, dime una cosa, ¿tu caída en el escenario ha sido por una lesión?

Bea le observó extrañada. No entendía dónde quería ir a parar con aquellas preguntas.

— No, ha sido por un fallo mío. Yo me encuentro perfectamente.

— Vale, vale. Bien, te haré la última pregunta y quiero que seas muy sincera

—esto, llamó la atención de Bea, que prestó más atención—: ¿te gusta bailar?

— ¿Bailar? —contestó sorprendida—. Me encanta, no hay nada en esta vida que me guste más que bailar —afirmó muy segura.

— Entonces no te lamentes e inténtalo de nuevo.

— ¿Cómo dice? —respondió Bea que esperaba algo de consuelo en las palabras de Basilio.

“El baile de Bea”

- Si te gusta bailar, no estás lesionada y tu sueño es formar parte del grupo de baile, deberías intentarlo otro año de nuevo.
- Pero es que llevaba varios meses ensayando y no me ha servido para nada —volvió a sollozar.
- **¿Y vas a renunciar a ese esfuerzo solo porque al primer intento te ha salido mal?** —hubo un largo silencio. —Verás, creo que dadas las circunstancias no te quedan nada más que dos opciones: lamentarte y abandonarlo todo o dejar la queja e intentarlo otra vez. Tú eliges —Bea se quedó mirándolo sin palabras, no esperaba esa salida.
- Supongo que debería intentarlo —dudó.

A Basilio se le escapó una media sonrisa.

- Entonces, **¿qué puedes hacer para solucionar lo que te ha salido mal?**
 - ¿Yo? —se quedó pensativa—. ¿Ensayar más veces? —preguntó con inocencia.
 - ¡Exacto! **La clave está en no conformarse.** Piensa y analiza por qué se te ha dado mal el giro e intenta mejorarlo una y otra vez.
 - Es que soy una torpe, siempre se me da mal el giro, además hay un paso que tampoco...
- Basilio alzó la mano parando el intento de reproches que Bea iba a descargar sobre sí misma.

— ¡Para! **No seas tu propia enemiga.** Que ese paso se te dé mal no significa que todo lo hagas mal. Seguro que hay movimientos que los haces bien.

Bea asintió con la cabeza mientras en su cara se dibujaba un atisbo de sonrisa.

- Basilio, ¿qué pasa si me presento otro año y no lo consigo?
- **No pienses que lo que vas a hacer es imposible, piensa que es difícil pero que lo vas a intentar.** No tienes que ser la mejor bailarina del mundo, tienes que dar lo mejor de ti y llegar hasta donde puedas. Llevo más de treinta años en este colegio, primero como alumno y ahora trabajando. Ni un solo año ha dejado de celebrarse esta prueba —se quedó mirándola con detenimiento—. **¿Cuántos años tienes? ¿Ocho?**
- Casi nueve. —contestó entusiasmada.
- **Casi nueve, lo que significa que aún te quedan muchas oportunidades. No eres la primera persona a la que veo desconsolada en este vestuario.**



“El baile de Bea”

— Ah, ¿no? —respondió con sorpresa.

— ¡Pues claro, chiquilla! Son muchos años aquí. Si estas paredes hablaran...

—Basilio se quedó muy pensativo—. Solo el tiempo me ha hecho descubrir **dónde estaba el secreto** —Tras decir eso, el hombre guardó silencio, como arrepentido de lo que acababa de decir. Se levantó e hizo el amago de marcharse.

Bea se quedó mirándolo con intriga y detuvo su paso.

— ¡Basilio! —reclamó.

— Dime, pequeña.

— ¿No me vas a decir el secreto que descubriste?

Basilio sonrió.

— ¿Estás segura de que quieres saberlo?

Bea asintió con la cabeza al tiempo que Basilio le devolvía las zapatillas.

— Entonces, escucha con atención. **El secreto está en luchar por tus sueños.** Debes poner la mente y el alma en todo lo que hagas, pero también es muy importante disfrutar del proceso. De nada sirve dar los mejores saltos y hacer las mejores piruetas si no te diviertes en cada entrenamiento, si no disfrutas de cada paso, si no sientes la música, si no te esfuerzas, si no hay ilusión en lo que haces.

— Entonces, ¿si sigo tu consejo podré conseguir una plaza en el grupo de baile?

— No lo sé. Tal vez sí o tal vez no, pero te habrás dado la oportunidad a ti misma, habrás superado tus miedos y solo entonces estarás más cerca de conseguir tus sueños.

