

GUIA DIDÀCTICA



www.MyFriendBoo.com

La tendència de vida sana de El meu amic Boo ha estat produït pel projecte ACTIVE amb el suport del programa HEALTH.

ACTIVE

with the support of 

Business Solutions Europa

 **explora**
IL MUSEO
DEI BAMBINI
DI ROMA

 griffilms™



INDEX

AGRAÏMENTS	3
Unitat 1- L'ESMORZAR <i>"Worldenball"</i>	4
Unitat 2- MOVIMENT <i>"L'aniversari d'en Zeno"</i>	20
Unitat 3- FEM UN MOS <i>"Una mica de tot"</i>	30

AGRAÏMENTS

Ens agradaria agrair a algunes persones la seva col·laboració en l'elaboració d'aquesta guia didàctica. Moltes gràcies a aquests Museus dels nens i escoles pel seu suport i traducció d'aquest material:

- **Explora , Museu dels nens de Roma, Itàlia**
- **Technopolis, el Centre de Ciència del Nens, Mechelen, Bèlgica**
- **Artland a Sofia, Bulgària**
- **Parkminiatur, Lodz, Polònia**
- **Imaginosity, Museu dels nens de Dublín, Irlanda**
- **CEIP La Llàntia , Mataró, Espanya**

Estem particularment agraïts als mestres i als nens de les escoles participants que han estat fantàstics en dedicar temps a revisar els episodis de la tendència de vida sana, provant la guia didàctica i ajudant-nos amb les seves suggerències al llarg del projecte.

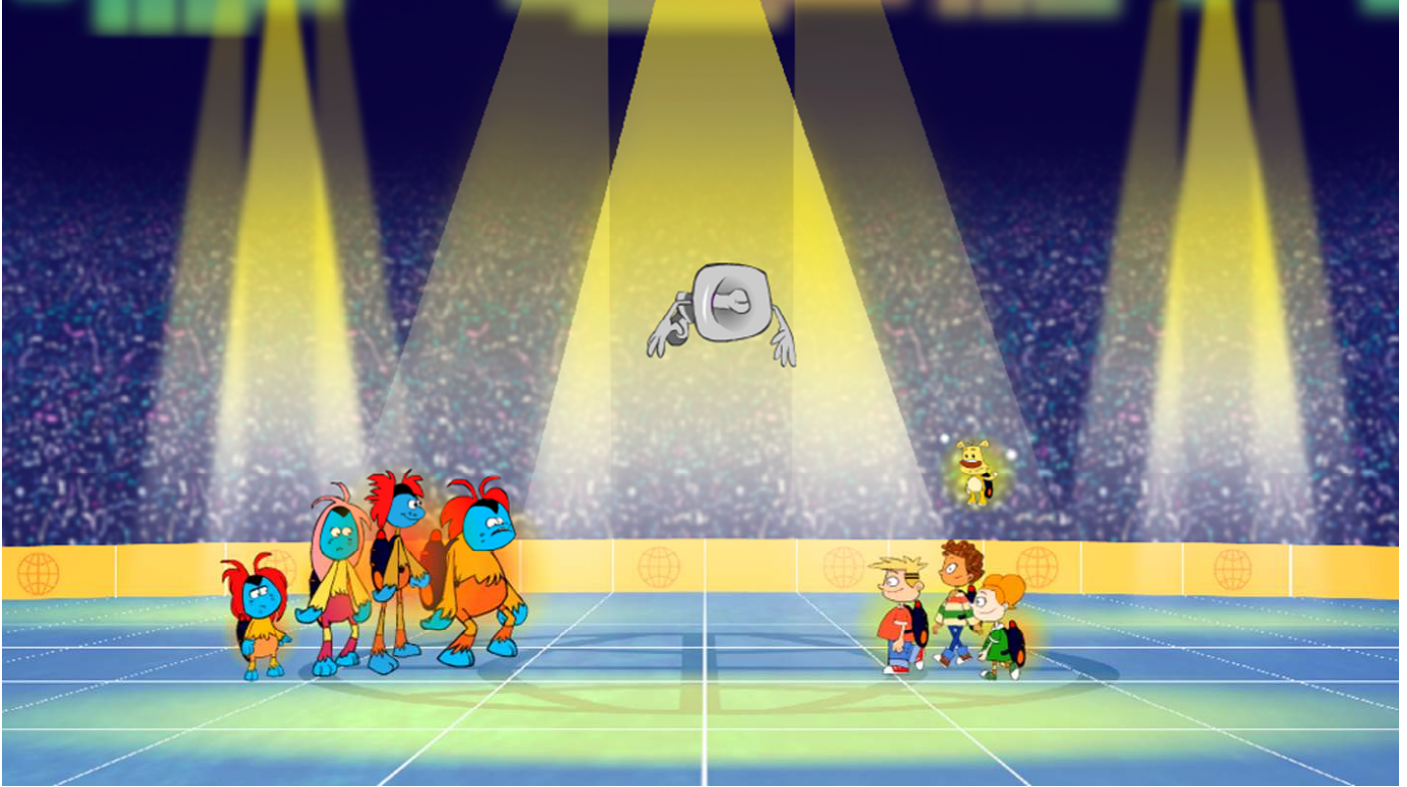
- **Scuola Elementare statale ADA Tagliacozzo, Roma – Itàlia**
- **Sint –Romboutscollege, Mechelen- Belgium**
- **Queen of Angels Primary School , Dublin- Irlanda**
- **Primary School number 12 im. Mariana Batki, Lodz- Polònia**
- **Primary School number 17 im. Kosciuszko's, Lodz- Polònia**
- **Primary School 120 "Georgi Stoikov Rakovski", Sofia- Bulgària**
- **Escola La Llàntia, Mataró- Espanya**

Moltes gràcies a tots els socis d'aquest projecte ACTIVE i a tots aquells que han contribuït amb el seu suport i idees a realitzar aquest projecte existent.

El coordinador del projecte ACTIVE

UNITAT 1 – Esmorzar

“Worldenball”



UNITAT 1 – Esmorzar

“Worldenball”

Llegiu aquesta secció abans de començar la sessió per tal de familiaritzar-vos amb els ítems d'aquesta programació .

L'esmorzar és **l'àpat més important del dia**, i en canvi és el que més sovint se salta. Per gaudir de l'esmorzar plenament, és important apreciar gustos i olors, menjar junts i fer-ho amb temps.

Menjar una esmorzar correcte pot tenir **un efecte positiu en el funcionament cognitiu dels nens**, particularment en la memòria, la resposta acadèmica, la taxa d'assistència a l'escola, la funció psicosocial i d'humor. Els que esmorzen estan més predisposats a tenir un **millor benestar en general i una dieta equilibrada**, així com una ingesta de micronutrients, macronutrient i fibra que s'ajusta a les recomanacions diàries. Els cereals per exemple són un recurs ric en aquests nutrients i haurien d'incloure's en un esmorzar saludable.

Esmorzar regularment és significativament i positiva associat amb **l'ingesta de calci**. La ingesta de calci és un ítem nutricional bàsic pels nens i adolescents perquè

l'acreciment de calci dels ossos és més gran durant l'adolescència. (Un número significatiu de nens no)

Saltar-se l'esmorzar és un comportament comú que s'observa amb nens amb sobrepès o obesos i adolescents; també es pot relacionar amb desordres de dieta i alimentaris. Saltar-se l'esmorzar també s'ha associat amb picar entre hores o bé amb menges de coses per picar altes en greixos més tard del dia.

