

## A Scolarest comencen a sortir les flors!

Aquest mes de març viatjarem per Catalunya sense sortir del menjador, tastarem els millors plats d'aquesta gastronomia espectacular i en coneixerem els costums més autòctons. Després, farem que els més menuts del centre al·lucinin amb un **nou plat de FishRevolution**, la FishFocaccia! També **canviarem el conte** unint-nos a la celebració del Dia de la Dona, **continuarem resolent dubtes amb la nostra pedagoga preferida, la Mar Romera**, aprendrem a fer una pizza boníssima en família, massa inclosa, i farem un **calendari d'emocions per identificar millor els nostres sentiments**.

### Menja't el món



#### Bon Profit!

Festivitats i reunions familiars giren al voltant de la taula, on **la gastronomia es converteix en tot un patrimoni cultural**. La cuina catalana ha sabut mantenir la seva identitat al llarg de segles, adaptant-se als canvis sense perdre la seva essència. Els ingredients autòctons com l'oli d'oliva, els calçots o el suquet de peix evidencien la forta connexió amb el paisatge mediterrani en fusionar mar i muntanya al receptari català. En aquesta jornada, els nostres comensals tastaran a fideus rossejats boníssims i una botifarra esparracada. Tots dos plats típics d'aquesta zona.

Bon profit!

### Extra, extra! Novetats a FishRevolution!

#### La FishFocaccia els agradarà molt!

Després de 5 anys d'investigació i inversió constants des del seu naixement, i gràcies a la nostra aliança amb l'Angel León, el xef del mar i el Grupo Nueva Pescanova, **FishRevolution continua ensenyant a menjar peix d'una manera atractiva per a la canalla que fa que en mengin voluntàriament**. Mitjançant **productes innovadors i naturals, aliments amb bon gust i jornades especials aconseguim que els beneficis del peix perdurin de manera positiva** en la memòria dels infants, ja que l'associem a la diversió. Darrere de les tallarines de lluç, del xoriço de mar, les FishPatates, la FishTrita, la FishLasanya i la FishPizza... **aquest mes arriba als menjadors escolars la #FISHFOCACCIA!**

### Canviem el conte

#### 8 de març.

El 8 de març és una oportunitat per reflexionar, crear i cooperar per la igualtat entre dones i homes.

Volem que aquest dia sigui un espai per al diàleg i la creativitat fomentant els valors de respecte i equitat des de la infància. Fomentar la cooperació i la reflexió ens ajuda a sembrar un futur amb més oportunitats per a tothom. Enguany, el lema de l'ONU busca aconseguir aquest objectiu: drets, igualtat i empoderament

### 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).

#### M'AJUDES? T'AJUDO?

T'estimo tant, que donaria la meua vida per tu. Això pensen pares i mares cada vegada que miren el seu fill o filla mentre dorm.

Amb aquesta premissa, sempre t'ajudaré a fer els deures de l'escola. Vull que estigui bé, que tingui èxit, que no es quedi enrere, que no sigui menys que els seus companys de classe, que no ho passi malament...

Aleshores, convé o no convé ajudar la canalla a fer els deures?

Crec que aquesta pregunta es respon fent-ne una altra:

Per què es fan deures a casa? Per què els ha de fer el teu fill o filla?

Avui dia podem afirmar que no s'hauria de permetre fer deures durant l'educació obligatòria, ja que en cap cas fan que l'escola sigui més inclusiva, comprensiva o democràtica. Els deures incrementen les diferències. Treuen temps de joc lliure a la canalla i el joc, l'oci i el temps lliure és un dret recollit a la Convenció Internacional dels Drets de l'Infant.

La neurociència certifica a cada article que fa referència als processos d'aprenentatge durant la infància i l'adolescència que els menors NECESSITEN JUGAR. Però jugar de veritat, jugar a un joc lliure, a un joc infinit.

Un cop tenim clars aquests principis, pensa en la pregunta anterior visualitzant la cara del teu fill o de la teua filla i les seves necessitats, fortaleses i debilitats.

Al segle XXI, la canalla ha d'aprendre a preguntar, i no a respondre. Amb les tasques repetitives i reproductives típiques dels deures escolars es respon, no es fan preguntes. Es tracta d'exercicis que ocupen el temps i que a escala cognitiva i d'aprenentatge no aporten gaire o res.

El nen o nena que surt de classe amb dificultats de comprensió sobre un contingut, tindrà problemes per superar aquesta dificultat amb els deures; cosa que ens porta a afirmar que els deures no són vàlids per a l'aprenentatge real, per al que es necessita en la nostra dècada. Es tracta de pensar de manera clara en els per què i en els per a què.

Els deures no haurien d'existir, però si existeixen, n'hem d'extreure la mica que ens puguin aportar:

- Ajuden a incorporar la responsabilitat com a costum i competència per a la vida.
- Si ajudes al teu fill o filla, perds l'oportunitat que s'entreni en aquesta competència.
- Permeten desenvolupen costums i rutines d'execució de tasques.
- Si fas tu els deures o ajudes el teu fill o filla, fem que només importi el resultat, quan el que és realment important és el procés.
- Entrenen les funcions executives (memòria de treball, control emocional, habilitats mentals de planificació, organització i control d'accions per assolir objectius).
- Si fas els deures del teu fill o filla o l'ajudes massa, impedeixes que desenvolupi aquestes capacitats.

