



ANY NOU VIDA NOVA!

Aquest mes de gener viatjarem sense sortir del menjador fins al vibrant mercat de Djemà-el-Fna, al Marroc, per descobrir sabors únics; celebrarem el Dia Escolar de la No-Violència i la Pau amb un menú deliciós; gaudirem de les nombroses activitats que inspiren la programació educativa; continuarem resolent dubtes amb la nostra pedagoga preferida, Mar Romera; i aprendrem a preparar en família unes barretes de pastís de pastanaga i a construir un joc ben divertit amb elements reciclats que tothom té a casa.

2026, som-hi!

MENJA'T EL MÓN



Mercat de Djemà-el-Fna.
Continuem el viatge de Menja't el món salpant cap al nord d'Àfrica. En aquesta parada, l'alumnat se submergirà en la màgia del mercat de Djemà-el-Fna, al cor de Marràqueix. Gràcies al nostre xef Carlos, tastarem un menú amb sabors que expliquen històries i ingredients que conviden a descobrir la gastronomia marroquina.

Bon profit!

Descobreix les receptes d'aquesta jornada a l'enllaç següent:

[Link a les receptes](#)

DIA ESPECIAL



Dia Escolar de la No-Violència i la Pau.
Cada gener celebrem el Dia Escolar de la No-Violència i la Pau, un dia protagonitzat per paraules que guareixen, gestos que construeixen i actituds que sumen.

Els nostres comensals tastaran un menú que els transmetrà calma, solidaritat i actituds positives.

ACTIVITATS MERÀKIER



El pati és molt més que una estona d'esbarjo.
Durant l'estona de dinar, el centre s'omple d'experiències significatives que formen part de la programació educativa meràkiers d'aquest curs. A continuació, et presentem algunes de les propostes que ja estan donant vida als nostres espais.

Quan el cos parla
Posem el focus sobre el benestar emocional i la connexió entre el cos i les emocions amb una activitat emmarcada en el projecte EmotiON. Els nostres comensals recorreran un circuit sensorial amb estacions dedicades a diferents emocions on descobriren com reacciona el cos als sentiments.

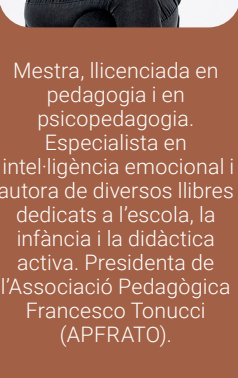
Teixint convivència
Dins del projecte El secret és a la Norma, en aquesta jornada **convindrem a reflexionar sobre el valor de les normes des de la creativitat**. Una proposta que fomenta el compromís, el respecte i la feina en equip com a base d'una convivència sòlida i diversa.

Mercat de Djemà-el-Fna
El menjador escolar es convertirà en un soc ple d'aromes, colors i sons que evocuen la cultura marroquina. Una experiència sensorial que convida a descobrir, assaborir i coniar la diversitat.

Merkameràkier
Convindrem a **reflexionar sobre les nostres decisions de consum** amb una jornada del projecte Com Menjo. Una proposta que desperta la curiositat per alimentar-se de manera saludable, conscient i responsable.

C3 (Conviu, Comparteix i Connecta)
Celebrem el Dia Escolar de la No-Violència i la Pau amb **una jornada que transforma el menjador en un espai de calma i solidaritat**. Mitjançant activitats centrades en l'expressió emocional, l'escolta activa i els gestos amables, els infants posaran en pràctica la pau de manera senzilla i propera.

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 Francisco Tonucci (APFRATO).

ELS HÀBITS MENTALS, UN GRAN LLEGAT

L'ésser humà és l'únic mamífer superior que es pot emocionar amb la imaginació. Per aquest motiu som creatius, componem música, construïm edificis impressionants, escrivim històries i poesia i podem portar a la gran pantalla històries d'allò més increïbles, plenes d'amor, ira o por.

Per això, quan un bebè acabat de néixer arriba a una família, els progenitors imaginem com serà quan sigui gran, a què es dedicarà i quin llegat els agradaria deixar-li com a referents adults. Així doncs, en una època d'incertesa i desconcert, de societats a economies volàtils, si el geni de la llàntia em deixés triar un sol llegat per a les meves filles, triaria que desenvolupessin fins a la plenitud els hàbits mentals d'Arthur Costa.

