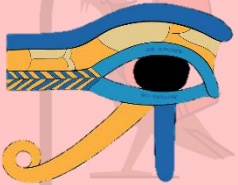
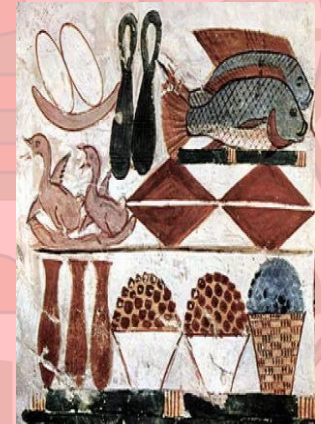




Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Gener

"L'Antic Egipte"



L'ANTIC EGIPT

- Viatgem amb els Tamarins cap a la terra de les antigues piràmides.

CONTA CONTES

- "Zahra i el secret de les Piràmides" / "El jardí dels cors tranquils"

JOCS DE PATI

- El senet / "Desert, Nil, Piràmide" / Jocs per a treballar l'empatia.

J. GASTRONÒMICA

- Menjar típic d'Egipte.

MANUALITATS

- Decorem el menjador amb recreacions d'Egipte

VALOR

- L'empatia

REpte MENSUAL

- Junts a per les 5Rs



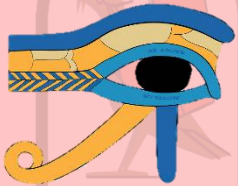
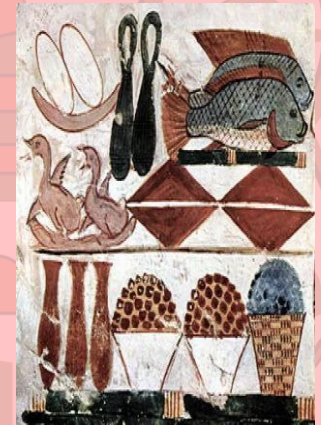
**JUNTS
A PER LES 5 Rs**



Enero



"El Antiguo Egipto"



EL ANTIGUO EGIPTO

CUENTA CUENTOS

JUEGOS DE PATIO

J. GASTRONÓMICA

MANUALIDADES

VALOR

RETO MENSUAL

- Viajamos con los Tamarinos a la tierra de las antiguas pirámides.
- "Zahra y el secreto de las Pirámides" / "El jardín de los ❤️ tranquilos"
- El senet / "Desierto, Nilo, Pirámide" / Juegos para trabajar la empatía.
- Comida típica de Egipto.
- Decoramos el comedor con recreaciones de Egipto.
- La empatía.
- Juntos a por las 5Rs



JUNTOS
A POR LAS 5 Rs



PLA D'ACTIVITATS

Gençer

L'ANTIC EGIPTES

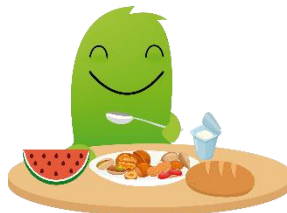


HÀBITS I NORMES

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

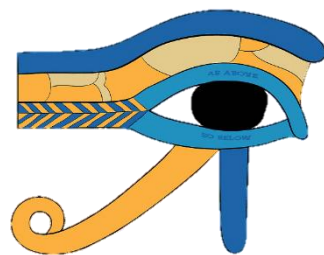
Durant l'hora de dinar:

- 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





GENER

"L'ANTIC EGIPTES"

L'ANTIC EGIPTES

- Viatgem amb els Tamarins cap a la terra de les antigues piràmides.

CONTA CONTES

- "Zahra i el secret de les Piràmides" /
"El jardí dels cors tranquils"

JOCS DE PATI

- El senet / "Desert, Nil, Piràmide" /
Jocs per a treballar l'empatia

J. GASTRONÒMICA - Menjar típic d'Egipte.

MANUALITATS

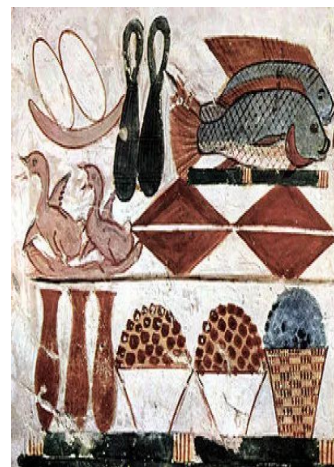
- Decorem el menjador amb recreacions d'Egipte

VALOR

- L'empatia

REpte MENSUAL

- Junts a per les 5Rs



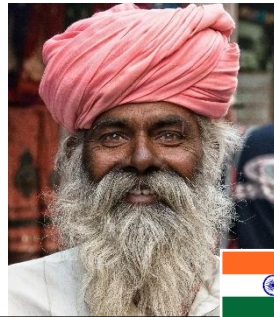
REIS MAGS

Els reis mags ja han d'estar arribant al seu lloc d'origen, però sabeu d'on venen?

Els Reis Mags, provenen d'Orient, concretament se'ls identifica com:



Melchor de Pèrsia (Irán)

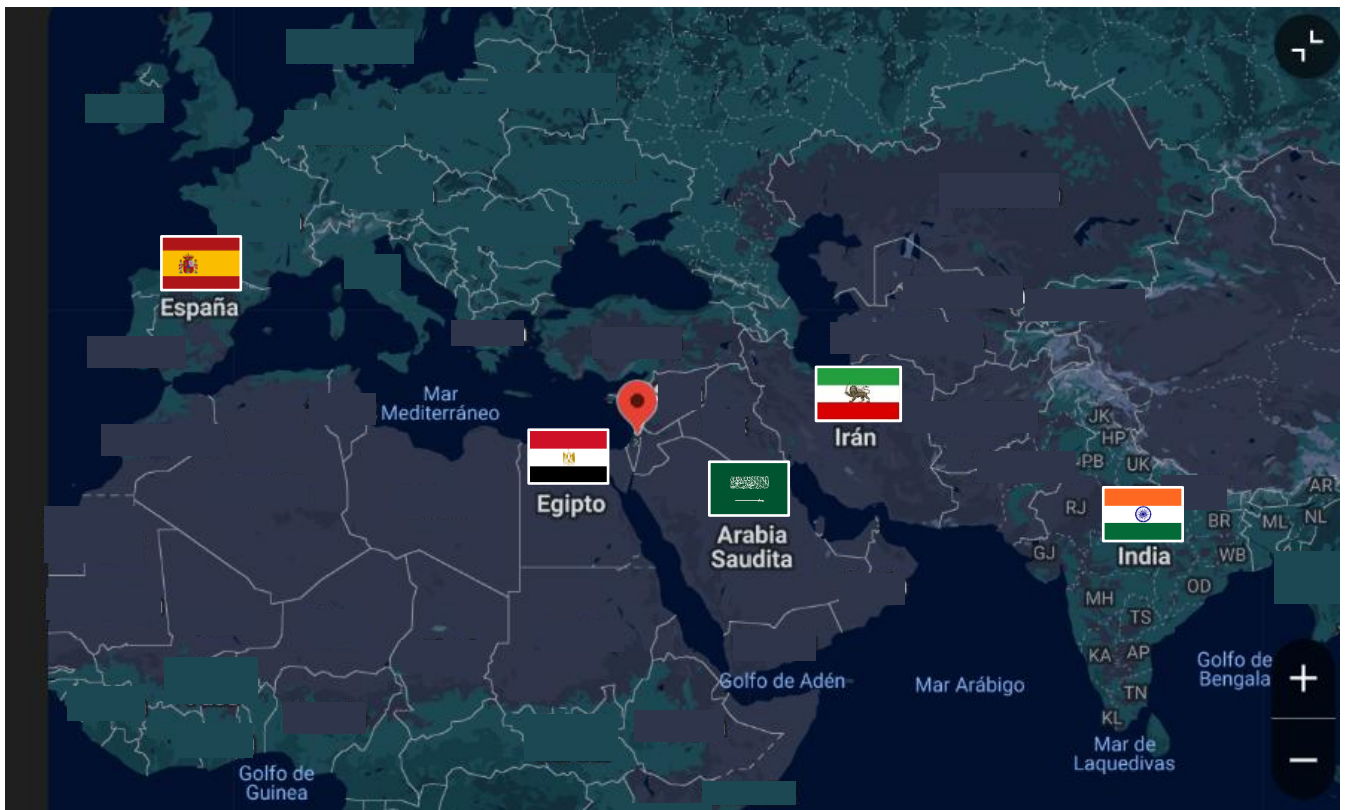


Gaspar de l'Índia



Baltasar d'Aràbia

Ací tenim un mapa en el qual ho podem veure.



