

CAP DE SETMANA DEL 9-10 DE MAIG

Ei, família;

Com ha anat la primera sortida al carrer? Heu pogut fer esport? Per tal de realitzar les sortides amb totes les precaucions possibles us recordem l'horari per **franges horàries que tenim establertes fins ara.**

Recorda, cal que prenguis les mesures de precaució oportunes!

I sobretot RENTA'T les MANS sovint!!

Si ens protegim, protegim a la resta!!

Horaris per a les sortides al carrer

En municipis de més de 5.000 habitants.

30 d'abril de 2020

Franges horàries

- ▶  Pràctica esportiva individual a peu o amb bicicleta. ▶ 06-10 h
▶ 20-23 h
- ▶  Persones de més de 70 anys i persones dependents. ▶ 10-12 h
▶ 19-20 h
- ▶  Infants menors de 14 anys. ▶ 12-19 h

Mesures de prevenció

/ S'ha de mantenir una distància de 2 metres amb les persones del carrer.



/ Es recomana l'ús de mascarades, sempre que sigui possible.



/ Cal rentar-se les mans en sortir i tornar a casa.



No poden sortir les persones diagnosticades o amb símptomes compatibles amb la COVID-19 (ta, febre, dificultat respiratòria), les que conviuen amb persones diagnosticades i amb símptomes i els contactes estrets d'un diagnosticat. Es recomana prendre'n la temperatura abans de sortir de casa.

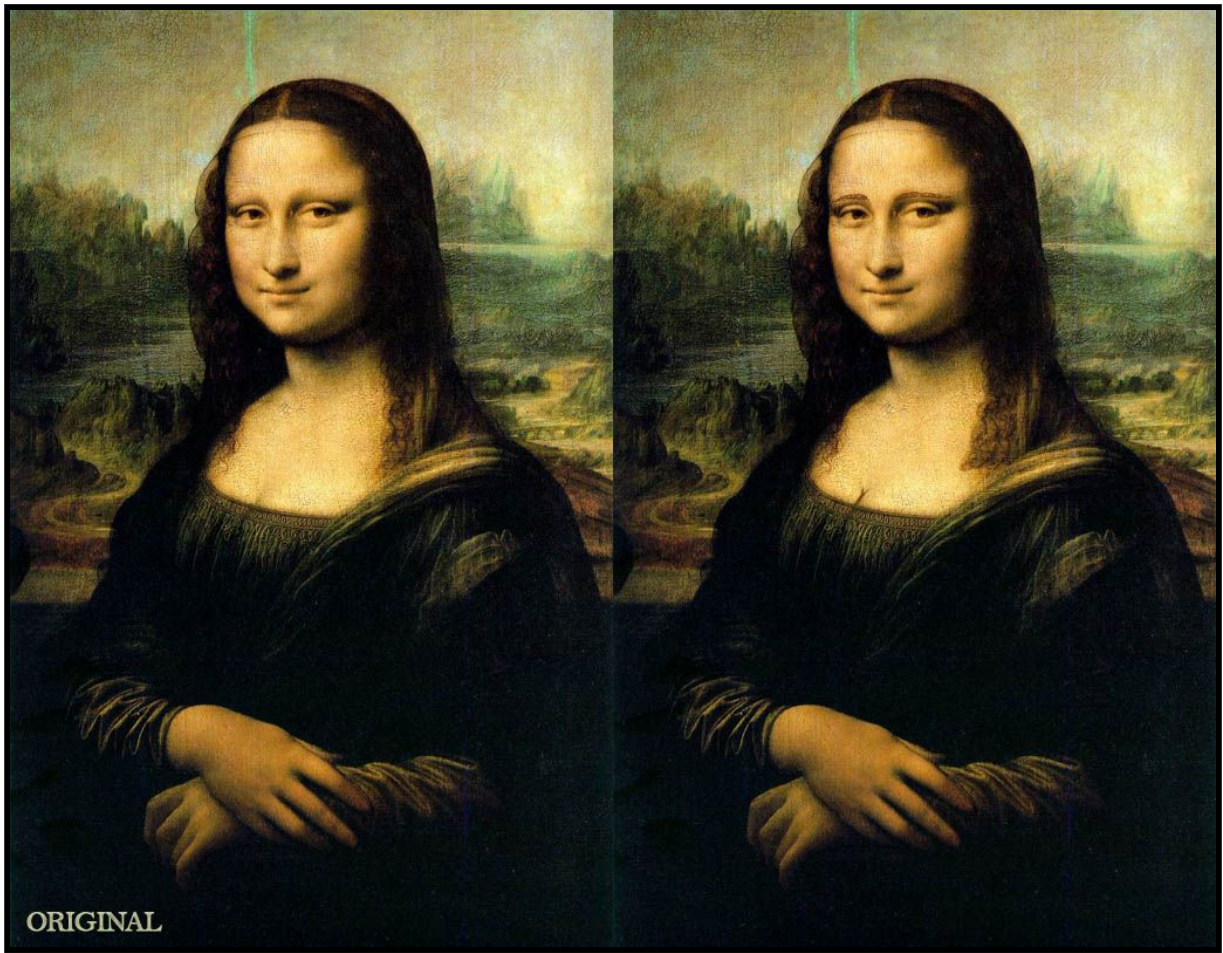
Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Generalitat de Catalunya

