



Generalitat de Catalunya

Departament d'Educació

Escola Alfons I

Av. Schierbeck, 2
17520 Puigcerdà
Tel. 972 14 10 26
b7002880@xtec.cat



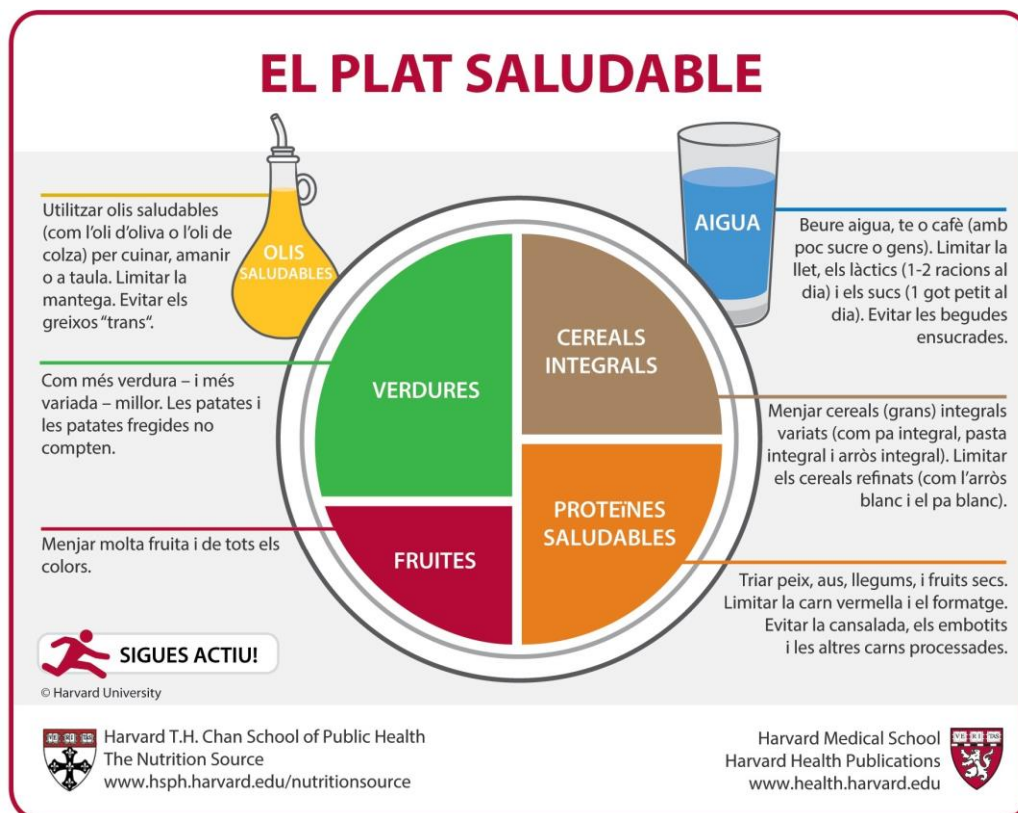
TASQUES DE LA CINQUENA SETMANA

ÀREA DE MEDI I LLENGUA CATALANA

1) El plat saludable

La setmana passada vas veure i treballar sobre la Piràmide dels aliments. Aquesta setmana et volem presentar una eina semblant: El Plat Saludable.

Aquesta eina va ser creada per experts nutricionals de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard.



Font: Drets d'autor © 2011 Harvard University. Per més informació sobre el Plat Saludable, siplau visiteu The Nutrition Source, Departament de Nutrició, Harvard T.H. Chan School of Public Health, <http://www.the-nutrition-source.org> i Harvard Health Publications, <http://www.health.harvard.edu>.

Com pots veure, aquest plat és molt visual i et permet, amb molta facilitat, saber com has d'omplir d'aliments els nostres àpats diaris. Aquestes característiques han dut [l'Hospital Sant Joan de Déu](#) a engegar un projecte per tal d'ajudar a les famílies a aconseguir una alimentació el més saludable possible.

En aquest sentit, us indiquen que “el “plat saludable” mostra d’una manera gràfica i atractiva quina proporció de **verdures i hortalisses (50%); carn, peix, ous i/o llegums (25%); cereals integrals i/o tubercles (25%)** s’han de prendre en cada ingesta”.

Ara bé, seguiu aquestes indicacions? La proporció d’aliments dels teus plats és similar a la indicada?

En una de les tasques de la tercera setmana vas apuntar tot el que vas menjar al llarg de la setmana. Ha arribat el moment d’analitzar-ho tot i veure quins aliments hauries d’haver evitat i/o prioritzat. Així doncs que, amb tot el que saps ara, escull els dos dies que vulguis i fes tots els canvis que creguis que us haurien ajudat a seguir una alimentació més saludable.

