



LA PRIMAVERA LES GANES D'APRENDRE ALTERA!

Aquest mes de març viatjarem a Mèxic sense sortir del menjador per visitar l'increïble mercat de Puebla; tindrem un menú especial de Setmana Santa, alçarem la veu pel Dia Internacional de les Dones, celebrarem la quarta edició de Dona-li la volta, que torna més solidària que mai; continuarem resolent dubtes amb la nostra pedagoga Mar Romera; els meràkiers transformarem el pati en molt més en una estona d'esbarjo; i aprendrem jugant a estalviar aigua. Renoi, quin mes!

MENJA'T EL MÓN



Mercat de Puebla.

Continuem explorant nous mercats icònics del món amb el viatge Menja't el món. Aquest mes, la nostra destinació és el mercat de Puebla, un mercat que transmet perfectament la identitat cultural del centre de Mèxic. L'alumnat gaudirà d'un menú irresistible amb què, gràcies al nostre xef Iñaki, descobrirà els autèntics sabors que defineixen la cuina mexicana.

Bon profit!

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

Receptes

MENÚ ESPECIAL



Setmana Santa.

Continuem celebrant moments únics amb l'alumnat mitjançant la gastronomia. Aquesta vegada ens preparem per viure la Setmana Santa amb un menú ple de tradició i sabor. Tastarem plats que evocuen les receptes més emblemàtiques d'aquestes dates perquè cada mos sigui una experiència que els connecti amb les nostres arrels i costums.

DIA ESPECIAL



Dia Internacional de les Dones.

El 8 de març és el dia que inspirem, col·laborem i promovem la igualtat real entre dones i homes. Volem que aquest dia es reflexioni i participi, que es destaquï el paper de les dones en la vida quotidiana i en la nostra comunitat educativa. Promoure valors com el respecte, l'equitat i l'admiració mútua des de la infància ajuda a construir un entorn més just.

IMPACT+



Dona-li la volta.

Com a part del nostre projecte educatiu, torna Dona-li la volta!

Aquesta quarta edició torna més solidària que mai.

Dona-li la volta va néixer amb la intenció de donar la volta a la realitat que viuen alguns infants que no tenen les mateixes oportunitats que altres.

Enguany, la carrera solidària Dona-li la volta! s'associa amb **Sant Joan de Déu per dotar de recursos el centre San Juan de Dios d'Alcalá de Guadaira, un centre educatiu assistencial per a menors amb discapacitat intel·lectual**. Com cada any, Scolarest farà una donació de 2.500 € per cada volta a la Terra que aconseguim fer plegats.

Animeu-vos a participar en la cursa solidària el 25 de març i sumar plegats junts. Us esperem!

ACTIVITATS MERÀKIER



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

Duran 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.

8 Reptes, Dia Internacional de les Dones

Una jornada emmarcada en el projecte Dies Internacionals que vol ser una petita llavor de consciència, respecte i reconeixement envers totes les dones que formen part de la nostra vida. Apostem per una mirada positiva, constructiva i accessible per a la canalla, centrada

en la visibilitat, el respecte mutu i l'admiració.

Mercat de Puebla, Mèxic

Gràcies al viatge que fem amb Menja't el món, el menjador escolar es transforma en un racó ple de color i tradició que ens transporta a l'emblemàtic mercat de Puebla. Una experiència que combina aromes intensos, sabors autèntics i l'alegria de la cultura mexicana.

The Water: My Friend

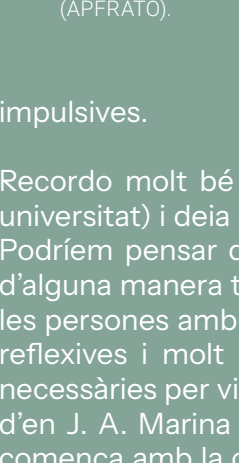
El menjador es transforma en un espai d'acció i creativitat gràcies a la jornada del projecte OneGreatPlanet. Una iniciativa per descobrir la importància de l'aigua, detectar com es malbarata i proposar solucions alhora que creem contes, cançons i missatges que ens inspiren per fer un ús responsable de l'aigua.

Dona-li la volta!