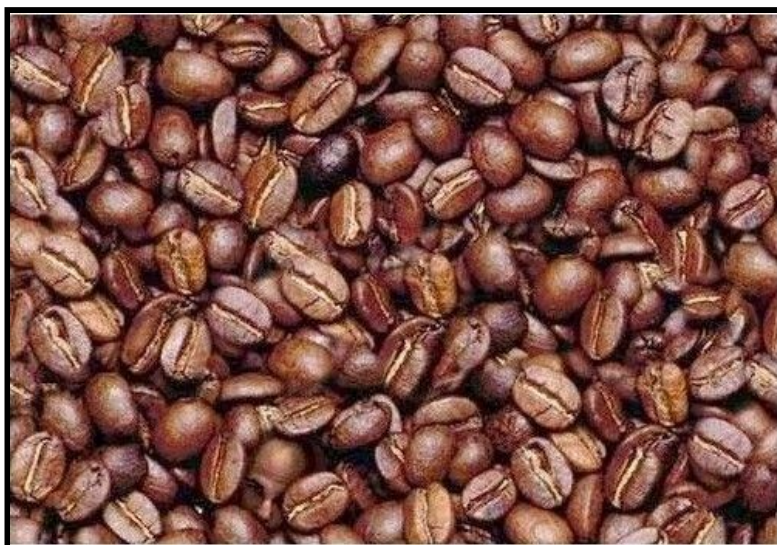
/Salut

La setmana passada no us vam posar cap **repte cognitiu**, no us penseu que aquesta també us deslliureu..., aquí van uns exercicis per a posar en forma les neurones. Comencem per uns de fàcils..., **troba les 5 diferències.**







Pots trobar a l'home en menys de tres segons??



Ara caldrà que posis en pràctica la teva **lògica i enginy**

<p>Una madre manda a su hijo al río para que le traiga exactamente 3 litros de agua, Para ello le da un bote de 4 litros y otro de 9 litros ¿cómo puede medir el niño con exactitud los tres litros sirviéndose únicamente de los dos botes?</p>	<h3>Botes de Agua</h3> 
<h3>Etiquetas Cambiadas</h3> 	<p>Un pastelero recibe tres paquetes con cien caramelos cada uno. Los paquetes contienen, respectivamente, caramelos de naranja, limón y surtidos (de naranja y de limón). Junto con el envío del mercado, el pastelero recibe una nota del fabricante en la que le explica que, a causa de un error en el proceso de envasado, todas las etiquetas están equivocadas y no reflejan el contenido real de los paquetes ¿Cuántos caramelos tendrá que sacar el pastelero, como mínimo, para verificar el contenido de los paquetes?</p>

Un moment de **RELAX**

<p>La relajació muscular progressiva és una tècnica de tractament de l'estrès desenvolupada pel metge estadounidense Edmund Jacobson al 1920. Jacobson argumentava que donat que la tensió muscular acompanya a l'ansietat, un mateix por reduir l'ansietat aprenent a relaxar la tensió muscular.</p> <p>Jacobson va entrenar als seus usuaris per a relaxar voluntàriament alguns músculs del cos, per a reduir els símptomes de l'ansietat.</p>	<p>Si el fet de sortir al carrer et provoca ansietat i estrès pots provar aquesta tècnica!</p> <p>https://youtu.be/ZwOI80h_jEA</p> 
--	--

Una mica de **CULTURA**

A continuació aprofitem per donar-vos a conèixer aquest **recurs de les biblioteques de Catalunya** que posen al servei el préstec virtual de llibres i altres materials.