Basilio se marchó. Bea se quedó pensativa. De pronto salió corriendo tras Basilio al que alcanzó en mitad del pasillo.

— ¡Basilio! ¿Por qué lo hace? ¿Por qué me ayuda?

Se tomó unos segundos antes de contestar. Bea pudo ver brillo en sus ojos.

— Porque **a veces es necesario que alguien crea en ti para poder llegar a conseguir lo que no creías posible.** Yo creo en ti y tú deberías hacerlo también.

— Basilio, ¿te puedo hacer una pregunta?

— Claro, pero solo una. —se miró al reloj—. Tengo que marcharme.

— Dice que usted fue alumno de este colegio.

— Así es.



“El baile de Bea”

— ¿Alguna vez se presentó de niño a estas pruebas?

Basilio no esperaba aquella pregunta.

— Cada año... hasta que la edad me lo impidió.

— ¿Y lograste formar parte del grupo alguna vez?

— Pequeña, te he dicho que solo podías hacerme una pregunta.

Bea se quedó paralizada. El hombre se giró, empujó su carrito y continuó el camino. Antes de volver a ponerse los auriculares, se volvió hacia Bea y le dijo:

— Recuerda una última cosa, **no bailes solo por el éxito, baila por ti** y si el año que viene decides presentarte de nuevo, cuando subas al escenario dedícate a ti misma ese baile. ¿Me lo prometes?

— **Te lo prometo** —contestó Bea con una amplia sonrisa.

Una voz que anunciaba su nombre sacó de sus pensamientos a Bea. Había llegado el momento que tanto tiempo llevaba esperando. Lástima que Basilio no estuviera allí para verla. Pisó con firmeza el escenario, se posicionó en el centro y la música sonó. Bea, **fiel a su promesa, se dedicó a sí misma el baile disfrutando de cada giro** y acompasando cada movimiento con la esencia de las palabras de Basilio.

'Disfruta del proceso. Pon el corazón en cada intento. No pienses que es imposible...'

Preguntas de comprensión lectora

- ¿Cuál es el sueño de Bea?
- ¿Quién es Basilio?
- ¿Qué relación hay entre Basilio y Bea y qué tienen en común?
- ¿Por qué no quiere Bea volver a presentarse a las pruebas del grupo de baile? ¿A qué tiene miedo?
- ¿Cuál es el último consejo que Basilio le da a esta niña?



Valor: L'esforç

“El ball de Bea”

En uns instants Bea hauria de donar-ho tot sobre l'escenari. **En joc, una plaça per a ser un dels components del grup de ball del col·legi.** El seu somni des que va entrar en infantil amb tres anys, per això, segons s'aproximava el moment, el cor batejava cada vegada amb més força. Res li feia més il·lusió; no obstant això sabia que era molt complicat.

El seu record encara digeriria amb prou faenes el fracàs de l'any anterior. A escassos segons de la gran prova Bea havia de lluitar per allunyar els records que es precipitaven sobre ella en estampida.

En la prova de l'any anterior tot va començar bé, però a la meitat de l'actuació va esvarar després d'un gir caient estrepitosament al sòl. El dolor en el seu genoll no va ser gens comparat amb el que li van produir els riures de la resta de les aspirants que presenciaven l'actuació.

Després de la caiguda no va poder suportar-ho i va eixir córrer al vestuari per a amagar-se. Es va llevar les seues sabates de ball i les va llançar amb fúria a la paperera que hi havia al seu costat.

— **Ja no us vull per a res!** —va cridar amb tanta força que el soroll va rebotar en les parets i es va propagar pel vestuari. Després va començar una efusió de plor, laments i sanglots.

Al cap d'un temps, un murmuri la va traure del seu estat. Va alçar la vista. Era Basilio, l'encarregat de la neteja del col·legi. Portava uns auriculars per on s'escapaven unes notes musicals a les quals anava acompanyant amb el seu taral·larege. Sense mirar a Bea va recollir la bossa de fem de la paperera i li va fer un nus.

— **Eh! Les meues sabatilles!** —va reaccionar la xiqueta.

L'home va continuar el camí movent el seu cos al compàs de la melodia que estava escoltant. Bea es va alçar i es va acostar fins ell.

— **Senyor! Detinga's! Per favor!**

— **Què et passa, xicoteta?** —va contestar amb dolçor Basilio mentre apagava la música del seu mòbil.



“El ball de Bea”

Bea va assenyalar la bossa de fem que portava a les mans.

— **Ahí dins estan les meues sabatilles de ball.**

L'home es va quedar mirant la bossa i amb summa tranquil·litat es va girar cap a la xiqueta.