Aquests hàbits són disposicions o patrons de pensament i acció intel·ligent que desenvolupen les persones per fer front a reptes i problemes amb eficàcia, per això són essencials per a l'aprenentatge i per tenir una vida plena, cosa que inclou el desenvolupament personal i, de vegades, l'èxit i el fracàs.

En aquests paràgrafs seguirem la classificació que proposa A. Costa. Aquest autor recull que aquests hàbits mentals són setze, que no són innats però que es poden entrenar. Es poden considerar les característiques del que fan les persones intel·ligents i resolutives quan han de fer front a un problema la resposta del qual no és evident de manera ràpida. Aquests hàbits no es presenten de manera aïllada, tot i que per entendre'ls millor, els presentarem d'un en un als pròxims números.

Quins són aquests hàbits? Aquesta és la proposta d'A. Costa, que sempre es pot ampliar o modificar.

- 1. Persistència.**
L'error o el fracàs no ha de comportar deixar-ho estar. Aquest hàbit ajuda a no rendir-se, a començar una tasca i deixar-la fins que s'acaba.
- 2. Gestió de la impulsivitat.**
Aprendre a pensar abans d'actuar. Enrederir la gratificació. Reflexionar sobre alternatives i conseqüències.
- 3. Escoltar amb enteniment i empatia.**
A vegades pensem que una persona que parla bé és bona comunicadora i potser no. Tot comença amb l'escolta. Aquest és l'hàbit que t'ajuda a veure des d'altres perspectives.
- 4. Pensament flexible.**
Un dels hàbits més difícils i que requereix més entrenament. Consisteix a tractar les dades des de diferents mirades i es fonamenta en la plasticitat del cervell, és a dir, en la seva capacitat de reconeixement, canvi i reparació per tenir més capacitats.
- 5. Pensar sobre el pensament (metacognició).**
Pensar el nostre pensament. Analitzar com podem i quins mecanismes hem fet servir per pensar. Aquests processos ens permeten conèixer-nos millor, saber quant sabem o quant no i quin és el camí de la millora.
- 6. Actuar amb precisió.**
Sentir orgull pel que s'ha fet sense analitzar-ho mirant el resultat final i el producte aconseguit, sinó fixant-nos en l'atenció i la precisió que s'ha posat en el projecte. Les coses no serveixen de qualsevol manera.
- 7. Qüestionament i plantejament de problemes.**
L'objectiu de l'educació d'aquest segle, tant la formal com la no-formal, hauria de ser aprendre a preguntar, no aprendre a respondre.
- 8. Aplicació de coneixement anterior a situacions noves.**
Aprendre dels errors és tan interessant com aprendre dels èxits, especialment quan l'objectiu és fer el camí amb plenitud i no arribar a la destinació a qualsevol preu.
- 9. Pensar i comunicar-se amb claredat i precisió.**
El llenguatge i el pensament estan tan units que podem dir que no són dos elements independents. Un llenguatge imprecís reflecteix un pensament imprecís.
- 10. Aconseguir dades amb tots els sentits.**
Un pensament clar, concret i concís és fruit d'una informació reflexionada que no és una informació qualsevol, és una informació que s'ha construït tenint presents tots els sentits (vista, oïda, olfacte, gust i tacte).
- 11. Creació, imaginació i innovació.**
Les persones que tenen bons hàbits mentals i que són hàbils de pensament saben mirar els problemes amb un enfocament crític i des de diferents punts de vista. Tots els éssers humans poden generar productes, solucions i tècniques innovadores, intel·ligents i enginyoses, sempre que aquesta capacitat es desenvolupi i la persona entreni les seves competències.
- 12. Respondre amb sorpresa i admiració.**
Estem envoltats de meravelles, sobre tot de la natura. N'hi ha tantes, que moltes vegades ens passen desapercebudes. Fem conscients als nostres fills de la immensitat i bellesa d'aquestes meravelles.
- 13. Acceptació de riscos responsables.**
Viure és triar. I triar implica la possibilitat d'equivocar-se. Donem espai a l'error per aprendre'n, sense judicis ni càstigs. Si ens entrenem, aprendrem a arriscar-nos, a triar i a fer-nos responsables de les conseqüències.
- 14. Trobar l'humor.**
L'humor és un privilegi de les persones intel·ligents. Ens ajuda a continuar endavant. És un hàbit mental que es pot entrenar. L'humor intel·ligent, respectuós i saludable ens facilita la vida quotidiana fins i tot en els moments difícils.
- 15. Pensar de manera independent.**
Som éssers gregaris, necessitem altres persones per viure i per tant, hem d'acceptar les aportacions d'altres persones. Ser conscients de l'existència d'un coneixement comú ens ajuda a resoldre problemes.
- 16. Estar oberts a l'aprenentatge continu.**
Durant la infància i l'adolescència, omplir la motxilla de l'energia i la motivació necessàries per no deixar d'aprendre mai.