Possiblement passaran per Egipte per a tornar a casa.

L'ANTIC EGIPTE

L'Antic Egipte va ser una civilització molt important que va existir fa milers d'anys en el nord-est d'Àfrica. Els egipcis vivien a la vora del riu Nil, que els proporcionava aigua per a beure i cultivar aliments. Eren famosos per les seues piràmides, els seus temples, els seus faraons i els seus jeroglífics.

Què feia a Egipte tan especial?

El Nil:

Era com el cor d'Egipte. El riu els donava aigua per a beure, cultivar i moure's en vaixells. Sense el Nil, no hi hauria hagut Egipte.

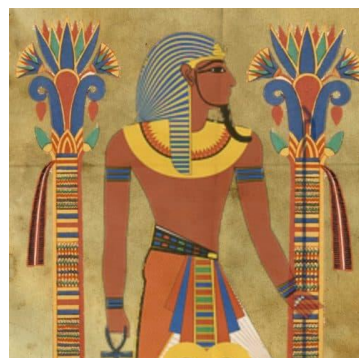
Les Piràmides:

Eren tombes gegants per als faraons, que eren com els reis d'Egipte. Les piràmides més famoses són les de Guiza, prop de la ciutat del Caire.



Els Faraons:

Eren els líders d'Egipte, considerats déus en la Terra. Tenien molt de poder i riquesa.



L'ANTIC EGIPTES

Els Jeroglífics:

Eren un tipus d'escriptura especial que utilitzaven els egipcis. Semblaven dibuixos, però representaven sons i paraules.



La Momificació:

Els egipcis creien en la vida després de la mort, per això momificaven als faraons i a altres persones importants. La momificació consistia a conservar el cos perquè no es descomponguera.

Els Déus:

Els egipcis creien en molts déus, com Ra, el déu del sol, i Osiris, el déu de la mort i el més enllà.

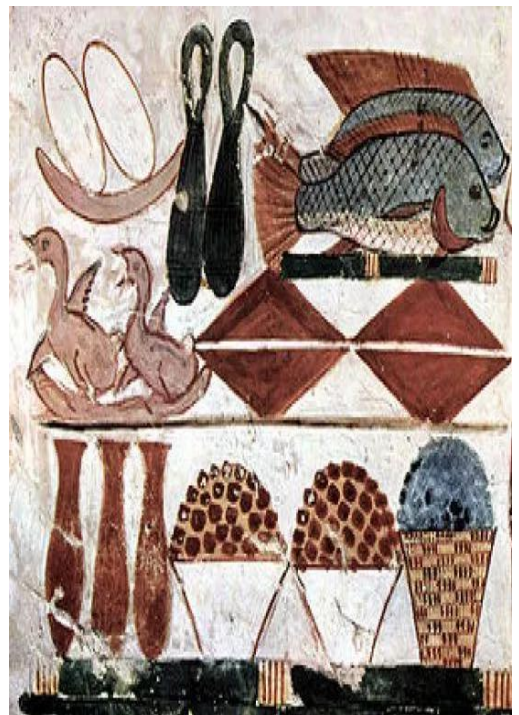


JORNADA GASTRONÒMICA

- **Dinar tradicional d'Egipte.**

Es realitzarà una jornada gastronòmica per tal d'apropar als xiquets la cultura i gastronomia de la terra de les antigues piràmides. Els contarem quins eren els aliments que més consumien els egipcis i quins plats eren els més reparats en aquell moment de la història de la civilització.

Dins de l'alimentació en l'antic Egipte abundava la producció i el consum de verdures: **cebes, alls, cogombres, enciams...** També llegums: **faves, cigrons o llenties**. I entre les espècies destaca **el coriandre i el comí**. La carn de vedella era molt cara, i la gent comuna a penes la menjava. Es consumia carn d'animals més petits com **a ovelles, cabres o porcs**. La majoria de la població, sobretot la que vivia a ribes el Nil, basava la seua dieta en el **peix, assecat o salat**.



CONTA CONTES

Zahra i el secret de les Piràmides

Hi havia una vegada, en un raconet solejat d'Egipte, una xiqueta curiosa anomenada Zahra. Vivia en un xicotet poble al costat del riu Nil, envoltada de palmeres, camells i moltes històries antigues. El que més li agradava a Zahra era escoltar els contes que la seua àvia li contava cada nit, just abans de dormir.

Un dels seus favorits era el de les grans piràmides que s'alçaven en el desert com a muntanyes màgiques fetes per mans humanes.

—**Diuen que dins de les piràmides** —deia la seua àvia, amb els ulls brillant— **hi ha tresors, estreles pintades en el sostre... i fins a passadissos secrets!**

Zahra somiava amb veure-les algun dia.

Un matí, Zahra va despertar molt de matí. El sol a penes eixia i els ocells cantaven suaument. El seu papà li va dir:

—**Hui anirem al desert a visitar les piràmides de Gizeh.**

Zahra va saltar d'alegria!

Van viatjar en camell durant hores, fins que, a la fi, entre les dunes daurades, van aparéixer les tres piràmides: la de Kheops, la de Kefrén i la de Micerinos. Eren tan grans que Zahra va haver de tirar el cap cap arrere per a veure les seues puntes.

—**Qui les va construir?** —va preguntar amb sorpresa.

—**Els antics egipcis, fa més de 4.000 anys** —li va respondre el seu papà—.

Van usar blocs enormes de pedra i molta, molta paciència.

Zahra va acariciar un dels blocs. Estava calent pel sol. Es va preguntar com seria per dins.



Mentres caminaven prop de la piràmide més gran, Zahra es va separar un poc del grup i es va asseure a descansar al costat d'un camell. De sobte, el camell la va mirar i... li va parlar!

—Hola, Zahra —va dir amb una veu suau—. Vols conèixer el secret de les piràmides?

Zahra va obrir els ulls com a plats, però no va tindre por. Només va assentir amb el cap.

El camell va caminar cap a un xicotet buit amagat entre les pedres i amb la seua pota va espentar una pedra que es va moure com una porta. Zahra va entrar poc a poc.

Endins, tot estava fresc i en silenci. Les parets tenien dibuixos acolorits: faraons, gats amb corones, estrelles, i sols amb ulls.

—Estos són els jeroglífics —va murmurar el camell—. És la forma en què els egipcis contaven les seues històries.

Zahra va tocar un dibuix d'un ull gran i brillant... i zas! Una porta secreta es va obrir i va deixar veure una sala plena de llum daurada. Hi havia espills que reflectien el sol des de fora i el portaven fins dins, fent que tot brillara com a or. —**És màgic!** —va dir Zahra.

En el centre, hi havia una caixa de pedra amb un llibre antic. En la seua portada deia: “El Llibre dels Somnis del Faraó”.

-Este llibre té els somnis del faraó Kheops —va dir el camell—. Somiava amb un món on els xiquets cuidaven la història, la naturalesa i aprenien amb alegria.

Zahra va somriure. Volia cuidar eixe somni també.

Quan va eixir de la piràmide, el sol ja s'estava posant. El camell la va mirar amb tendresa i li va fer l'ullet un ull.

—Recorda, Zahra: les piràmides no sols guarden tresors, també guarden somnis.

Zahra va tornar amb la seua família, sense comptar res encara, però amb el cor ple de màgia.

Des d'eixe dia, dibuixava jeroglífics en el seu quadern, llegia llibres d'Egipte i somiava amb tornar algun dia... potser, per a descobrir un altre secret amagat entre les arenes del temps.



CUENTA CUENTOS

Zahra y el Secreto de las Pirámides

Había una vez, en un rinconcito soleado de Egipto, una niña curiosa llamada Zahra. Vivía en un pequeño pueblo junto al río Nilo, rodeada de palmeras, camellos y muchas historias antiguas. Lo que más le gustaba a Zahra era escuchar los cuentos que su abuela le contaba cada noche, justo antes de dormir.

Uno de sus favoritos era el de las grandes pirámides que se alzaban en el desierto como montañas mágicas hechas por manos humanas.

—**Dicen que dentro de las pirámides** —decía su abuela, con los ojos brillando— **hay tesoros, estrellas pintadas en el techo... ¡y hasta pasadizos secretos!**

Zahra soñaba con verlas algún día.

