



LA VIDA ÉS UN CARNESTOLTES

I LES PENES MARXEN MENJANT!

Aquest mes de febrer viatjarem a Portugal sense sortir del menjador per visitar l'increïble mercat de Livramento. Tastarem un menú de Carnestoltes divertidíssim; inspirarem amb acció a través de noves situacions d'aprenentatge meràkiers; la nostra pedagoga preferida, la Mar Romera, continuarà resolent dubtes relacionats amb la infància i aprendrem a preparar en família unes postres típiques de Carnestoltes. A més, ens disfressarem de les diferents emocions per identificar-les molt millor.

»»» MENJA'T EL MÓN



Mercat de Livramento.

Continuem viatjant sense maletes amb Menja't el món. Aquest mes aterrem en un lloc emblemàtic de la ciutat de Setúbal, el mercat de Livramento. Els nostres comensals tastaran un menú deliciós, elaborat per la nostra xef Cristina, que els acostarà a la tradició culinària portuguesa.

Bon profit!

Pots saber més sobre aquesta jornada a l'enllaç següent:

[Link a les receptes](#)

»»» DIA ESPECIAL



Carnestoltes.

Carnestoltes ja és aquí i els nostres menjadors ho saben. Hem preparat un menú molt especial que ens transmetrà l'essència d'aquesta festa tan divertida. En un ambient informal i proper, gaudirem d'un banquet en què riure, imaginar i compartir seran els ingredients principals.

»»» ACTIVITATS MERÀKIER



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

Durant l'estona de 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:

Missió saludablement impossible

Dins del projecte Move It, aquesta situació d'aprenentatge ens convida a descobrir que, a través del joc en estacions i el treball en equips cooperatius, moure's no només és divertit, sinó que també és una manera de tenir cura d'un mateix. A cada repte, el cos aprèn, s'enforteix i ens recorda que la salut també s'entrena en equip.

Fabrica Carnestoltes

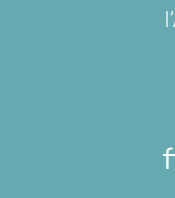
Aquesta jornada s'emmarca en el projecte dels dies internacionals, que trenca la rutina escolar amb alegria i participació. El menjador es converteix en un espai festiu on es pot perdre la timidesa, celebrar el que ens fa únics i gaudir del present.

Fórmula Secreta

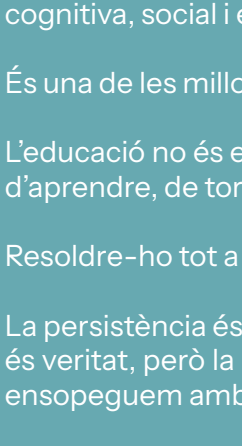
En el marc del projecte EmotiOn, amb aquesta situació d'aprenentatge els escolars descobriren eines per regular les emocions més intenses. El menjador i l'aula es convertiran en espais de descobriment, on cada repte superat serà una pista més per trobar la fórmula secreta que ens ajuda a conèixer millor i sentir-nos més tranquils i segurs.

Mercat de Livramento

El menjador escolar es converteix en un racó ple de vida que ens transporta a l'emblemàtic mercat portuguès de Setúbal. Una experiència sensorial que mescla tradició, vida quotidiana i sabor atlàntic en un espai d'aprenentatge i convivència.



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).

LA PERSISTÈNCIA (Un dels grans secrets de la bona educació)

Per a Arthur L. Costa, el creador dels setze hàbits de la ment, la persistència no és simplement continuar intentant-ho, també és una disposició intel·lectual que s'activa quan la solució d'un problema no és òbvia i atensem la necessitat del cervell de continuar plantejant i superant reptes.

A Costa la fonamenta sobre tres pilars fonamentals que un adult que estima i educa un infant pot observar en aquest nen o nena: Perseverar davant la incertesa: És la capacitat de l'infant de reiterar en la tasca encara que no sàpiga la resposta immediata i d'evitar frases com "no puc" o "és molt difícil".

Fer servir estratègies alternatives: Un infant persistent, segons Costa, no repeteix el mateix error una vegada rere l'altra, sinó que té un pla d'atac. Analitza el problema, busca diferents camins i fa servir un mètode sistemàtic per resoldre'l.

Mantenir la concentració i la calma: Implica poder veure la tasca fins al final, controlar la impulsivitat i recollir evidències per saber si l'estratègia està funcionant.

Ser persistent significa triar comportar-se de manera intel·ligent davant d'un repte. És un patró de conducta que permet als infants fer front amb èxit als problemes complexos de la vida quotidiana que per a ells és l'escola, els jocs, l'esport, les estones d'esbarjo, les aficions i tots els àmbits de la vida. La persistència és una eina de i per a la vida que protegeix la dimensió cognitiva, social i emocional de les persones.

És una de les millors vacunes contra la frustració.

