

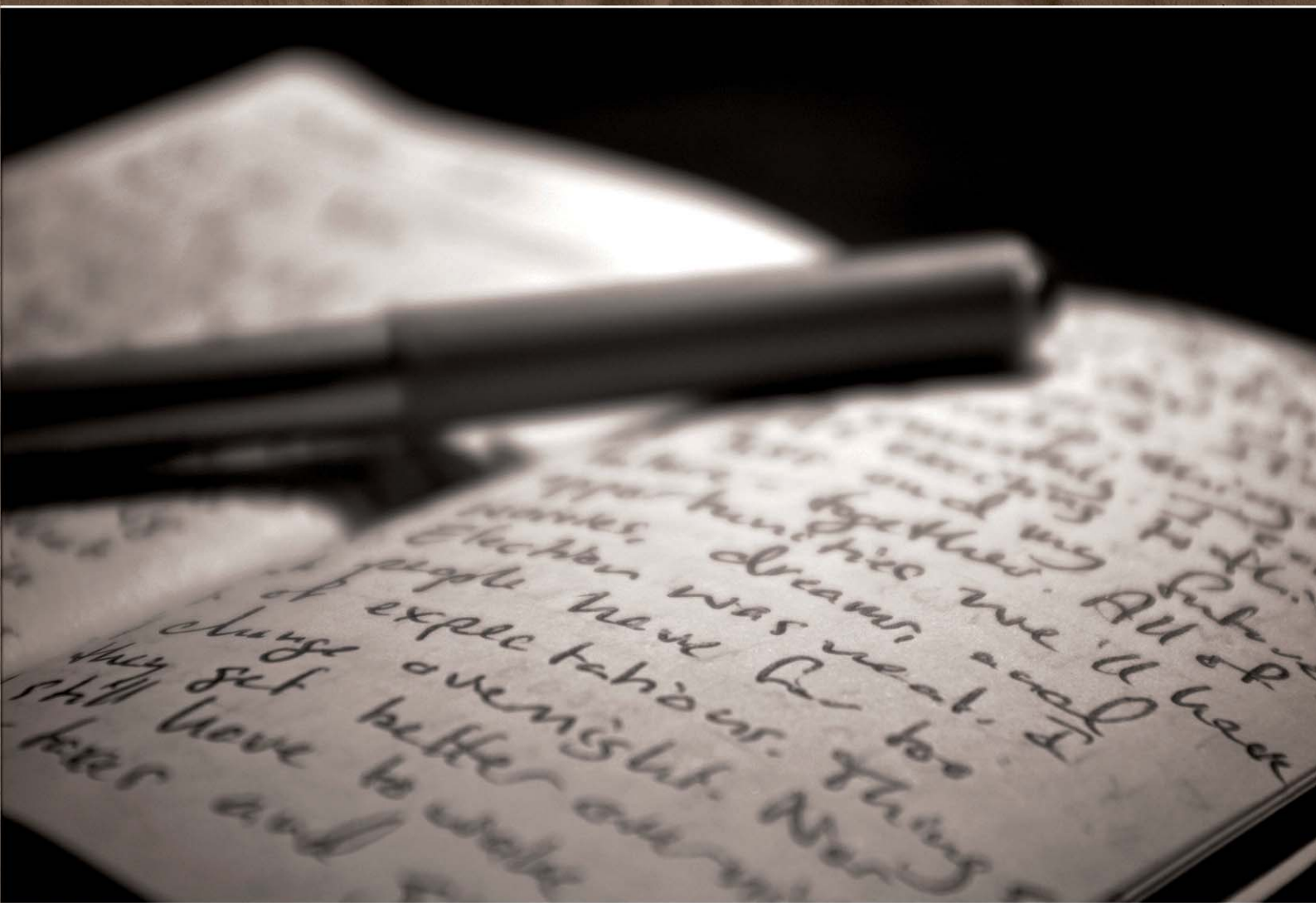
Secció de Foment de l'Autonomia per a Persones Majors

Quadern d'exercicis per als majors

Estimulació cognitiva

Taller de memòria i taller d'habilitats socials

Programa de suport psicosocial i educatiu a l'envelliment



Curs 2010 / 2011



Consell de
Mallorca

■ Departament de Benestar Social
Institut Mallorquí d'Afers Socials

Autors i autores

Barceló Ginard, Bartomeu	<i>(Psicòleg)</i>
Cuart Sintes, María Isabel	<i>(Psicopedagoga)</i>
Farré i Secall, Roger	<i>(Psicòleg)</i>
Fiol i Amengual, Joana Maria	<i>(Psicòloga)</i>
García Garí, Catalina	<i>(Treballadora Social)</i>
Homar Santaner, Neus	<i>(Educadora Social)</i>
Pérez Sinusía, Antonia	<i>(Pedagoga)</i>
Pocoví Fernández, Margalida	<i>(Educadora Social)</i>

