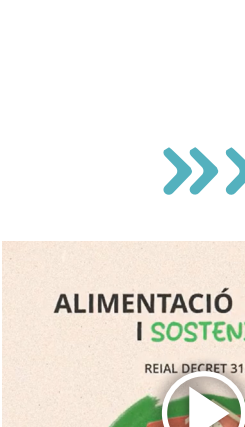


## A SCOLAREST, DONEM LA BENVINGUDA

### A LES ROSELLES!

Aquest mes de maig viatjarem sense sortir del menjador a Taiwan per **visitar el màgic mercat nocturn de Linjiang Street a Taipei**; coneixerem en profunditat l'aplicació del **Reial decret 315/2025 als nostres menjadors**, que ens ajudarà a tenir una alimentació encara més saludable i sostenible; inspirarem amb accions mitjançant situacions d'aprenentatge meràkiers, la nostra **pedagoga preferida Mar Romera** continuarà resolent dubtes sobre la infància i, en família, aprendrem a preparar unes postres ben fresques de llimona per fer passar la calor i també a reciclar a casa d'una manera molt divertida.

### »»»» MENJA'T EL MÓN



#### Mercat de Linjiang Street.

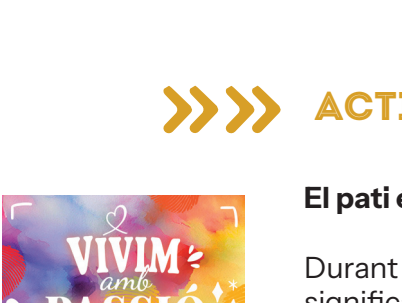
El viatge de Menja't el món arriba al final amb el vibrant **mercat nocturn de Linjiang Street de Taipei**. Els escolars tastaran un **menú dissenyat pel xef Pablo**, inspirat en la gastronomia de carrer del sud-est asiàtic, amb sabors autèntics que evocuen l'essència d'aquest mercat còmic. **Espècies, tradició i textures que sorprendran els nostres comensals** i els transportaran als bulliciosos carrers de Taipei.

Bon profit!

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

Receptes

### »»»» NOVETATS ALS MENÚS ESCOLARS

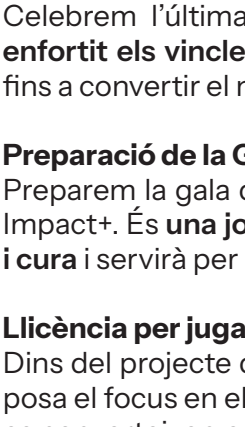


#### Quines novetats s'apliquen als menús.

El passat 15 d'abril va entrar en vigor un real decret nou aprovat pel Govern que incorpora canvis significatius en els criteris alimentaris aplicables als menjadors escolars. La seva finalitat és promoure una alimentació més saludable, equilibrada i sostenible per a tot l'alumnat. Els punts principals de la normativa, molts dels quals ja formen part de la nostra filosofia i ja fa temps que els aplicàvem, són els següents:

- Augment de la proteïna vegetal.
- Més cereals integrals.
- Reducció de carns processades i carn vermella.
- Tècniques culinàries més saludables.
- Més producte fresc, local i de temporada.

### »»»» ACTIVITATS MERÀKIERES



#### El pati és molt més que una estona d'esbarjo.

Durant l'estona del migdia, 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:

#### Aliments per somriure

Dins del **projecte SaludableMent**, aquesta situació d'aprenentatge convida a **descobrir com influeix l'alimentació en el nostre benestar emocional**. Mitjançant dinàmiques participatives, la canalla explora quins aliments poden millorar l'estat d'ànim i reflexionen sobre la relació que hi ha entre el que mengem i com tenim cura de la ment.

#### Apadrinats+

Celebrem l'última sessió d'aquesta jornada del projecte Impact+. Una iniciativa que ha **enfortit els vincles entre els infants** per mitjà de l'acompanyament i el compromís mutu fins a convertir el menjador en un espai de trobada, escolta i creixement conjunt.

#### Preparació de la Gala de Premis Meràkiers

Preparam la gala dels primers Premis Meràkiers, una situació d'aprenentatge del projecte Impact+. És una **jornada en què aprendrem el valor que té crear alguna cosa amb estima i cura** i servirà per desenvolupar l'empatia, la capacitat d'organització i el treball en equip.

#### Llicència per jugar

Dins del projecte de dies internacionals, celebrem el Dia del Joc Net amb una jornada que posa el focus en el moviment, en passar-s'ho bé i en compartir. El pati i el menjador escolar es converteixen en espais on el **joc és sinònim de diversió, cooperació, respecte i treball en equip**.

