

PRIMER CAP DE SETMANA DE LA FASE 1

Aquest cap de setmana és un cap de setmana diferent, estem ja a la Fase 1 del #desconfinamentsrc.

Vols saber què pots fer i què no? pots consultar-ho [FASE 1 DESCONFINAMENT](#)

Si ets dels que encara volen passar una bona estona a casa; no et perdís els següents suggeriments.

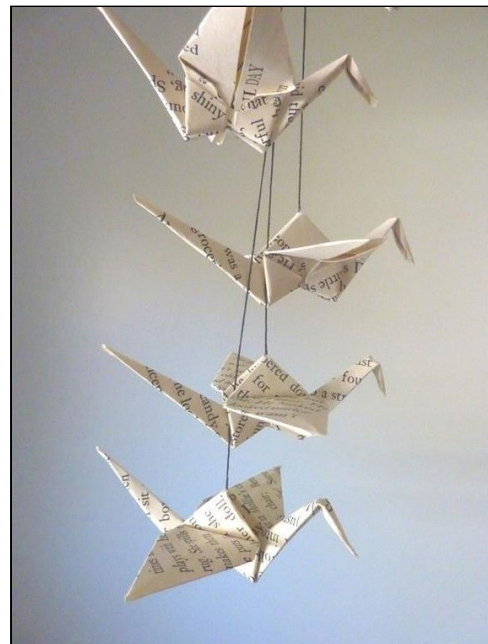
Desperta la creativitat

L'origami o papiroflèxia és l'art japonès del plegament del paper. És originari del Japó. Pot definir-se com una art educativa en què es desenvolupa la creativitat, prenent-la com a passatemps o aplicant-la fins i tot en les matemàtiques.

Según la leyenda japonesa, tu mayor deseo se hará realidad, construyendo mil grullas de papel. Esta tradición se remonta a la historia de Sadako, habitante de Hiroshima durante la Segunda Guerra Mundial.

Grulla tradicional

<https://youtu.be/LLbWxDWqtQg>

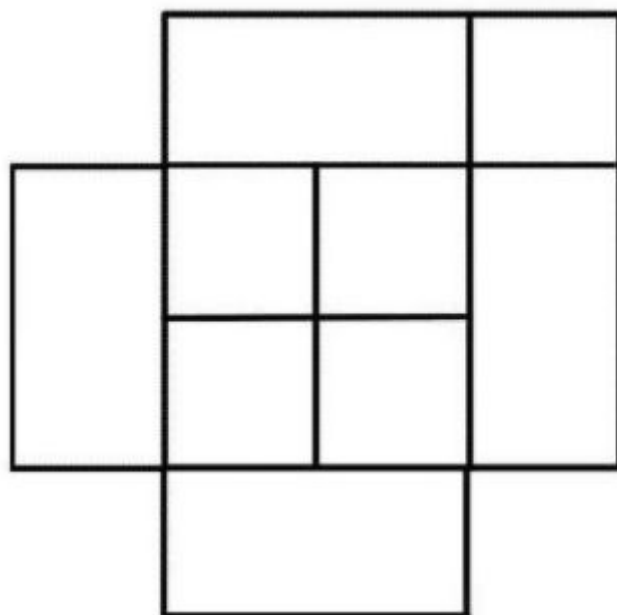
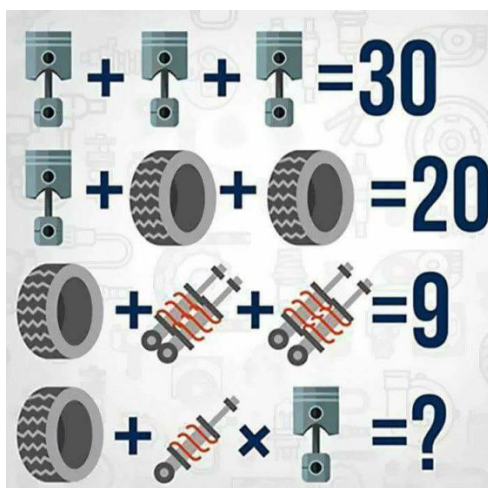


Cor de paper:

<https://youtu.be/O9WV4Mm0En8>

Posem en marxa al cervell!

Cal que trobis deu diferències, el valor numèric i quants quadrats hi ha a la imatge ! que els nervis no s'apoderin de tu!!!



Cuinar amb verdures

La Ratatouille de Ratatouille

Avui us portem una recepta especial la famosa recepta de la pel·lícula de Pixar Ratatouille.

Una manera de menjar verdures diferent, molt gustosa i sana!!!

A la cuina falta gent!!!!

<https://youtu.be/Ke-4DMwoPf4>



Quiche de verdures

Us presentem **dues receptes**;
La primera prepara fins i tot la massa;

<https://youtu.be/bqTn9VGfk5Y>

Però si vols fer-la amb una massa comprada; no passa res..., et deixem el segon enllaç.

<https://youtu.be/0-I7uTuaEB8>

Temps de relax

Prana Breath APP

És una aplicació que us la podeu descarregar al mòbil o a l'ordinador, que proposa diferents tipus d'entrenaments amb la respiració (ment clara, relaxació, antiestrés, etc.).

Es poden triar els paràmetres (so de fons, temps de la respiració) així com programar els diferents entrenaments al llarg del dia (l'app t'envia un recordatori). La trobareu en català i castellà.

POTS DESCARREGAR-LA AQUÍ:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.abdula.pranabreath>



Idees per organitzar l'armari

Creatius ho podem ser de moltes maneres. Us enviem una proposta per potenciar la creativitat, en alguna tasca domèstica.

Ja ha arribat el bon temps i és hora de fer el canvi de roba. A part de triar quina roba val la pena guardar, quina s'ha d'arreglar, quina ja no l'utilitzem i la podem donar o llençar, si està molt vella, hem de decidir com l'organitzem. I aquesta tasca, si volem, pot ser molt creativa. Us deixem algunes idees creatives de com fer-ho, però podeu trobar-ne o inventar-vos moltes altres maneres de fer-ho, amb el material que trobeu per casa.



Pàgines web per poder consultar :

- **Organització:**
<https://ideas-para.com/organizar/armarios/>
- **Com doblar la roba. Mètode KONMARI:**
<https://www.youtube.com/watch?v=9edoFCA-pgE>
- **Com elaborar organitzadors:**
https://www.youtube.com/watch?v=ZQ_9cu-ob4

I recordeu que continúen en peu els nostres **reptes**!!

1. Receptari SRC

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!!

#cuinadeconfinamentSRC



2. Concurs de Fotografia

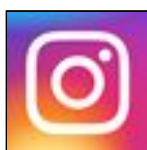
I com les últimes dues setmanes i fins que tornem al SRC, no oblideu el nostre concurs de fotografia des de casa!! Teniu moltes opcions, exploreu-les!!

#confinamentSRC



I per compartir-ho amb tots nosaltres, ja saps que pots fer-ho per qualsevols d'aquestes xarxes socials: Instagram, WhatsApp o per e-mail a la nostra adreça:

srctarragona@gmail.com



*Esperem que us agradi i que compartiu amb nosaltres tot allò que
aneu fent!*