L'educació no és ensenyar a triomfar o a evitar l'error o el fracàs, això seria treure l'oportunitat d'aprendre, de tornar a començar, de recuperar-se.

Resoldre-ho tot a la canalla perquè no es frustri és deixar-la sense eines vitals.

La persistència és més valuosa que les capacitats o talents naturals. El talent obre portes, això és veritat, però la persistència és el que ens permet travessar-les, avançar i aixecar-nos quan ensopeguem amb un obstacle i caiem a terra.

Tornar a intentar-ho és el que ens dona control sobre el destí.

Aprendre a acabar el que hem començat, encara que el desenvolupament no sigui com havíem imaginat.

Quan eduquem, criem amb amor i estem presents en la vida dels infants, cal que:

- Elogiem la persistència, l'actitud i el procés, en lloc dels resultats.
- Gestionem la frustració amb calma, que ens ajudem a veure l'error com una oportunitat i no com un fracàs personal. Sempre han de percebre que els estímul per qui són i no pel que fan.

Els infants educats amb aquesta mirada veuen l'error com una part natural de l'aprenentatge i no com un fracàs personal.

Aquest hàbit s'entrena des del bressol. Un bebè de sis mesos ja mostra tendència a tornar a intentar una cosa que vol o al contrari, a abandonar-la si no l'aconsegueix fàcilment. Es tracta d'iniciar rutines que portin a l'hàbit.

Quan la meta i la importància del procés estan clars, els infants encaren molt millor les distraccions i mantenen la concentració, perquè entenen que els objectius que valen la pena sempre són a més llarg termini. Aquí és on comença i ens manté l'autodisciplina.

En aquesta línia encaixa i s'entén molt bé la teoria de la mentalitat de creixement, un concepte desenvolupat per Carol Dweck. La teoria es fonamenta en la hipòtesi que la intel·ligència i les habilitats es poden desenvolupar amb esforç, dedicació i pràctica i que no són característiques innates i immutables. Fomenta la resiliència, l'aprenentatge continuat i la capacitat d'obstacles perquè cada fracàs és una oportunitat de millorar, i no una limitació. Quan un infant diu a un referent que educa amb mirada de creixement: —No ho puc fer!—, el referent respon: —Encara no, però aviat podràs.

Com es fomenta la persistència

Perquè un infant desenvolupi aquest hàbit, és fonamental que:

Valori el procés. Els problemes no es resolen immediatament, s'ha de deixar que l'infant experimenti la dificultat. Se l'ha d'ensenyar a buscar solucions amb estratègia i per si mateix, sense oblidar que la canalla no aprèn el que els volem ensenyar, sinó que ens aprenen a nosaltres. Aquest hàbit ha d'estar present en el nostre dia a dia, tant a la família com a l'escola.

Per fomentar la persistència és important proposar als infants activitats pràctiques que no tinguin un resultat immediat, com ara fer construccions, trencaclosques, aprendre a tocar un instrument musical, entrenar-se en una disciplina esportiva...

La persistència és el resultat d'una xarxa neuronal que connecta el pensament lògic amb l'emoció. Encara que el cervell funciona de manera integrada (tot al tot), podem dir que aquesta xarxa neuronal s'activa específicament quan fem tasques difícils que no volem fer, però que sabem que són necessàries, que ens costaran, però que si ho aconseguim serà genial. S'entrena igual que un múscul. La seva funció és avaluar si l'esforça val la recompensa i ens ajuda a resistir la temptació de rendir-nos.

En tot això també participa de manera activa i determinant el còrtex prefrontal, els ganglis basals i el circuit de recompensa, unes àrees que estan en ple desenvolupament durant la infància i l'adolescència.

Una idea per aconseguir-ho és transformar la manera d'adreçar-nos a la canalla. A continuació us presento alguns exemples de com convertir frases habituals en frases que estimulen la persistència.

Situació	Llenguatge habitual (enfocat en el resultat)	Llenguatge de la persistència (enfocament A. Costa)
L'infant no sap què fer	És fàcil, torna-ho a provar.	Veig que ara ho intentes d'una altra manera... de quina altra manera ho podries provar de fer?
L'infant acaba ràpid.	Ets molt intel·ligent!	M'ha agradat que hagis estat ordenat i observador i que no hagis parat fins que has verificat que tot estava bé.
L'infant es frustra.	No t'amoïnis, ja ho faig jo.	Per resoldre això ho hauràs de tornar a intentar. Dedica-hi el temps que necessitis, respira i pensa, quina part del pla inicial ha funcionat?
L'infant inicia un repte.	Treu bona nota.	Avui, el teu objectiu ha de ser no perdre de vista l'objectiu encara que la cosa es compliqui.

"La major glòria no és no caure mai, sinó aixecar-nos sempre que caiem." (Confuci).