#### Mercat de Linjiang Street

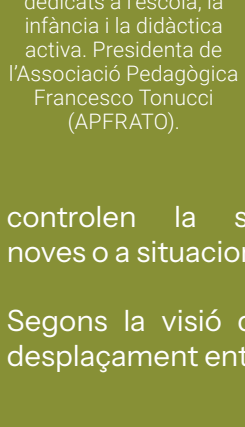
El menjador escolar es transforma en un **vibrant racó asiàtic que ens trasllada al cor de Taipei**, a Taiwan. Un mercat nocturn fascinant que connecta el joc, el misteri i l'aventura, que desperta els sentits i que sorprèn amb la seva essència.

#### Gala de premis Meràkiers i Ecofashion Show

Una situació d'aprenentatge del projecte Impact+ per **reconèixer l'impacte positiu de la canalla en la vida del centre** i celebrar el que som: meràkiers. Es destaca el respecte, la cura mútua i la capacitat de deixar petjada. Entre premi i premi, gaudim de l'Ecofashion Show.



## 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).

### L'ART DE PENSAR AMB FLEXIBILITAT

Descobrir la plasticitat que té el cervell humà va ser sorprenent. Aquesta plasticitat és la capacitat de reconfigurar-se, canviar i fins i tot reparar-se per fer-se més intel·ligent. En el centre d'aquesta capacitat trobem el pensament flexible. Tal com diu Edward de Bono, "si no canviem mai d'opinió, per a què tenir-ne alguna?".

Aquesta premissa és més que un repte intel·lectual, també és la base de la supervivència emocional en la infància i l'adolescència.

Reconèixer les bones jugades de l'equip contrari és símptoma d'adaptabilitat i intel·ligència. Reconèixer les bones idees del partit polític que no votes és símptoma de maduresa i equilibri.

En un món líquid i altament canviant, assistir per la intel·ligència artificial, pensar amb flexibilitat es converteix en una condició per a la supervivència.

L'Arthur Costa defineix el pensament flexible com una disposició conductual dels cervells molt eficaços. Les persones flexibles controlen la seva ment, especialment quan han de fer front a dades noves o a situacions incertes.

Segons la visió de Costa, la flexibilitat no és un estat estàtic, sinó una capacitat de desplaçament entre diferents orientacions perceptives:

- **L'orientació macrocèntrica** (visió d'ocell): consisteix a observar les nostres interaccions i problemes des d'un balcó imaginari. Aquesta visió és intuïtiva, holística i conceptual. Permet a les persones percebre patrons generals i saltar les bretxes de coneixement que falten.
- **L'orientació microcèntrica** (lupa): implica examinar les parts individuals i minúscules que componen el tot. Requereix atenció al detall, precisió i una progressió lògica.
- **L'ailocentrisme contra l'egocentrisme**: la flexibilitat permet passar de la percepció única (pròpia) a la capacitat de percebre mitjançant l'orientació dels altres. Aquesta és la base de l'empatia: predir com pensen els altres i anticipar-se als malentesos.

Incloure en aquest punt la dicotomia del control (Epictet) com a eix de serenitat cognitiva enriqueix el nostre discurs per entendre les situacions complexes de la vida quotidiana.

Perquè un infant o adolescent sigui veritablement flexible, cal que entengui un principi fonamental, l'anomenada dicotomia de control. Aquest concepte divideix la realitat en dues parcel·les, una és el que depèn de nosaltres (els nostres pensaments, judicis i accions) i una altra és el que no depèn de nosaltres (el clima, les decisions que prenen les altres persones, els imprevistos...).

La rigidesa mental neix de l'intent esgotador de controlar l'incontrolable. Quan un pla canvia, la ment rígida s'esquerda perquè s'enfoca en l'esdeveniment extern. La ment flexible, en canvi, aplica la màxima estoïcia: no podem controlar què passa, però sí podem controlar la nostra perspectiva sobre el que està passant. Si ens entremem per entendre aquesta distinció, el cervell i lament adquireixen una estructura mental en què la flexibilitat no és resignació, sinó un ús intel·ligent de l'energia per dedicar-la a l'única cosa que podem transformar: la nostra resposta.

No podem triar les circumstàncies, però sí com hi relacionem. Per triar respostes als estímuls, primer hem de ser conscients de la plataforma emocional des d'on actuem i pensem.

Es pot ser flexible des de la por. La por ens ancora al desig de control absolut per sentir-nos segurs. La flexibilitat requereix residir en la curiositat.

- **Residir en la incertesa**: en lloc de donar respostes tancades, l'adult ha de fomentar la pregunta. Una ment flexible tolera l'ambigüitat perquè sap que, malgrat que l'entorn sigui incert, té una capacitat interna d'elecció sòlida.
- **L'humor com a indicador**: l'humor és la màxima prova de flexibilitat. És la capacitat de riure's de l'inesperat, de reconèixer amb lleugeresa que sovint, el món no segueix el nostre guió.