Disseny gràfic i edició: Secció de Foment de l'Autonomia
per a Persones Majors

Correcció lingüística: Servei d'Assessorament Lingüístic del
Consell de Mallorca

Agraïments: Equip Xarxa Forestal Conselleria de Medi Ambient.
Govern de les Illes Balears, STEI

Disseny portada: Son Espanyolet Industrias Gráficas S.L.

Impressió: Son Espanyolet Industrias Gráficas S.L.

Dipòsit Legal: PM-1453-2010

ISBN: 978-84-693-5692-0.

Edita: Consell de Mallorca



Millorar la qualitat de vida dels nostres majors és un bé que els repercuteix a ells directament, però també a la resta de la societat. Així ho entenem al Consell de Mallorca i, per això, a través de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS), posam en marxa un any més els tallers de memòria i habilitats socials.

Entrenar la memòria amb exercicis d'estimulació és necessari per evitar que al llarg dels anys l'anem perdent, però també és una fórmula per fer front a una possible situació de dependència. Són un conjunt de beneficis que a la Secció de Foment de l'Autonomia per a Persones Majors de l'IMAS tenen ben present a l'hora d'elaborar el manual d'exercicis per desenvolupar.

L'augment de persones que hi participen, així com el nombre de municipis que s'adhereixen al projecte -que també s'ha incrementat-, és una garantia d'èxit dels tallers de memòria i habilitats socials que continuarem desenvolupant des del Consell de Mallorca per garantir una millor qualitat de vida als nostres majors.

Francina Armengol Socias
Presidenta del Consell
de Mallorca



Com a conseller de Benestar Social i president de l'Institut Mallorquí d'Affers Socials (IMAS) vos vull felicitar per participar en una nova edició del Taller de Memòria i taller d'habilitats socials, dut a terme un any més per la secció de Foment de l'Autonomia amb l'objectiu de contribuir a que el vostre dia a dia sigui millor.

Si bé l'estat físic és molt important per encarar la darrera etapa de la nostra vida –motiu pel qual també des de l'IMAS s'organitzen diferents activitats a les nostres llars i residències–, és igual d'imprescindible comptar amb una ment activa.

Per això des de la institució insular hem volgut continuar amb els Tallers de Memòria i taller d'habilitats socials, una iniciativa que repeteix èxit any rera any i que alenteix el procés de pèrdua de memòria com a conseqüència dels efectes de l'edat. Vos anim, així, a participar activament en aquest taller i gaudir de cada una de les classes que s'impartiran als diferents municipis de Mallorca.

Jaume Garau
Conseller de Benestar Social
i president de l'IMAS

ÍNDEX

Pròleg de l'Equip de Vellesa i Família	7
Funcionament general de la memòria	9
Tipus d'ajudes per a la memòria	13
Habilitats socials	17
Quan tu no hi ets	21
Tardor: Plantes i bolets	29
On som?	41
Primer conèixer i després opinar!	53
No hi ha temps que no torn	59
Comunicació i mitjans	67
Memòria històrica	73
Els boscs	85
Sexualitat	97
Gentilicis	101
L'assertivitat: l'art de relacionar-se bé amb els altres	109
Entre poc i massa la mesura passa	117
Tenim un tresor	127
Dia internacional de les dones. 8 de març	139
Oblit i record	151
Annex I	155
Annex II	165

CALENDARI 2010-11

Octubre 2010						
<i>dl</i>	<i>dt</i>	<i>dc</i>	<i>dj</i>	<i>dv</i>	<i>ds</i>	<i>dg</i>
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembre 2010						
<i>dl</i>	<i>dt</i>	<i>dc</i>	<i>dj</i>	<i>dv</i>	<i>ds</i>	<i>dg</i>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Desembre 2010						
<i>dl</i>	<i>dt</i>	<i>dc</i>	<i>dj</i>	<i>dv</i>	<i>ds</i>	<i>dg</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Gener 2011						
<i>dl</i>	<i>dt</i>	<i>dc</i>	<i>dj</i>	<i>dv</i>	<i>ds</i>	<i>dg</i>
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrer 2011						
<i>dl</i>	<i>dt</i>	<i>dc</i>	<i>dj</i>	<i>dv</i>	<i>ds</i>	<i>dg</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

