

# LA SUPERFAMÍLIA



TALLER DE COEDUCACIÓ  
LA CORESPONSABILITAT FAMILIAR

# TALLER DE CORESPONSABILITAT FAMILIAR

**DESTINATARIS:** Alumnes de 5è i 6è d'Educació Primària.

**NÚMERO DE PARTICIPANTS:** grup classe, uns 25 alumnes aproximadament.

**DURADA DE L'ACTIVITAT:** 1 sessió de 2 hores.

Una família de superherois, concentrada en acabar amb les discriminacions de gènere que hi ha al món, no s'adonen que el desordre s'ha apoderat de casa seva. És per això que demanen l'ajuda de l'alumnat, no només per fer les tasques sinó per aprendre a organitzar-se. A partir d'un còmic, ens endinsarem en el món de les tasques domèstiques i la coresponsabilitat.

## OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Observar la necessitat de la realització de les tasques domèstiques.
- Analitzar el procés de distribució, contribució i consens en torn al treball i la vida familiar que es duu a terme en les famílies.
- Descobrir i identificar els rols existents en el si familiar i adoptar actituds positives per compartir les responsabilitats familiars i domèstiques.
- Afavorir la igualtat entre les persones en la vida familiar.
- Fomentar la col·laboració i la responsabilitat dels nens i nenes en les feines domèstiques.
- Trencar estereotips vinculats a cada gènere.
- Assolir autonomia en les activitats quotidianes, tant en les individuals com en les grupals.
- Utilització de diferents eines i sistemes per al repartiment de tasques.
- Valorar les tasques domèstiques en la seva contribució al benestar i felicitat familiar.
- Prendre consciència de la necessitat d'un repartiment igualitari i equitatiu dins de la llar i respecte a les responsabilitats familiars.
- Coresponsabilitzar-se de les tasques domèstiques i escolars.
- Mostrar interès i predisposició per adoptar nous rols i llenguatges.

## CONTINGUTS

- Treball domèstic i la seva valoració social.
- El treball familiar i la seva contribució al benestar i a la felicitat de les persones.
- Els estereotips vinculats a cada gènere.
- La desespecialització dels rols i la societat biactiva.
- Dobles jornades laborals i conciliació entre vida laboral, familiar i personal.
- Repartiment de tasques domèstiques.
- Activitats de manteniment de la casa.
- Activitats de semioci.
- Activitats de cura dels materials, afectius i educatius.

## DINÀMIQUES DE TREBALL

### ACTIVITAT 1

L'activitat 1 pretén introduir el taller de coresponsabilitat d'una manera amena i atractiva a partir de la presentació de la temàtica a través d'un còmic.

En aquesta primera activitat es vol:

- Presentar els personatges a partir de la pàgina 2 del còmic.
- Presentar a què es dediquen i en quina situació es troben quan arriben a casa a partir de la pàgina 3 i 4 del còmic.  
A partir d'aquí es pot fer un breu debat amb l'alumnat, sobre què en penses: És normal tenir una casa així? És important tenir la casa neta i endreçada? Us agradaria viure en una casa així? De qui és responsabilitat que la casa estigui endreçada?...
- A partir de les pàgines 5 i 6 es pot parlar de què pot fer la família de superherois per a organitzar-se el repartiment de les tasques domèstiques. El propi còmic ja presenta algunes possibles solucions. Es pot parlar amb l'alumnat de qui fa les feines domèstiques a casa seva i com s'organitzen.
- Per a fer una reflexió més personal, cada alumne pot omplir la graella que hi ha a la pàgina 1 del còmic en la que han d'anotar qui fa les feines domèstiques a casa seva. Aquesta dinàmica es pot deixar per al final del taller.

En aquesta primera activitat, es poden tenir les vinyetes ampliades o repartir una còpia del còmic per a cada alumne.

### ACTIVITAT 2

La pàgina 6 del còmic acaba amb la família de superherois preguntant com es fan les feines domèstiques i convidant-nos a ajudar-los.

Podem organitzar l'aula en 4 racons (el racó de la roba es pot dividir en 2 racons diferents), que representin les diverses tasques que ha de fer la superfamília. A partir del còmic, trobarem algunes pistes de com resoldre-les.

Cada racó es pot ambientar tant com el vulgui. Es poden tenir peces de roba qualsevol o ambientar-ho amb capes de superheroi, màscares, menjar de superheroi...

Es pot organitzar la classe en petits grups i que cada grup s'encarregui d'una feina o que tots els grups vagin passant per tots els racons.

#### RACÓ DE LA ROBA

- A partir d'una pila de peces de roba les podem classificar segons el rentat i aprenent a llegir les etiquetes.

- Un cop la roba està classificada i neta, s'ha d'estendre fixant-nos bé en com s'estén cada peça de roba.
- Un cop estesa, cal fixar-se en que no li falti cap botó. Es poden tenir unes quantes peces de roba per a que cadascú s'encarregui de cosir un botó.
- Finalment cal planxar-la, fixant-se amb la informació de les etiquetes i les característiques de cada peça i plegar-la.

#### RACÓ DEL BRICOLATGE

- A partir d'un joc de construcció, cada grup pot ajudar a l'Olívia a crear una màquina per a caçar monstres. Pot ser semblant a la del dibuix o inventada, segons la invenció de cada grup. És important, que a banda de dissenyar, es facin servir eines com el tornavís o la clau anglesa.

#### RACÓ DE LA CUINA

- Es tracta de fer una llista de la compra de la setmana a partir d'uns menús equilibrats. Per tant primer s'hauran de decidir els menús i finalment fer la llista per anar a comprar. Cal aprendre a organitzar-se i a comprar de forma coherent.
- Finalment, acabarem parant la taula.

## ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES

L'objectiu de les activitats de coresponsabilitat és revaloritzar la importància d'alguns sabers femenins, en concret del coneixement domèstic, i destacar el seu caràcter indispensable per a la vida de les persones i el bon funcionament de les famílies i de la societat. El coneixement domèstic inclou una gran quantitat de coneixements matemàtics, científics i socials.

Es pot repartir un **còmic** a cada alumne per tal que arribi a les famílies per tal de fer ressò de la importància del repartiment de les tasques domèstiques.

En primer lloc, el còmic ofereix una **graella** en la que cada alumne ha de substituir els personatges del còmic pels membres de la seva família i completar-la segons qui desenvolupi cada tasca en concret. Aquesta graella es pot completar a l'aula (a la primera dinàmica o al final del taller) o bé a casa amb tota la família i permet veure la realitat de cada casa.

