



**NUNCA ERES DEMASIADO PEQUEÑO
PARA MARCAR LA DIFERENCIA**

GRETA THUNBERG

PRIMER CICLO: 4- 15 DE MAYO

Xiquets i xiquetes de primer cicle, Reciclitas i el planeta Terra ens necessiten! Ens han encomanat unes missions per a que aquests dies, que a més a més ja podeu anar eixint poquet a poquet, tinguem cura de nosaltres i del medi. Voleu ajudar a Reciclitas?? Doncs comencem!!



PRIMERA MISSIÓ: TENIM CURA DE NOSALTRES MATEIXOS

REpte 1: QUÈ PUC FER PER CUIDAR-ME?

Vos proposem un exemple de taula setmanal per registrar i comptar quantes accions fas cada dia per cuidar-te a tu i el teu entorn, com per exemple raspallar-te les dents, dutxar-te, endreçar la teua habitació, col·laborar en les tasques de casa, etc. Et deixem espai per anotar alguna més si en penses alguna altra. Podeu marcar les diferents accions, valorar-les amb els colors del semàfor, anoteu-lo com més vos agrade!

QUÈ PUC FER PER CUIDAR-ME

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	TOTAL
RENTAR-SE LES MANS								
RENTAR-SE LES DENTS								
ENDREÇAR EL MEU ESPAI								
COL·LABORAR EN LES TASQUES DE CASA								



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE	TOTAL
RENTAR-SE LES MANS								
RENTAR-SE LES DENTS								
ENDREÇAR EL MEU ESPAI								
COL·LABORAR EN LES TASQUES DE CASA								

PINTA ROIG, TARONJA O VERD, COM UN SEMÀFOR, SEGONS SI HAS ACONSEGUITS ELS REPTES DE BENESTAR PERSONAL CADA DIA. HAS MILLORAT D'UNA SETMANA A L'ALTRA? QUANTS DIES HAS ACONSEGUIT COMPLIR TOTES LES ACCIONS?

REpte 2: A FER POMPES!

Ja sabeu que ara és molt important tindre les mans molt netes. Vos convidem a fer aquest [experiment](#) i fer la vostra pròpia pastilla de sabó. A experimentar!!

REpte 3: ELS ALIMENTS ENS PODEN CUIDAR

Una altra cosa molt important a l'hora de cuidar de nosaltres mateixos és com ens alimentem. Ací teniu un [vídeo](#) on Tomatina t'explica perquè hem de dur una alimentació saludable.

Així que ja sabeu, totes i tots a la cuina!! Deixeu volar la vostra creativitat i munteu un plat saludable, ja siga per a desdejunar, dinar, berenar o sopar.

Per si vos falten idees, ací teniu un [vídeo](#) molt interessant sobre receptes. Aneu en compte que tenen trampa! Quins ingredients heu vist que vos pareguen saludables? Pots dibuixar-los, ficar el nom en anglès, en valencià, etc.

REpte 4: FEM FORA LA MANDRA I A FER UN POC D'ESPORT!

A banda d'una alimentació saludable, l'exercici físic també és importantíssim per cuidar-nos. Vos deixem un [vídeo](#) amb alguns exercicis de mobilitat corporal. Estan en anglès però de segur que podreu seguir els passos. Recordeu ficar-vos roba adequada i dutxar-vos o rentar-vos després si ho considereu necessari.

REpte 5: ENTRENEM MENT I COS

I no ens podem oblidar de practicar un poquet de coordinació, gràcies a la música! i per a que siga més divertit vos deixem aquest [vídeo](#) per moure les mans i aquest [altre vídeo](#) per escoltar bé la música que sona de fons. Sereu capaços? Animeu-vos i practiqueu en família!

SEGONA MISSIÓ: LES TRES "R"

REpte 6: REDUIM

Recordeu els Ecorreptes que Reciclitas ens anava proposant quan estàvem a l'escola?? Els primers estaven relacionats amb la primera "R", "Reduir" la quantitat de basura que generem. Què coses feu a casa per produir menys basura? Teniu algun truquet? Feu-nos arribar un audio amb les vostres propostes abans del dia 12 de maig i muntarem un programa de ràdio per escoltar totes les vostres propostes. Reciclitas i les vostres mestres estem segures de que tindreu molt bones idees!

REpte 7: REUTILITZEM

Com totes i tots heu vist enguany a l'ambient d'art, cada artista experimenta i crea amb material molt diferent. Per donar un nou ús a deixalles i residus, vos convidem a fer una construcció, escultura o collage reutilitzant objectes que anàreu a llançar. Sereu capaços?? Creativitat al poder. Per ací ja hem començat a muntar els nostres ambients d'art sostenible.