En aquesta jornada vinculem esport i solidaritat. Fomentem l'activitat física amb un esdeveniment en què anirem tota la comunitat educativa a recórrer un quilòmetre per aconseguir donar la volta a la Terra. Amb aquesta acció, busquem conscienciar la canalla de la realitat vital d'altres infants que tenen menys recursos donant-los visibilitat i col·laborant en projectes que ajuden a millorar la situació d'aquests infants.



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 Toniucci (APFRATO).

Gestió de la impulsivitat.

La habilitat que ens permet posposar internament una gratificació, l'assoliment d'un objectiu, l'aplaudiment de l'interlocutor, el cim, el caramell, el trofeu al podi, etc., és, probablement, la major evidència d'autoregulació emocional; tal com recalca en D. Goleman: "La capacitat de controlar els impulsos és la base de la voluntat i el caràcter".

Per solucionar de manera adequada una situació problemàtica, s'ha de pensar abans d'actuar, però se sap que les emocions passen davant de la raó. Gestionar la impulsivitat vol dir sentir pensant i pensar sentint i això s'entrena. Aquí entra en joc el que en José Antonio Marina defineix com la funció principal de la intel·ligència: "La intel·ligència no serveix per conèixer, sinó per dirigir l'acció". Es tracta de visualitzar el producte i establir un pla d'acció, una estratègia que inclogui instruccions seqüenciades, eviti els judicis i també les dreceres.

Les estratègies impliquen reflexió, valoració i presa de decisions conscient i compromesa amb les conseqüències. En paral·lel, exigeix tenir en compte altres opinions i punts de vista. Totes les variables esmentades són l'antítesi de la manera d'actuar de les persones impulsives.

Recordo molt bé que, quan feia de professora (de qualsevol edat, des d'infantil fins a la universitat) i deia "Qui sap...?", abans d'acabar de fer la pregunta, ja hi havia mans aixecades. Podríem pensar que eren les persones més implicades o estudioses de la classe, les que d'alguna manera tenien garantit un futur exitós i, al contrari, res de tot això. Aixecaven la mà les persones amb poc o cap control dels impulsos, persones amb poc pensament crític, poc reflexives i molt pot estratègies. Totes aquestes característiques que esmento, són les necessàries per viure una vida productiva i en calma en la societat del segle XXI. En paraules d'en J. A. Marina al seu llibre ProyectoCentauro. La nueva frontera educativa: "La llibertat comença amb la capacitat d'inhibir l'impuls". Sense aquesta pausa necessària no som lliure, sinó esclaus de la primera reacció.

Si la impulsivitat és la predisposició per actuar ràpidament sense planificar l'acció viàriament i sense tenir en compte les possibles conseqüències o efectes derivats dels nostres actes, no podem pensar que les persones impulsives tenen garantit l'èxit vital. Com argumenta l'Arthur Costa mateix: "Es tracta de pensar abans d'actuar, reflexionar sobre les conseqüències i gestionar la urgència de la resposta". Implica autoregulació, pauses estratègiques i l'avaluació d'alternatives per aconseguir els objectius a llarg termini en lloc de gratificacions immediates.

RECOMANACIONS perquè la canalla i els adolescents entrenin el CONTROL DE LA IMPULSIVITAT.

1. Ajudem-los a conèixer-se

Han de poder identificar els estímuls, tant interns com externs, que activin les conductes compulsives. Amb l'ajuda dels adults, poden registrar els seus patrons per fer-ne un seguiment i així ser conscients dels esdeveniments i les emocions que causen l'emergència de la impulsivitat.

2. Aprenere a detectar situacions de risc

Aquest registre que hem mencionat és molt útil per tenir clissades les situacions de risc.

3. Construir en equip manuals d'autoinstruccions

En aquest manual trobem frases que ens podem dir a nosaltres mateixos. Petits rituals corporals. La cerca i ús de petits objectes, com ara una pilota antiestrès, que ens acorin a la realitat. Busca una instrucció que et puguis donar quan detectis una situació de risc. T'ajudarà a saber com respondre o reaccionar sense deixar-te portar pels impulsos.

