

PRIMER CAP DE SETMANA D'ESTIU!!

Aquest cap de setmana comencem la temporada de l'any més calurosa. També la que ens permet gaudir de l'aire lliure, anar a la platja, a la piscina, allargar les tardes sense donar-nos compte de que son les 22 i no hem sopat encara perquè hi ha llum...

Aquest estiu serà una mica diferent als anteriors ja que ens haurem d'adaptar a algunes normes que s'han hagut de prendre donada la situació actual. El dia 21 s'aixeca l'estat d'alarma i això amplia les nostres llibertats així que hem d'intentar aprofitar-ho però d'una forma segura.

Com tots els divendres, us proposem una sèrie d'activitats que podeu fer tant durant el cap de setmana, com en qualsevol moment del dia que tingueu lliure i no sapigueu com omplir-lo.

FOTOGRAFIA D'EXTERIOR

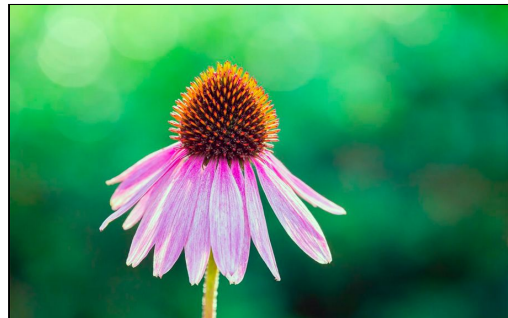
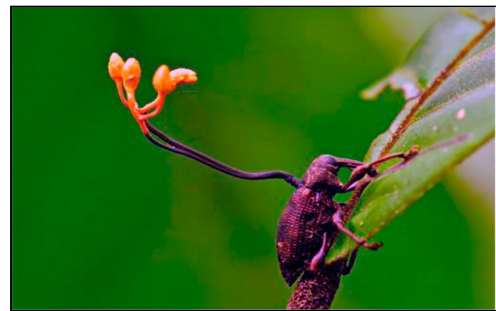
Si recordeu, fa uns dies us vam proposar fer fotografies de detalls de dins de casa. Doncs aprofitant que podem sortir una mica, us proposem que feu fotografies d'exterior, fotografies que es diuen macro, és a dir, que es fan de molt a prop i que busca centrar-se amb detalls d'objectes, persones, textures, flors...

Quan sortiu de casa a comprar, caminar, anar a fer un cafè,... agafeu la càmera de fer fotografies o el mòbil i aneu mirant del vostre voltant, quin detall podríeu fotografiar, i feu-ne tantes com vulgueu.

Aquí teniu alguns exemples perquè us inspireu!

Recordeu el nostre Hashtag per etiquetar-nos a Instagram **#confinamentSRC**

També pots compartir-las per whatsapp!



A LA CUINA FALTA GENT

Et costa beure aigua? Amb aquesta recepta d'aigua saboritzada refrescant amb fruites t'ensenyem a donar-li gust de l'aigua.

<https://youtu.be/etO5DJNNIY>



Una recepta ràpida i saborosa per a fer a casa, després de venir de la platja o de fer un tomb per la ciutat.

Pollastre al curry amb llet de coco

<https://youtu.be/1e-g8b85xuI>

Creus que és possible cuinar un plat en 7 minuts???? Sembla que SI, T'animes a provar-ho???

Arroz de Brócoli con Ternera

<https://youtu.be/0AcAyLu4p74>



MINDFULNESS GUIADA

I per aquells moments en els que ens sentim més angoixats o nerviosos, podem utilitzar aquesta sessió de Mindfulness i dedicar-nos 15 minuts per nosaltres.

Aquesta és una meditació guiada i ens permet enfocar la nostra atenció a les sensacions internes del cos.



Tria un lloc tranquil a casa, posa't còmoda i escolta el vídeo:

<https://youtu.be/w6XeRgTvlpE>

I PER PENSAR UNA MICA...

Ja fa temps que nos us proposem un joc d'aquest que a l'inici del confinament tots vam rebre en diferents formats al nostre whatsapp. El que us portem avui es de gelats, molt adient per l'època de l'any a la que ens trobem!!