Setze hàbits que es convertiran en un llegat si els considerem grans objectius dels processos educatius. **Aquests hàbits SEMPRE han d'estar embotellats amb VALORS.**

A les newsletters següents desenvoluparem aquests hàbits d'un en un per suggerir propostes adequades per a l'educació diària dels nostres fills.

Criar i educar és la gran aventura de la vida.
Mar Romera

RECEPTES EN FAMÍLIA

BARRETES DE PASTÍS DE PASTANAGA

Aquest més tenim un refrigeri saludable, facilíssim de fer i perfecte per portar-lo on vulgueu. Una recepta ben bona que, a més, incorpora vegetals d'una manera senzilla i divertida perquè la canalla s'ho passi bé i alhora es cuidi.

- 1/2 tassa. Flocs de civada.
- 1/2 tassa. Nous.
- 1 Pastanaga ratllada.
- 20-30 unitatades. Dàtils remullats prèviament en aigua bullint (o qualsevol altra fruita deshidratada).
- 2 cullerades. Crema de cacauets.
- 100grams. Xocolata blanca (desfeta).



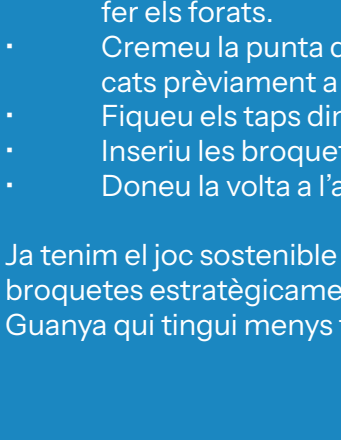
Elaboració:

1. En un bol, afegiu els flocs de civada, la pastanaga ratllada, els dàtils prèviament bullits, les nous i la crema de cacauets.
2. Bateu tots els ingredients fins que obtingueu una pasta homogènia.
3. Ompliu un motlle de minibarretes amb la barreja molt ben compactada.
4. Poseu el motlle al congelador mentre desfeu la xocolata blanca.
5. Desemmotlleu les barretes i banyeu-les en la xocolata.
6. Deixeu refredar les barretes a la nevera durant 2 hores com a mínim.

Anima't a compartir la recepta amb nosaltres. **Etiqueta'ns a xarxes!**

ACTIVITATS EN FAMÍLIA

MonkyLoco sostenible.
Aquest mes proposem una activitat que uneix sostenibilitat, diversió i valors: construir plegats un joc que fomenta el joc sa, temps de qualitat i convivència. Perquè la pau també es viu en els petits moments compartits.



Necessitarem:

- Una ampolla de plàstic transparent.
- Un retolador.
- Unes retoladores.
- De 15 a 20 tacs d'ampolla (de plàstic).
- Un encenedor.
- 16 broquetes de fusta.

Un cop tinguem tots els materials:

- Retalleu la part superior de l'ampolla.
- A la part retallada, retalleu-hi un quadrat.
- Amb el retolador, pinteu la vora de la part retallada i també uns punts al voltant de la meitat de l'ampolla per indicar on s'han de fer els forats.

- Cremeu la punta d'una broqueta i feu-la passar pels punts marcats prèviament a l'ampolla.
- Inserir els tacs dins de l'ampolla.
- Inserir les broquetes de manera que entrin per un forat i surtin per un altre.
- Doneu la volta a l'ampolla deixant la part retallada a la taula.

Ja tenim el joc sostenible a punt per jugar. Per torns, els membres de la família han d'anar estirant les broquetes estratègicament, intentant que els tacs no caiguin. Guanya qui tingui menys tacs en acabar.

Seguiu-nos a les nostres xarxes per descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest_es



scolarest_espana

Scolarest

Menjar. Apendre. Viure.

www.scolarest.es