Els que se salten l'esmorzar són sovint els que tenen poca tendència a enganxar-se a l'activitat física. Això pot contribuir al guany de pes. Els nens i adolescents que esmorzen estan més predisposats a tenir un pes corporal saludable.

El patrons de menjar dels pares estan directament associats amb els patrons dietètics saludables o poc saludables dels nens i adolescents. És a dir, pares que esmorzen sovint tenen nens que esmorzen.

Voleu llegir més sobre aquest tema? Vegeu: Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. (Rampesaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. J Am Diet Assoc. 2005 May; 105(5): 743-60)

Si teniu altres preguntes:

<http://www.animate-eu.com/active/> (section "eat")

Un esmorzar equilibrat hauria d'incloure:

- 1) Llet o un producte làctic (per exemple llet, iogurt o formatge baix en greixos)
- 2) Cereals, pa o galetes per exemple com a font de carbohidrats que ens donen una injecció d'energia que necessitem pel dia.
- 3) Fruita (o suc amb sucre no afegit) per donar-nos vitamines, fibra i aigua. Això és també una font d'una de les racions "5 al dia" (com a mínim 5 racions de fruita o verdures al dia)

Vegeu aquesta campanya UK NHS per a més detalls: www.5aday.nhs.uk/topTips/default.html

Introducció

Comenceu aquesta sessió preguntant als alumnes "quants de vosaltres heu esmorzat aquest matí?" A partir d'aquesta pregunta obtindreu un percentatge de sí i no. Discutiu el tipus d'esmorzars que els alumnes han pres amb la classe: "Si has esmorzat, què has menjat?" Recolliu les respostes a la pissarra, marqueu amb una creu el nombre de vegades que un tipus d'aliment determinat s'ha menjat. És important recollir les respostes sense fer cap judici del què han menjat. També és important alimentar la participació dels nens.

Veure l'animació

Mireu l'episodi amb el vostre grup o, si no es possible, distribuïu les fitxes 1 i 2 (disponibles al final de la unitat). La fitxa subratlla l'argument de l'episodi i proveeix imatges i escenes de l'episodi. Els nens poden llegir el text per si mateixos (depenent de l'edat) o bé seguir la història llegida pel mestre.

Activitat 1 – Pluja d'idees: esmorzars

Objectiu: involucrar tots els alumnes per tal de crear consciència sobre la importància d'esmorzar.

Després de veure els dibuixos animats o de llegir la història, els mestres poden preguntar als nens per la seva impressió. Aquestes són algunes preguntes per estimular la discussió:

- T'agraden els mateixos esmorzars que en Ben, la Lucy i la Jaq mengen?
- A quin personatge t'assembles més tu a l'hora d'esmorzar?
- Què menges normalment per esmorzar?
- I on ho menges? (A casa, al cotxe o l'autobus anant cap a escola, en un cafè o bar...)
- Amb qui esmorzes normalment?
- Parles amb la teva família mentre esmorzeu?
- Esmorzes davant la tele?
- T'agrada esmorzar o estàs massa adormit per disfrutar-lo?

És important motivar a tots els nens en aquesta activitat, fins i tot aquells que habitualment se salten l'esmorzar preguntant-los perquè (potser perquè pensen que les possibilitats que se'ls ofereixen per esmorzar no son prou interessants; o potser perquè no tenen temps o gana; o potser no tenen companyia a l'hora d'esmorzar?)

Pregunteu també als nens si esmorzen diferent durant el cap de setmana (normalment tenen més temps ells i els pares)

Finalment pregunteu-los : "Què li va passar a la Lucy quan no va esmorzar? Ho saps?"

Activitat 2 – Dibuixem: Què hauries d'esmorzar?

Objectiu: promoure l'esmorzar en els nens que no esmorzen habitualment.

Material: Fitxa 3, material de dibuix

Mostreu la fitxa 3 als nens i després pengeu-la.

Pregunteu "Quan no esmorzes, quin d'aquests dibuixos s'assembla més a tu? Dibuixa-ho en el teu llibre."

Als nens més petits (5-6 anys) podeu demanar-los només que es dibuixin ells mateixos a l'hora d'esmorzar. Als nens més grans podeu demanar-los els adjectius corresponents als dibuixos o poden escriure peus de foto.

Activitat 3 – Quants tipus d'esmorzars?

Objectiu: mostrar que és possible menjar quasi de tot a l'hora d'esmorzar, però amb moderació, i que sempre és fàcil trobar una cosa boníssima. Pot ser divertit variar l'esmorzar i descobrir nous gustos.

Material: material de dibuix, pòsters

Dividiu els nens en 4 grups (es poden fer menys grups depenent del número de nens i /o del tipus d'esmorzar destacats a la pissarra en la sessió introductòria). Els que no esmorzen haurien d'estar distribuïts entre tots els grups!

Cada grup hauria de fer un pòster (dibuix, tallar fotos del diari...) que mostri imatges del tipus d'esmorzar del seu grup.

Els grups podrien ser per exemple:

- Esmorzar dolç real (és a dir, el que els nens realment mengen)
- Esmorzar dolç ideal (és a dir, quins aliments dolços els agradaria menjar a l'hora d'esmorzar)
- Esmorzar saborós real (és a dir, el què els nens mengen per ex. pa, torrada, pernil, formatge...)
- Esmorzar saborós ideal (és a dir, quins aliments saborosos els agradaria realment menjar a l'hora d'esmorzar)

Suggeriment: perquè no organitzeu un "dia d'esmorzar especial" a la vostra classe? Els nens de cada grup poden portar un menjar del seu pòster i podeu esmorzar tots junts. Els pares podrien afegir-s'hi, també!

Activity 4 (activitat a casa)- Receptes per esmorzar

Objectiu: fer conscients els pares o cuidadors de la importància de l'esmorzar.

Material: fitxa 4

Llegiu la fitxa 4 (la trobareu al final de la lliçó) amb la classe i doneu una còpia a tots els nens per endur-se a casa.

La fitxa fa diversos suggeriments de receptes per esmorzar que poden preparar amb les seves famílies durant el cap de setmana, per exemple.

Alternativament, els mestres podeu utilitzar aquestes receptes i altres (proposades pels nens o els pares) per confeccionar una "Llibre de Receptes de la Classe".

Activitat 5- Esmorzar de diferents èpoques

Objectiu: fer conscients els pares o cuidadors de la importància de l'esmorzar

Cada nen ha de preguntar als seus pares, o membres de la família més grans què menjaven per esmorzar quan eren petits i explicar-ho a la classe. La classe pot veure com han canviat els patrons de menjar i els productes a llarg dels anys. Potser aquestes receptes es poden recrear a casa en un esmorzar de tota la família?

Una altre dia, els pares o cuidadors poden permetre (només una sola vegada) que els nens decideixin què menja la família per esmorzar, fins i tot si és una mica esbojarrat...!

Als nens se'ls demana dibuixar o escriure un petit text sobre les dues activitats i parlar-ne a classe.

Activitat 6 - Portar missatges a casa

Material: fitxa 5

Imprimiu la fitxa 5 i distribuïu-la als pares o parleu del seu contingut en una reunió entre mestres i famílies.

Fitxa 1

Introducció a la sèrie

Un dia en BEN, la seva germana petita LUCY i la JAQ, la seva millor amiga, estan jugant a les golfes que són plenes de "trastos", quan, de sobte, troben un gosset de peluix vell i brut i uns cavallets trencats.



De cop, una cosa molt estranya i màgica passa: el gosset cobra vida i comença a parlar i a caminar per tot arreu i els cavallets comencen a girar i girar!