Mentre escric aquestes paraules, no sé ben bé a qui m'agradaria adreçar aquests consells... dubto entre la canalla i els seus referents. De vegades, replantejar-nos petites coses ens regala grans canvis.

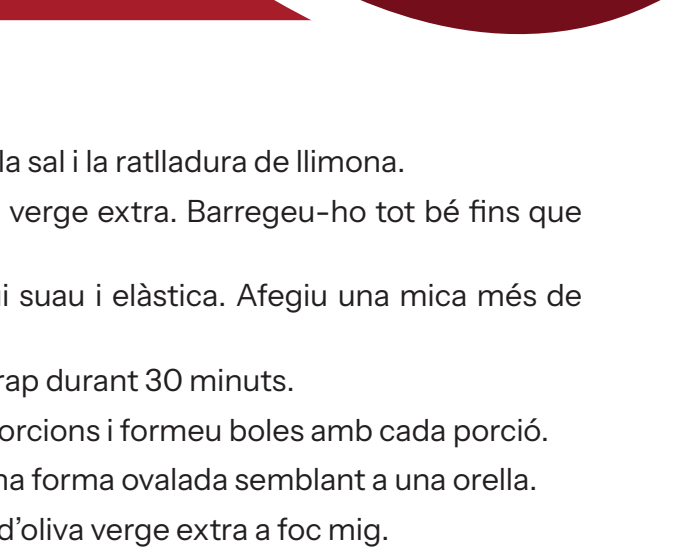
Mar Romera

»»» RECEPTES EN FAMÍLIA

ORELLES DE CARNESTOLTES

Aquest mes portem un clàssic de Carnestoltes en la seva versió més saludable, unes orelles lleugeres, fàcils de preparar i perfectes per passar-ho bé en família. Una recepta divertida que converteix la tradició en un moment únic.

- 250g. Farina integral.
- 50g. Sucre morè.
- 1 ud. Ou.
- 100ml. Llet desnatada.
- 25 ml. Anís dolç.
- 25gr. Oli d'oliva verge extra.
- 1 llimona. Ratlladura de llimona.
- 1 polsim. Sal.



Elaboració:

1. En un bol, barregeu la farina integral, el sucre morè, la sal i la ratlladura de llimona.
2. Afegiu l'ou, la llet desnatada, l'anís dolç i l'oli d'oliva verge extra. Barregeu-ho tot bé fins que obteniu una massa homogènia.
3. Pasteu durant uns 10 minuts fins que la pasta sigui suau i elàstica. Afegiu una mica més de farina si la massa és massa enganxifosa.
4. Deixeu descansar la pasta en un bol tapat amb un drap durant 30 minuts.
5. Estipeu transcorreguts, dividiu la massa en petites porcions i formeu boles amb una porció.
6. Estireu les boles amb un corró fins que obteniu una forma ovalada semblant a una orella.
7. En una paella, escalfeu una quantitat generosa d'oli d'oliva verge extra a foc mig.
8. Fregiu les orelles de Carnestoltes per tots dos costats fins que siguin daurades.
9. Retireu les orelles de la paella i deixeu-les escórrer sobre paper absorbent per eliminar l'excés d'oli.
10. Ensalgueu les orelles de Carnestoltes amb sucre glaç al gust.

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

»»» ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Carnestoltes d'emocions.

Aquest mes ens submergim en les emocions amb una activitat de Carnestoltes en família ben divertida.

Conèixer les nostres emocions és essencial per aprendre a passar-les i millorar la convivència. Per això us proposem un joc creatiu que us farà riure, reflexionar i passar-ho bé junts. Aprendrem en família a reconèixer, expressar i equilibrar les emocions d'una manera divertida i carnavalesca.



Els membres de la família es disfressaran d'una emoció i la representaran. Cada emoció s'associa a un color, per exemple:

- Alegria → Groc
- Tristesa → Blau
- Enuig → Vermell
- Por → Lila
- Calma → Verd

Pas 1: Triar l'emoció

Cada persona selecciona l'emoció que vol representar i es vesteix amb el color corresponent.

Pas 2: Fer una polsera d'emoció

Per completar la disfressa us ensenym a fer unes polseres amb materials reciclats. Sereu els caps de la vostra emoció!

Materials:

- El color del paper higiènic (un per participant).
- Pintures, retoladors (purpurina (del color de cada emoció).

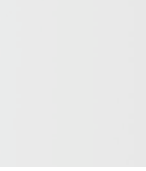
Com es fa la polsera:

1. Fes un tall vertical al cartó per poder-te'l posar al canell.
2. Decora'l amb el color i els detalls que representin la teva emoció.

Pas 3: Hora d'actuar!

Quan estigueu tots disfressats, serà el moment que cadascú representi la seva emoció: com es mou? Què diu? Quins gestos fa?

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



@scolarest_es



scolarest_espania

Scolarest

Menjar. Aprenere. Viure.

www.scolarest.es