

# EL PODER DE LA MENT

## CONTEXTUALITZACIÓ

Enguany el projecte transversal de centre és "El poder de la ment", és a dir, la capacitat que tenim per transformar la nostra vida. A Primer Cicle hem volgut aprofitar la proposta per esdevenir nens i nenes amb el cap clar i ser "Súper atents i atentes"! De manera que ens hem preguntat el per què de totes aquelles coses que pares, mares, mestres... sempre ens diuen que hem de fer "Hem de menjar saludable, dormir bé, rentar les dents...". A partir d'aquí, hem fet hipòtesis, hem consultat què diu la ciència i hem fet un recull de propostes per aconseguir tenir el cap clar i aprofitar tot el que ens ofereix el dia a dia!

## OBJECTIUS

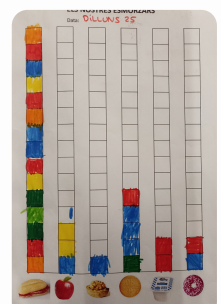
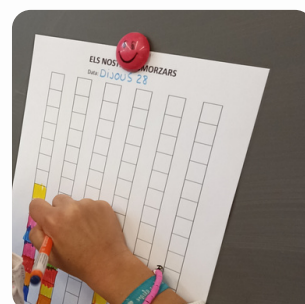
- Afavorir uns hàbits d'alimentació saludable, descans, higiene i cura personal que fomenten una gran font d'energia i concentració
- Aprendre a partir de la pròpia experimentació.
- Treballar aspectes matemàtics com la combinatòria, l'estadística o la geometria, a través de situacions reals i quotidianes.

## DESENVOLUPAMENT DEL PROJECTE

### "PERQUÈ HEM DE MENJAR SALUDABLE?"

Comencem projecte i fem una conversa parlant de l'esmorzar i de com n'és d'important que aquest sigui saludable. Així que en les primeres sessions ens proposem fer un registre de què portem per esmorzar cada un de nosaltres durant tota una setmana.

Cada dia abans del pati, a l'hora d'esmorzar, pengem a la pissarra un gràfic on hi consten els esmorzars que poden portar: entrepà, fruita, fruits secs, galetes, iogurt i brioixeria. D'aquesta manera cada infant va fent créixer el gràfic de barres.



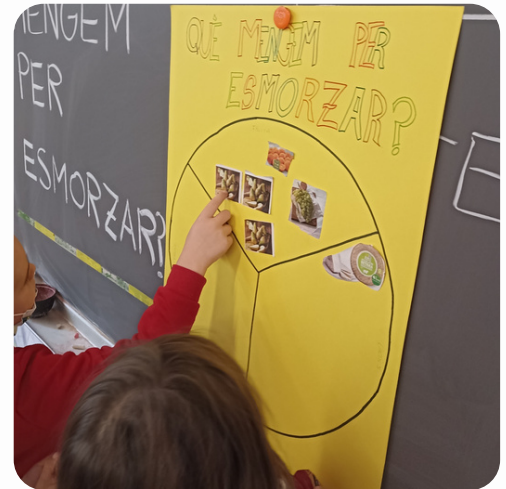
### ÀMBIT MATEMÀTIC

Competència 1. Traduir un problema a una representació matemàtica i emprar conceptes, eines i estratègies matemàtiques per resoldre'l.

Un cop acabada la setmana en podem fer un anàlisi amb el que arribem a les següents conclusions que escrivim fent un informe:

- La majoria portem entrepà o fruita.
- Malgrat que els fruits secs són més saludables, portem més brioixeria industrial.
- El dijous portem fruita perquè és el dia de la fruita.

Finalment buscant imatges de menjars fem una classificació dels tres tipus d'aliments que hauria de tenir un bon esmorzar: **cereals, fruita i làctics**.

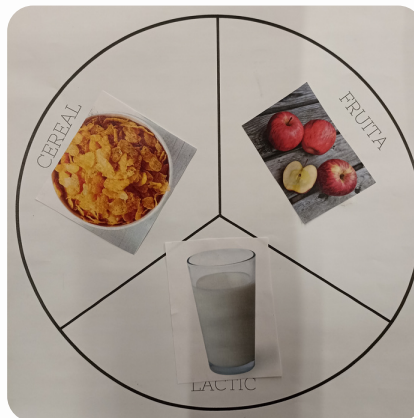
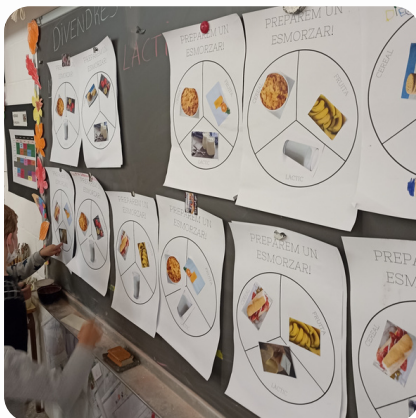


### ÀMBIT LINGÜÍSTIC

Competència 1. Comprendre textos orals de la vida quotidiana.

Competència 3. Interactuar oralment d'acord amb la situació comunicativa utilitzant estratègies conversacionals.

Dediquem les següents sessions a fer un exercici de combinatòria, de manera que busquem diferents tipus de propostes per fer un esmorzar equilibrat i bo. Descubrim que hi ha moltes combinacions, encara que algunes ens agraden més que d'altres!