EL gosset es presenta com a BOO i fent servir els cavallets màgics, en BOO porta els nens a viure moltes aventures per llocs màgics i estranys on aprendran lliçons sobre la importància de l'aigua mentre s'ho passen d'allò més bé.

Biografies dels personatges



En **BEN** té vuit anys i és molt actiu, bo en esports i li encanta l'skateboard. És pràctic i considerat i és el líder del nostre petit grup. És genial cohesionant a tothom per fer coses i es considera a ell mateix "un tio guay". Sovint, però, la seva germana petita Lucy l'avergonyeix seguint-lo a tot arreu on va amb la seva amiga Jaq.

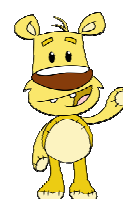
La **JAQ** és la millor amiga d'en Ben i també té vuit anys. És bona persona i està ben informada de tots els temes. Li agrada escoltar música, anar amb bicicleta i li encanta el menjar!



La **LUCY** és la germana petita d'en Ben. Té 5 anys i és força precoç. Li agrada voltar amb els seu germà gran i la millor amiga d'aquest. Es considera molt "gran" i, de fet, no li agrada gens que li diguin què ha de fer. S'entusiasma amb quasi tot. Molt tafanera, no té por i mai no sap quan ha de callar. Té molta traça per provocar problemes sense voler i avergonyir el seu germà gran.



En **BOO** és un gos de peluix. Està una mica fet malbé i desfilat però quan es converteix en un personatge real, es transforma. En Boo és ràpid parlant i una mica despistat, però molt divertit. Té una mica de presentador de circ o de comediant de vodevil (segurament pels seus orígens victorians)



Fitxa 2

“Worldenball” – Diàlegs i escenes



La Jaq i en Ben estan esmorzant. La Lucy s’hi afegeix, està molt emocionada: és cap de setmana, fa sol i vol sortir a jugar a fora. En Ben i la Jaq també volen sortir i jugar però volen que la Lucy esmorzi primer perquè pensen que ho necessita. Però la Lucy en no vol sentir a parlar i no té paciència: només vol sortir i jugar! Més val que parlin amb en Boo de tot això!

Van a veure en Boo a les golfes. La Lucy gira la clau màgica i en Boo torna a la vida badallant. En Ben li diu a en Boo que la Lucy vol anar a jugar a fora però sense esmorzar. En Boo els explica que sap perfectament on portar-los. Salten als cavallets i som-hi!

Els cavallets aterren en una pista de jocs. En Boo explica als nens que són al planeta Zoraffina i que les criatures que els envolten són els zoreffatrons. Són grans monstres, i tot i que són una mica rondinaires, en realitat són força inofensius i parlen un llenguatge que sona “belaboolahbulah”. Els zoreffatrons han inventat alguns dels millors jocs de l’univers, però no són gaire bons jugant-hi... En Boo dona llavors als nens unes motxilles força estranyes que són paquets d’energia (mostren la quantitat d’energia que té cadascú) i explica que jugaran el proper torneig de Worldenball. Els nens estan molt emocionats! La Lucy mira enlaire, assenyala i pensa com dimonis podran ficar les pilotes a les xarxes que estan tan amunt! Li donen una forta empenta i apa! Això és com trampolí!



El joc està a punt de començar. Els zoreffatrons semblen tots molt ferotges i els nens miren com s’inflen de begudes gasoses i galetes. Ostres, els seus nivells d’energia es desapareixen! El joc comença i els zoreffatrons guanyen de força. En Ben juga molt i molt bé, li passa a la Jaq que marca. Estan empatats fins que la Lucy té la pilota. Sembla un tir molt fàcil i n’està molt segura. De sobte, el seu pilot d’energia cau en picat. No pot saltar gaire alt i perd el punt en el mateix moment que se sent el xiulet de la mitja part. Està molt desanimada i es queixa que està molt cansada, però els altres

són generosos: saben que és perquè no ha esmorzat! No saben com dimonis podran guanyar als zoreffatrons. En Boo els diu que no es preocupin: té una arma secreta. De forma màgica, apareix una capsa gran que està plena de fruita, petits entrepans i aigua. La Lucy pensa que s’haurien de prendre begudes gasoses i xocolata i així jugarien tan bé com els zoreffatrons. La Jaq li explica que les begudes gasoses i iels dolços només ens donen petites injeccions d’energia i que la que ens dóna la fruita i els entrepans dura més. La Lucy menja una mica de fruita i beu una mica d’aigua. Ara es troba més bé!

Al principi de la segona part, els zoreffatrons guanyen altre cop, però de sobte, la seva energia comença a pampalluguejar. Al final, no tenen gens d’energia. És l’últim tir del partit i la Lucy té la pilota (després d’haver menjat una mica de fruita i un petit entrepa té molta energia). Tira la Worldenball i guanyen el partit!

Aferrant la seva copa, tornen cap als cavallets. En Boo els explica que els zoreffatrons mai n’aprenen. S’inventen els millors jocs del món però no en guanyen ni un per culpa de la seva dieta horrorosa.

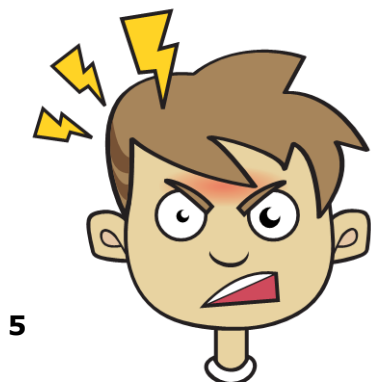
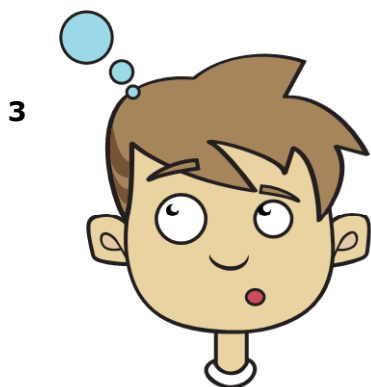
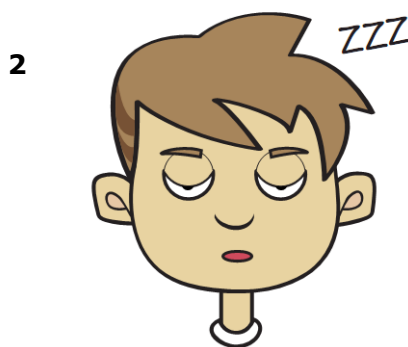
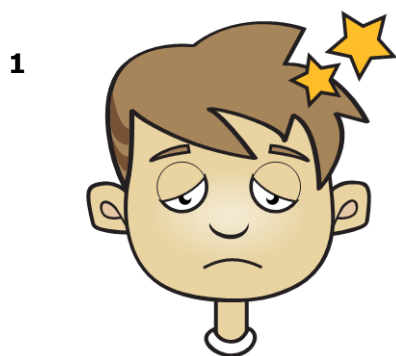


Fitxa 3

Unitat 1-Activitat 2

CARES DE NO HAVER ESMORZAT

1. Tens els cap com si t'hagués d'explotar?
2. Et pesen els ulls?
3. Tens problemes de concentració?
4. Et sents una mica malhumorat?
5. Tens ganes de discutir?
6. Et sents marejat?