L'[#eBiblioCat](#) és la plataforma que dona un servei de préstec de llibres electrònics, de revistes, de pel·lícules, descàrrega d'audiollibres i accés a documentals, música, a enciclopèdies, i a idiomes.

Té més 100.000 títols en diferents formats i temàtiques, disponibles en català, castellà, francès, anglès, alemany, etc.

Aquí us deixem l'enllaç:

<https://biblioteques.gencat.cat/ca/biblioteques/catalegs/eBiblio/>



Continuem amb els **HÀBITS SALUDABLES**

ALIMENTACIÓ

Confecció d'un menú setmanal saludable:

· Aspectes nutricionals.

Hem de procurar que sigui un menú equilibrat i variat, basant-nos en les recomanacions d'alimentació saludable. S'han d'incloure plats amb poc aport energètic degut a la menor despesa o potenciar l'aport de fibra.

· Proposta de plats.

Podem fer plats fàcils i ràpids de preparar, sense buscar una àmplia diversitat d'aliments per evitar desplaçaments innecessaris.

· Noves propostes de plats.

Per ajudar-nos a ampliar el nostre receptari, us proposem que compartiu amb nosaltres receptes de plats o bé vídeos on expliqueu aquelles receptes que més us agradin!! Podeu fer-ho a través d'instagram, whatsapp, e-mail...

[#cuinadeconfinamentSRC](#)

srctarragona@gmail.com



Algunes opcions...

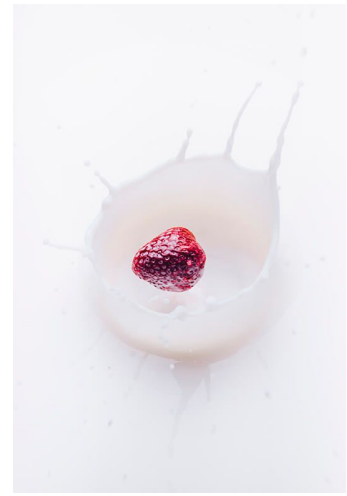
(teniu la recepta si cliqueu al damunt)

- [Arròs amb verdures](#)
- [Cheesecake de carbassa](#)
- [Cigrons amb espinacs](#)
- [Lluç al forn](#)
- [Fajitas amb pollastre i verdures](#)
- [Albergínies farcides de carn](#)
- [Crema de carbassó](#)
- [Postres fàcils i saludables](#)
-

Recordeu el nostre concurs de **FOTOGRAFIA!!**

Aquí teniu un link on podeu trobar diverses idees per fer fotos a casa. No necessitem una càmera de fotos reflex ni de gran qualitat, amb el vostre mòbil ja teniu moltes opcions, només teniu que explorar-les i utilitzar la creativitat per crear el millor escenari!!

<https://blog.foto24.com/14-ideas-originales-fotos-casa/>



I si la foto que has fet no t'acaba de convencer, sempre pots modificar-la (augmentar o disminuir la brillantor, donar-li contrast al colors, utilitzar filtres, etc.). Obre l'editor de fotos del teu mòbil i comença a provar les diverses opcions que ofereix, veuràs que d'una manera molt senzilla pots millorar les teves captures!!

Aquí teniu un enllaç on explica algunes de les opcions que tenen quasi tots els editors dels nostres mòbils:

<https://www.enter.co/especiales/revolucion-tecnologica/huawei-editor-de-fotos/>

I no oblidis compartir-les amb nosaltres, tens diverses opcions:

- a través d'Instagram amb el hashtag **#confinamentSRC**,
- i si tens la sort d'estar al nostre grup de **Whatsapp** ,
- o l'adreça de correu srctarragona@gmail.com.

Entra i participa!! Nosaltres t'esperem!!