*Un ancià, després d'una forta tempesta de neu, va observar dos arbres. El roure, robust i rígid, es va mantenir ferm contra el vent i va resistir amb tota la seva força el pes de la neu acumulada. A finalment, incapaç d'aguantar el pes del que no podia controlar, la branca més grossa va espettegar i es va trencar. Al seu costat, es gronxava un bambú. Cada vegada que la neu s'hi acumulava, el bambú, simplement es plegava, i deixava que la neu li llisqués fins arribar a terra. Un cop lliure, tornava a la seva posició original, intacte. El bambú no va intentar canviar la tempesta, va canviar la forma que adoptava per fer-li front.*

Estratègies pràctiques perquè infants, adolescents i adults s'entrenin cada dia:

- **Entrenament en ailocentrisme** (abandonament de l'egocentrisme): fer debats en què es defensi una postura contrària a la d'un mateix. Això obliga a la persona a buscar lògica en abans veia error.
- **Anàlisi de control**: davant d'una frustració, fer la pregunta següent: "Quina part d'això pots canviar i quina part has d'acceptar?". Això ajuda a entrenar la microvisió de Costa en la gestió emocional.
- **Contes i històries incompletes**: fomenta que s'imaginin diversos finals per estimular la capacitat de visualitzar diferents conseqüències possibles.
- **Fer servir objectes d'una manera inusual**: desafia el pensament funcional. Per exemple, per a quines altres coses podem fer servir un clip que no siguin subjectar papers?
- **Canvi de rutines**: obliga el cervell a sortir de la rigidesa de la monotonia.

1. **Canvis en la logística diària (nivell bàsic)**.
  - Rutes alternatives: anar a l'escola o a les activitats extraescolars per un carrer diferent de l'habitual.
  - Ordre de tasques del matí: si sempre es vesteixen i després esmorzen, invertir l'ordre un cop la setmana.
  - Canvi de rols a taula: que cada membre de la família sigui en una cadira diferent de l'habitual durant el sopar i s'encarregui de tasques diferents.
2. **Canvis sensorials i motrius (nivell repte)**.
  - Mà no dominant: animeu-vos a raspallar-vos les dents o menjar sopa amb la mà maldestra (l'esquerra per als dretans). Això obliga el cervell a sortir del pilot automàtic.
  - Sopar a cegues o temàtic: mengueu amb llum tènue o establiu que aquella nit només es pot menjar amb les mans (si el menú ho permet), de manera que es trenqui l'estructura formal habitual.
3. **Canvis en la resolució de tasques (nivell estratègic)**.
  - Estudi itinerant: canviar el lloc d'estudi (de l'escriptori a la taula de la cuina o al parc) ajuda a aconseguir que el cervell no associï la concentració a un únic espai.
  - Cerca d'alternatives: abans de començar a fer els deures escolars, els infants han de dedicar 2 minuts a pensar dues maneres diferents de presentar-los.

- **Entrenament en escenaris alternatius**: davant d'un problema, sempre ens preguntem "de quina altra manera puc fer això?".
- **Contes i històries incompletes**: llegir històries a la canalla i demaneu-li que pensi un final diferent o que ompli espais en blanc.
- **Gestió de la decepció**: ajudar a trobar l'oportunitat en el canvi de plans. Si es cancel·la una activitat, l'exercici consisteix a pivotar cap a una nova opció amb la ment oberta i sense jutjar-la.
- **Jocs d'estratègia i normes que canvien**: incorporeu jocs en què les normes es modifiquen a mitja partida. Així s'entrena la velocitat d'adaptació i la gestió emocional davant de la decepció causada pel canvi de plans.
- **Pensament lateral i humor**: l'humor és la màxima prova de flexibilitat. Resoleu endevinalles o busqueu maneres alternatives de fer servir objectes quotidians (creativitat de final obert). Això alliberarà el cervell de la rigidesa lògica. Treballar el pensament flexible aporta als infants i adolescents un gran recurs per adaptar-se als diversos canvis als quals ens sotmet aquest segle XXI. Una ment flexible és una ment que, com el bambú, té arrels profundes en els seus valors, però una copa lleugera que es pot gronxar amb el vent. Formem persones que puguin evolucionar i, sobre tot, triar la pau mental davant la rigidesa del món.