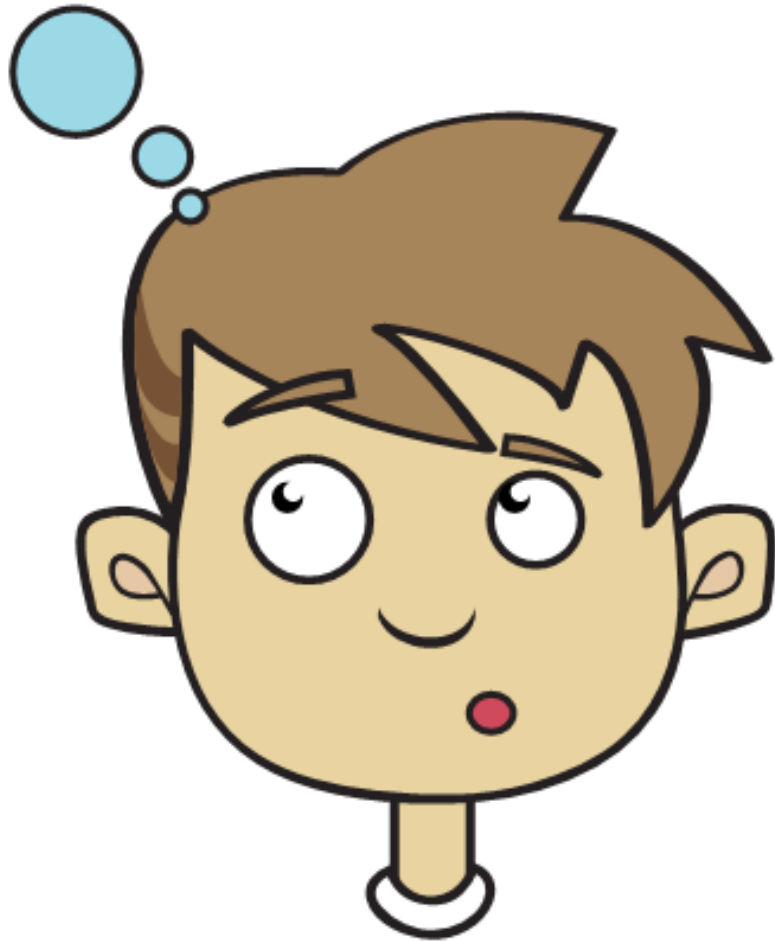
CARA DE NO HAVER ESMORZAT 1



CARA DE NO HAVER ESMORZAT 2



CARA DE NO HAVER ESMORZAT 3



CARA DE NO HAVER ESMORZAT 4



CARA DE NO HAVER ESMORZAT 5



CARA DE NO HAVER ESMORZAT 6



Fitxa 4

Unitat 1- Activitat 4

Receptes per a un esmorzar saborós i extraordinari però ràpid!

A LA PARISINA: una crêpe amb una fina capa de mermelada o un pols de sucre o peces de fruita i un iogurt i un suc de taronja.

PERNIL... LA MEVA PASSIÓ: una llesca de pa torrat amb una fina capa de formatge baix en greix i un tall de pernil dolç i un got de llet desnatada o un suc de fruita natural.

SUBMERGIM-NOS-HI!: ous remenats amb una llesca de pa torrat i un suc de fruita natural .

NO TINC TEMPS...! una barreta de cereals i un got de llet o suc.

CRUIXENT DE IOGURT DE MADUIXA: 1 iogurt de vainilla desnatat, ½ tassa de maduixes i ¼ de tassa de cereals. Combineu tots els ingredients en un bol i serviu-ho immediatament.



CEREALS AMB PRÉSSEC, AMETLLES I VAINILLA: una tassa de cereal amb fibra, ½ tassa de llet de vainilla o de llet normal, ¼ de tassa de trossets de préssecs naturals o assecats, una cullerada d'ametlles torrades. Posa els cereals en un bol. Rega-ho amb la llet, escampa els préssecs i les ametlles per sobre. Gaudeix-ne!

BATUT DE PLÀTAN I NABIUS: ½ tassa de gelat de nabius, ½ plàtan mitjanet pelat i tallat a trossets, ½ tassa de suc de taronja (a ser possible natural). Posa tots els ingredients en un turmix i barreja'ls fins que et quedi ben fi. Aboca-ho al got i gaudeix-ne!

Activitat 5

Unitat 1- Activitat 6

MISSATGE PER PORTAR A CASA



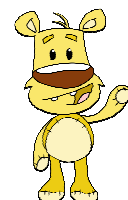
Troba un dia, potser durant el cap de setmana si tens més temps, per fer un esmorzar divertit i apetitós pels teus nens. Proveu de cuinar junts i preparar un "mini-buffet " on tothom pugui trobar alguna cosa que li agradi.

Al matí: apaga la tele i seieu junts al voltant de la taula per esmorzar.



A vegades, només despertant-se una mica més aviat, s'elimina la pressa i l'estrès i ajuda a fer venir gana (fins i tot als més mandrosos!) Si t'estimes més preparar-ho al vespre i tenir una estona lliure després de preparar les bosses d'escola dels nens, para la taula d'esmorzar, també.

És fàcil convertir l'esmorzar en un bon hàbit per tu i la teva família. Fes-ne un costum diari!



Recorda que els nens tindran més tendència a esmorzar si veuen els seus pares fer el mateix. (els pares són els millors models pels nens) Així que ataca un bol de cereals i un got de suc!

Unitat 2- Moviment

“L’aniversari d’en Zeno”



Unitat 2- Moviment

“L’aniversari d’en Zeno”

Llegiu aquesta part abans de començar la unitat per tal de familiaritzar-vos amb els temes d’aquesta programació.

El nostre cos necessita un **equilibri** entre les ingestes i les despeses:

L’energia que ve dels aliments s’utilitzarà per viure i per les activitats diàries. Si som molt actius, necessitem més energia per moure’ns.

Si mengem de més i no ens movem prou, les nostres ingestes es convertiran en greix de manera que és de màxima importància portar un **estil de vida sa i actiu**.

Quanta estona d’exercici necessitem per cremar el que acabem de menjar?

Aliments	Quantitat (g)	Energia (Kcal)	Estar dret (min)	Caminar (4km/h min)	Bicicleta (22km/ h min)	Planxant (min)
2-4 galetes	20	83	75	28	7	21
1 pastisset amb melmelada	35	125	114	42	11	32
1 croissant	40	164	149	55	15	42
1gelat	150	330	300	110	30	85

*Nota. Els mestres hauríeu d’emfatitzar el missatge correcte als nens. No us heu de moure només per cremar calories, sinó perquè **el moviment és divertit!***

Les activitats que es porten a terme als gimnàs o centres d’esports no són suficients per ensenyar als nostres nens la importància de l’activitat física. Haurien de pujar escales, anar caminant cap a l’escola (i a tot arreu on puguin), fer totes les activitats que els agradin al pati (futbol, ballar, córrer, etc...). Aquestes activitats no tenen cap cost, però són d’un incalculable valor per portar els nens cap a un estil de vida actiu. A més, no hi ha cap “esport ideal” pels nens: l’única cosa important per créixer sans és no ser gandul!

En un qüestionari que vam fer per comprovar el comportament dels nens, molts d’ells deien que els encanta jugar a l’aire lliure, però encara n’hi ha un nombre significatiu a qui desagraden les activitats exteriors. Aquests nens són exactament l’objectiu dels nostres dibuixos animats.

El 72% dels nens que van contestar el nostre qüestionari veuen dibuixos animats amb els amics. Aquest valor es podia considerar positiu i negatiu al mateix temps, perquè és, en tot cas, una activitat social, però, per altra banda, sembla que una part dels temps amb els amics no es fa servir per activitats físiques.

Per aquesta raó en tots els guions, el “moviment” es fa amb amics, per mostrar què agradable i fàcil pot ser.

