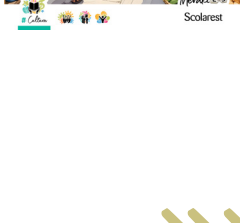


DONEM LA BENVINGUDA A NOVEMBRE

AMB MOLTES GANES I BUFANDES!

Aquest mes, passejarem sense sortir del menjador (per si plou) pel cèlebre mercat de Chacao per gaudir de la increïble gastronomia veneçolana; tastarem, finalment, la tan esperada FishLasaña de FishRevolution; celebrarem amb tota mena de luxes el Dia Universal de la Infància; iniciarem algunes de les situacions d'aprenentatge més inspiradores de la programació educativa Merakers; la nostra pedagoga preferida, Mar Romera, ens parlarà de les rutines i els hàbits més saludables que podem inculcar als més petits; i aprendrem a preparar en família unes bones magdalenes de carabassa i a crear un pràctic emociòmetre casolà per identificar com ens sentim en cada moment.

»»» MENJA'T EL MÓN



Mercat de Chacao.

Continuem el viatge de Menjat el món embarcant-nos en una nova travessia. En aquesta, els escolars degustaran una gastronomia veneçolana típica del Mercat de Chacao, de la mà del nostre xef Albert. Un menú amb productes frescos, sabors autòctons i amb una gran varietat gastronòmica que els farà viatjar sense maletes.

Bon profit!

Descobreix les receptes d'aquesta jornada en el següent enllaç:

[Link a las recetas](#)

»»» DIA ESPECIAL AL MENJADOR



Dia Universal de la Infància.

Al novembre, celebrarem el Dia Universal de la Infància, una jornada en què els nostres comensals defensaran la llibertat d'expressió. Decorarem amb drets i crearem un menú amb veu pròpia.

»»» ACTIVITATS MERAKIERS



El pati és molt més que temps d'esbarjo.

Durant el migdia, el centre s'omple d'experiències significatives que formen part de la programació educativa Merakers d'aquest curs. A continuació, et presentem algunes de les propostes que ja estan donant vida als nostres espais:

Apadrina2+

Iniciem una activitat emmarcada en el projecte Impact+, que busca crear sinergies de manera que les nostres decisions i accions tinguin un impacte positiu en el nostre entorn i en la societat. En aquesta primera sessió, els alumnes de 4t, 5è i 6è de primària reflexionaran sobre què significa ser un referent per a un company més petit.

Mercat de Chacao

El menjador escolar es transformarà en un espai que ens transportarà simbòlicament fins a Caracas, per descobrir un dels seus mercats més emblemàtics. Una experiència sensorial que convida a explorar, compartir i assaborir.

No molesteu, estem jugant

Per celebrar el Dia Universal de la Infància, hem preparat una jornada del projecte Dies Internacionals. Una jornada que dona visibilitat als drets fonamentals de tots els infants, i que fomenta el pensament crític, el respecte i l'empatia.

Detecta l'Emoció

Dentro del proyecto EmotiOn, en esta jornada, el comedor y el patio escolar se convertirán en escenarios expresivos donde los niños y niñas explorarán distintas emociones a través del juego, la teatralización y la creatividad.



UN MAR DE DUBTES



Mestra, llicenciada en pedagogia i en psicopedagogia. Especialista en intel·ligència emocional i autora de diversos llibres dedicats a l'escola, la infància i la didàctica activa. Presidenta de l'Associació Pedagògica Francesco Tonucci (APFRATO).

RUTINES, HÀBITS, ACTITUDS I VALORS

Educar és un procés de vida; això vol dir que és un camí que es recorre pas a pas, on la meta es mou tot i existir, i en què la clau són cadascun dels passos fets amb consciència.

El coneixement no és comprensió, saber alguna cosa no vol dir que la sàpiga fer.

La nostra infància creix mentre viu. La infància creix mentre viu. Per transitar de l'heteronomia a una autonomia responsable, cal viure amb referents amorosos, dins d'un vincle vertical i en un espai segur, estructurat i amb límits. Aquí es construeixen les rutines que esdevindran hàbits; els hàbits entrenen l'actitud i, en aquesta, s'arrelen els valors. La família és el lloc idoni per a construir aquest ambient.

Rutines i hàbits ajuden els més petits a créixer amb seguretat, a entrenar la resiliència, a superar errors i celebrar èxits.

Un hàbit és un comportament après que convertim en una costum a través de la repetició.

Els hàbits es creen perquè el cervell tendeix a estalviar esforços, temps i energia per a ser més eficient. En automatitzar algunes accions quotidianes, no cal concentrar-nos per dur-les a terme i podem dedicar-nos a altres activitats que sí que requereixen tota la nostra atenció.

El cervell humà, quan es troba en l'esplendor dels seus processos de maduresa (infància i adolescència), necessita repetir moltes vegades els mateixos camins perquè els aprenentatges agafats amb pines es converteixin en rutes neurològiques sòlides i en habilitats exclusives dels éssers humans.

Cada vegada que aprenem alguna cosa, en el nostre cervell es creen noves connexions neuronals que s'enforteixen cada cop que repetim la nova conducta apresada.

Podem dir que repetir una conducta durant molts dies és una rutina. Per exemple, rentar-se les mans abans de menjar. Al principi caldrà repetir-la i provocar de manera explícita que la conducta s'executi; en aquell moment són fonamentals els models dels referents, però, passat un temps de repetir la rutina, aquesta esdevindrà un hàbit.

"L'excel·lència no és una acció, és un hàbit".