4. Respirar amb consciència i per voluntat abans d'actuar i decidir

Triar la calma abans d'actuar. És, en diu en José Antonio Marina a la seva teoria de la intel·ligència executiva: "Educar tal, com gran mesura, ajudar l'infant a passar de ser dirigit per estímuls externs a ser dirigit pels seus projectes".

5. Aprenere a aprofitar l'energia

De vegades, la impulsivitat s'evidencia en conductes destructives per excés d'energia que la persona allibera de manera inadequada. Quan es té consciència d'aquest fet, es pot aprendre a encarrilar aquesta anergia fent exercici físic, per exemple. Per a altres persones, cantar i ballar solen ser molt útils també.

6. Pensar alternatives

La impulsivitat sol tancar-nos en una única resposta possible: la primera que ens dicta l'emoció. Per trencar aquest automatisme, hem d'entrenar la capacitat de generar diverses opcions davant d'un mateix problema. Tal com afirma l'Edward de Bono en el seu punt de vista sobre el pensament lateral: "La creativitat implica trencar els patrons establerts per mirar les coses d'una altra manera". No es tracta de trobar la resposta considerada correcta a la primera, sinó d'obrir el ventall de possibilitats. Amb els més joves podem practicar l'exercici de les tres vies (el pensament lateral): davant d'un conflicte o desig immediat, és obligatori dir tres maneres diferents de reaccionar abans de triar-ne una. Això transforma la reacció instintiva en una elecció conscient i dona temps al cervell racional per recuperar el control.

7. Consensuar i permetre als referents amb qui existeix un vincle

Quan estem tranquils, adults i canalla, és important arribar a acords i donar-nos permís perquè el referent restringeixi la llibertat de la persona que no és un referent quan no estigui controlant la seva impulsivitat.

8. Les figures referents no poden descontrolar la seva impulsivitat quan les persones que no són referents es descontrolen

Mantenir la calma davant de conductes inadequades dels infants i els adolescents (cosa que en teoria és fàcil, però que en la pràctica és molt difícil) és una de les claus ja que, tal com hem dit abans moltes vegades, els menors no aprenen el que els ensenyem o diem, ens aprenen a nosaltres, sempre ens veuen, encara que no ens estiguin mirant.

S'han d'entrenar totes aquestes idees moltes vegades en escenaris ficticis, hipotètics, quan no succeeixen de veritat mitjançant contes, imatges, cançons, exemples d'altres persones, etc.) de manera que, quan arribi el moment, els infants tindran a la motxilla els recursos necessaris per actuar mantenint sota control la seva impulsivitat.

No oblidem en cap moment que és un hàbit mental i que els hàbits es treballen i s'instauen en les nostres pautes de conducta si els plantegem amb persistència i molt amor.

Mar Romera

RECEPTES EN FAMÍLIA

BRIOIX DE LLET

Aquest mes us portem uns brioxets de llet supertendres i fàcils de fer, sense gluten ni sucre afegit. Són perfectes per convertir els esmorzars i els berenars en un moment saludable i deliciós.

• 180 g. Llet en pols desnatada

• 4 unitats. Ous.

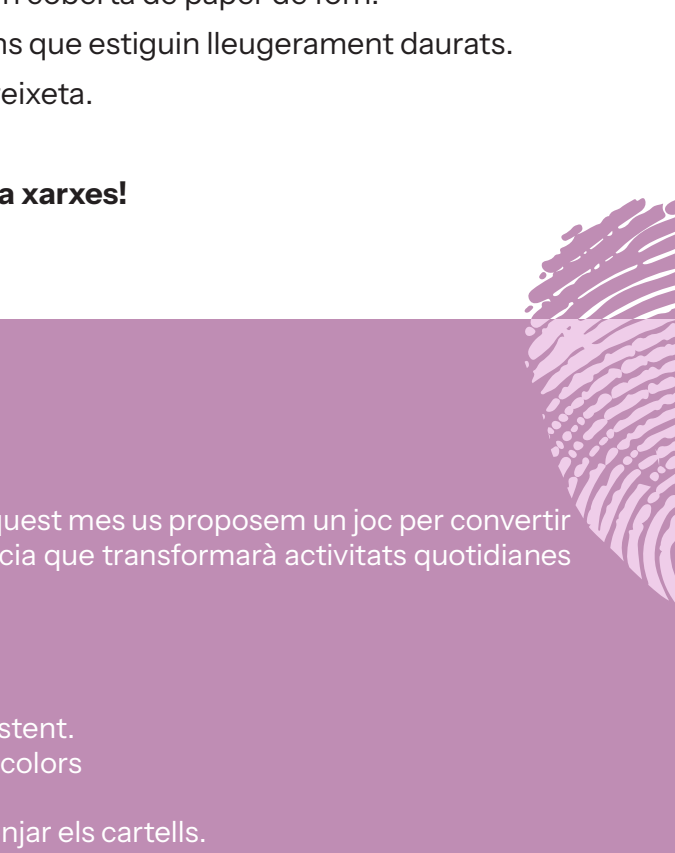
• 7 g. Llevat en pols.