$\text{cone} \times \text{cone} \times \text{cone} = 27$
 $\text{scoop} + \text{scoop} = 10$
 $\text{scoop} + \text{scoop} = 11$
 $\text{cone} + \text{cone} + \text{scoop} = 15$

Smartice matemàtics d'un clic



<https://www.youtube.com/watch?v=xCJXIaU0OaE>

Dins d'aquest link hi trobareu diferents enigmes per resoldre. Tot seguit teniu les solucions però inteteu pensar abans qui pot ser el sospitós o que penseu vosaltres que ha pogut passar...



Que tingueu una bona estona, investigadors!!

Nivell fàcil

5	3			7			
6			1	9	5		
	9	8					6
8				6			3
4			8		3		1
7				2			6
	6					2	8
			4	1	9		5
				8			7
						7	9

Nivell mig

5	3			7			
6			1	9	5		
	9	8					6
8				6			3
4			8		3		1
7				2			6
	6					2	8
			4	1	9		5
				8			7
						7	9

I aquí us deixem 2 nivells diferents de Sudokus perquè pugueu triar la vostra millor opció (o fer els dos...). Ànims i "a por ellos"!!



UNA PROPOSTA DIFERENT

Camins de Tarragona

La xarxa de camins públics de Tarragona està formada per antics camins de carro, de ferradura, senderes i també altres camins més actuals. S'han senyalitzat 75 km de camins i s'han recuperat, en la mesura del possible, els seus noms tradicionals.

<http://senders.feec.cat/pr-c-15-g52/pr-c-15>

<https://www.tarragona.cat/neteja-i-medi-ambient/espais-verds-i-camins/camins-de-tarragona/fitxers/triptic-camins-de-tarragona>



La xarxa abalisada de Camins de Tarragona està senyalitzada amb marques grogues de continuïtat, tret que coincideixin amb trams de GR o de PR on es mantenen les marques dels itineraris de la FEEC, blanca i vermella pels GR i blanca i groga en el cas dels PR.



[Platja Llarga - Bosc de la Marquesa](#)

Recomanacions: Porteu calçat còmode i recordeu que sou en un espai natural protegit i cal respectar l'entorn

- Nivell: Per a totes les edats
- Distància: 3,8 Km

[Comellar - Font del Garrot](#)

Recomanacions: Porteu calçat còmode i recordeu que sou en un espai natural i cal respectar l'entorn.

Nivell: Per a totes les edats

Distància: 3 Km



DESPERTA LA TEVA CREATIVITAT: ESCRIPTURA CREATIVA

EL MITJÓ VERMELL



La premissa inicial és "Es va passar una hora buscant el mitjó vermell".

A partir d'aquí, anota **5 motius que expliquin aquesta frase i 5 possibles personatges per protagonitzar-la**. No et preocupis perquè les teves respostes siguin absurdes o sense sentit.

Escriu sense preocupar-te, deixa't portar.

Recorda: "es va passar una hora buscant el mitjó vermell".
Qui i per què? 5 respostes.

Quan hakis acabat la llista, tria el personatge i el motiu que més t'agradi. Amb aquests elements, crea un text de al menys 300 paraules. Si vols, pots començar amb la frase "Es va passar una hora buscant el mitjó vermell", però no és obligatori.

El que sí ha de tenir el text és un inici (presentació breu de la situació), un nus o mig (desenvolupament de la situació o de l'acció) i un desenllaç (en el qual es soluciona la situació).

Pots enviar-nos els teus relats a : srctarragona@gmail.com

ENS AGRADARÀ MOLT PODER LLEGIR-LOS!!!

I com cada setmana, no oblideu que continuen en peu els nostres reptes culinaris i de fotografia, no sigueu tímids/es i participeu, ben segur que creu moltes receptes i imatges que serien perfectes per compartir, animeu-vos!!!

#cuinadeconfinamentSRC



#confinamentSRC



Esperem que us hagin agradat les propostes d'aquesta setmana, com sempre les preparem pensant en tots vosaltres!!!