PROVEU AIXÒ!

Aquí hi ha una manera per veure si els teu cos té una bona resposta. Si pots parlar fent una activitat física, probablement t’estàs movent a un ritme adequat per a tu. Si t’ofegues mentre parles, afluixa. I si pots cantar, potser no estàs treballant prou fort: o sigui, continua movent-te.

Introducció

Comenceu la lliçó preguntant als nens quants practiquen esport , sense fer cap comentari. D'aquesta pregunta n'obtindreu un percentatge de sí i no.

Després pregunteu als nens què significa per ells "fer una activitat de moviment" i recolliu les respostes a la pissarra, marcant amb una creu el número de vegades que els nens fan una activitat en moviment. És important recollir les respostes sense fer cap judici del què fan els nens . Cal incentivar la implicació dels nens.

Veure l'animació

Mireu l'episodi amb el vostre grup o, si no és possible, distribuïu les fitxes 1 i 2 (disponibles al final de la unitat). La fitxa subratlla l'argument de l'episodi i proveeix imatges i escenes de l'episodi. Els nens poden llegir el text per si mateixos (depenent de l'edat) o bé seguir la història llegida pel mestre.

Activitat 1- Pluja d'idees: Moviment

Objectiu: involucrar els nens per crear consciència de la importància de l'activitat física

Després de veure els dibuixos animats o llegir la història , els mestres podeu preguntar als nens la seva opinió. Aquí hi ha algunes preguntes per estimular la discussió:

- Què pensen la Jaq i la Lucy sobre el moviment al principi dels dibuixos? Tens la mateixa opinió?
- A quins personatges t'assembles més quan t'has de moure?
- Quantes maneres han trobat la Lucy, la Jaq i en Ben per moure's? I quantes en pots trobar tu?
- Després de jugar a casa (és a dir, amb un videojoc o mirant la tele) estàs més cansat que quan jugues al pati?
- I com et sents en aquestes situacions? Avorrit o content?

Activitat 2 – Moure's és divertit!

Objectiu: promoure el moviment en nens que normalment no es mouen.

Material: Fitxa 7

El mestre ensenya una "piràmide d'activitat" en blanc on els nens han de dibuixar activitats que ells normalment fan durant el dia o aquelles que els agradaria fer. Les seccions de la piràmide estan etiquetades així: a baix "Fes-ne molt" al mig "Fes-ne més " i a dalt "Fes-ne menys" .

Exemples per als mestres:

- Fes-ne molt: puja les escales, camina, ves amb bici, juga a fora, al pati. Activitat suau per fer cada dia.
- Fes-ne més: natació , voleibol, patinar, tennis. Activitats més intensives per fer entre 3 i 5 dies a la setmana.
- Fes-ne menys: mirar la tele i jugar als videojocs.

Activitat 3 – Dibuixem: Com ser actiu?

Objectiu: explicar als nens que fàcil és ser actiu.

Material: fitxes 8 i 10, material de dibuix

Després de llegir la fitxa 8, el mestre pot demanar als alumnes de fer un "llibre de normes" propi, fent dibuixos o bé un pòster tots junts. Com a deures, els nens han de fer, com a mínim, una d'aquestes activitats durant la setmana següent, especialment les que mai hagin provat de fer abans i després explicar a la resta de la classe com s'han trobat fent-ho. Aquells alumnes que facin més activitats poden guanyar un diploma d'"Actiu" (vegeu fitxa 10)

Activitat 4 (activitat de casa) – Us moveu prou tu i la teva família?

Objectiu: fer conscients als pares i als cuidadors de la importància del moviment

Doneu la graella de la fitxa 9 als nens i a les seves famílies i demaneu-los que l'omplin a casa. La finalitat de l'activitat és saber si es "mouen", com a mínim 30 minuts diaris.

A l'escola, els nens poden fer una classificació especial d "ACTIVE " (els nens podrien convertir-se en campions ACTIVE) i guanyar un diploma ACTIVE especialment dissenyat (fitxa 10)

Activitat 5 – Moviment en diverses època

Objectiu: fer conscients als pares i als cuidadors de la importància del moviment

Cada nen haurà de preguntar als seus pares o membres més grans de la família què feien com a esport o activitat de lleure quan eren petits i explicar-ho a la classe. La classe pot veure com han canviat (o no) els patrons de joc al llarg dels anys. Potser els jocs antics es poden tornar a jugar a casa tots junts?

Després demanarem als nens que facin un dibuix i una petita explicació d'aquestes activitats.

Activitat 6 – Portar missatges a casa

Material: fitxa 11

Imprimiu la fitxa 11 i distribuïu-la als pares (o parleu del seu contingut en una reunió mestres-famílies)

Fitxa 6

“L’aniversari d’en Zeno” – Argument i escenes

La Jaq i la Lucy miren la tele. En Ben entra i pregunta si volen sortir a fer quatre xuts amb ell, que fa un sol esplèndid. Elles no hi tenen interès, volen veure la tele. No els agrada moure’s, ho troben avorrit! En Ben pregunta si l’acompanyaran a parlar amb en Boo. Com a mínim, aquesta idea les fa aixecat d’un bot amb entusiasme.

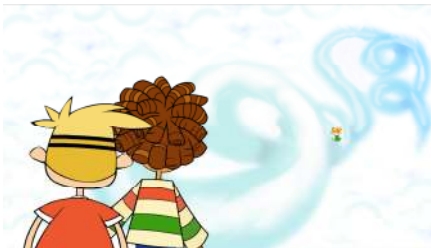


Quan desperten en Boo, en Ben està molt content que l’hagin despertat perquè fa tard! En Ben intenta fer-li una pregunta (sobre moviment) abans que se’n vagi, però en Boo no li dona peu. Està distret “Va que arribem tard i ens



n’hem d’anar...” En Boo li diu que en Ben pot fer la pregunta pel camí. Pugen als cavallets i se’n van.

Aterren en un núvol. Són a Magikos, un lloc màgic on pot passar qualsevol cosa! En Boo explica que un dels seus amics, en Zeno, està fent una festa d’aniversari molt especial i hi estan tots convidats. La Lucy i la Jaq salten juntes sobre un bonic núvol gran. És tan elàstic i còmode que salten amunt i avall, rient tota l’estona.



En Ben agafa un gran tros de núvol i en fa una pilota que llença a la Lucy. Estan jugant a pilota als núvols. En Boo, amb molta traça, fa un cercle d’un núvol i es tiren boles de núvols per dins l’arc.

En Boo de cop i volta s’adona de l’hora i diu que més val que pleguin de jugar en aquests núvols i vagin per feina. De cop, apareix un enorme tobogan que els portarà un altre cop cap a casa. A la Lucy els tobogans la tornen boja i aquest és, de bon tros, el més gran que ha vist mai. S’hi tira amb un

emocionat uaaaaaaaaa i aterra en una preciosa platja. Els altres la segueixen immediatament. Tots es queden parats amb l’escenari: un mar cristal·linament clar, les roques de colors més poc corrents, pedres i plantes i en la distància, dalt d’una roca molt alta, la casa d’en Zeno. És molt peculiar, amb pedres precioses incrustades a les torres que les fan espurnejar i lluir amb la llum del sol.