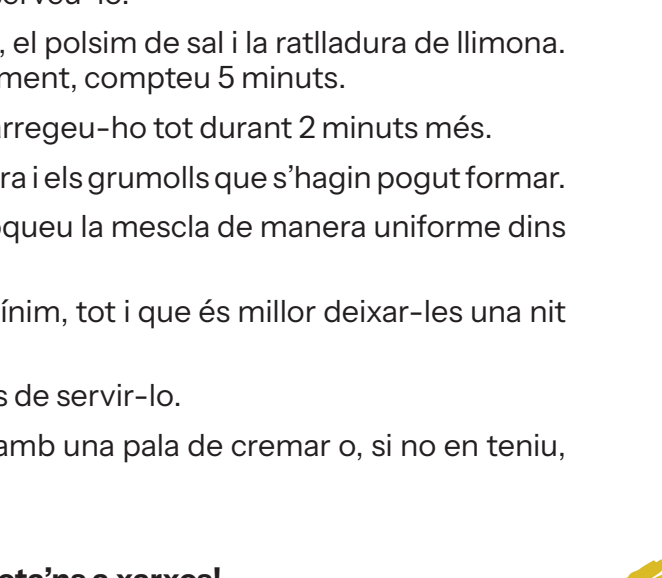
Mar Romera

## »»»» RECETES EN FAMÍLIA

### POSSET DE LLIMONA

Amb l'arribada de la calor no hi ha res que vingui més de gust que una cosa lleugera, fresca i fàcil de preparar. Per això us portem una recepta que agrada a tota la família. Unes postres cremoses amb el toc cítric que, a més, es serveix dins de mitja llimona, una presentació divertida que sorprendrà els petits de la casa!

- 4 unitats. Llimones.
- 250ml. Nata per muntar.
- 75 g. Sucre blanc.
- 1 polsim. Sal.
- 1/2 cullerada. Vainilla (opcional).



#### Elaboración:

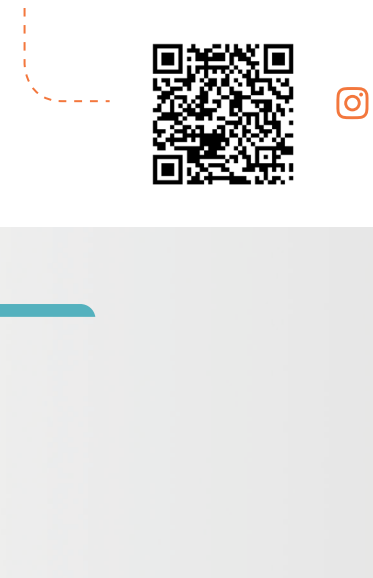
1. Renteu i eixugueu molt bé les llimones.
2. Talleu-ne 3 per la meitat, ratlleu la pela l'altra llimona i reserveu la ratlladura.
3. Bideu les 6 meitats de les llimones amb una cullera i reserveu la polpa.
4. Amb les mans, espremeu molt bé l'interior de les llimones sobre un colador i separeu 3 cullerades del suc net de restes de polpa i llavors. Reserveu-lo.
5. En un cassó, a foc lent, poseu la crema/nata, el sucre, el polsim de sal i la ratlladura de llimona. Bateu ocasionalment i quan comenci a bullir lleugerament, compteu 5 minuts.
6. Incorporeu el suc de llimona i l'extracte de vainilla i barregeu-ho tot durant 2 minuts més.
7. Apagueu el foc i coleu la mescla per separar la ratlladura i els grumolls que s'hagin pogut formar.
8. Poseu les 6 mitges llimones en una safata o plat i aboqueu la mescla de manera uniforme dins de les llimones.
9. Deixeu-les dins de la nevera durant 4 hores com a mínim, tot i que és millor deixar-les una nit sencera.
10. Traieu de la nevera el posset entre 5 i 10 minuts abans de servir-lo.
11. Si voleu, podeu fer una capa de sucre caramel·litzat amb una pala de cremar o, si no en teniu, amb un bufador de cuina.

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

## »»»» ACTIVITATS EN FAMÍLIA

#### Aprenent a reciclar.

El 17 de maig celebrem el Dia Mundial de Reciclatge i jugar és una manera divertida d'aprendre coses. És important que la canalla, desde ben petita, interioritzi aquests gestos que ajuden a tenir cura del planeta i fomenten la consciència ambiental.



Els podem ajudar amb una activitat per a la qual necessitarem:

- 4 tubs de cartró (de paper higiènic)
- 1 cartró per a la base
- Pals de fusta
- Imatges de residus (plàstic, paper, vidre i metall)
- Imatges dels símbols de reciclatge per a cada categoria
- Tisores
- Cola

Un cop tinguem tot el material, farem el següent:

- Retalleu les imatges dels residus i els símbols de reciclatge.
- Enganxeu cada símbol en un tub de cartró per crear els contenidors: plàstic, paper, vidre i orgànica.

- Fixeu els tubs sobre la base de cartró de manera que quedin estables.
- Enganxeu les imatges dels residus als pals.
- Deixeu que la cola s'assequi perquè tot quedi ben ferm i a punt per jugar.

Ara els infants hauran de posar cada pal al contenidor correcte, i així aprendran a classificar els residus alhora que s'entretenen.

Us animem a seguir-nos a xarxes perquè descobriu tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest.es



scolarest.es