Març 2011						
<i>dl</i>	<i>dt</i>	<i>dc</i>	<i>dj</i>	<i>dv</i>	<i>ds</i>	<i>dg</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

PREVENCIÓ DE LA DEPENDÈNCIA I PROMOCIÓ DE L'AUTONOMIA PERSONAL

«Per assolir un estat adequat de benestar físic, mental i social una persona o grup ha de ser capaç d'identificar i realitzar les seves aspiracions, de satisfer les seves necessitats i de canviar o adaptar-se al medi ambient.»

**Fragment de la Carta d'Ottawa
Conferència Internacional sobre la Promoció de la Salut,
Ottawa, 21 de novembre de 1986**

Benvolguts majors,

Un curs més us feim arribar el material que hem preparat perquè serveixi de base de les sessions dels cursos d'estimulació cognitiva i d'habilitats socials que s'inclouen en el *Programa de Suport Psicosocial i Educatiu a l'Envel·liment* de l'Institut Mallorquí d'Afers Socials (IMAS).

I, sincerament, ho feim amb una gran motivació, perquè el programa segueix sent molt ben valorat per tots vosaltres. Després d'haver-ne parlat amb els responsables de l'IMAS, dels ajuntaments i dels serveis socials de pràcticament tota Mallorca, la conclusió que compartim és que cal que continuem esforçant-nos per la feina preventiva i de base comunitària amb les persones majors, i que hem de millorar, entre tots, els aspectes que encara no funcionen del tot.

I encara hi podem afegir alguna cosa més: que l'acollida i els resultats que tengueren les novetats que introduïrem l'any passat foren molt positives, ja que varen permetre ampliar la base temàtica del nostre programa i, per tant, s'apropà d'una manera més adequada a un dels nostres objectius centrals, que és donar suport al procés d'envelliment.

Gràcies, idò, per la disposició i interès que mostra pel programa i per fer possible, així, que els continguts s'ampliïn i renovin.

Enguany, el *Quadern d'Exercicis per als Majors* manté la tendència a la innovació. Per al curs que encetam, hem preparat diverses sessions amb continguts que no havíem tocat fins ara. Per a l'Equip de Velleza i Família és fonamental que les sessions mantinguin, per una banda, el vostre interès i, per l'altra, que renovin i reforcin el compromís amb la prevenció de la dependència i la promoció de l'autonomia personal, un compromís que ens afecta a tots: els majors, els tècnics i les institucions.

Precisament, d'ençà que l'equip començà la seva feina, i fa d'això un bon grapat d'anys, tant els professionals que en formen part com els responsables institucionals –ja siguin de l'IMAS o dels ajuntaments– tenim el compromís, decidit, però no sempre fàcil de fer

entendre, de promoure les intervencions de caràcter preventiu que fomenten l'autonomia de les persones majors.

Com ja sabeu, els darrers anys han augmentat el nombre de serveis, programes i materials preventius, i això és una bona notícia. Però, el més important, al nostre parer, és que el desplegament de la Llei de promoció de l'autonomia personal i d'atenció a les persones en situació de dependència ja és una realitat, i valorada, en general, com a necessària i positiva.

Per això no convé oblidar que aquesta llei dóna unes indicacions clares en relació a l'*aplicació de programes preventius* per als majors i de *suport als familiars cuidadors* de persones majors amb dependència, programes que són la columna vertebral dels encàrrecs que té el nostre equip. Alguns articles d'aquesta llei assenyalen que la societat en el seu conjunt ha de fer un esforç per atendre els majors que veuen reduïda la seva autonomia personal i, no convé oblidar-ho, *treballar per prevenir* tant com sigui possible aquesta dependència, allargant el temps que tècnicament es coneix com «esperança de vida lliure de discapacitat».

L'IMAS ha estat una institució pionera en la intervenció comunitària amb persones majors. Ha desenvolupat els darrers setze anys molts de programes i projectes que treballen per a vosaltres *directament en els municipis*, en el context habitual i quotidià on feis la vostra vida, descentralitzant les intervencions i fent possible la prevenció de la dependència i la promoció de l'autonomia personal. En aquest sentit, el *Quadern d'Exercicis* que teniu a les mans vol seguir en la línia de treballar, fins on sigui possible, per prevenir les pèrdues de memòria i el deteriorament cognitiu, evitar les situacions de desvinculació social i les percepcions excessivament negatives davant el fet d'envellir.