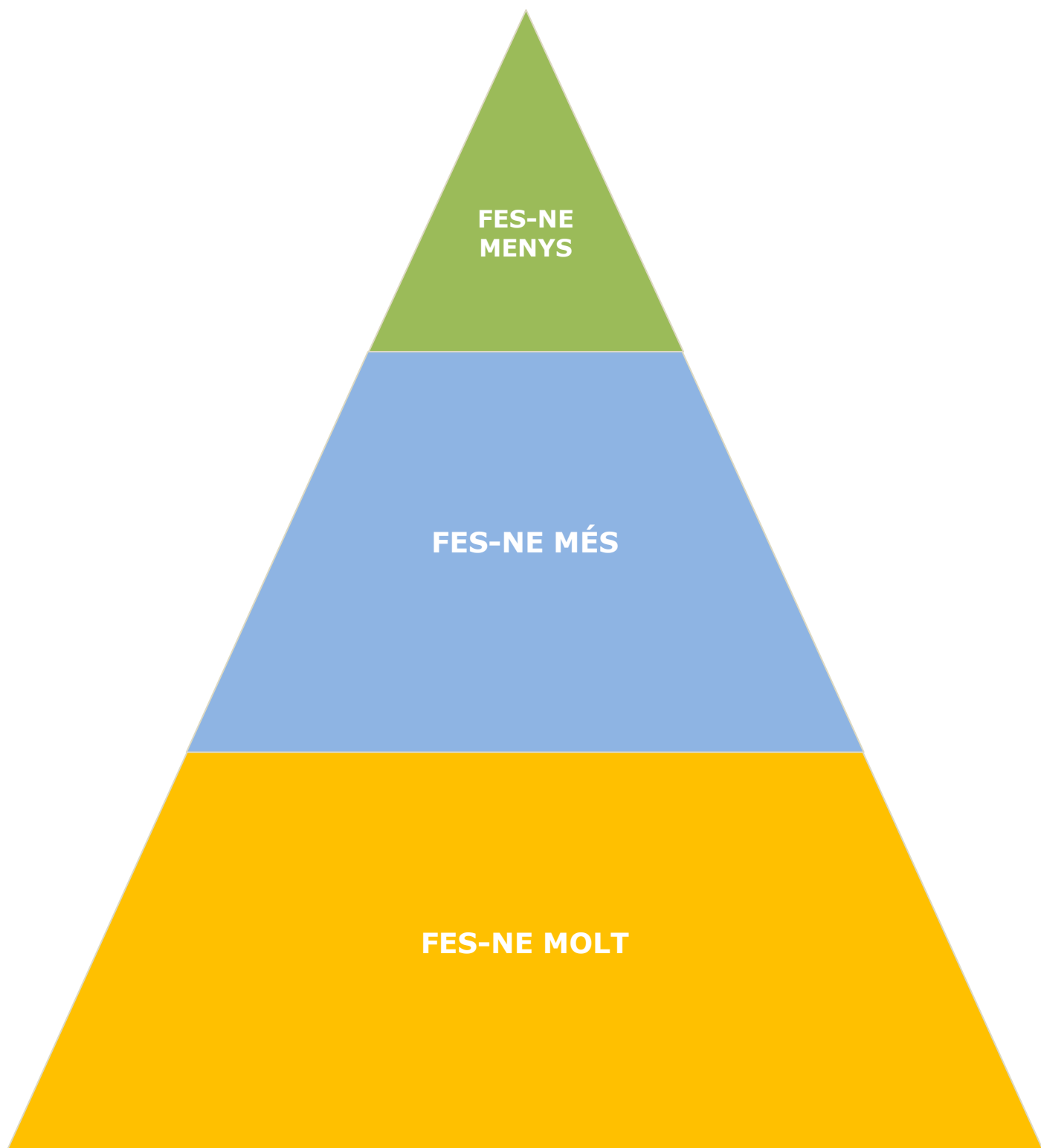


Quan arriben al peu de la roca, veuen que l’ascensor que puja a la casa no funciona. Hauran de pujar per les escales. No s’haurien d’amoïnar, és més divertit! En Zeno diu que farà una cursa amb els nens escales amunt! Comença a córrer i tots el segueixen. Arriben quasi sense respirar i embogits de riure. Diuen que agafar les escales és molt més divertit que pujar amb ascensor! Tothom desitja felicitat aniversari a en Zeno i en Boo li dona el regal; en Zeno els convida a pastissos d’arc de Sant Martí, la seva especialitat!

Els cavallets, els nens i en Boo tornen a les golfes. Tots estan d’acord que la festa ha estat fantàstica! En Boo demana a en Ben quina pregunta volia fer-li abans de marxar. En Ben explica que volia sortir a fer una mica d’exercici però les nenes havien dit que l’exercici és avorrit. La Lucy diu: “exacte! Mira que avorrit és comparat amb els dies que hem passat.” En Boo riu i diu que no han parat de moure’s des que han sortit de casa. Tot aquesta dansa i salts amunt i avall pel núvols, jugant a futbol, a hula-hop, caminant, corrent i recollint coses a la platja, tot és exercici. Fins i tot, pujar les escales. L’exercici no ha de ser avorrit, és només una qüestió de moure’s i de fer les coses que t’agraden.

Fitxa 7

Unitat 2- Activitat 2



Fitxa 8

Unitat 2- Activitat 3

10 súper trucs per esdevenir actiu

1) A peu

Posa un peu davant l'altre i camina. Els peus et portaran a tota mena d'aventures i veuràs el món des de fora de la tele.

2) Patina

Prova de posar-te uns patins en línia amb les proteccions adequades (el casc és fonamental) i aprèn una nova habilitat a l'aire lliure.

3) Pas a pas

No et deixis temptar pel camí fàcil de l'ascensor. Agafa les escales i només fent aquesta senzilla activitat el teu cos tindrà part del moviment que necessita.

4) Passeja els gossos

Tan si tens gos com si no. Potser pots ajudar algun veí. Passejar els gossos és una activitat divertida i fantàstica per mantenir-te actiu.

5) Que no pari la música

Posa't les teves cançons preferides i balla, balla, balla

6) Dos rodes són millor que quatre

Mentre portis un casc i respectis les normes de circul·lació, anar amb bicicleta és una manera magnífica de desplaçar-se i de mantenir-se actiu i en forma.



7) Activitats que ajuden

Arreglar el jardí, tallar la gespa i rentar el cotxe són tot maneres de moure's. I fins i tot, podries guanyar algun caleró.

8) Ajudar la mainadera.

Els nens petits es mouen molt ràpid i donar-los un cop d'ull pot ser un gran repte.

9) Nedar, nedar, nedar.

Nedar no és només molt divertit sinó que també és una excel·lent activitat per moure's i mantenir-se en forma.

10) Busca una pilota i pica-la, xuta-la, tira-la a tota la teva família i amics.

La majoria de jocs de pilota demanen un alt grau d'activitat. Tothom pot trobar un joc de pilota que li agradi (tennis, bàsquet, futbol, handbol...) No has pas de ser una estrella de l'esport per passar-t'ho bé.



Fitxa 9

Unitat 2 – Activitat 4

Tu i la teva família us moveu prou?

TU:

DIA DE LA SETMANA	ACTIVTAT FÍSICA	QUAN DURA?	COM ÉS DE DIVERTIT?
DILLUNS			😊 😐 😞
DIMARTS			
DIMECRES			
DIJOUS			
DIVENDRES			
DISSABTE			
DIUMENGE			

Un dels teus pares o cuidadors:

DIA DE LA SETMANA	ACTIVTAT FÍSICA	QUAN DURA?	COM ÉS DE DIVERTIT?
DILLUNS			😊 😐 😞
DIMARTS			
DIMECRES			
DIJOUS			
DIVENDRES			
DISSABTE			
DIUMENGE			

Normes a recordar:

- Com a mínim has de fer trenta minuts d'exercici moderat cada dia.
- Com o mínim has de fer 15 minuts d'exercici més intens tres cops per setmana.