— **Et refereixes a unes sabatilles que has llançat abans? Vaig pensar que ja no les necessitaves. T'he vist tirar-les amb molt de menyspreu.**

Bea no va poder evitar sentir-se molt avergonyida.

Basilio es va llevar els seus auriculars, va aparcar el carret amb els utensilis de neteja i va convidar a Bea a asseure's al costat d'ell en un dels bancs.

— **Dis-me, xicoteta, què ha passat?**

Bea va alçar tímidament els ulls cap a Basilio i aquest els va trobar entollats i a punt de desbordar-se novament.

— **La meua actuació en la prova ha sigut un desastre. he caigut i tots han rigut de mi. No tornaré a ballar mai en la vida. He passat molta vergonya, em sent tan ridícula. Aquesta és l'última vegada que...**

Basilio va deixar que s'esplaiara durant uns instants, després li va preguntar:

— **Per què t'has presentat a la prova?**

— **Perquè volia formar part del grup de ball** —va contestar amb la veu entretallada.

— **Algú t'ha va obligar a fer-ho?**

— **No, ho vaig decidir jo. Els meus pares em van deixar. Des que vaig entrar en el col·legi el meu somni ha sigut formar part d'aquest grup. Quan tenia quatre anys ja volia presentar-me, però no tenia edat.**

— **Vaja! I, dis-me una cosa, la teua caiguda en l'escenari ha sigut per una lesió?**

Bea li va observar estranyada. No entenia on volia anar a parar amb aquelles preguntes.

— **No, ha sigut per una fallada meua. Jo em trobe perfectament.**

— **Val, val. Bé, et faré l'última pregunta i vull que sigues molt sincera** —això, va cridar l'atenció de Bea, que va prestar més atenció—: **t'agrada ballar?**

— **Ballar?** —va contestar sorpresa—. **M'encanta, no hi ha res en aquesta vida que m'agrade més que ballar** —va afirmar molt segura.

— **Llavors no et lamentes i intenta-ho de nou.**

— **Com diu?** —va respondre Bea que esperava una mica de consol en les paraules de Basilio.

“El ball de Bea”

- Si t'agrada ballar, no estàs lesionada i el teu somni és formar part del grup de ball, hauries d'intentar-lo un altre any de nou.
- Però és que portava mesos assajant i no m'ha servit per a res —va tornar a sanglotar.
- **I renunciaràs a eixe esforç sol perquè al primer intent t'ha eixit malament?** —va haver-hi un llarg silenci. —Veuràs, crec que donades les circumstàncies no et queden res més que dues opcions: lamentar-te i abandonar-ho tot o deixar la queixa i intentar-ho una altra vegada. Tu tries. — Bea es va quedar mirant-ho sense paraules, no esperava eixa eixida.
- **Supose que hauria d'intentar-ho** —va dubtar.

A Basilio se li va escapar un mig somriure.

- **Llavors, què pots fer per a solucionar el que t'ha eixit malament?**
- **Jo?** —es va quedar pensativa—. **Assajar més vegades?** —va preguntar amb innocència.
- **Exacte! La clau està a no conformar-se.** Pensa i analitza per què se t'ha donat malament el gir i intenta millorar-lo una vegada i una altra.
- **És que soc una maldestra, sempre se'm dona malament el gir, a més hi ha un pas que tampoc...**

Basilio va alçar la mà parant l'intent de retrets que Bea anava a descarregar sobre si mateixa.

- **Para! No sigues la teua pròpia enemiga.** Que eixe pas se't done mal no significa que tot ho faces malament. Segur que hi ha moviments que els fas bé.

Bea va assentir amb el cap mentre en la seua cara es dibuixava un indici de somriure.

- **Basilio, què passa si em presente un altre any i no l'aconseguisc?**
- **No penses que el que faràs és impossible, pensa que és difícil però que ho intentaràs.** No has de ser la millor ballarina del món, has de donar el millor de tu i arribar fins on pugues. Porte més de trenta anys en aquest col·legi, primer com a alumne i ara treballant. Ni un sol any ha deixat de celebrar-se aquesta prova —es va quedar mirant-la amb deteniment—. **Quants anys tens? Huit?**
- **Quasi nou.** —va contestar entusiasmada.
- **Quasi nou, cosa que significa que encara et queden moltes oportunitats. No eres la primera persona a la qual veig desconsolada en aquest vestuari.**



“El ball de Bea”

— Ah, no? —va respondre amb sorpresa.