La nostra fita és treballar per promoure, entre els gairebé dos milers de majors que participau en el programa, una vida activa, adaptada i psicosocialment sana. L'instrument que centralitza aquest esforç i que, durant anys ens ha citat cada setmana, són les sessions de grup i exercicis com els d'aquest quadern.

Recordau, a més, que ens teniu com sempre a la vostra disposició tant als centres comarcals com a través dels professionals dels serveis socials municipals, companys i companyes als quals, una vegada més, reconeixem la seva col·laboració i disponibilitat.

Au, idò: anem per feina! Que tinguem salut i coneixement per fer-la bé. Pot ser la felicitat també passa per aquí.

Sincerament,

Equip de Vellesa i Família

Secció de Foment de l'Autonomia
per a Persones Majors

Juliol de 2010

Data...../...../.....

FUNCIONAMENT GENERAL DE LA MEMÒRIA

El nostre cervell està format per neurones, substàncies químiques i impulsos elèctrics. Els records són dades que es codifiquen, es guarden i es recuperen segons un procés de minúscules interaccions elèctriques i químiques.

Quan no s'exercita la memòria, no sols es va perdent aquesta facultat, sinó que es multiplica el risc de patir alguna malaltia neurodegenerativa.

Els científics han descobert que la pèrdua de memòria no és irreversible ni inevitable amb el pas del temps, sinó que va associada a la manca d'activitat mental i a l'abús d'ocupacions passives, com ara veure la televisió. Per tant, s'ha de llegir més i veure menys televisió, perquè quan ens posam davant la pantalla la ment es posa en punt mort.

LES PERSONES GRANS TENEN PROBLEMES DE MEMÒRIA?

La capacitat de la memòria va minvant amb l'edat. Això és un fet acceptat i és probable que no li passi únicament a l'ésser humà, sinó també a molts d'animals, especialment a gran part de les espècies de mamífers.

En realitat, quan deim que amb l'edat minva la memòria no volem dir que aquest fet passi a tothom. Hi ha molts individus que conserven una memòria i unes facultats intel·lectuals meravelloses durant tota la vida. Però hi ha una majoria que, per moltes causes i ben diverses, té una memòria pitjor en la vellesa que en la joventut. D'aquestes persones deim que tenen *pèrdua de memòria associada a l'edat*. No hi ha una única causa, sinó que hi intervenen factors diferents.

Les causes dels problemes de memòria per l'edat són les següents:

- **Canvis orgànics:** transformacions en el cervell que dificulten els processos de memòria (disminució de neurones, disminució d'alguns

neurotransmissors cerebrals, modificació de la circulació cerebral...), problemes de vista i d'oïda que impedeixen captar bé la informació, etc.

- **Canvis psicològics o de comportament:** s'utilitzen menys les facultats que quan s'és jove, pensaments negatius sobre la capacitat pròpia com «ja som vell i no puc fer-ho millor», estrès, preocupacions, etc. Tot el que es relacioni amb l'alentiment per l'edat, la manca d'utilització d'estratègies o fer-ne un ús inadequat, poc esforç davant un problema de memòria, etc.
- **Canvis socioculturals:** disminució de les relacions amb els altres, aïllament, manca d'interès per les coses, etc.

TIPUS DE MEMÒRIA

La memòria humana és la facultat que permet a l'ésser humà retenir experiències passades.

Es divideix en una sèrie de sistemes, cadascun amb diferents funcions, com per exemple, emmagatzemar informació per uns pocs segons o per a tota la vida, informació conceptual o esdeveniments de la vida quotidiana, etc.

Memòria sensorial o immediata: serveix per enregistrar les sensacions o impressions que arriben a través dels cinc sentits (per la vista, l'oïda, l'olfacte, el gust i el tacte).

Memòria visual (o icònica): es refereix a la memòria visual de les paraules escrites i de la resta de signes ortogràfics (informació gràfica per reconèixer les paraules). Recordar allò que es veu, la imatge, el color.

Memòria auditiva (o ecoica): es refereix a la que comprèn un reconeixement d'una sèrie de sons. Aquest tipus de memòria sensorial es mantindrà més temps que la icònica amb la finalitat d'aconseguir la comprensió del llenguatge o de la música.