Una dinàmica que complementa aquesta graella és la **confecció d'un mural** a classe amb les feines principals que es fan a casa i el nom de cada nen i nena. Cada dia o cada setmana, hem de marcar amb un color diferent la feina que hem fet. Al final de la setmana o del mes analitzarem qui ha fet les diferents activitats.

Les **injustícies de gènere** que estan representades a la segona pàgina del còmic i que són amb les que s'enfronten la superfamília, ens permeten parlar de quines injustícies es reflecteixen al còmic i la seva relació amb la realitat.

La **roda i el quadre del repartiment de tasques** que trobem a la pàgina 4 i 5 respectivament, són una eina que cada família pot aplicar a casa seva per tal de realitzar les feines d'una forma equitativa i consensuada. La roda es troba a l'última pàgina a punt per poder completar.

Finalment, la **visita d'un pare o d'una mare** pot ser una eina útil, per tal que ens expliqui quines feines domèstiques fan a casa seva i com s'organitzen.



## ALTRES RECURSOS

### COSTURA

Podem aprofitar la festa de Carnaval, una obra de teatre, una celebració especial, per no quedar-nos amb la realització manual d'una màscara i elaborar les **nostres disfresses**, alhora que introduïm l'aprenentatge de conceptes i procediments vinculats al món de la costura. Podem des de cosir un botó, fins a fer-nos una armilla a base de patrons.

L'Escola Castanyer (Sant Joan les Fonts) porta a terme el projecte ***La coeducació: educació en el respecte, la responsabilitat i l'esforç*** on els nens i les nenes fan el taller de costura "Va de fils", un taller de mitja i un de marqueteria.

### LA CORESPONSABILITAT

La coresponsabilitat consisteix en la distribució equitativa de responsabilitats domèstiques entre les persones membres de la llar.

Les estadístiques sobre usos dels temps mostren una distribució desigual dels temps i de les feines entre homes i dones. Segons les dades de l'Institut d'Estadística de Catalunya del 2006, les dones dediquen 21,3 hores setmanals a les responsabilitats domèstiques, mentre que els homes en dediquen 7,9. Alhora, les dones destinen diàriament 7,06 hores al treball de mercat, mentre que els homes hi dediquen 8,26 hores.

Tenint en compte aquesta realitat, podem afirmar que els homes disposen d'un major temps personal i de lleure que les dones, i que les dones assumeixen la major part de les responsabilitats domèstiques i familiars.

Actualment, cada vegada un major percentatge d'homes participen en les tasques domèstiques i de cura. No obstant això, aquests canvis no són fàcils ni ràpids i com a conseqüència es manté que encara moltes dones tinguin dificultats per accedir a càrrecs directius o de responsabilitat, i els homes continuïn sense assumir el mateix nivell de responsabilitats domèstiques i de cura que les dones.

Compartir responsabilitats aporta beneficis per a tota la família. Ser coresponsable implica: comunicar-se, consensuar, prendre decisions conjuntes sobre aspectes que afecten totes les persones membres; i, alhora, també garanteix que tothom disposi de temps de lleure a favor d'una major qualitat de vida i un major benestar.

Per tal que tothom disposi de més temps personal i de lleure és imprescindible que les responsabilitats domèstiques s'adoptin de manera igualitària entre el conjunt de membres de la família.

## Deu consells per promoure la coresponsabilitat

- Dialogar amb els membres de la llar sobre la importància del repartiment equitatiu de les responsabilitats i tasques domèstiques i dels beneficis que comporta.
- Negociar i organitzar torns per realitzar les tasques domèstiques entre totes les persones de la llar.
- Planificar les tasques setmanals de manera que tothom tingui temps de gaudir del lleure.
- Educar als infants en el valor de la coresponsabilitat, atorgant-los responsabilitats en l'àmbit domèstic, segons la seva edat.
- Reconèixer la importància i l'esforç que suposa el treball domèstic i de cura perquè tots i totes ens hi sentim bé.
- Ensenyar habilitats domèstiques a les persones que no les han fet mai, per tal que puguin aprendre a fer-les.
- Fer una tasca quotidiana en equip pot resultar molt més divertit i estalviar esforços.
- Col·laborar per mantenir la casa neta i endreçada, per tal d'evitar destinar més temps del necessari a les feines domèstiques.
- Consensuar una bona organització de les tasques domèstiques més ferragoses, per tal que no recaiguin sempre sobre la mateixa persona.
- Buscar sempre un temps per compartir en família una estona de descans després de fer les feines.

Informació sobre coresponsabilitat extreta del web del Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya. **Compartim els temps!** és una campanya, dirigida a implicar a tota la societat catalana en l'assoliment d'un repartiment més equitatiu de les feines domèstiques i de cura entre totes les persones membres de la família. En aquesta web trobareu a l'abast de tothom materials de suport per fer activitats i jocs educatius que afavoreixen la coresponsabilitat i promouen comportaments basats en el respecte i la no discriminació entre homes i dones. Les activitats que s'hi proposen volen donar pautes a les famílies perquè trenquin els estereotips entorn de les tasques familiars i domèstiques i eduquin els nens i les nenes en els beneficis que suposa el repartiment equitatiu d'aquestes tasques entre totes les persones de la llar.

## BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

- SOLSONA, N., TOMÉ, A. (2005) *Cuinar, planxar i tenir cura d'altri a l'escola*. Barcelona: Octaedro.  
"El nostre treball ha quedat englobat en un Programa Equal, el Projecte Tempora 'Tots els temps en un temps', un projecte europeu que ha dotat els centres escolars participants amb el material i els instruments necessaris per realitzar activitats culinàries i de cura de la roba".
- "Capsa d'eines de la coresponsabilitat" a la web del Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya.  
Aquesta adreça ha estat escurçada a: <http://tinyurl.com/gencat-capsa-eines>  
La "Capsa d'eines de la coresponsabilitat" és una guia/recull de tallers, activitats, contes i altres materials educatius que podem fer servir amb infants, adolescents i famílies, tant a l'escola com a casa, per treballar la visibilització i valoració de les feines domèstiques i les tasques de cura com a responsabilitat compartida entre tots els membres de la família.

Entre els materials que ofereix la "Capsa d'eines", es pot trobar:

**Els nens i les nenes també fem feina:** aquest joc proposa anar omplint una taula de feines domèstiques amb gomets de colors, per incentivar els infants a col·laborar en les tasques domèstiques fent petites feines com un joc fàcil i divertit, on la recompensa diària per fer les tasques assignades serà tenir una estona reservada per jugar tota la família junta.