— Doncs clar, xiqueta! Són molts anys ací. Si aquestes parets parlaren... — Basilio es va quedar molt pensatiu—. **Només el temps m'ha fet descobrir on estava el secret** —Després de dir això, l'home va guardar silenci, com penedit del que acabava de dir. Es va alçar i va fer l'amenaça de marxar-se.

Bea es va quedar mirant-ho amb intriga i va detindre el seu pas.

— **Basilio!**—va reclamar.

— **Dis-me, xicoteta.**

— **No em dius el secret que vas descobrir?**

Basilio va somriure.

— **Estàs segura que vols saber-ho?**

Bea va assentir amb el cap al mateix temps que Basilio li retornava les sabatilles.

— **Llavors, escolta amb atenció. El secret està a lluitar pels teus somnis.** Has de posar la ment i l'ànima en tot el que faces, però també és molt important gaudir del procés. De res serveix fer els millors salts i fer les millors piruetes si no et diverteixes a cada entrenament, **si no gaudeixes de cada pas**, si no sents la música, **si no t'esforces, si no hi ha il·lusió en el que fas.**

— **Llavors, si seguisc el teu consell podré aconseguir una plaça en el grup de ball?**

— **No ho sé. Tal vegada sí o tal vegada no, però t'hauràs donat l'oportunitat a tu mateixa, hauràs superat les teues pors i tant sols així estaràs més prop d'aconseguir els teus somnis.**

Basilio va marxar. Bea es va quedar pensativa. De sobte va eixir corrent després de Basilio al qual va alçar a la meitat del corredor.

— **Basilio! Per què ho fas? Per què m'ajudes?**

Es va prendre uns segons abans de contestar. Bea va poder veure lluentor en els seus ulls.

— **Perquè a vegades és necessari que algú crega en tu per a poder arribar a aconseguir el que no creies possible. Jo crec en tu i tu hauries de fer-ho també.**

— **Basilio, et puc fer una pregunta?**

— **Clar, però només una.** —es va mirar al rellotge—. **He de marxar-me.**

— **Dius que tu vas ser alumne d'aquest col·legi.**

— **Així és.**



“El ball de Bea”

— Alguna vegada et presentares de xiquet a aquestes proves?

Basilio no esperava aquella pregunta.

— Cada any... fins que l'edat m'ho va impedir.

— I vas aconseguir formar part del grup alguna vegada?

— Xicoteta, t'he dit que només podies fer-me una pregunta.

Bea es va quedar paralizada. L'home es va girar, va espentar el seu carret i va continuar el camí. Abans de tornar a posar-se els auriculars, es va tornar cap a Bea i li va dir:

— Recorda una última cosa, **no balles només per l'èxit, balla per tu** i si l'any que ve decideixes presentar-te de nou, quan puges a l'escenari dedica't a tu mateixa eixe ball. M'ho promets?

— T'ho promet —va contestar Bea amb un ampli somriure.

Una veu que anunciava el seu nom va traure dels seus pensaments a Bea. Havia arribat el moment que tant de temps portava esperant. Llàstima que Basilio no estiguera allí per a veure-la. Va trepitjar amb fermesa l'escenari, es va posicionar en el centre i la música va sonar. Bea, fidel a la seua promesa, es va dedicar a si mateixa el ball gaudint de cada gir i compassant cada moviment amb l'essència de les paraules de Basilio.

'Gaudeix del procés. Posa el cor en cada intent. No penses que és impossible...'

Preguntes de comprensió lectora

- Quin és el somni de Bea?
- Qui és Basilio?
- Quina relació hi ha entre Basilio i Bea i què tenen en comú?
- Per què no vol Bea tornar a presentar-se a les proves del grup de ball? A què té por?
- Quin és l'últim consell que Basilio li dona a aquesta xiqueta?



TALLER DE L'ESFORÇ

Destaquem **les frases més importants** de la història que em compartit fent un **mural** amb elles.

Cadascún pot escollir una i escrive-la amb la tècnica de lettering que més li agrada per tal de penjar-les i inspirar a aquells que les llija.