Fitxa 10

Unitat 2 – Activitats 3 i 4

ENHORABONA!

Certifiquem que

.....

ha après importants lliçons de com mantenir-se actiu i en forma I continuarà participant de forma continuada en activitats que reforcin el cos i la ment.

Signatura

Data

Fitxa 11

Unitat 2 – Activitat 5

MISSATGE PER PORTAR A CASA

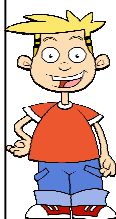


Els nens miren els seus pares i aprenen d'ells.

Molts nens, com els adults, tenen un estil de vida sedentari i no es mouen prou.

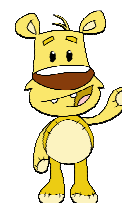
Els nens aprenen dels pares , per tant els pares haurien de donar bon exemple!

Activitats especials per a pares:



No siguis com en Homer Simpson! Porta els nens al carrer (com a mínim el cap de setmana): podeu anar amb bicicleta o al museu de ciència local... Última cosa: encara que el teu fill no sigui un campió d'esport, mira d'involucrar-lo en algun esport que pugueu fer junts.

Es clar que també podeu fer exercici amb el nen , però també pots ensenyar-li a cuinar un pastís boníssim i sa , o ballar o ... el que sigui! Qualsevol cosa que tregui al nen dels sofà, de davant la tele o l'ordinador és bona.



Encara que et compliqui una mica més la vida (al principi) dóna als nens un bon exemple i ensenya'ls el plaer d'anar a peu a tot arreu: pujar escales, anar a l'escola o anar a comprar. Si agafes els cotxe, aparca una mica lluny d'on aneu. Fes del moviment un costum diari.

I recorda, fins i tot si plou, podeu fer coses divertides (com ara esquitxar-te en els bassals!) És fàcil convertir els dies de mandra en un hàbit bo per a tu i la teva família. Recorda que els nens tenen més probabilitats de tenir un estil de vida actiu si veuen els seus pares fer el mateix (els pares són el millor model per als fills). Per tant, vés (a peu) i compra't unes bambes noves!

Unitat 3 - Fem un mos

“Una mica de tot”



Unitat 3 - Fem un mos

“Una mica de tot”

Llegiu aquesta part abans de començar la unitat per tal de familiaritzar-vos amb els temes de la programació de la 3ª unitat.

- Per a una dieta equilibrada has de fer **cinc àpats al dia**: esmorzar, un mos a mig matí i a mitja tarda (berenar) dinar i sopar.
- **Fer un mos és un hàbit saludable**: no te'l saltis. En canvi, anar picant tot el dia és erroni.
- Pensa que el mos de mig matí i el berenar és un mini-àpat i, per tant, t'ha de proporcionar entre el 5 i el 7% de l'ingesta d'energia diària (entre 120 i 150Kcal depenent de la teva activitat física). Recorda : **tria el teu mos d'acord amb la teva gana** i no amb els teus sentiments, especialment si estàs avorrit o enfadat!
- El mos és només per “carregar” les piles. No t'has de sentir 2ple2 ni tampoc morir-te de gana fins al proper àpat. Deixa passar sempre **un parell d'hores entre el mos i l'àpat**.
- **Varia el mos que fas** tan com puguis: una peça de fruita, un batut de fruita, un iogurt, un parell de galetes... a vegades també pastanagues o tomàquets cherry. Recorda que les patates no són verdures, per tant, si mengem una bossa de patates no prenem la ració de fruita i verdura!
- No t'oblidis que als productes prefabricats, hi ha una **etiqueta amb informació nutricional**. Per exemple una peça de pastisseria industrial pot tenir entre 120 i 200 calories. Llegeix l'etiqueta atentament per saber què et menjaràs.
- **Pal·ladeja el teu mos**. No te'l mengis mentre estàs estudiant o mirant la tele o fent servir l'ordinador.
- **Sigues actiu**: camina, corre, puja les escales en lloc d'agafar l'ascensor, juga a l'aire lliure per mantenir-te en forma.
- **La varietat és el més important**: menjar una mateixa cosa, fins i tot si és saludable, cada dia, no sempre és positiu perquè pot fer-se avorrit i allunyar els nens d'aquest aliment saludable.

Si teniu altres preguntes: <http://www.animate-eu.com/active/> (secció “eat”)

Introducció

Comenceu la unitat preguntant als alumnes "quants heu fet un mos entre hores avui? " De la pregunta, n'obtindreu un percentatge de sí i no.

Parleu del tipus de mos que els alumnes mengen normalment: "Si vau fer un mos a mig matí o vau berenar ahir, què vau menjar? " Recull les respostes a la pissarra i marca amb una creu el número de vegades que un determinat tipus d'aliment surt. És important recollir les respostes sense fer cap judici del què han menjat. També és important alimentar la participació dels nens.

Veure l'animació

Mireu l'episodi amb el vostre grup o, si no es possible, distribuïu les fitxes 1 i 12 (disponibles al final de la unitat). La fitxa subratlla l'argument de l'episodi i proveeix imatges i escenes de l'episodi. Els nens poden llegir el text per si mateixos (depenent de l'edat) o bé seguir la història llegida pel mestre.

Activitat 1 – Pluja d'idees: Fem un mos

Objectiu: implicar tots els nens per crear consciència sobre fer un mos a mig matí i a mitja tarda.

Després de veure els dibuixos animats o de llegir la història, els mestres poden preguntar als nens per la seva impressió. Aquestes són algunes preguntes per estimular la discussió:

- T'han agradat els pisolabis que fan la Lucy i els seus amics?
- Quin personatge t'ha agradat més?
- Què menges normalment a mig matí o per berenar?
- Quants pisolabis fas durant el dia?
- On te'ls prens ? (A casa, a l'esola , en un bar)
- Piques davant la tele?
- Si berenes molt a mitja tarda, després ets capaç de sopar també?

És important motivar a tots els nens en aquesta activitat. La finalitat d'aquestes preguntes hauria de ser permetre als nens entendre la importància de fer dues petites menges al dia i variar-les sovint.

Finalment pregunteu-los : "Segons la teva opinió, després de menjar-se un gran tros de pastís de xocolata s'hauria menjat el sopar la Jaq?"

Activitat 2- Dibuixem: quin tipus de mos?

Objectiu: promoure petits àpats cada dia , i que cada tipus d'àpat sigui moderat. Els mestres haurien d'insistir en la varietat de la tria de manera que puguin descobrir nous gustos.

Dividiu els nens en 4 grups (es poden fer menys grups depenent del número de nens i /o del tipus de mos destacats a la pissarra en la sessió introductòria). Cada grup hauria de fer un pòster (dibuixos, tallar fotos del diari...) que mostri imatges del tipus d'esmorzar del seu grup.

Els grups podrien ser per exemple:

- Mos dolç real (és a dir, el que els nens realment mengen per ex. galetes, pastissos, cereals dolços...)
- Mos dolç ideal (és a dir, quins aliments dolços els agradaria menjar a mig matí o per berenar)
- Mos saborós real (és a dir, el què els nens mengen per ex. pa, torrada, pernil, formatge...)
- Mos saborós ideal (és a dir, quins aliments saborosos els agradaria realment menjar a mig matí o per berenar)

Si us plau, suggeriu als nens que dibuixin una ració de cada aliment, no per exemple tot un pastís. Els nens també poden dibuixar imatges d'aliments o tallar-les d'un diari o revista i fer una piràmide de freqüències : a la base fruita, després iogurt, entrepans lleugers, pa, gelat i a dalt de tot, pastisseria industrial, patates de bossa, pastissos... Mai begudes gasoses.