**El joc de les tasques de la llar de les cuques:** es tracta de jugar-lo en família i, al mateix temps, informa i sensibilitza les famílies sobre la coresponsabilitat i la bona gestió del temps.

**La piràmide de les tasques domèstiques:** pretén ser una petita guia per conèixer quines són les tasques que poden fer els membres de la família en funció de la seva edat

**El test sobre la coresponsabilitat 'Com compartim el temps?':** eina per conèixer la gestió dels temps a la llar i promoure la coresponsabilitat en l'àmbit domèstic.

**Tallers per a adolescents:** l'objectiu dels tallers és donar les eines necessàries perquè els adolescents identifiquin treballin i trenquin amb els estereotips de gènere. A més també pretenen promoure la igualtat en el repartiment i desenvolupament de les tasques domèstiques a les llars.

**Tallers per a famílies:** aquestes activitats tenen com a finalitat donar les eines necessàries perquè les famílies comparteixin les feines de la llar, trencant els



estereotips de gènere i fent visible la seva importància i els beneficis per a totes les persones.

- "La graella de les tasques domèstiques. Com es reparteixen?" *Quadern per l'alumnat 2 Fora de l'aula*. Material didàctic del programa **Ni + ni -, iguals** editat pel Departament de Treball de la Generalitat de Catalunya amb el suport del Fons social europeu.

[http://www.gencat.cat/treball/nimesnimenys/content/nimesnimenys/cos\\_accessible.html](http://www.gencat.cat/treball/nimesnimenys/content/nimesnimenys/cos_accessible.html)

Conjunt de materials didàctics d'orientació laboral en igualtat adreçat a l'alumnat i al professorat per treballar una orientació basada en les preferències individuals i el talent personal, tot evitant que noies i nois vegin condicionada la seva elecció per determinats models socials i estereotips de gènere.

- **COSTURA**

[http://www.grec.net/home/escolar/Recursos/eso/tecnologia/credit3\\_5.html](http://www.grec.net/home/escolar/Recursos/eso/tecnologia/credit3_5.html)

Recursos didàctics de La Galera: *El disseny i la confecció*, en el que ens presenten els passos per aprendre a cosir i diverses activitats per realitzar a l'aula.

- **BRICOLATGE**

<http://www.xtec.net/~jrosell3/eines/>

Guia d'eines de l'aula de tecnologia: pàgina web de material interactiu per treballar les eines: lèxic, característiques, classificació i normes de seguretat.

Forma part de la pàgina web de Xavier Rosell Aula de tecnologia: <http://www.auladetecnologia.com/>

- **LA CUINA**

ANNA CAMPOS, MERCÈ GARCIA, MANUELA MARTÍNEZ. ***Cuinar tot jugant. Receptes per a un taller de cuina***, Col·lecció Dossiers Rosa Sensat, 62.

Aquest Dossier inclou una selecció de més de 50 receptes per desenvolupar un taller de cuina amb infants i joves. Un taller que vincula directament el nen i la nena amb el que menja i que considera l'alimentació com un aspecte inseparable del seu procés educatiu. En aquest procés és imprescindible el paper de l'adult, del/de la mestre/a i de l'escola com a transmissors/es de pautes i coneixements i com a reguladors de l'activitat.

A més de les orientacions necessàries per a l'organització del taller de cuina al centre, cada recepta inclou els elements bàsics per fer-la -ingredients i preparació-, a més d'informació sobre nutrició dels aliments, història i gastronomia de cada plat i orientacions sobre els diversos continguts i objectius educatius associats.

SOLSONA I PAIRÓ, NÚRIA (2002), *La actividad científica en la cocina*, Serie cuadernos de educación no sexista nº 12, Madrid : Instituto de la mujer  
[www.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/04actividad.pdf](http://www.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/04actividad.pdf)

En aquesta guia, es presenten una sèrie de materials didàctics per a Educació Primària en els que es posa de manifest l'entramat de continguts científics present en els coneixements domèstics que tradicionalment s'han considerat de les dones, destacant també la importància concedida als valors.

CALZÓN ÁLVAREZ, JUAN; CERVIÑO SAAVEDRA, MARÍA JESÚS (2003), *El misterio del chocolate en la nevera*, Serie cuadernos de educación no sexista nº 15, Madrid: Instituto de la mujer  
<http://www.inmujer.migualdad.es/mujer/publicaciones/docs/misterio%20chocolate.pdf>

Proposta didàctica per a Educació Primària que pretén reconèixer “els sabers de cada dia” com a imprescindibles per a les nostres vides i descobrir el valor afegit que comporten en quant a moduladors de les relacions entre les persones que conviuen en una casa.

# LA SUPERFAMÍLIA



En aquest capítol, la superfamília s'enfronta a un monstre que cada dia ataca a totes les famílies del país: el desordre domèstic.

Us l'heu trobat mai a casa vostra? Com l'heu fet fora?

Qui s'ha encarregat de cada feina? Aquí teniu una graella que us servirà per observar com us repartiu les tasques a casa vostra.

## qui fa què?

les feines domèstiques



|                                 |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| cuinar                          |  |  |  |  |  |
| anar a comprar                  |  |  |  |  |  |
| rentar els plats                |  |  |  |  |  |
| parar la taula                  |  |  |  |  |  |
| rentar la roba                  |  |  |  |  |  |
| estendre la roba                |  |  |  |  |  |
| plegar la roba                  |  |  |  |  |  |
| planxar                         |  |  |  |  |  |
| cosir                           |  |  |  |  |  |
| fer el llit                     |  |  |  |  |  |
| treure la pols                  |  |  |  |  |  |
| escombrar                       |  |  |  |  |  |
| fregar                          |  |  |  |  |  |
| passar l'aspiradora             |  |  |  |  |  |
| regar les plantes               |  |  |  |  |  |
| arreglar els llums              |  |  |  |  |  |
| penjar un quadre                |  |  |  |  |  |
| arreglar les aixetes            |  |  |  |  |  |
| netejar el cotxe                |  |  |  |  |  |
| conduir                         |  |  |  |  |  |
| anar a les reunions de l'escola |  |  |  |  |  |
| tenir cura dels germans petits  |  |  |  |  |  |
| cuidar els malalts              |  |  |  |  |  |



La Superfamília és una experta lluitadora contra les injustícies socials.



En Pere és el pare de família. Amb els seus poders controla el foc i la calor.