- **NO ET LAMENTES I INTENTA-HO DE NOU**
- *Renunciaràs només perquè al primer intent t'ha eixit malament?*
- *QUÈ POTS FER PER A SOLUCIONAR EL QUE T'HA EIXIT MALAMENT?*
- **LA CLAU ESTÀ A NO CONFORMAR-SE**
- **NO SIGUES EL TEU PROPI ENEMIC.**
- *No penses que el que faràs és impossible, pensa que és difícil però que ho intentaràs.*
- *No has de ser el/la millor del món, has de donar el millor de tu.*
- *No eres la primera persona a la qual li passa.*
- **EL SECRET ESTÀ A LLUITAR PELS TEUS SOMNIS.**
- *De res serveix fer els millors salts i donar les millors piruetes si no et diverteixes, si no gaudeixes cada pas, si no t'esforces, si no hi ha il·lusió en el que fas.*
- **SUPERA LES TEUES PORS I SOLES AIXÍ ESTARÀS MÉS PROP DE ACONSEGUIR ELS TEUS SOMNIS.**
- *A vegades és necessari que algú crega en tu per a poder arribar a aconseguir el que creies impossible.*
- *Jo crec en tu, i tu hauries de fer-ho també.*
- **No ho faces només per l'èxit, fes-ho per tu.**
- *Gaudeix del procés.*
- *Posa el cor en cada intent.*
- **NO PENSES QUE ÉS IMPOSSIBLE.**

TALLER DEL ESFUERZO

- **NO TE LAMENTES E INTÉNTALO DE NUEVO**
- *¿Vas a renunciar solo porque al primer intento te ha salido mal?*
- *¿Qué puedes hacer para solucionar lo que te ha salido mal?*
- LA CLAVE ESTÁ EN NO CONFORMARSE
- **NO SEAS TU PROPI@ ENEMIG@**
- NO PIENSES QUE LO QUE VAS A HACER ES IMPOSIBLE, PIENSA QUE ES DIFÍCIL PERÒ QUE LO VAS A INTENTAR.
- No tienes que ser el/la mejor del mundo, tienes que dar lo mejor de ti.
- *No eres la primera persona a la que le pasa.*
- **EL SECRETO ESTÁ EN LUCHAR POR TUS SUEÑOS.**
- DE NADA SIRVE DAR LOS MEJORES SALTOS Y DAR LAS MEJORES PIRUETAS SI NO TE DIVIERTES, SI NO DISFRUTAS CADA PASO, SI NO TE ESFUERZAS, SI NO HAY ILUSIÓN EN LO QUE HACES
- **SUPERA TUS MIEDOS Y SOLO ENTONCES ESTARÁS MÁS CERCA DE CONSEGUIR TUS SUEÑOS.**
- *A veces es necesario que alguien crea en ti para poder llegar a conseguir lo que creías imposible.*
- **Yo creo en ti, y tú deberías hacerlo también.**
- NO LO HAGAS SOLO POR EL ÉXITO, HAZLO POR TI.
- **DISFRUTA DEL PROCESO.**
- *Pon el corazón en cada intento.*
- **No pienses que es imposible.**

REpte MENSUAL DE MAIG

REpte ACONSEGUIT? (explicació per a totes i tots)

Recordem tots els reptes d'aquest curs i els acomplirem tots durant el mes de Maig.

- Els recordem?
- Quin repte ens costa més d'acomplir?
- Quin ens resulta més fàcil?
- Quin pensem que és el més important?
- Els complim també fora del cole?
- Què hem pogut aprendre dels reptes?

Octubre: TOTHOM SALUDAT

Novembre: NO MALBARATEM MENJAR

Desembre: SEMPRE PER FAVOR I GRÀCIES

Gener: JUNTS A PER LES 5Rs

Febrer: VOLUM ADEQUAT

Març: HIDRATACIÓ SALUDABLE

Abril: 3 COMPLIMENTS AL DIA

REPTTE MENSUAL!

**REPTTE
ACONSEGUIT?**



Tamar
RESTAURACION & CATERING
RESTAURACION & CATERING

Consells

TOTHOM SALUDAT

NO MALBARATEM MENJAR

SEMPRE PER FAVOR I GRÀCIES

JUNTS A PER LES 5RS

VOLUM ADEQUAT

HIDRATACIÓ SALUDABLE

3 COMPLIMENTS AL DIA

Condicions

- Recordem els valors que hem treballat durant el curs.

Els principals a tindre en compte:

- **AMABILITAT**
- **RESPONSABILITAT**
- **PENSAR EN ELS DEMÉS**
- **CUIDAR-SE**

Beneficis

- **PROTEGIR EL PLANETA**
- **MILLORAR L'AMBIENT AMB LES PERSONES DEL NOSTRE VOLTANT**
- **APRENDRE A DUR UNA VIDA MÉS SALUDABLE**



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*

Amplic

*Responsable
menjador Tamar*

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



*Responsable
activitats Tamar*