Suggeriment: perquè no organitzeu un "dia de pisolabis especial" a la vostra classe? Els nens de cada grup poden portar un aliment seu pòster i podeu fer un mos tots plegats. Els pares podrien afegir-s'hi, també!. Vigileu les racions...!

Activitat 3- Esdevenir un expert en fer un mos!

Objectiu: animar els nens a tastar diferents maneres de fer un mos.

Material: Fitxa 13 i 14

El compromís de la classe per aquesta setmana és fer un mos a l'escola (o a casa si no és possible a l'escola) que seleccionarem d'una llista de la fitxa. Els nens haurien de variar la tria durant la setmana. Al final de la setmana, els nens votaran "el mos més saludable i saborós" i esdevindran "experts en fer un mos".

NOTA: Els nens no haurien de prendre res que hagin tret d'una màquina vending, com a mínim aquesta setmana. El mestre hauria de ressaltar que és divertit i saludable tastar diferents tipus d'aliments i tenir una dieta variada també a mig matí i per berenar.

Activitat 4 – Fer un mos en diferents èpoques

Objectiu: fer als pares conscients de la importància que els segons esmorzars de mig matí i els berenars siguin saludables.

Cada nen ha de preguntar als seus pares, o membres de la família més grans què menjaven per berenar quan eren petits i explicar-ho a la classe. La classe pot veure com han canviat (o no) els patrons de menjar i els productes a llarg dels anys. Potser aquestes berenars es podrien recrear a casa en un berenar en família?

Una altre dia, els pares o cuidadors poden permetre (només una sola vegada) que els nens decideixin què menja tota la família per berenar, fins i tot si és una mica esbojarrat...!

Als nens els demanarem que facin un dibuix o un petit escrit sobre ambdues activitats.

Activitat 5 – Porta el missatge a casa

Material: fitxa 15

Imprimiu la fitxa 15 i distribuïu-la entre els pares o bé parleu del seu contingut en una reunió mestres-famílies

Fitxa 12

“Una mica de tot”- Argument i fotogrames

Els nens i en Boo són a la platja. En Boo seu en una gandula sota un gran parasol xarrupant un suc de fruites variades. Hi ha una petita cistella de picnic al seu costat. En Ben i la Jaq juguen a futbol per allà. La Lucy seu en una tovallola i ensenya a en Boo les petxines i pedres que ha recollit.



En Ben corre cap en Boo, i se'n va directe cap a la cistella de picnic. En Boo mandreja a la seva cadira i xarrupa sorollososament la seva beguda, mentre en Ben i la Jaq obren la cistella. En Ben agafa un paquet de patates i la Jaq un enorme pastís de xocolata.

La Jaq està a punt de fer forat en el pastís de xocolata, la boca ben oberta... quan la Lucy esparverada li diu: “No soparàs pas si et menges tot això”. “Què t’hi jugues? Estic morta de gana!” La Lucy li diu a en Ben i la Jaq que haurien de menjar fruita com ella. No és just, tots dos sempre li diuen què ha de fer i que mengi coses saludables i ara la Jaq es menja un pastís i en Ben una bossa de patates! En Ben li diu que de tant en tant, està bé donarse un caprici.



La Jaq diu a en Boo que ella es pensava que una mica de tot és bo per la salut. En Boo li confirma. És bo fer un mos entre àpats per mantenir l’energia. Ara bé, no un tros gegant de pastís! Mentre mengis un mínim de cinc racions de fruita i verdura cada dia, un caprici de tant en tant no et farà mal. Recorda: les patates no són verdura! El més important és variar la dieta. És una mica com les petxines, diu la Lucy, són brillants perquè no són iguals. Exacte!



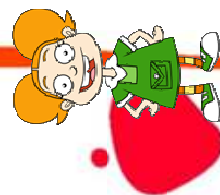
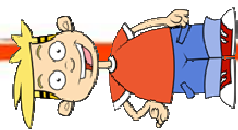
Fitxa 13

Unitat 3 – Activitat 3



Fitxa 14

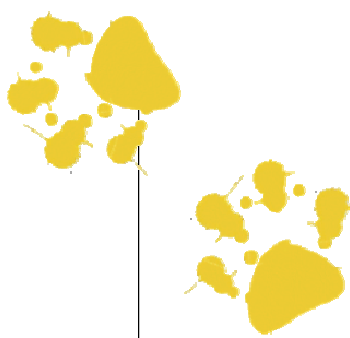
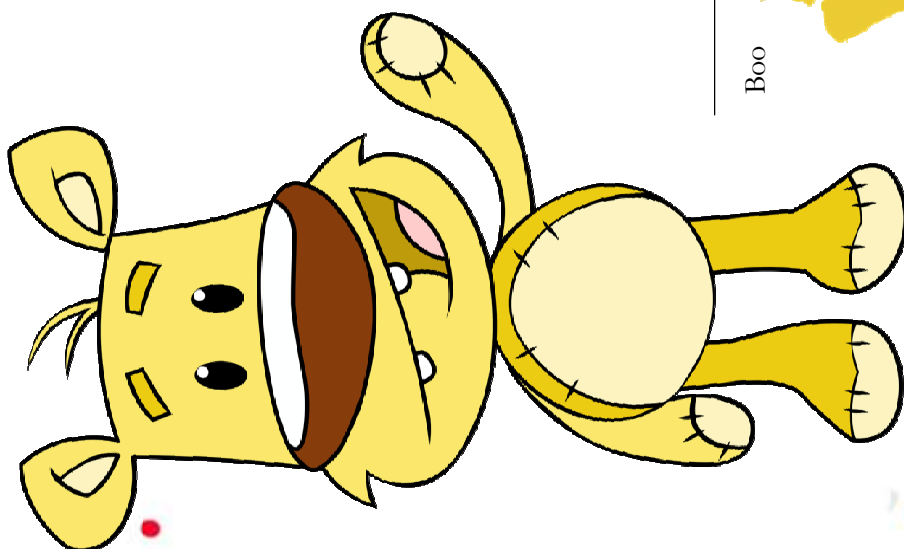
Unitat 3 – Activitat 3



ENHORABONA!

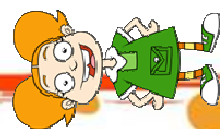
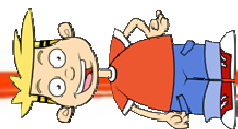
Certifiquem que

.....
Ha après importants lliçons de com fer un
mos l continuarà fent berenars sans i
variats Amb algun caprici ocasional.



Boo

Data



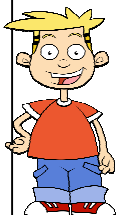
Fitxa 15

Unitat 3- Activitat 5

Porta el missatge a casa



Fer un mos a mig matí o a mitja tarda, com l'esmorzar, hauria de ser un moment per a "l'educo-entreteniment", per fer una activitat agradable i instructiva pels nens i les seves famílies. Tenir l'oportunitat de berenar amb els pares mostra un bon hàbit que també pot ser divertit. Així doncs, per què no fer-ho tots junts com a mínim els caps de setmana?



Tu i els teus nens podríeu fer un pastís per exemple i després menjar-lo junts.!

Xutar una pilota o bé fer quatre passos de ball i després menjar un bon berenar en família ... Hi ha res millor?

Recordeu: les begudes amb gas i les begudes dolces són molt perjudicials per als nens: ensenya'ls a beure, senzillament, aigua. Predica amb l'exemple, començant per tu mateix.