Aristòtil

Aristòtil afirma que la virtut humana no és una facultat, sinó un hàbit: sorgeix a conseqüència de la pràctica i de l'aprenentatge. Defineix l'hàbit com allò en funció del qual ens comportem bé o malament pel que fa a les passions. L'hàbit predisposa la persona a la realització perfecta d'una tasca o activitat.

M'agradaria que les meves filles fossin grans lectores, escoltessin música i mengessin fruita cada dia, dormissin de manera saludable i fessin exercici amb regularitat.

Això no passa per art de màgia. Això passa perquè, des de ben petites, cada dia el seus referents els llegeixen, els posen música, gaudeixen menjant fruita, que sempre hi és a taula, s'estableixen horaris de son, i es valoren l'esport i l'exercici físic.

Quan establim rutines i hàbits saludables, responsables i arrelats en valors, les persones cedeixen menys, són més perseverants i constants, i descobrir el món pas a pas, amb precaució, però sense por, esdevé part de la brúixola del camí.

Els hàbits ens permeten organitzar-nos, planificar, dibuixar els objectius a l'horitzó cap al lloc on volem anar.

Convertim en hàbits amorosos les nostres relacions de convivència: saludar-nos, acomiadar-nos, desitjar-nos bon dia i bona nit, i col·laborar sense que calgui demanar-ho.

Són molt importants els hàbits d'alimentació; també els hàbits de son, d'higiene o d'ordre. Cap d'aquests hàbits, com les normes i els límits, no se'n van de vacances.

Sense mirar la resposta, pensa mentre llegeixes qui pot ser el protagonista de la següent història.

És fàcil tractar amb mi: només cal que siguis ferm. Mostra'm exactament com vols que faci les coses i, després d'unes quantes lliçons, les duré a terme automàticament. Soc el servent de tots els grans personatges i, ai!, també de tots els perdedors. Als que són grans, jo els he fet així. Als altres, els he conduït al fracàs.

No soc una màquina, encara que funciono amb la precisió d'un mecanisme i, a més, amb la intel·ligència d'un humà. Pots fer-me funcionar per obtenir guanys o per caure en la ruïna; per a mi no hi ha diferència. Pren-me, entrena'm, sigues ferm amb mi, i posaré el món als teus peus. Sigues indulgent amb mi i et destruiré.

Qui soc?

L'HÀBIT

Entra en el següent enllaç i envia'ns la pregunta que vulguis compartir amb Mar Romera.

[Pregunta a Mar](#)

»»» RECETES EN FAMÍLIA

MAGDALENES DE CARABASSA

Para este mes, os proponemos hacer una receta dulce, de temporada y que encantará a toda la familia.

Para esta receta necesitaremos:

- Puré de carabassa. 200 g.
- 3 unitats. Ous.
- 100 g. Sucre morè.
- 60 ml. Oli de coco fos.
- 150 g. Farina d'ametlles.
- 1 culleradeta. Canella.
- 1/2 culleradeta. Nou moscada.
- 1/2 culleradeta. Gíngebre en pols.
- 1 culleradeta. Llevat en pols.
- Un pessic. Sal.



Elaboració:

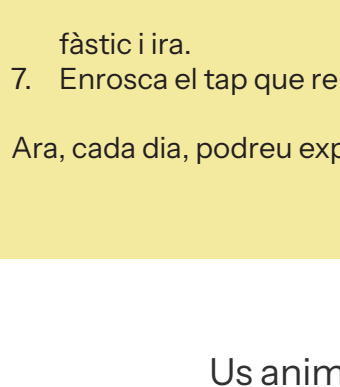
1. Escalfar el forn a 180 °C i col·loca les càpsules de paper en un motlle per a magdalenes.
2. En un bol gran, bat els ous amb el sucre fins a obtenir una barreja esponjosa i de color més clar.
3. Afegeix el puré de carabassa i l'oli de coco i barreja-ho fins que estigui tot integrat i cremós.
4. A continuació, incorpora-hi la farina d'ametlles, la canyella, la nou moscada, el gíngebre, el llevat i la sal. Barreja bé amb moviments envoltants.
5. Omple el motlle fins a tres quartes parts de la seva capacitat.
6. Enforna de 18 a 20 minuts.
7. Deixa refredar sobre una reixeta.

Animeu-vos a compartir la recepta amb nosaltres. **Etiqueta'ns a xarxes!**

»»» ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Avui em sento...

Alineada con nuestro proyecto EmotiOn, vamos a crear una herramienta que mejora la convivencia y ayuda a los niños y niñas a identificar y a entender las emociones. Para crearla, necesitaremos:



- Un cartó per cada membre de la família.
- Retoladors.
- Cinc taps i les seves rosques reciclades per cada membre de la família.
- Tisores.
- Cola blanca o silicona.

Un cop tinguem tots els materials, us explicarem pas a pas com la farem:

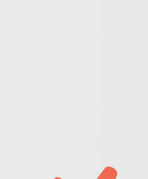
1. Retalla tants cartons com membres tingui la família.
2. Escriu "Avui em sento..." i dibuixa en cada cartó un membre diferent de la família.
3. Retalla els taps d'ampolles buides.
4. Retalla la cara del dibuix de la mida dels taps.
5. Apega la rosca en el buit de la cara.
6. Dibuixa cada emoció en cada tap: alegria, tristesa, sorpresa,

fàstic i ira.

7. Enrosca el tap que representi com se sent cada membre de la família.

Ara, cada dia, podreu expressar fàcilment les vostres emocions en família.

Us animem a seguir-nos a les nostres xarxes i descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest_es



scolarest_espania