Memòria tàctil: permet recordar objectes en estar-hi en contacte i permet poder-ne descriure les característiques.

Memòria olfactiva: recordar olors.

Memòria gustativa: recordar sabors.

Memòria a curt termini o de treball: és de capacitat limitada, la seva reproducció és immediata i té un temps de permanència breu (inferior a un minut, uns 20-45 segons) i serveix per retenir informació que s'oblida ràpidament (per exemple, un número de telèfon, una imatge que acabam de veure...).

Quan, per exemple, presentam una llista de coses per recordar com paraules, dibuixos o accions, al cap d'una estoneta, es recorden amb major facilitat les idees que es troben al principi (primacia) i al final (recència) de la llista, però no tan bé les que són al mig de la llista.

L'efecte de primacia disminueix com més llarga és la llista, però el de recència no. L'explicació que es dóna és que les persones poden repassar mentalment els primers elements fins a emmagatzemarlos en la memòria a llarg termini, a costa de no poder-ho fer amb els elements intermedis. Els darrers elements, per la seva banda, queden a la memòria de treball després de finalitzar l'aprenentatge, per la qual cosa serien més accessibles a l'hora de recordar la llista.

Memòria a llarg termini o remota: és il·limitada. Conté tot el coneixement de la persona, per tant, està implicada i és necessària per quasi totes les activitats. Hi ha diversos tipus de memòria a llarg termini que emmagatzemen tipus d'informació diferents:

Memòria episòdica: és la capacitat per recordar experiències anteriors que han tingut lloc en un temps i lloc concret, que serveixen com a referència per recordar-los.

Memòria prospectiva: implica recordar què, com i quan fer alguna acció en el futur.

Memòria semàntica: emmagatzema coneixements objectius i culturals que no necessiten un context temporal per evocar-los (fluïdesa verbal, vocabulari, taula de multiplicar, capitals dels països). Són els coneixements adquirits.

Memòria procedimental: permet reproduir les habilitats adquirides com és el cas de conduir o de pentinar-se. Aquests procediments s'automatitzen i no precisen d'una execució conscient.

Data...../...../.....

TIPUS D'AJUDES PER A LA MEMÒRIA

LA MEMÒRIA I ELS PROCESSOS COGNITIUS

A grans trets, la memòria està vinculada amb altres capacitats humanes, com el llenguatge, la intel·ligència, la creativitat, l'atenció i la percepció...

Quan emmagatzemam dades a la memòria, ho feim segons el significat (codificació semàntica). També el so del llenguatge i les relacions que podem establir ens faciliten el record.

El treball continuat per mantenir la memòria possibilita reforçar i desenvolupar diferents funcions intel·lectuals humanes, com ara la capacitat de càlcul, de concentració, d'abstracció, de percepció, etc.

La memòria es relaciona amb el pensament imaginatiu o creatiu. Utilitzant la imaginació podrem memoritzar amb més facilitat.

A més, la memòria està influenciada pel grau de motivació, l'estat afectiu i emotiu, i pel grau d'inhibició del subjecte.

Les funcions cognitives són aquelles funcions i processos pels quals l'individu rep informació i emmagatzema i processa la informació relativa a un mateix, als altres i a l'entorn.

FASES DE LA MEMÒRIA

Per utilitzar la informació que ens ha arribat de l'exterior hi ha tres etapes:

1. **Enregistrament.** La primera etapa és la recepció o l'adquisició de la informació, que s'enregistra. Per percebre correctament aquesta informació són fonamentals l'atenció i la concentració.
2. **Retenció.** Després, cal conservar i fixar la informació que hem enregistrat prèviament. En aquesta etapa ens convé utilitzar recursos mnemotècnics

i estratègies mentals per poder retenir el que volem, com ara la visualització, la categorització, l'associació, etc.

3. **Record.** És la fase en què recuperam la informació emmagatzemada prèviament, ens serà més fàcil si utilitzam referències espacials i/o temporals i altres mecanismes.

TIPUS D'AJUDES PER A LA MEMÒRIA

- **Ajudes externes:** són les que utilitzen recursos de memòria aliens al subjecte (per exemple, prendre notes o fer llistes de la compra).
- **Estratègies generals de retenció:** són «operacions normals de la memòria» que no requereixen un entrenament específic (per exemple: el repàs, l'organització o l'elaboració).
- **Mnemotècnies formals:** són procediments per incrementar la retenció i que necessiten un aprenentatge especial i que es basen en l'ús tant de codis verbals com d'imatges mentals.