Aquesta és la mare. L'Olívia és molt manetes i es pot transformar en qualsevol objecte.



La germana gran és la Paula. Les seves súper bombolles atrapen tots els enemics.

En Rasheed, tot i ser el petit de la casa, té l'habilitat de fer moure el vent al seu gust.



L'avi Anselm ja fa molts anys que persegueix injustícies. Tot ho pot moure amb la seva ment poderosa.

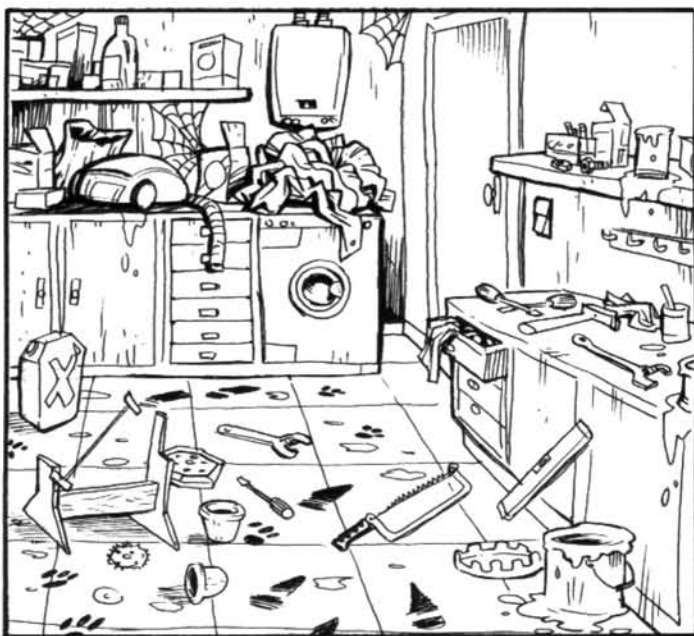
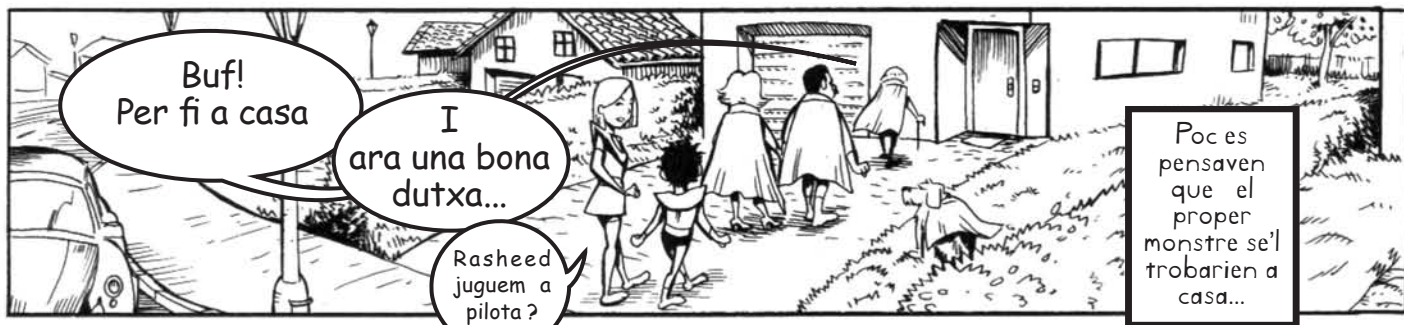
I aquest gosset és el Puces, el fidel i valent vigilant.



La nostra valenta superfamília s'enfronta cada dia a moltes injustícies.



