

Institut Promotor de la Salut

És un projecte que pretén crear sinergies entre les diferents institucions implicades, Ajuntaments, Consell Comarcal, Departament d'Educació, Departament de Salut, Consell Català de l'Esport, Diputació de Barcelona, entre altres agents actius de salut i educació del territori.

Objectius:

- Benestar emocional de l'alumnat.
- Augmentar l'autoestima de l'adolescent.
- Fomentar esperit crític dels alumnes davant diferents estímuls o pressions de grup.
- Desenvolupar hàbits de saludables, consum d'aliments saludables, dietes equilibrades, hàbits higiènics
- Aprendre a demanar ajuda als professionals o adults i saber on cercar aquesta ajuda.
- Treballar pel bé comú.
- Fomentar la pràctica de l'esport i fer-ho saludablement.



Excursió: Castell de Penyafort Parc del Foix

Itinerari que porta al Castell de Penyafort , antic convent dominic i, actualment, Centre d'Informació del Parc del Foix, al municipi de Santa Margarida i els Monjos.

Dins al terme municipal de Santa Margarida i els Monjos es descobreixen espais com el Molí del Foix o el Refugi Antiaeri del Serrat i el parc de la Memòria de la Guerra Civil.

Dificultat ruta: Baixa-Mitjana

Longitud: 8,30 km.

Temps aproximat: 3 h 30 min

Alçada mínima: 147 m

Alçada màxima: 210 m

Punt de partida: Avinguda del Foix - Camí de la Bleda

Informació



Font: pàgina web de l'Ajuntament de Vilafranca



Alimentació i esport

1. Després de menjar, quanta estona s'ha d'esperar per fer activitat física?

Per millorar el rendiment i evitar defalliments i malestars (mal de panxa, gasos, reflux, etc.), és convenient menjar unes dues hores abans d'un esforç físic intens.

Si l'activitat física és més moderada, es pot menjar quelcom lleuger tipus fruita fresca, un entrepà petit, un iogurt o un grapat de fruita seca (nous, avellanes, ametlles, etc.) fins a mitja hora abans de començar. Aquesta recomanació també és vàlida per a esports d'aigua (cal entrar a poc a poc a l'aigua, sobretot si està freda, i mullar-se el cos abans perquè s'hi vagi acostumat.)



2. Què es pot menjar abans de la pràctica d'activitat física?

Abans d'una pràctica moderada o intensa, convé que el darrer àpat sigui de digestió fàcil i que estigui compost per aliments coneguts per l'infant i l'adolescent (que sap que se li posen bé), per evitar reaccions indesitjables inesperades, sovint vinculades a problemes digestius (mal de panxa, diarrees, gasos, etc.). Si és un dinar, com tots els àpats, convé que estigui estructurat de la manera següent:



Hortalisses: mongeta tendra, enciam, tomàquet, pastanaga, carbassó, bròquil, pebrot, etc.

Farinacis: pasta i arròs integrals, patata, llegums¹.

Proteics: llegums¹, peix, ous i carn.

Font: Mou'te i menja bé - Ajuntament de Barcelona - Esports

https://ajuntament.barcelona.cat/esports/sites/default/files/2021-11/guia_alimentacio.pdf



Recepta saludable: Carxofes amb pomesà

Ingredients per a 4 persones:

Carxofes:

- 4 carxofes petites tendres
- Pomesà (al gust)
- 1 ceba tendra Vinagre (al gust)
- Julivert

Vinagreta:

- 1 Llimona
- OOVE (al gust)
- Vinagre (al gust)
- Sal iodada (opcional)
- Pebre negre (opcional)



Elaboració: 15 minuts

1. Netegeu les carxofes de la tija i les fulles exteriors. Aneu guardant en un bol amb aigua i julivert perquè no s'oxidin.
2. Traieu del bol en aigua i tal·leu ben fines amb una mandolina o ganivet. Reserveu en un plat pla.
3. Per fer la vinagreta, en un bol poseu el suc de llimona, l'OOVE i unes gotes de vinagre. Barregeu bé.
4. Pinteu les carxofes tallades amb la vinagreta. Tal·leu el pomesà en làmines molt fines i la part verda de la ceba tendra.
5. Serviu les carxofes en un plat pla amb les làmines de pomesà i la ceba tendra tallada per sobre. Acabeu amb un raig d'OOVE. Opcional afegir sal i pebre

Font: Codinucac



Lectures



Guillén Colomer, Sònia.

Cicatrius: El temps no ho cura tot, però passa... Fanbooks, 2023

Què passa quan prens una mala decisió? Les nostres protagonistes, la Nerea i la Maria, es coneixen a l'hospital després de viure un dels episodis més durs de les seves vides. Val la pena continuar vivint? Les seves vides s'han convertit en un infern i no troben qui les pugui ajudar.

Gràcies a l'amistat podran començar a curar aquestes cicatrius que cobreixen tant el seu cos com la seva ànima. El temps no ho cura tot, però passa.

La novel·la ha rebut el Premi Ramon Muntaner 2023.

Little Badger, Darcie

Elatsoe

Indòmita, 2023

Què L'Elatsoe pertany a la tribu dels apatxes lipan i posseeix un poder ancestral. Té la capacitat de cridar els esperits dels animals morts. Aquest do li ha permès seguir en contacte amb el seu estimat gos, Kirby, a qui pot fer aparèixer i desaparèixer quan vol. Una nit, en un somni, el seu cosí li revela que ha estat assassinat per un doctor molt conegut, malgrat que la policia pensa que la mort ha estat accidental. A partir d'aquí i amb la complicitat de la seva família i els seus amics, comença un viatge ple de secrets que els porta fins a un poble que amaga un eix del mal molt poderós. Amistat, misteri i fantasia es combinen per crear una història plena de màgia.





La (des)educació de Cameron Post

La vida de la Cameron Post es complica per moments quan, després de la mort dels seus pares, ha d'anar a viure amb la seva tieta, una dona molt conservadora. Tot anirà a pitjor quan l'obliguin a entrar en un centre de rehabilitació per a persones homosexuals. [La trobareu a Filmin.](#)

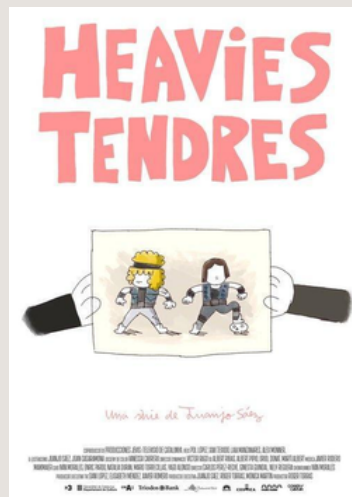
[+ Enllaç a Filmin](#)



Heavies tendres

Aquesta és la història de l'il·lustrador Juanjo Sáez, que fa un viatge a la seva infància per explicar-nos una història molt entranyable sobre l'adolescència, l'amistat i el heavy metal. Episodis curts i lleugers, perfectes per digerir a l'estiu.

[+ Enllaç a Filmin](#)



La meva setmana extraordinària amb la Tess

[La meva setmana extraordinària amb la Tess](#) és una pel·li independent per compartir en família, que ha rebut diversos premis a la Berlinale o al New York International Film Festival. El Sam és un nen d'onze anys que va de vacances amb la seva família, on coneixerà la Tess, una nena intrèpida i misteriosa que el farà reflexionar sobre el valor de la família i l'amistat.

[+ Enllaç a Filmin](#)