Una mañana, Zahra despertó muy temprano. El sol apenas salía y los pájaros cantaban suavemente. Su papá le dijo:

—**Hoy iremos al desierto a visitar las pirámides de Giza.**

¡Zahra saltó de alegría!

Viajaron en camello durante horas, hasta que, al fin, entre las dunas doradas, aparecieron las tres pirámides: la de Keops, la de Kefrén y la de Micerinos. Eran tan grandes que Zahra tuvo que echar la cabeza hacia atrás para ver sus puntas.

—**¿Quién las construyó?** —preguntó con asombro.

—**Los antiguos egipcios, hace más de 4,000 años** —le respondió su papá—. **Usaron bloques enormes de piedra y mucha, mucha paciencia.**

Zahra acarició uno de los bloques. Estaba caliente por el sol. Se preguntó cómo sería por dentro.



Mientras caminaban cerca de la pirámide más grande, Zahra se separó un poco del grupo y se sentó a descansar junto a un camello. De pronto, el camello la miró y... ¡le habló!

—Hola, Zahra —dijo con una voz suave—. ¿Quieres conocer el secreto de las pirámides?

Zahra abrió los ojos como platos, pero no tuvo miedo. Solo asintió con la cabeza.

El camello caminó hacia un pequeño hueco escondido entre las piedras y con su pata empujó una piedra que se movió como una puerta. Zahra entró despacito. Adentro, todo estaba fresco y en silencio. Las paredes tenían dibujos coloridos: faraones, gatos con coronas, estrellas, y soles con ojos.

—Estos son los jeroglíficos —susurró el camello—. Es la forma en que los egipcios contaban sus historias.

Zahra tocó un dibujo de un ojo grande y brillante... y ¡zas! Una puerta secreta se abrió y dejó ver una sala llena de luz dorada. Había espejos que reflejaban el sol desde afuera y lo llevaban hasta dentro, haciendo que todo brillara como oro.

—¡Es mágico! —dijo Zahra.

En el centro, había una caja de piedra con un libro antiguo. En su portada decía: **“El Libro de los Sueños del Faraón”**.

—Este libro tiene los sueños del faraón Keops —dijo el camello—. Soñaba con un mundo donde los niños cuidaban la historia, la naturaleza y aprendían con alegría.

Zahra sonrió. Quería cuidar ese sueño también.

Cuando salió de la pirámide, el sol ya se estaba poniendo. El camello la miró con ternura y le guiñó un ojo.

—Recuerda, Zahra: las pirámides no solo guardan tesoros, también guardan sueños.

Zahra volvió con su familia, sin contar nada aún, pero con el corazón lleno de magia.

Desde ese día, dibujaba jeroglíficos en su cuaderno, leía libros de Egipto y soñaba con volver algún día... quizás, para descubrir otro secreto escondido entre las arenas del tiempo.



DIA DE LA PAU

Aquest festeig ens recorda la importància de construir un món més pacífic i sostenible per a les generacions presents i futures. És un anomenat a l'acció individual i col·lectiva per a treballar junts en la promoció de la pau, la justícia, la igualtat i el respecte entre tots els éssers humans.



El Dia Escolar de la Pau se celebra cada 30 de gener perquè en eixe dia, de 1948, va morir Mahatma Gandhi, líder pacifista que va defensar i va promoure la no violència i la resistència pacífica enfront de la injustícia i que va ser assassinat per defensar aquestes idees



CONTA CONTES

EL JARDÍ DELS CORS TRANQUILS

Hi havia una vegada, en una vall envoltada de muntanyes suaus i rius que cantaven en passar, un xicotet poble anomenat Somriure Clar. En este poble vivien persones de tot arreu, de tots colors i amb moltes maneres de pensar. Però hi havia una cosa que feia especial a Somriure Clar: tots vivien en pau.

No hi havia crits ni baralles, i si algú s'enfadava, parlaven amb calma, respiraven profund i buscaven una solució junts.

En el centre del poble hi havia un gran jardí, ple de flors de tots els colors. Eixe lloc es deia El Jardí dels Cors Tranquils. Allí, els xiquets jugaven, els avis contaven contes, i tots sembraven pau amb les seues accions.

Un dia, va arribar al poble un ocellet molt xicotet. Era gris, amb plomes desordenades i ulls tristos. Es deia Pic. Venia volant des de molt lluny, des d'un lloc on tots discutien, ningú s'escoltava i els xiquets no sabien com fer les paus.

Quan Pic va aterrar en Somriure Clar, el primer que va notar va ser el silenci bonic, eixe silenci que no fa por, sinó que calma el cor. Es va posar en una branca i va observar. Va veure a dos xiquets que jugaven amb una pilota. Un va entropessar i va caure, però l'altre no va riure ni va continuar jugant sol: va córrer a ajudar-ho, li va donar la mà i li va somriure.

Pic es va sorprendre. En el seu lloc d'origen, si algú queia, es burlaven.

Després, Pic va volar fins a la plaça. Allí va veure a una xiqueta plorant perquè el seu gelat li havia caigut. Un avi que passava la va veure, es va acatxar, i li va donar la mitat del seu. Compartir fa que el cor se senta gran, li va dir.



Pic es va sentir confós. Com era possible tanta bondat?

Eixa nit, es va quedar a dormir en una branca alta de l'arbre més gran del Jardí dels Cors Tranquils. Va somiar amb llums suaus, riures i abraços. Al matí, va anar a veure als savis del poble: una anciana anomenada Àvia Meua, un gos anomenat Cueta i un gat savi anomenat Do Ronc.

—Com fan per a viure així, tan tranquils? —va preguntar Pic.

—Ací tots vam aprendre una regla màgica —va dir Àvia Meua amb una veu suau com a pa acabat de coure—: **“Abans de parlar, escolte. Abans d'actuar, pense. I abans de jutjar, entenc.”**

—I bordem menys —va fer broma Cueta, movent la cua—. I juguem més!

—I no oblides el te de la vesprada —va afegir Do Ronc—. Res unix més que compartir una tassa d'alguna cosa calentito i unes paraules boniques!

Pic es va quedar al poble uns dies. Va aprendre a dir “ho sent”, a fer abraços, a respirar quan se sentia molest i a preguntar: “Com puc ajudar-te?”



Amb el temps, les seues plomes es van tornar més suaus, els seus ulls brillaven i el seu cant es va tornar alegre. Va descobrir que la pau no és només quedar-se callat, sinó aprendre a viure amb uns altres, respectar, cuidar, compartir i perdonar.

Un dia, va decidir tornar a la seua terra.

—Ja et vas? —van preguntar els xiquets del poble.

—Sí —va respondre Pic—. Vull ensenyar als de la meua llar tot el que he après aquí. Vull sembrar pau, com vostés la sembren al jardí.

Àvia Meua li va donar un xicotet saquet amb llavors daurades.

—Estes són les llavors de la pau. No creixen en la terra, sinó en els cors. Planta-les amb paciència i amor.

I així, Pic va emprendre el vol. Anava cantant alt, deixant un rastre brillant en el cel.

Des de llavors, es diu que en molts pobles llunyans estan començant a florir nous Jardins dels Cors Tranquils. I si alguna vegada escoltes el cant d'un ocellet feliç enmig del silenci, tal vegada és Pic, sembrant pau on abans hi havia soroll.



CUENTA CUENTOS

EL JARDÍN DE LOS CORAZONES TRANQUILOS

Había una vez, en un valle rodeado de montañas suaves y ríos que cantaban al pasar, un pequeño pueblo llamado Sonrisa Clara. En este pueblo vivían personas de todas partes, de todos colores y con muchas formas de pensar. Pero había algo que hacía especial a Sonrisa Clara: todos vivían en paz.

No había gritos ni peleas, y si alguien se enojaba, hablaban con calma, respiraban hondo y buscaban una solución juntos.

En el centro del pueblo había un gran jardín, lleno de flores de todos los colores. Ese lugar se llamaba El Jardín de los Corazones Tranquilos. Allí, los niños jugaban, los abuelos contaban cuentos, y todos sembraban paz con sus acciones.

Un día, llegó al pueblo un pajarito muy pequeño. Era gris, con plumas desordenadas y ojos tristes. Se llamaba Pico. Venía volando desde muy lejos, desde un lugar donde todos discutían, nadie se escuchaba y los niños no sabían cómo hacer las paces.