REpte 8: RECICLEM

Com de segur sabeu, la última R vol dir reciclar. Ací teniu un [joc](#) per practicar i repassar quin tipus de deixalla va a cada contenidor. A més a més, si a casa teniu una zona on separeu les deixalles, podeu etiquetar-la i fer cartells per a cada tipus de restes, així serà molt més fàcil separar bé la basura. Endavant!!

REpte 9: TORNEM A RECICLAR!

Vos proposem fer altre experiment, en aquest cas, provarem a fer paper reciclat! mireu el [vídeo](#) i a veure com ix!

I si vos falta algun material per fer el paper reciclat i però ja porteu les bates de científiques i científics, vos proposem fer [pasta de sal](#) a casa.

REpte 10: ELS PROBLEMES DE RECICLITAS

Reciclitas es passa el dia cuidant-nos i cuidant el planeta, i per això ha de fer molts càlculs per veure quanta basura produïm, si cada vegada reduïm més, reutilitzem, etc. Li voleu ajudar?? A més, podeu inventar-vos algun altre problema per proposar-li-ho a ell.

A PER AQUESTS PROBLEMES!!

**A L'ESCOLA VAM
REPLEGAR AL MES DE
GENER 12 KG DE PAPER.
A FEBRER 15 KG I A
MARÇ 16 KG.**

**QUANTS KG VAM
REPLEGAR EN TOTAL?**

**SI TOTS ELS DIES
MENGE 2 PLATS RICS EN
PROTEÏNES I
SALUDABLES.**

**QUANTS MENJARÉ
DURANT UNA
SETMANA?**

**En ma casa tinc 2
papereres. En la
d'orgànic hi ha 27 kg de
deixalles, i en la de
vidre 103 kg.**

**Quants kg hi ha més en
una paperera que en
l'altra?**

**En un bosc on hi havia
271 arbres, hi van
plantar 117 arbres
més.**

**Quants arbres hi ha al
bosc ara?**

TERCERA MISSIÓ: CUIDEM EL MEDI AMBIENT

REpte 11: ESTEM AL DIA DE L'ACTUALITAT

Per saber coses de com està el nostre planeta, és molt important estar al dia de l'actualitat i les notícies. Ací vos deixem dos que de segur vos agradaran: [Notícia 1](#) i [Notícia 2](#)

- Quins animals han aparegut?
- Sabries dir si són mamífers, peixos, rèptils, aus o amfibis?
- Quin animal t'ha agradat més?
- Què ha passat amb la contaminació de l'aire?
- I amb l'aigua?

REpte 12: DIARIS DE NATURA

Aprofitant que ja podeu anar eixint a pegar alguna volteta, vos convidem a començar un Diari de natura. Amb una càmera, una lupa o una llibreta i un llapis, podeu anar registrant o anotant quins insectes veieu, o pardals, o alguna planta que vos cride l'atenció. La primavera ha arribat i segur que gaudiu descobrint-la!!

REpte 13 (RELIGIÓ)

¿Sabeu que les plantes i les mares es pareixen molt?

Vos convida a fer una manualitat tan bonica com la meva.

[PROPOSTA RELIGIÓ PLANTES I MARES](#)

MISSIÓ FINAL: DECÀLEG PER SALVAR EL PLANETA

Ara que heu acompanyat a Reciclitas per tots aquests reptes i missions, heu arribat a la missió final on vos proposem recollir tot allò que heu après. Podeu fer un pòster, una llista, un decàleg o un muntatge amb imatges i paraules, el que se vos acudisca, per tindre després sempre present què heu de fer per a cuidar-vos, per cuidar el vostre entorn, idees per millorar en les tres "R" i què podeu fer per ajudar al medi ambient.

Esperem amb molta il·lusió les vostres produccions. A més a més, podeu enviar-nos fotografies, audios o vídeos dels processos i propostes que vullgueu. Com ja sabeu, estem encantades de saber de vosaltres i vos tenim molt presents. Gràcies per ajudar-nos a nosaltres i a Reciclitas i sort en totes les missions!!!

Correus de l'equip d'ajudants de Reciclitas.

Laura C: corcoles_lau@gva.es

Sergio: lopez_serama@gva.es

Sandra: martin-lorente_san@gva.es

Elena: bou_ele@gva.es

Laura Yébenes : yebenes_lau@gva.es

Inma: galera_inm@gva.es