DIA 1		DIA 2	
Què vaig menjar	Propostes de canvi	Què vaig menjar	Propostes de canvi

Finalment, et deixem l’enllaç a un joc digital que t’ajudarà moltíssim a reconèixer quina part del plat t’ajuda a omplir cada aliment.

[ENLLAÇ AL JOC](#)

ÀREA DE MATEMÀTIQUES

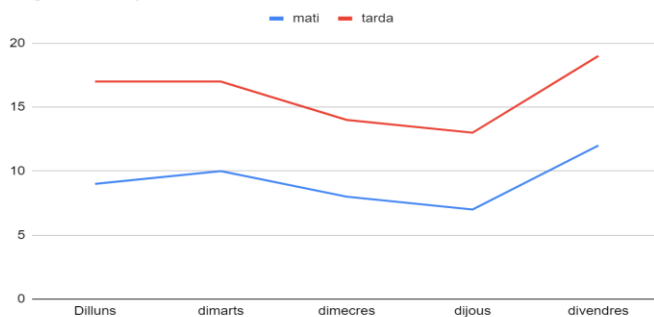
1) Registra temperatures

Fent servir una graella, apunta la temperatura del matí i de la tarda. És recomanable registrar la temperatura cada dia a la mateixa hora. El model de taula que pots fer servir d'exemple és el següent:

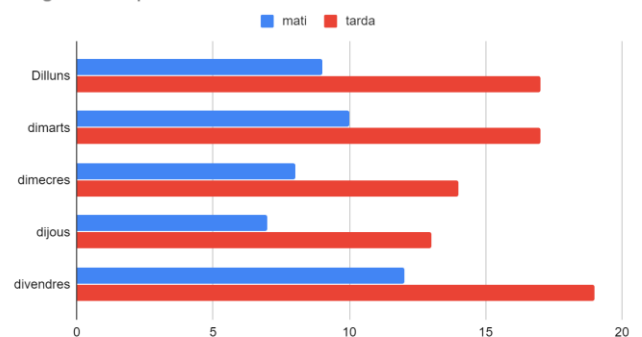
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Matí					
Tarda					

Quan tinguis totes les temperatures registrades de la setmana, fes un gràfic on es vegi l'evolució de la temperatura del matí i de la tarda. Ho pots fer utilitzant algun d'aquests dos models o també fent les barres en vertical:

Registre temperatura setmanal



Registre temperatura setmanal



ÀREA DE PLÀSTICA

1) Crea el teu avatar

Crea el teu personatge avatar a la pàgina web avachara.com. Un cop l'hagis fet, escriu cinc o sis qualitats positives teves. Fes-ho amb lletres grans i que siguin ben gruixudes, ja que així es veuen millor.

També tens la possibilitat de fer el teu avatar dibuixant-lo en un full i el pots pintar amb retoladors, colors de fusta, colors de cera, ...

Aquest model et pot servir:

simpàtic

generós

perseverant

empàtic

decidit



Si vols en aquests enllaços, pots crear avatars amb altres estils:

<https://www.faceyourmanga.com/editmangatar.php>

<https://www.voki.com/site/create>

<https://www.avatarkawaii.com/>

ÀREA DE LLENGUA ANGLESA I FRANCESA

1) List of words

Task 5th grade

Make a list with 15 words minimum in each topic.

Family members	Daily routines	Countries	City places	Rooms, objects in a house
Example: mum	Example: wake up	Example: France	Example: church	Example: chair

Task 6th grade

Make a list with 20 words minimum in each topic.

Food and drinks	Physical appearance or personality	Hobbies and sports	School places and objects	Daily routines
Example: water	Example: long hair	Example: playing cards	Example: pencil	Example: get dressed

2) Activités online

Activité 5è (cinquième de primaire)

Écoutez l'audio et dessinez ce que vous entendez. Il s'agit de la description d'une chambre.

<https://podcastcdn-29.ivoox.com/audio/4/5/0/6/activitatfrances-juanjocralivecom-ivoox50856054.mp3?secure=fcpTJLDf8pfKdDU9QGH1cw==,1588962549>

Dans l'audio, j'utilise les prépositions de lieu (sur, sous, à côté de, à droite, à gauche).
Je vous laisse un lien pour vous aider à faire l'exercice.

<https://anllaorden.files.wordpress.com/2011/06/prepositions-lieu1.jpg>

Activité 6è (sixième de primaire)

Entrez: <https://apprendre.tv5monde.com/fr/exercices/a2-elementaire/et-la-salle-de-bains>

Faites les exercices 1, 2, 3, 4, 6, 7 (ne faites pas les exercices 5 et 8).