Cuando Pico aterrizó en Sonrisa Clara, lo primero que notó fue el silencio bonito, ese silencio que no da miedo, sino que calma el corazón. Se posó en una rama y observó. Vio a dos niños que jugaban con una pelota. Uno tropezó y cayó, pero el otro no se rio ni siguió jugando solo: corrió a ayudarlo, le dio la mano y le sonrió.

Pico se sorprendió. En su lugar de origen, si alguien caía, se burlaban.

Después, Pico voló hasta la plaza. Allí vio a una niña llorando porque su helado se le había caído. Un abuelo que pasaba la vio, se agachó, y le dio la mitad del suyo. “Compartir hace que el corazón se sienta grande”, le dijo.



Pico se sintió confundido. ¿Cómo era posible tanta bondad?

Esa noche, se quedó a dormir en una rama alta del árbol más grande del Jardín de los Corazones Tranquilos. Soñó con luces suaves, risas y abrazos. Por la mañana, fue a ver a los sabios del pueblo: una anciana llamada Abuela Mía, un perro llamado Colita y un gato sabio llamado Don Ronroneo.

—¿Cómo hacen para vivir así, tan tranquilos? —preguntó Pico.

—Aquí todos aprendimos una regla mágica —dijo Abuela Mía con una voz suave como pan recién horneado—: **“Antes de hablar, escucho. Antes de actuar, pienso. Y antes de juzgar, entiendo.”**

—Y ladramos menos —bromeó Colita, moviendo la cola—. ¡Y jugamos más!

—Y no olvides el té de la tarde —añadió Don Ronroneo—. ¡Nada une más que compartir una taza de algo calentito y unas palabras bonitas!

Pico se quedó en el pueblo varios días. Aprendió a decir “lo siento”, a dar abrazos, a respirar cuando se sentía molesto y a preguntar: “¿Cómo puedo ayudarte?”



Con el tiempo, sus plumas se volvieron más suaves, sus ojos brillaban y su canto se volvió alegre. Descubrió que la paz no es solo quedarse callado, sino aprender a vivir con otros, respetar, cuidar, compartir y perdonar.

Un día, decidió regresar a su tierra.

—¿Ya te vas? —preguntaron los niños del pueblo.

—Sí —respondió Pico—. Quiero enseñar a los de mi hogar todo lo que he aprendido aquí. Quiero sembrar paz, como ustedes la siembran en el jardín.

Abuela Mía le dio un pequeño saquito con semillas doradas.

—Estas son las semillas de la paz. No crecen en la tierra, sino en los corazones. Plántalas con paciencia y amor.

Y así, Pico emprendió el vuelo. Iba cantando alto, dejando un rastro brillante en el cielo.

Desde entonces, se dice que en muchos pueblos lejanos están empezando a florecer nuevos Jardines de los Corazones Tranquilos. Y si alguna vez escuchas el canto de un pajarito feliz en medio del silencio, tal vez sea Pico, sembrando paz donde antes había ruido.



JOCOS D'INTERIOR

SENET

El Senet és un joc d'estratègia en el qual participen 2 jugadors. El seu objectiu és avançar per un tauler, passant i bloquejant a l'adversari, fins a aconseguir treure totes les fitxes pròpies del tauler (similar al backgamon). El joc es compon de l'esmentat tauler, generalment de fusta o argila, 5 fitxes blanques i 5 fitxes negres i 4 pals curts a manera de daus.

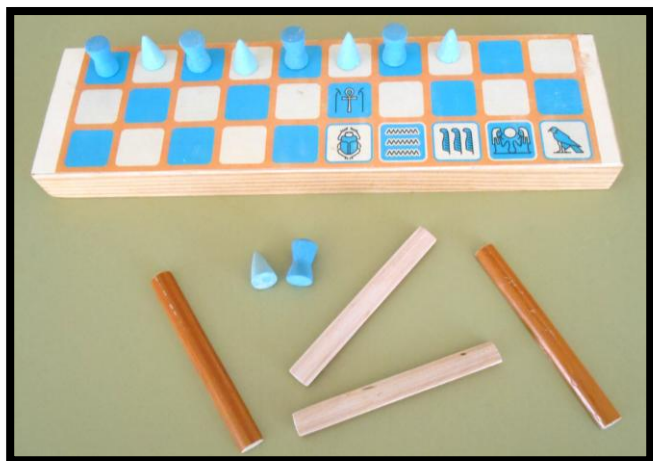
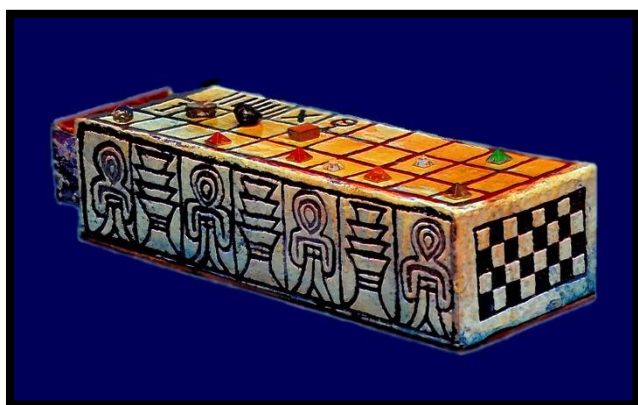
TAULER: És un rectangle de 30 casellers agrupats en 3 files paral·leles de 10 casellers cadascuna (3 casellers d'alt per 10 d'ample). 5 dels quals són casellers especials. El sentit de l'avanç de les fitxes serà similar al de la lletra Z.

Els casellers especials són els números 15, 26, 27, 28 i 29. El caseller 27 porta dibuixades 3 ones que representen al riu Nil.





DAUS: Es pot usar un dau comú eliminant el valor 5 d'aquest. Els "daus" originals eren 4 palets de fusta . Un costat d'aquests estava pintat de color negre, mentre que l'anvers mantenia el seu color fusta. La llançada es valora per la quantitat de palets que caiguin sobre el seu costat color fusta. Així, si només un cau sobre el seu costat color fusta llavors la llançada val 1. Si cauen 2 la llançada val 2, etc... Si les quatre cauen sobre el seu costat negre llavors la llançada val 6 (sis). Com es veu, no hi ha valor 5 en el Senet. Es continua llançant fins que em toque un 2 o un 3, ahí perc torn.



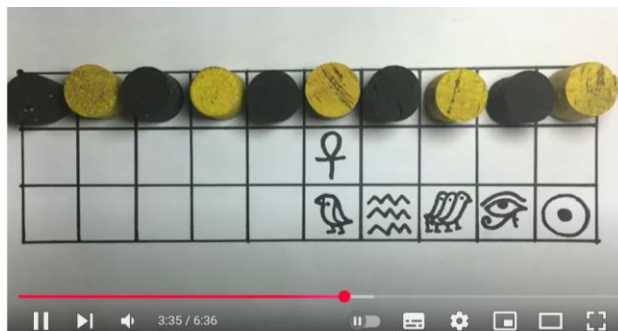
REGLES DEL JOC:

- 1) Se situen les fitxes en el tauler sobre la primera fila, intercalant blanques i negres alternativament, començant per la fitxa blanca en el caseller 10.
- 2) Comença aquell que aconsegueix treure 1 amb els “daus”, movent un espai la fitxa negra situada en el caseller 10 cap al caseller 11.
- 3) El torn acaba després de moure amb la fitxa un 2 o un 3. Si traus un 1, 4 o 6, continues llançant després de moure.
- 4) Si una fitxa cau en un lloc ocupat per l'adversari les fitxes intercanvien llocs.
- 5) Dues fitxes en caselles consecutives del mateix jugador bloquegen la possibilitat de l'adversari d'intercanviar les fitxes.
- 6) Tres fitxes consecutives del mateix jugador no poden ser sobrepassades per una de l'adversari a pesar de que el valor de la llançada ho permeti.
- 7) Si no es pot moure cap fitxa, deus retrocedir una el nombre de caselles que indiquen els “daus”.
- 8) Si cap de les fitxes del jugador poden ser mogudes, passa llavors el torn a l'adversari.
- 9) Si una fitxa es troba en les caselles de seguretat numero 26, 28 o 29 no pot ser intercanviada per una de l'adversari.

- 10) Si una fitxa cau en el riu Nil, caseller numero 27, ha de retrocedir al caseller numero 15. Si aquest caseller està ja ocupat per una fitxa, pròpia o de l'adversari , deu continuar retrocedint fins al caseller 1.
- 11) Les fitxes continuen el seu camí fins a eixir del tauler.
- 12) No es poden treure fitxes del tauler mentre hi hagi alguna fitxa pròpia en la primera fila del tauler.