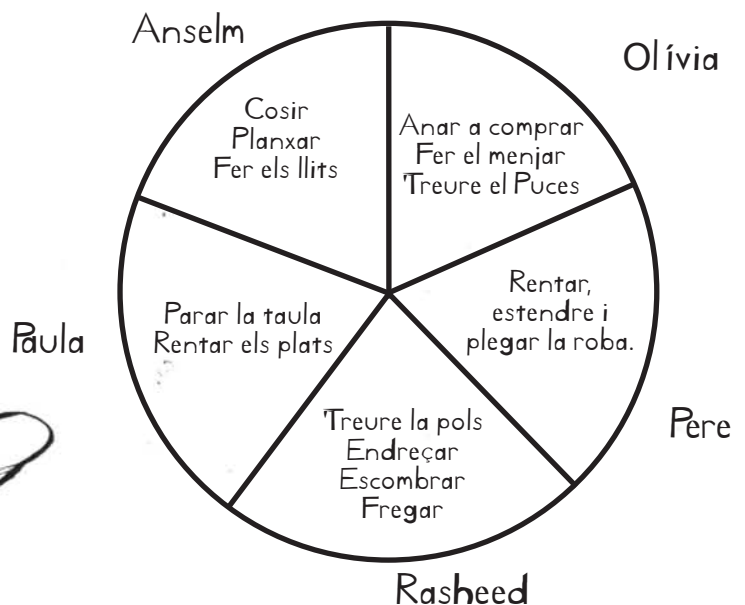


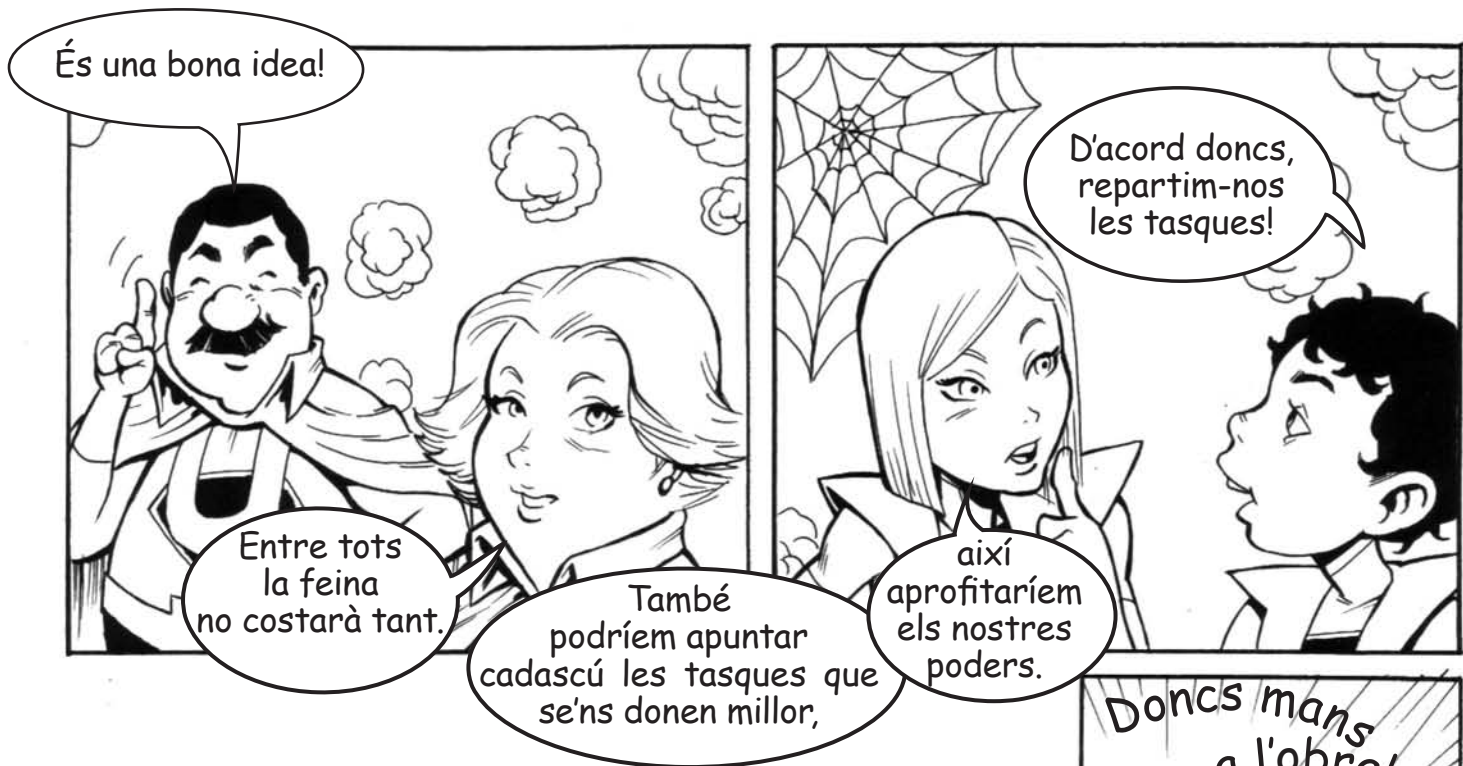






Què us sembla si escrivim les tasques dins una roda i cada setmana anem canviant de responsable?

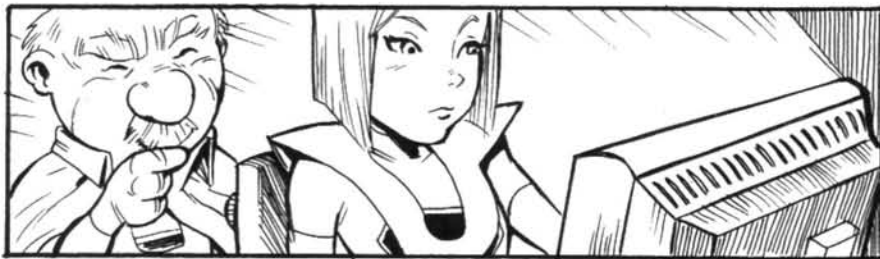




| Paula                                                                                                                                      | Anselm                                                                                                                         | Pere                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fregar el terra</li> <li>- Rentar plats</li> <li>- Netejar la roba</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anar a comprar</li> <li>- Parar la taula</li> <li>- Cosir un botó</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Planxar</li> <li>- Cuinar</li> <li>- Treure el Puces a passejar</li> </ul> |
| Olívia                                                                                                                                     | Rasheed                                                                                                                        | Puces                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Canviar bombeta</li> <li>- Reparar màquines atrapamonstres</li> <li>- Penjar el quadre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estendre i plegar la roba</li> <li>- Eixugar el terra</li> <li>- Escombrar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donar un cop de pota</li> </ul>                                            |







Primer hem de fixar-nos amb l'etiqueta per a saber com s'ha de rentar:



Rentat a màquina



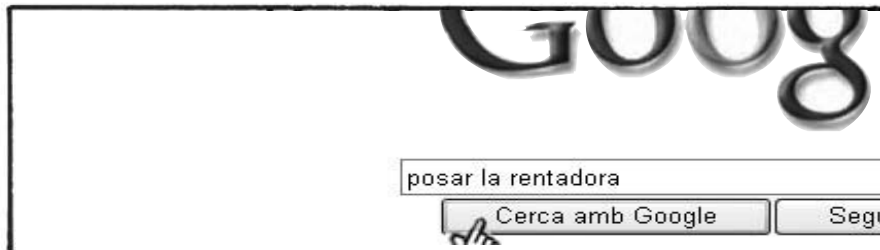
Rentat a màquina roba delicada



Rentat a mà



No renteu



Hem de mirar la temperatura de rentat i si la peça de roba es pot blanquejar:

Temperatura



molt calent



tebi



calent



fred

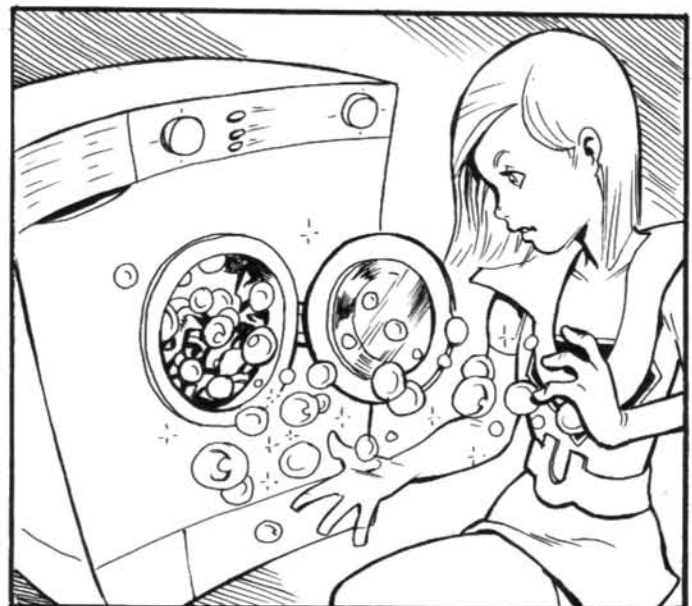
Blanquejar



Quan calgui



No blanquegeu



Estendre la roba sense que s'arrugui té els seus trucs:

- Espolseu i esteneu bé cada peça per tal que no s'arrugui.
- Assegureu-vos que les mànigues, els camalls i les butxaques estan estirats.
- Col·loqueu les pinces a les costures per tal que no deixin marques.