• 40 g. Gotes de xocolata.

Elaboració:

1. Preescalfeu el forn a 180 °C amb escalfador a dalt i a baix.
2. Afegeu tots els ingredients en un bol, excepte les gotes de xocolata.
3. Bateu els ingredients fins que quedi una mescla sense grumolls.
4. Afegeu les gotes de xocolata negra i barregeu-les bé per distribuir-les per tot.
5. Fiqueu la mescla en una mànega pastissera i tal·leu-li la punta de manera que quedi una sortida d'amplada suficient.
6. Feu brioxets de la mateixa mida en una safata de forn coberta de paper de forn.
7. Fornegueu els brioxets a 180 °C durant 15 minuts fins que estiguin lleugerament daurats.
8. Traieu-los del forn i deixeu-los temperar sobre una reixeta.

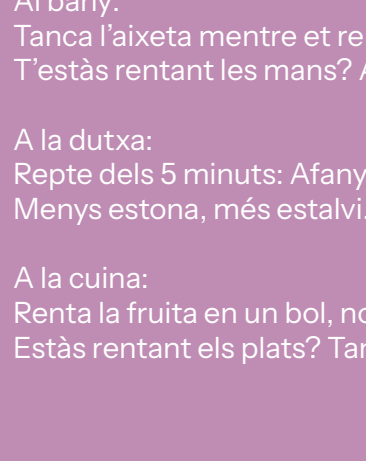
Comparteix la teva recepta amb nosaltres. **Etiqueta'ns a xarxes!**



ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Joc: Caça la gota!

Els grans convida començant amb petits gestos. Per això, aquest mes us proposem un joc per convertir l'estalvi d'aigua en un repte familiar divertit. Una experiència que transformarà activitats quotidianes en un joc ple de significat.



Material:

1. Cartolina o paper resistent.
2. Retoladors o llapis de colors.
3. Tisores
4. Cinta adhesiva per penjar els cartells.

Com es juga:

1. Feu petits cartells amb missatges que us recordin com estalviar aigua a casa. Els podeu decorar amb dibuixos de gotes, colors cridaners i frases motivadores.
2. Dibuixeu i pinteu, com a mínim, 30 gotes en una cartolina o paper. Després, retalleu-les.
3. Poseu els cartells en punts claus de casa, per exemple, al costat de les aixetes, a la cuina, al bany i al costat de la rentadora.
4. Cada vegada que algú faci l'acció indicada al cartell, per exemple, tancar l'aixeta mentre es renta les dents, guanya una gota.
5. En acabar la setmana, qui tingui més gotes serà el capità o capitana de l'aigua i guanyarà un premi simbòlic, com ara triar la pel·lícula del cap de setmana, cuinar unes postres, etc.).

Aquí teniu algunes idees perquè us inspireu:

Al bany:

Renta l'aixeta mentre et rentes les dents. Cada gota compta. Testàs rentant les mans? Aixeta tancada mentre t'ensabones!

A la dutxa:

Repte dels 5 minuts: Afanya't a dutxar-te i guanya una gota. Menys estona, més estalvi. Accepta el repte!

A la cuina:

Renta la fruita en un bol, no sota l'aixeta. Suma una gota! Estàs rentant els plats? Tanca l'aixeta entre esbandida i esbandida.

Animeu-vos a seguir-nos a les xarxes per descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest_es



scolarest_espana

Scolarest

Menjar. Aprenere. Viure.

www.scolarest.es