Adjuntem un enllaç on explica què és el senet i com es juga:

<https://youtu.be/NA1u7vc04GI?t=62>



Explicació més extensa del joc:

<https://www.youtube.com/watch?v=-B6C1cUj764>



SENET

¿CÓMO SE JUEGA?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	19	18	17	16		14	13	12	11
21	22	23	24	25					30

TABLERO Y CASILLAS ESPECIALES



LA CASA DEL RENACIMIENTO.
CUADRO AL QUE REGRESA LA FICHA DESPUÉS DE HABER CAÍDO EN LA CASA DEL AGUA.



LA CASA DE LA FELICIDAD.
TODAS LAS FICHAS ACABAN TURNO AQUÍ, AÚN SACANDO PUNTOS PARA PASAR. NO SE PUEDE SALIR.



LA CASA DEL AGUA.
CUALQUIER FICHA QUE CAE AQUÍ, VUELVE A LA CASILLA DE LA CASA DEL RENACIMIENTO.

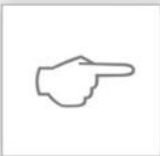
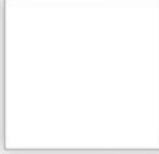
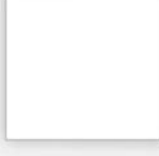
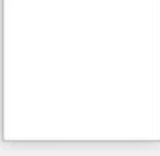
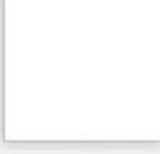
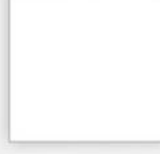
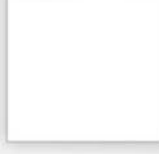
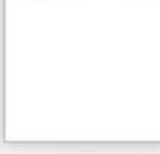
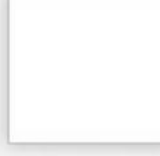
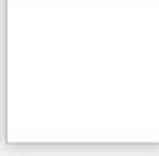
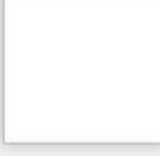
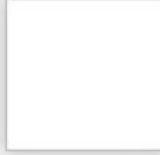
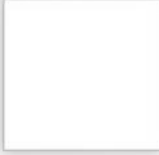
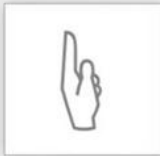
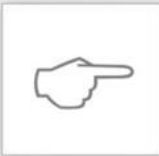


LA CASA DE LAS 3 VERDADES.
SI SE CAE AQUÍ, SOLO SE PUEDE SALIR SACANDO UN 3 DE PUNTUACIÓN.



LA CASA DEL RA-ATOM.
SI SE CAE AQUÍ, SOLO SE PUEDE SALIR DEL TABLERO SACANDO UN 2 DE PUNTUACIÓN.

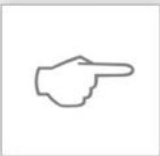
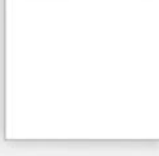
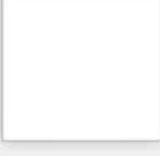
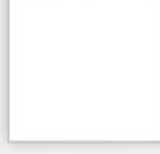
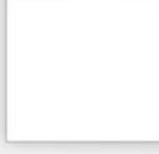
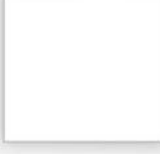
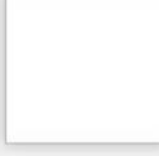
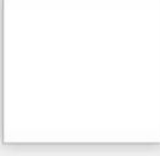
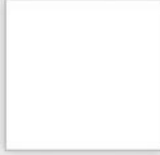
Senet Egipci



Tamar

Handwriting & Learning

Senet Egipci



Tamar

Handwriting & Learning

JOC'S D'EXTERIOR

DESERT, NIL I PIRÀMIDE

Ens situem en fila de manera que a cada costat tinguem a una altra persona. La posició en la qual estem és terra, un pas cap arrere és mar i un altre pas davant desde la primera posició és aire.

Qui dinamitza l'activitat va intercalant les paraules terra, mar i aire o, per a la versió de l'antic Egipte, Desert, Nil i Piràmide, de manera que hem de saltar i situar-nos en la zona correcta. En cas d'error, la persona pot ser eliminada o continuar jugant amb una limitació (pota coixa, mans al cap, etc).

Una adaptació que augmenta la dificultat del joc és a dir noms d'animals que visquen al desert, al riu o un deu egipci.



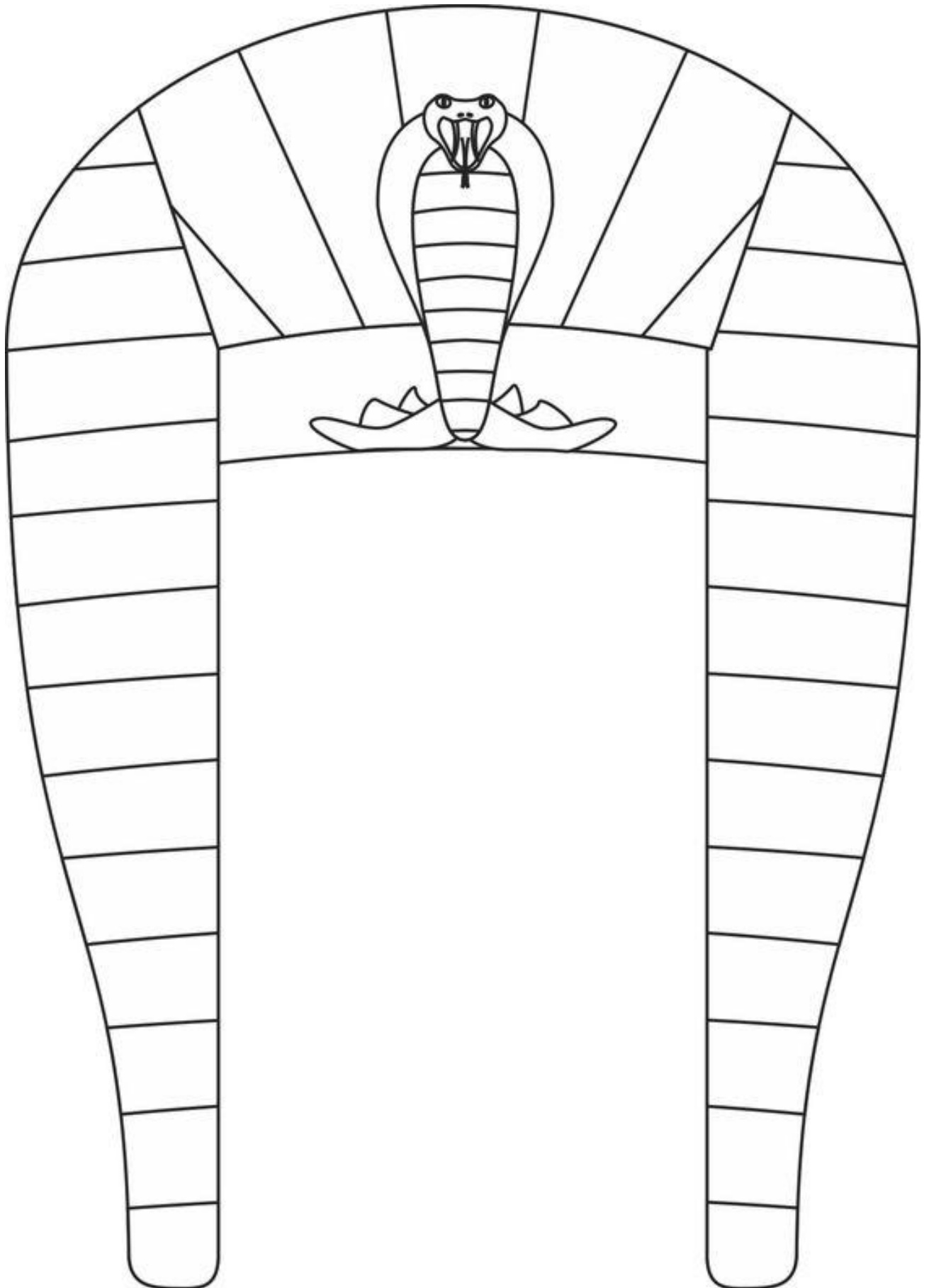
MANUALITATS

INFANTIL:

Per a ambientar-nos en l'antic Egipte, ens farem corones típiques de faraó. Necessitarem cartolines blanques per a cada nen i cartolines grans per a fer les tires que subjectin la corona al capdavant.