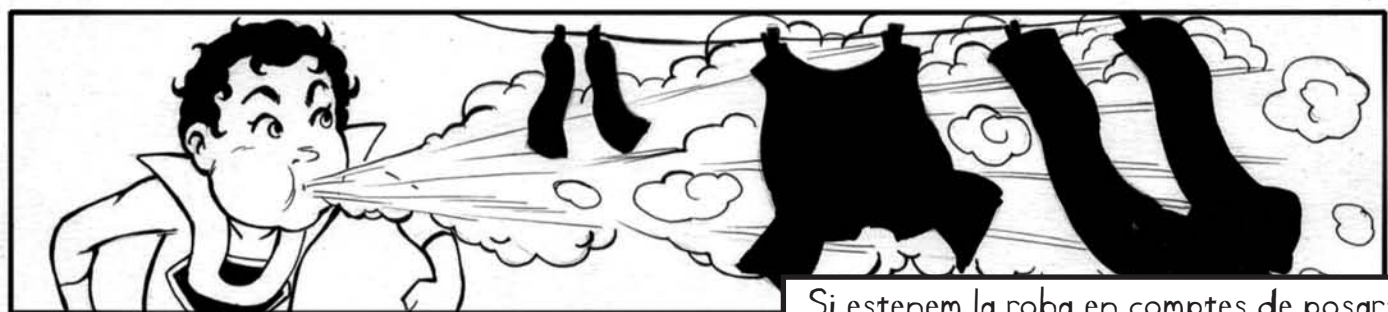
Esteneu per a que s'escorri



No assequeu a màquina



Assequeu a màquina, normal



Si estenem la roba en comptes de posar-la a l'assecadora estalviem energia.



Abans de planxar la roba hem de vigilar que no hi hagi cap estrip o botó caigut

- Enfileu l'agulla i feu un nus en una de les puntes.
- Poseu el botó al lloc on voleu que vagi.
- Comenceu a cosir per l'interior per tal que no es vegi el nus.
- Seguiu un ordre.
- Ataqueu el fil.



Mirem l'etiqueta de la roba abans de planxar



Planxeu a temperatura alta



Planxeu a temperatura tèbia



Planxeu a temperatura baixa



No planxeu



Planxeu sense vapor

- Controlem la temperatura de la planxa segons el tipus de roba i comencem per les de menys temperatura.

- Estirem bé la peça de roba per tal que no hi quedin arrugues.

- Camises i samarretes: comencem per les mànigues.

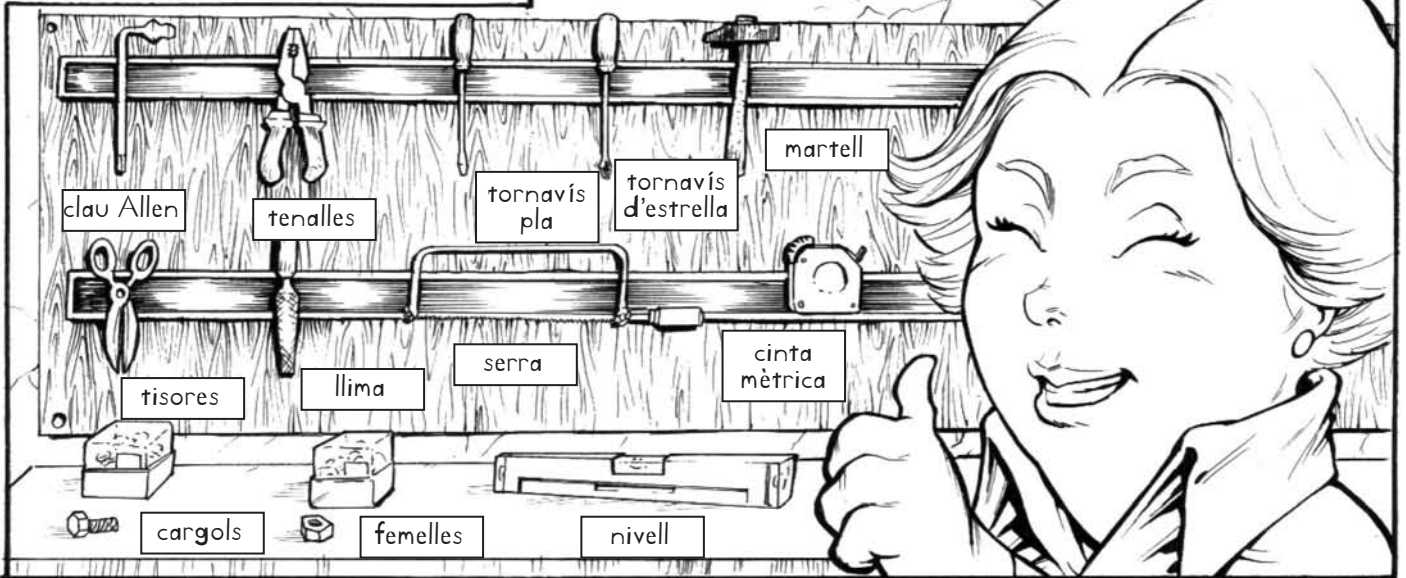
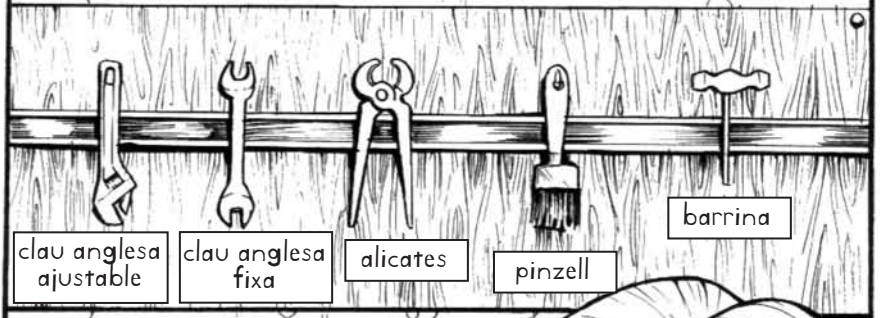
- Roba negra: la planxem del revés per tal que no surtin brillantors.

- Samarretes serigrafades: posem una roba blanca a sobre.