Aleshores, si la canalla ha de fer deures, què podem fer? Com els podem ajudar?

- Cal proporcionar un espai adequat per fer els deures.
- Convé que els infants rebin estímuls facilitadors per fer les tasques.
- És bo mostrar interès per les coses que aconseguen fer que no pas per les seves debilitats.
- És positiu preguntar a la canalla què ha de fer i com, validar les seves emocions i escoltar sense jutjar. T'estimo per qui ets, no pel que fas.
- Dona exemple llegint (sense tecnologia) mentre fa els deures. Ets un model.
- No li preparis la motxilla, que cadascú es prepari les seves coses.
- Construiu en família un agenda d'activitats que sigui un projecte comú.
- Assegura't que el teu fill o filla té clar que t'importen els processos més que els productes.

(...)

*I em vas demanar sempre sinceritat.*

*I jo t'estimo tant,*

*tant, tant que aquí tens la veritat.*

*On ets? Et trobo a faltar,*

*tinc ganes de plorar.*

*Si no veus el meu cel, mai sabré volar.*

*Sé que vols que sigui fort i que trobi el meu lloc,*

*però no permets que arribi a veure la meua llum,*

*la meua llum*

*(Uh-uh-uh-uh) Brillar (Uh-uh, uh-uh-uh)*

*Uh-uh-uh-uh; uh-uh, uh-uh-uh*

*Si us plau, vull que entenguis que no et vull jutjar.*

*Però hem perdut el temps deixant-nos de mirar*

*a uns ulls que es tanquen incapaços de somiar.*

(...)

*Vine aquí, abraça'm més fort*

*Tu, vine aquí, ho anomenarem sort.*

*On ets? Et trobo a faltar,*

*tinc ganes de plorar.*

*Si no veus el meu cel, mai sabré volar.*

*Si confies, em fas gran.*

*Si confies de veritat*

*i vols que sigui lliure,*

*donam tu, donam tu la llibertat.*

(...)

#### "Et prometo llibertat" de Maldita Nerea

Entra a l'enllaç següent i envia'ns la pregunta que vulguis compartir amb la Mar Romera.

[Pregunta Mar Romera](#)

### Receptes en família

#### Nit de pizza

Seure al voltant d'una pizza, l'aliment insígnia de la gastronomia italiana, sempre és una bona manera de compartir una estona agradable en família. Aquest mes us animem a fer la massa a casa perquè us diverti pastant i fent pizzes diferents amb els ingredients preferits dels membres de la família.

Para esta receta necesitamos:

- 500g. Farina de blat (preferiblement farina de força).
- 325 ml. Aigua tèbia.
- 10 g. Sal.
- 10 g. Sucre.
- 5 g. Llevat sec (si és fresc, 20 g).
- 30 ml. Oli d'oliva.



#### Elaboración:

1. En un got, barregeu l'aigua tèbia amb el sucre i el llevat. Deixeu que la barreja descansi uns 10 minuts, fins que es formi una escuma a la superfície, cosa que indica que el llevat s'ha activat.
2. En un bol gros, tamiseu la farina, incorporeu la sal i barregeu bé aquests dos ingredients.
3. Amb una cullera, feu un forat al centre del bol i aboqueu-hi el llevat dissolt en aigua.
4. Amb una cullera de fusta, remeneu des del centre cap enfora i, a poc a poc, amb cada volta agafeu més farina per anar barrejant-ho tot. Afegiu l'oli d'oliva verge.
5. Remeneu amb la cullera o pasteu amb les mans fins que aconseguiu que la massa sigui enganxosa i ferma alhora.
6. Prepareu la zona on pastareu empolvorant una mica de farina. Pasteu la massa durant 10 o 15 minuts, fins que quedi elàstica i homogènia.
7. Formeu una bola amb la massa, poseu-la en un bol lleugerament greixat i tapeu-la amb un drap. Deixeu-la descansar una hora en una zona càlida.
8. Un cop la massa hagi llevat, aixafeu la perquè tregui l'aire i dividiu-la en porcions.
9. Esteneu una porció de massa amb un corró o amb les mans fins que tingui el gruix que vulgueu.
10. Deixeu descansar la massa estesa uns 15 o 20 minuts i en acabat, poseu-li els ingredients.
11. Fornegeu la pizza en un forn preescalfat a 220 °C i gaudiu d'una pizza casolana en família.

Animat a compartir el resultat amb nosaltres. **Etiqueta'ns a xarxes!**

### Activitats en família

#### Calendari de les emocions.

Parlar d'emocions no sempre és fàcil, però és una qüestió clau per al desenvolupament emocional de la canalla. Saber identificar cada emoció i expressar-la ajuda a entendre's millor i a gestionar els sentiments. En l'edició anterior de la newsletter, us vam proposar el joc de les pel·lícules amb les emocions que formen part del nostre emocional.

Aquest mes, us animem a compartir el calendari de les emocions i que els nens i nenes pintin cada dia l'emoció predominant del dia. Així, sense que calgui parlar, els infants comencen a identificar i expressar d'una manera artística com s'han sentit.

<https://qrify.io/p/GLuVfmD1QU>



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



@scolarest\_es



scolarest\_españa

**SCOLAREST,**  
MENJAR  
APRENDRE  
VIURE