Imprimirem la plantilla i es pintés al gust de cada nen. Després pegarem les tires segons la mesura del cap.





MANUALITATS

1r i 2on PRIMÀRIA:

Com els antics egipcis, fabricarem el nostre propi paper de papir. En ell escriurem les normes del menjador i de bons modals, aprofitant que s'estan treballant en el menjador escolar. En farem dos papirs grans promovent el treball en equip.

Els materials que necessitarem seran:

- 1 got que no usin
- Plasticola (dues parts d'aigua per una de cola)
- 1 cullerada de cafè
- fulles d'acetat
- pinzellis
- gases
- 1 retolador permanent negre



Com ho fem?

- Fem la mescla de plasticola amb dues parts d'aigua, una de cua i una cullera de cafè instantani.
- En les fulles d'acetat anem pegant les gases de manera que es quedi la forma d'un foli, sempre mullant-les amb la mescla de plasticola.
- Deixem assecar i després triarem un motiu egipci per a decorar-lo al voltant de les normes del menjador.

<https://www.youtube.com/watch?v=sYdlhkwS7gg>



MANUALITATS

1r i 2on PRIMÀRIA:

Amb cartó o cartolines ens farem granadures típiques de l'època egípcia.

Necessitarem rotllos de paper de wc o de cuina, cartolines, goma-eva, palletes de colors, temperes, pinzells, cola, llana negra, retolador negre i daurat i purpirina de colors.

Podem elegir la forma de la gradura que vullguem, podem ser braçalets, collars, etc. Les farem seguint les imatges que adjuntem com a model.



Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING



MANUALITATS

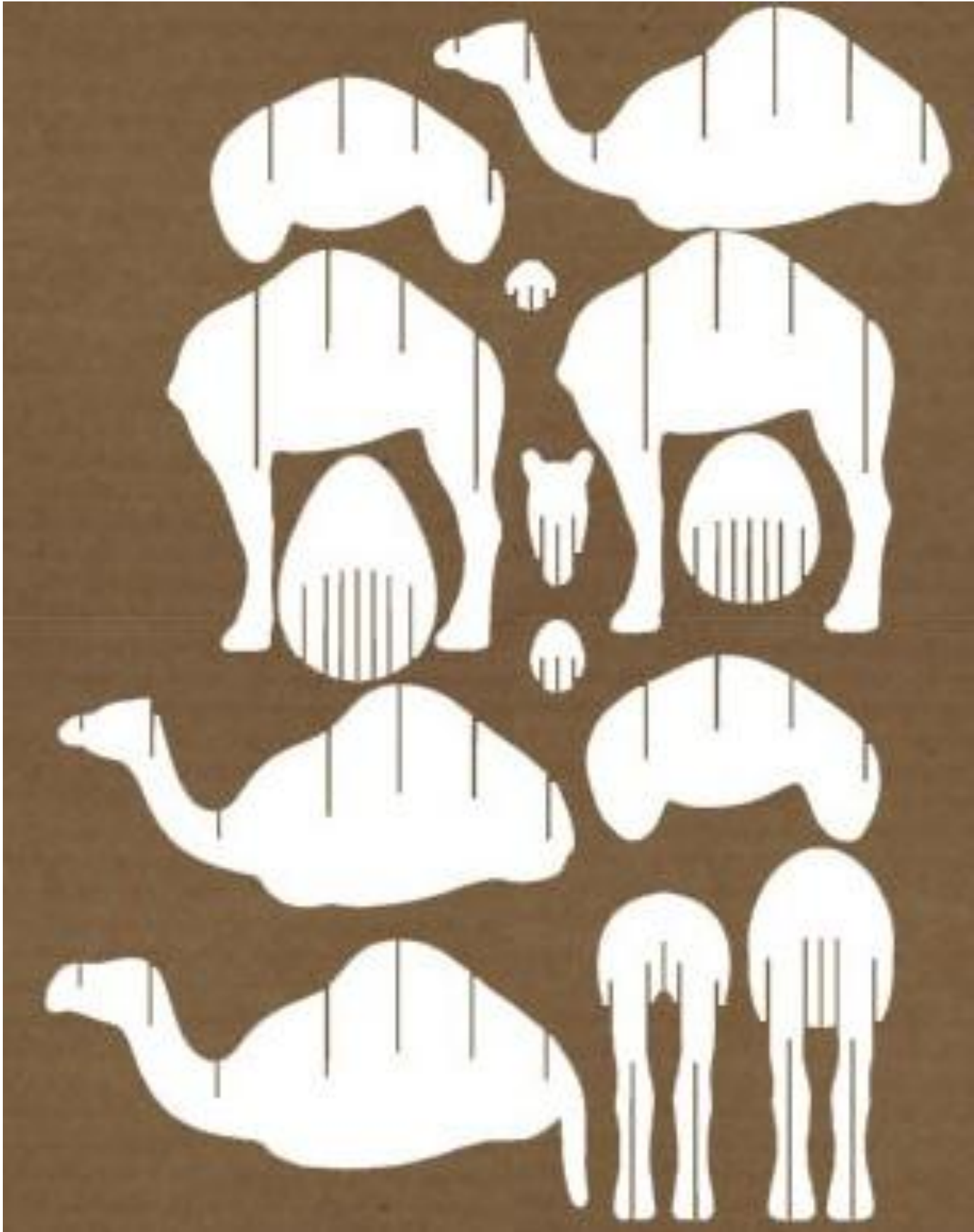
3er i 4rt PRIMÀRIA:

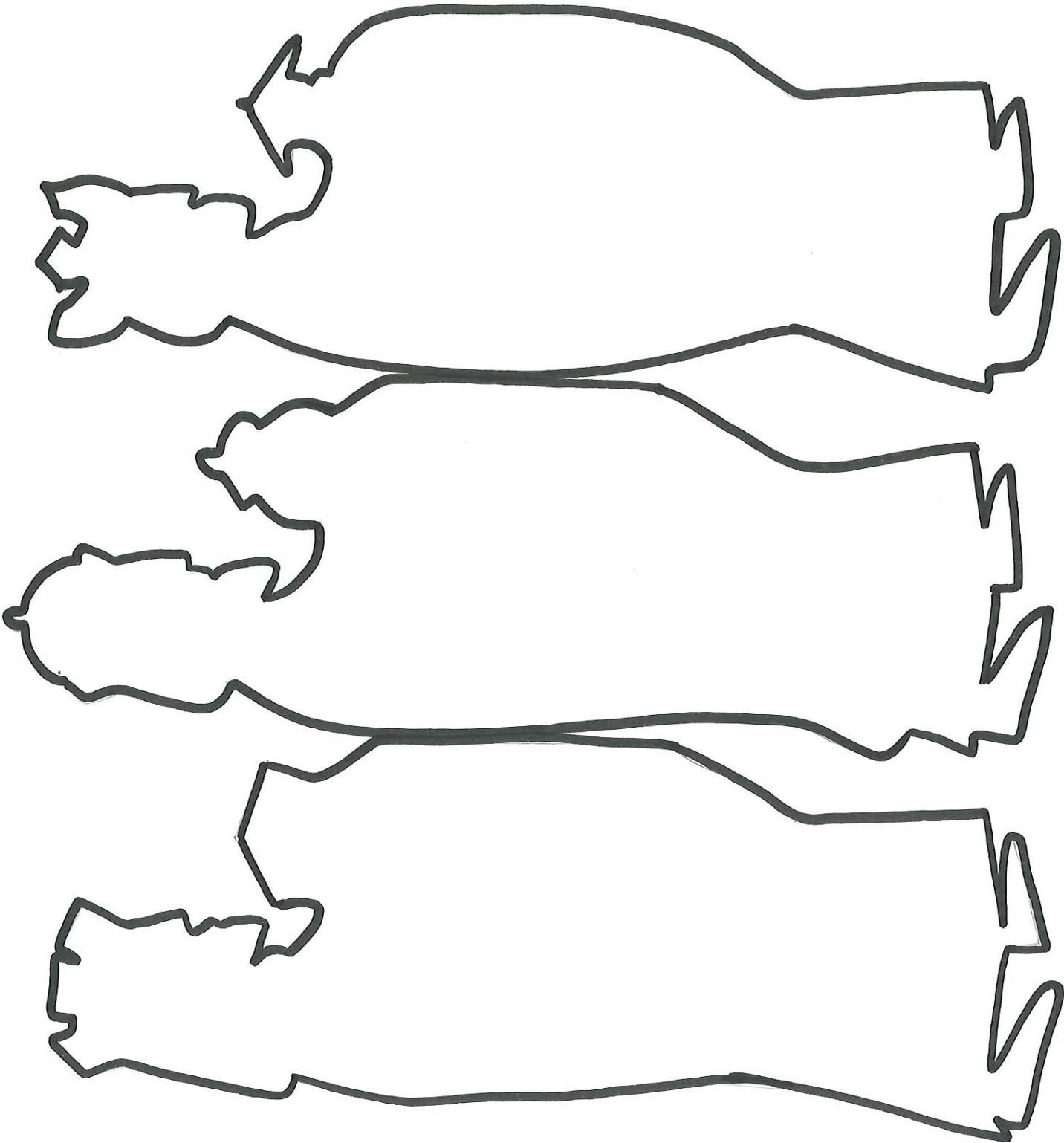
Amb cartó crearem uns camells amb relleu per a decorar el menjador. Imprimirem la plantilla en A3 y el muntarem en cartró.