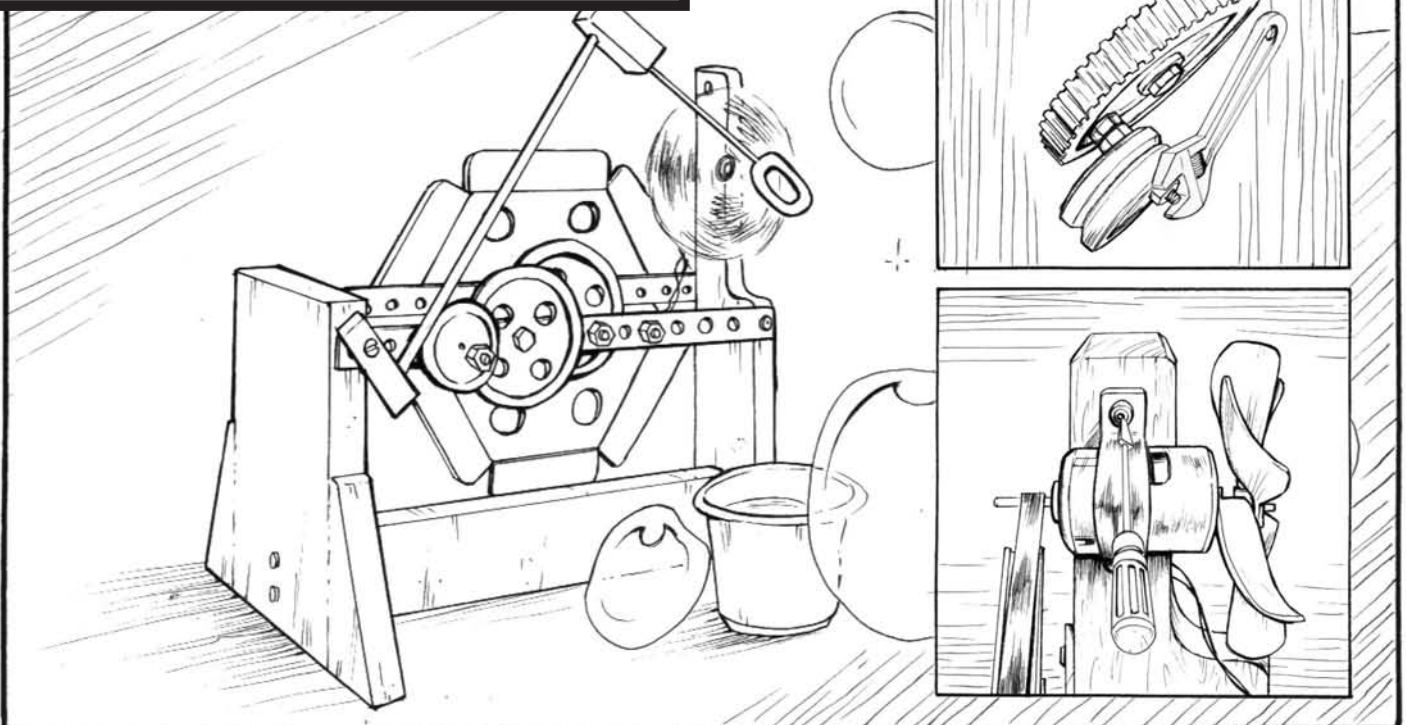
I finalment només ens queda doblegar la roba.



Moltes  
gràcies...  
ho faré així.



Arreglem la màquina de caçar monstres ...







Haurem d'anar a comprar.



Mira, aquí he trobat uns menús equilibrats.

Una dieta sana i equilibrada és la clau per guanyar els monstres.

|          | dilluns                                | dimarts                                | dimecres                               | dijous                                 | divendres                              | dissabte                               | diumenge                               |
|----------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
| esmorzar | Làctic<br>Hidrats de carboni<br>Fruita | Làctic<br>Hidrats de carboni<br>Fruita | Làctic<br>Hidrats de carboni<br>Fruita | Làctic<br>Hidrats de carboni<br>Fruita | Làctic<br>Hidrats de carboni<br>Fruita | Làctic<br>Hidrats de carboni<br>Fruita | Làctic<br>Hidrats de carboni<br>Fruita |
| dinar    | Verdura                                | Llegum                                 | Pasta                                  | Arròs                                  | Verdura                                | Llegum                                 | Arròs                                  |
|          | Carn                                   | Peix                                   | ☉u                                     | Carn                                   | Peix                                   | Carn                                   | Peix                                   |
|          | Fruita Fresca                          | Làctic                                 | Fruita Fresca                          | Fruita Fresca                          | Fruita Fresca                          | Làctic                                 | Fruits secs o en almívar               |
| berenar  | Hidrats de carboni<br>Làctic           | Hidrats de carboni<br>Làctic           | Hidrats de carboni<br>Làctic           | Hidrats de carboni<br>Làctic           | Hidrats de carboni<br>Làctic           | Hidrats de carboni<br>Làctic           | Hidrats de carboni<br>Làctic           |
| sopar    | Arròs                                  | Verdura                                | Sopa                                   | Verdura                                | Sopa                                   | Verdura                                | Patates                                |
|          | ☉u                                     | Carn                                   | Peix                                   | ☉u                                     | Carn                                   | Peix                                   | ☉u                                     |
|          | Fruita fresca                          | Fruita fresca                          | Làctic                                 | Fruita fresca                          | Làctic                                 | Fruita fresca                          | Làctic                                 |



Una llista que ens servirà per no deixar-nos res quan anem a comprar:

Alimentació  
Carn - Peix  
Xarcuteria  
Congelats  
Fruita i verdura  
Forn i pastisseria  
Làctics  
Beguda  
Conserves i aperitius  
Neteja de la llar  
Higiene personal  
Mascota

Vaig a comprar!



Avi, com es posa el ganivet?

A la taula tot segueix un ordre!



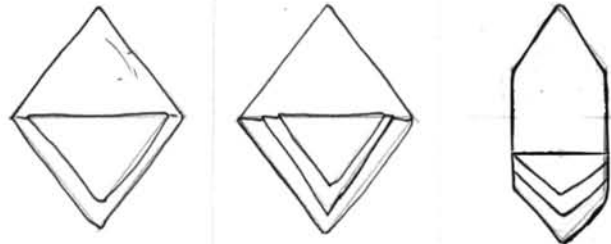
La forquilla s'ha de posar a l'esquerra mirant cap amunt. A la dreta les culleres i els ganivets amb la fulla a l'interior. Tot s'ha d'ordenar segons quan ho farem servir.



La copa de l'aigua es col·loca a l'esquerra i a la dreta la del vi.