### ÀMBIT MATEMÀTIC

Competència 4. Fer conjectures matemàtiques adients en situacions quotidianes i comprovar-les.

Competència 6. Establir relacions entre diferents conceptes, així com entre els diversos significats d'un mateix concepte.

### CEREALS

A la sessió següent, fem un berenar tradicional basat en els cereals: Pa amb oli i sucre! Per fer-ho, treballem la recepta a partir de la cançó "Pa amb oli i sucre", basada en el poema homònim de Miquel Martí i Pol. Tot cantant, ens preparam i ens cruspim aquest deliciós esmorzar!



### ÀMBIT LINGÜÍSTIC

Competència 10. Comprendre i valorar textos literaris senzills, adaptats o autèntics, adequats a l'edat.  
 Competència 11. Llegir fragments i obres i conèixer alguns autors i autores significatius de la literatura.

## FRUITA

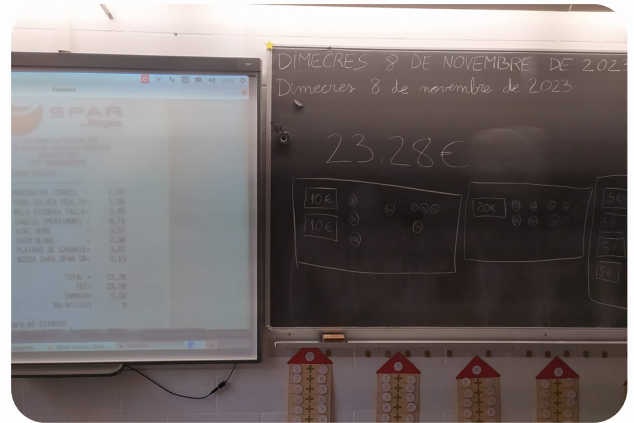
La sessió següent és el torn de la fruita, en aquest cas, primer fem una llista de quines fruites podem trobar al mercat o al supermercat, centrant-nos amb les de temporada (tardor). Anem a comprar i a la tornada, parlem i comprovem quant ens ha costat i quin canvi ens han tornat. I també fem una llista de totes les fruites que hem comprat.

### ÀMBIT MATEMÀTIC

Competència 9. Usar les diverses representacions dels conceptes i relacions per expressar matemàticament una situació.

### ÀMBIT CONEIXEMENT DEL MEDI

Competència 11. Adoptar hàbits sobre l'adquisició i ús de béns i serveis, amb coneixements científics i socials per esdevenir un consumidor responsable.



Tallem la fruita i descobrim una pila de formes geomètriques i de simetries!

Finalment ens les mengem! Algunes ens han agradat més que d'altres, però el més important és que molts de nosaltres n'hem tastat algunes que potser encara no havíem provat.

## LÀCTICS

La darrera sessió és el torn dels làctics, per això portem un iogurt per a cada un. N'analitzem el seu envàs, fixant-nos amb la marca, ingredients, pes i data de caducitat.

Finalment ens el mengem amb una mica de panela per endolcir-lo.

Boníssim!



### ÀMBIT CONEIXEMENT DEL MEDI

Competència 6. Adoptar hàbits sobre alimentació amb coneixements científics, per aconseguir el benestar.

Competència 11. Adoptar hàbits sobre l'adquisició i ús de béns i serveis, amb coneixements científics i socials per esdevenir un consumidor responsable.

## “PERQUÈ HEM DE RENTAR-NOS LES DENTS?”

Molt relacionat amb l'alimentació trobem la higiene bucal. Després de parlar de quantes vegades ens havíem de rentar les dents, com i perquè, vam fer una colla d'hipòtesis. Va ser la Gemma, odontòloga de professió, que ens va explicar el perquè era tant important raspallar-se les dents i com havíem de fer-ho.



### ÀMBIT D'EDUCACIÓ FÍSICA

Competència 3. Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.

#### “PERQUÈ HEM D'ANAR A DORMIR D'HORA?”

Sovint a casa ens diuen que s'ha d'anar a dormir d'hora, fer-ho moltes hores... Però si no estem cansats ni tenim son, perquè hem d'anar a dormir d'hora?

En aquest cas també vam fer una colla d'hipòtesis, però per comprovar què passava si no dormim vam veure un episodi del “Pocoyo”! En aquest vam veure com n'és d'important descansar bé a les nits.



#### “PERQUÈ NO HEM DE MIRAR MOLT LA PANTALLA?”

Per poder parlar del tema i fer unes bones hipòtesis primer vam passar una petita enquesta sobre l'ús que fem de les pantalles a casa nosaltres i les persones amb les que convivim. Tots vam estar d'acord en que en fem un abús important i els riscos que se'n deriven. Amb el conte “Desconnectats” vam veure fins a quin punt les pantalles ens poden perjudicar.



### ÀMBIT DIGITAL

Competència 9. Desenvolupar hàbits d'ús saludable de la tecnologia.

Competència 10. Actuar de forma crítica, prudent i responsable en l'ús de les TIC.



Finalment, per no oblidar-nos de tot el que hem après i tenir-ho ben present cada dia, confeccionem un díptic amb consells i propostes per estar sempre “Súper atents i atentes”!!!