Farem tres per a relacionar-los amb els tres Reyes Mags aprofitant que estem al gener i que fa poc que vam tenir la seva visita.

Amb cartolina negra també podem calcar la seva silueta i pegar-ho en la paret a manera d'ombra.







MANUALITATS

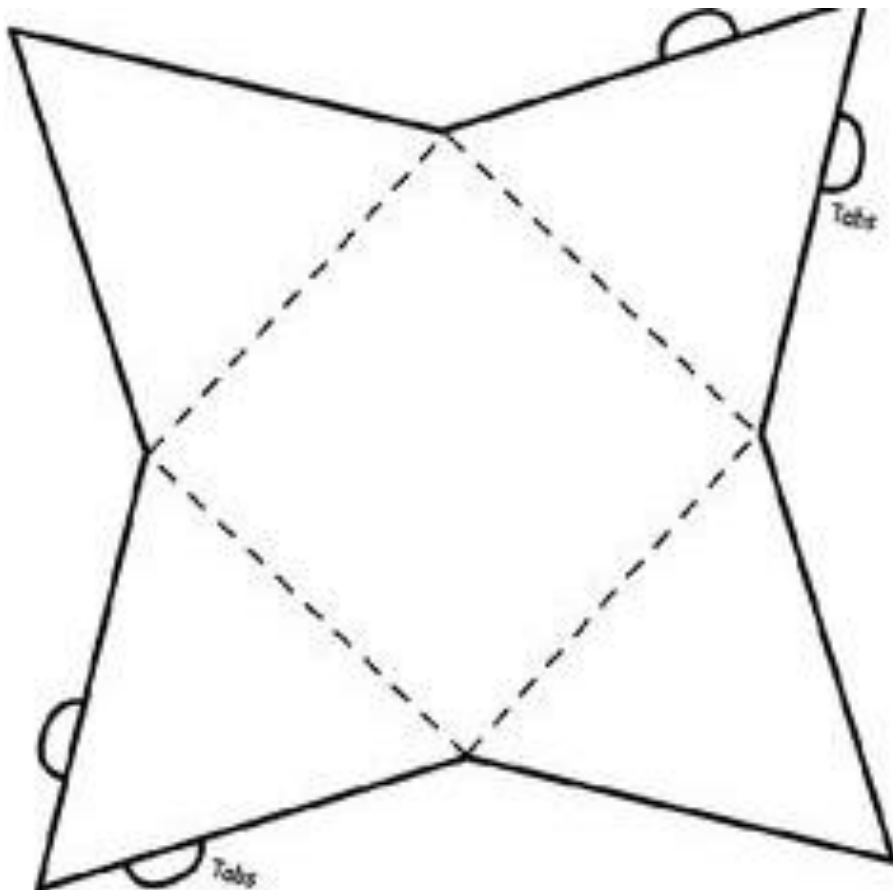
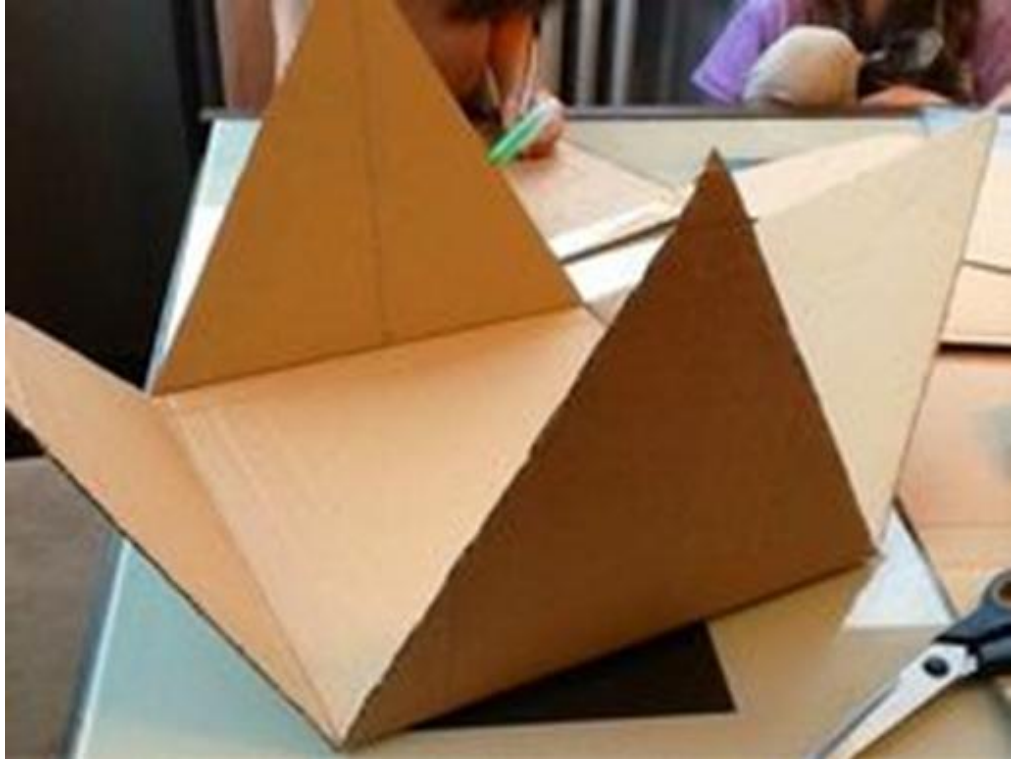
3er i 4rt PRIMÀRIA:

Construirem una piràmide amb materials reciclats. Pot ser cartó, bricks de llet, ampolles de plàstic grans de forma quadrada, caixes de sabates, etc.

Es pedira als alumnes que guardin els bricks de llet i els portin de casa per a col·laborar amb la construcció.

Si no fos possible, es podria fer amb cartó reciclat i temperes com es veu en la imatge.





MANUALITATS

5é i 6é PRIMÀRIA:

Amb paper continu marró i temperes farem un mural com els de les imatges per a decorar la porta del menjador.





MANUALITATS

5é i 6é PRIMÀRIA:

També amb cartó reciclat, construirem una reproducció de l'esfinx de Gizeh. Farem una gran per a col·locar-la al costat de la piràmide i el mural decoratiu.

Necessitarem caixes de cartó que ja no es necessitin, pistola de silicona i barretes, temperes i retolador permanent negre.

Imprimirem la plantilla del cap de l'esfinx i us adjuntem un tutorial senzill de com construir-la.

Tutorial per a muntar-la :

<https://www.youtube.com/watch?v=EjHwyLSk1v8>



Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING



VALORS: L'EMPATIA

Dibuix dictat

Aquest joc consisteix a dibuixar les il·lustracions d'un llibre per parelles. Un membre de la parella veu la il·lustració i la descriu, i l'altre l'ha de dibuixar. Aquesta, és una de les activitats per a treballar l'empatia en primària més efectives, perquè qui descriu la il·lustració ha de pensar en com ho entendre el seu company.

Carrera a cegues

Es divideix als xiquets en dos grups. Uns aniran amb els ulls tancats o embenats i els altres no. I es formen parelles amb un de cada grup. En un espai ampli, els xiquets que veuen hauran de guiar als seus companys per un circuit amb obstacles.