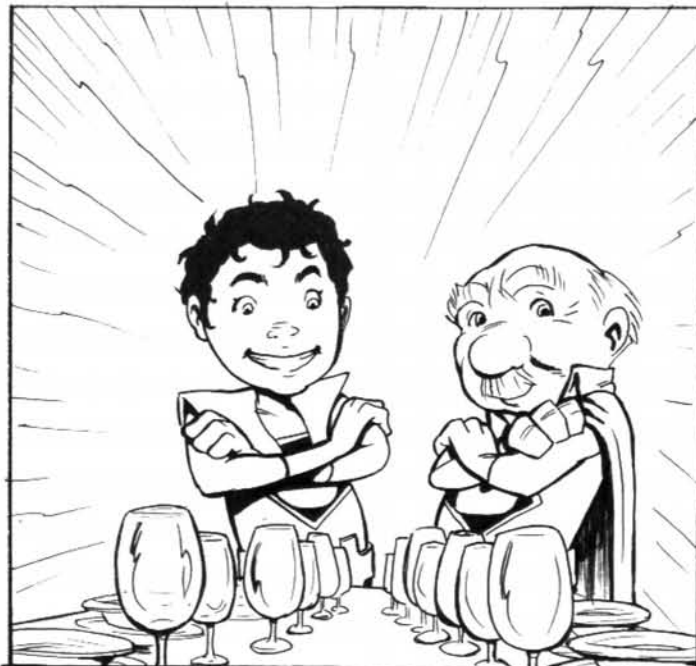
El tovalló es col·loca a l'esquerra o sobre el plat amb un dobleg senzill.



El dobleguem en 4 parts i dobleguem una de les puntes cap a baix.

Agafem una altra de les puntes i la dobleguem cap a baix deixant un espai amb l'altra.

I finalment, posem les puntes dels costats darrere el tovalló.



Mentrestant al menjador...



1.- Endreçar

2.- Escombrar i treure la pols



3.- Fregar

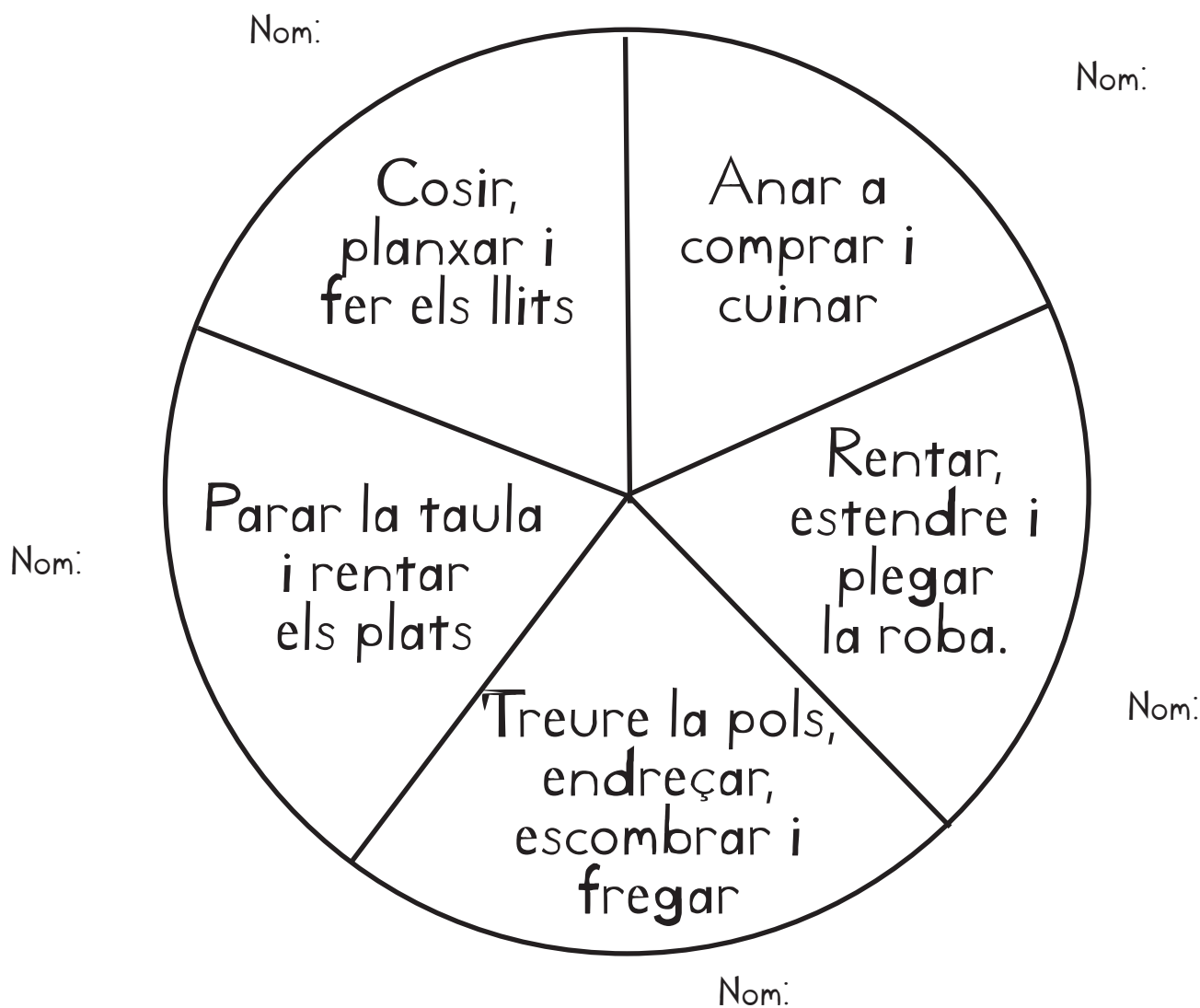
Les feines domèstiques són més divertides si les fem entre tots.





Gràcies per la vostra ajuda!!





Abans de marxar, us volem deixar  
la nostra roda .  
Només cal que escriviu els noms de la  
vostra família i que cada setmana aneu  
canviant l'ordre.  
Així aconseguireu que cap monstre  
entri a casa vostra!

Organitza:



**AJUNTAMENT DE REUS**  
Regidoria de Participació i  
Ciutadania

Amb la col·laboració de



Generalitat de Catalunya  
**Institut Català de les Dones**

Activitat dissenyada per Auriga, serveis culturals ©. [www.aurigasc.com](http://www.aurigasc.com)