Hi ha un amic en tu

Per parelles, se'ls demana que dibuixen al seu company fent alguna cosa que se li done bé, una qualitat o talent propi d'eixa persona. Abans, pots deixar-los una setmana perquè observen i pensen en quines coses fa el seu company. Quan ho completen, es poden penjar eixos dibuixos en la paret.

- ❖ Poden també contemplar-se com a activitat un circuit en un temps mínim impossible de completar (per vivenciar la frustració de no poder arribar a complir un objectiu), el mateix amb un temps extremadament llarg que siga difícil d'aconseguir necessitant realitzar moviments molt lents i controlant l'ansietat.

DESPRÉS DELS JOCS D'EMPATIA:

Respondre de manera espontània a les següents preguntes

- 1- Què et va resultar més fàcil?
- 2- Què et va resultar més difícil?
- 3- Quin problema se't va presentar?
- 4- Com ho vas resoldre?
- 5- Quines coses et van ajudar?
- 6- Alguna vegada vas viure una situació semblant?
- 7- Com la vas resoldre? Com podries haver-la resolt millor?



REpte Mensual de Gener

RECICLATJE (explicació per a totes i tots)

Regla de les 5 rs ecològiques

Des de l'inici de la humanitat hem sigut testimonis de l'augment de deixalles al mateix temps que el nostre avanç. Al llarg d'aquest temps, hem après a millorar la petjada ecològica que deixem al nostre pas.

Amb la regla de les 3 rs vam aprendre a reduir, després a reciclar i finalment a reutilitzar. Amb el temps vam veure que aquesta fórmula servia, però gradualment es va tornar insuficient, es reconsiderà i es van agregar 2 elements més: **reparar** i **recuperar**.



REDUIR

El realitzar menors compres, derivarà en reduir el fem que generem.

- Entre menor siga la càrrega del nostre transport, menor serà la despesa de combustible i, amb això, menor contaminació CO2 que desprenga el nostre vehicle.
- Entre menys productes processats comprem, menor serà la contaminació industrial de les fàbriques.

REPARAR

Consisteix a fer els canvis necessaris a una cosa que està desbaratada per a tornar-li la seua utilitat.

- Un cotxe que es descompon no es tira es repara.
- Una casa que té un clivella tampoc es ven , es repara.
- El mateix ha de passar amb les coses que vénen d'origen natural.

RECUPERAR

Vol dir que alguna cosa es pot tornar a posar en servei però no necessàriament està avariada, per tant no requereix reparació sinó una recuperació.

- Si s'actualitzen alguns components de l'ordinador es podrà recuperar la seua velocitat i amb això la seua utilitat.
- Els frens d'un cotxe en el temps es van desgastant, continua funcionant però requereix d'ajustos per a recuperar les seues característiques d'ús òptim.

REUTILITZAR

Un objecte o peça de roba, es pot convertir en alguna cosa amb un nou ús. El reutilitzar té el seu valor en l'estalvi que brinda donar un nou ús a alguna cosa i evitar crear fem o residus.

- Les càmares de llanda es reutilitzen en la fabricació de calçat.
- Alguns desfets metàl·lics es reutilitzen en la creació d'art urbà.

RECICLAR

Es pot considerar com un producte reciclat quan torna a la cadena de producció com a input per a donar vida a un nou producte. El reciclatge es inicia a casa, des de molt primerenca edat i ha de ser una cosa innata en cada individu per a aconseguir viure-ho amb tot i a cada moment a la recerca de la sostenibilitat.

- El paper i cartó és un dels materials més utilitzats per a el reciclatge amb la qual cosa es redueix la necessitat una major tala d'arbres.
- Els materials de Pet, Tereftalato de Polietilè, són uns altres dels materials més reciclats en les seves diverses formes i grandàries. S'estima que avui dia hi ha més plàstic en la mar que animals marins.
- El vidre és un altre dels materials més utilitzats en la indústria de el reciclatge. És un material molt noble i amb característiques per a donar-li un nou ús.





REPTE MENSUAL!

JUNTS A PER LES 5 RS

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Consells Condicions

- **REDUIR:** Realitzar menors compres, derivarà en generar menys fem.
- **REPARAR:** Fer els canvis necessaris a una cosa que està desbaratada per a tornar-li la seua utilitat.
- **RECUPERAR:** Recuperem allò que no està desbaratat però ja no feiem servir.
- **REUTILITZAR:** Un objecte, es pot convertir en alguna cosa amb un nou us.
- **RECICLAR:** Es pot considerar com a reciclat quan un objecte torna a la cadena de producció per a donar vida a un nou producte.

- Buscar el contenidor adequat per a cada material.
- Complir amb les 5 Rs al menys una vegada cadascuna durant el mes.

Beneficis

- Generem molt menys fem i contaminació.
- Estalviem diners i recursos

REpte MENSUAL de Febrer

Volum adequat (explicació per a totes i tots)

El nivell de confort acústic òptim s'estableix entre els **25 i 40 decibels**. Aquestes xifres se superen amb escreix molt habitualment en els centres educatius espanyols. De fet un estudi recull que en sis de cada deu col·legis d'Espanya hi ha contaminació acústica.

Parlar de silenci al menjador no significa que els alumnes hagen d'estar sempre callats sinó aconseguir un ambient de calma i respecte en el qual es pugui menjar tranquil·lament en un ambient agradable.

Un ambient tranquil afavoreix el procés d'aprenentatge, millora la concentració i **redueix la conflictivitat**.



Per això hem de reduir el volum de la nostra veu en parlar amb els altres.

Depenent del to de veu que utilitzes, podràs semblar alegre, trist, deprimit o convincent.



REpte Mensual de Febrer

Volum adequat

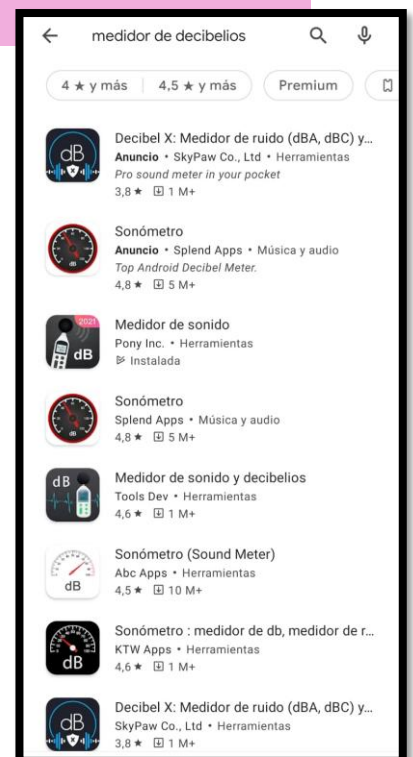
Com més baix parles, més probabilitats tindràs que es capte el teu missatge.

No obstant això, una nova investigació ha detectat que, en cada missatge rebut, el 38% depèn del to de veu utilitzat. És a dir, el teu cervell li presta més atenció al volum que al que se't diu. O, cosa que és el mateix, si algú et parla **en un to amable, prestaràs més atenció**.

Situació:

Algú et crida i tu crides més per a confirmar la teua teoria. Així, a part de quedar-te sense veu i passar una mala estona, també aconseguiràs quedar com una persona sense educació.

Si us interessa conèixer la contaminació acústica en el vostre menjador, podeu descarregar alguna aplicació en el vostre mòbil. Són molt senzilles d'utilitzar i gratuïtes. Per descomptat, això és únicament **opcional**.





REPTE MENUSUAL!

VOLUM ADEQUAT

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Consells

- Tractar en cura el mobiliari, es a dir, no arrastrar cadires i taules.
- Aplicar bones pràctiques: parlar cara a cara i en to tranquil perquè els demés assimilen eixa manera i ho facen igual.
- Respectar la manera correcta d'intervenció: la participació en classe i al menjador és positiva però ha de fixar-se prèviament com fer-ho i respectar-ho (alçant la mà, esperant que acabe un altre company, demanant permís al professor...).

Perjudicis a evitar

- Provoca irritabilitat, nerviosisme i ansietat.
- Falta d'atenció.
- Maldecaps.
- Afonies i mals de gola en haver d'elevant la veu.
- Menor rendiment escolar i, per tant, major fracàs.
- Més dificultats per a xiquets amb necessitats ed. especials.
- Pèrdua de capacitat auditiva.

Beneficis a obtenir

- Permet una major concentració i fixació de conceptes.
- Desenvolupa la memòria.
- Augmenta el rendiment escolar.
- Major autonomia dels alumnes.
- Millor comunicació entre tots.



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