Les tècniques principals són les següents:

La visualització. Les tècniques de visualització es basen en la capacitat de crear imatges visuals, és a dir, de crear una imatge mental, una fotografia mental, que pot ser de dos tipus: real o imaginària. La imatge d'un objecte o situació real implica una observació activa: et centres en el que veus i fas un esforç conscient per fixar aquesta imatge visual. En canvi, les imaginàries són les creades a partir dels records i de les fantasies personals. La memòria retén millor les imatges acolorides i brillants, i també aquelles amb moviments, en tres dimensions i molt detallades. Com més detalls tengui la imatge, més fàcil ens serà recordar-la més tard.

L'associació. És un dels mecanismes més efectius que utilitza la memòria. Associar és relacionar o unir qualsevol cosa que volem recordar amb allò que ja coneixem. Es relacionen tot tipus d'elements: fets, números, formes, imatges, paraules, etc. Les associacions són personals: unes són lògiques i altres, il·lògiques; unes, conscients i altres, inconscients. Com més associacions facem més bé recordarem les coses.

L'organització. És disposar com s'ha de fer una cosa i preparar tot el que es necessita: sempre és més fàcil recordar les coses que tenen un cert ordre que les que estan desordenades. Una manera d'organitzar és agrupar

materials utilitzant-ne alguna de les característiques comunes. Aquest procés s'anomena categorització (organitzar en grups) i, així, quan volem un objecte determinat sabem on és. L'organització funciona com un sistema d'estalvi, atès que, per exemple, no necessitam recordar on són cada un dels centenars d'objectes que tenim a la llar, a la feina...

ALTRES PROCESSOS QUE DONEN SUPORT A LA MEMÒRIA

L'**atenció** és un procés mitjançant el qual se seleccionen, d'entre tots els estímuls que envolten el subjecte, els que s'han de processar i en quins aspectes. D'aquesta manera, allò a què no s'ha atès no serà recordat. L'entrenament d'aquesta tècnica té com a finalitat desenvolupar la capacitat per prestar atenció.

La **concentració** ens permet adquirir una actitud conscient adreçada a observar amb detall i precisió una cosa, a dirigir la ment cap a la comprensió d'aquella cosa.

El **llenguatge** ens serveix per emmagatzemar la informació a la memòria després de donar-li significat i, així, potenciar la retenció i el record. Fer exercicis de llenguatge millora totes les fases de la memòria.

El **càlcul**, fer càlculs mentals suposa activar tot el cervell, ja que es posen en funcionament diverses àrees cerebrals. En el càlcul intervenen diversos tipus de memòria i, a més, afavoreix el desenvolupament de la capacitat d'atenció, la concentració, la visualització i l'agilitat mental.

L'**orientació** és el conjunt de funcions psíquiques, principalment perceptives, mitjançant les quals prenem consciència en cada moment de la situació real en què ens trobam. Per orientar-nos no tan sols necessitam la integritat del nostre òrgans sensorials, que ens informen del món exterior, sinó també diverses estructures psicològiques com la memòria, l'atenció, el pensament racional i la comprensió.

Podem entendre l'**orientació espacial** com la capacitat per reconèixer la posició, la localització i la ubicació del nostre propi cos i dels objectes dins l'espai.

Podem entendre l'**orientació temporal** com la capacitat que tenim de reconèixer les categories que emprem el temps i ubicar-les tant en el nostre propi temps com en el de la resta de persones i objectes, per exemple saber a quin dia ens trobam, quina hora és, si es estiu o hivern...

Data...../...../.....

QUÈ SÓN LES HABILITATS SOCIALS?

"Es defineixen les habilitats socials com la capacitat per interactuar amb els altres en un context social d'una forma determinada per no perjudicar els altres".

Es pot definir la **conducta hàbil com aquella que expressa «sentiments, actituds, desigs, opinions, drets d'un individu d'una forma adequada a la situació, respectant els altres.»** Per tant, es pot dir que una persona és hàbil quan «sap reaccionar i dir les coses de forma apropiada adaptant-se a cada situació».

Per ser socialment hàbil són necessaris tres elements:

A) Ser hàbil socialment quant a pensaments.

Suposa conèixer els processos i elements necessaris per una comunicació eficaç i aspectes com les expectatives, les distorsions cognitives, els sistemes de percepció i interpretació humana.

B) Ser hàbil quant a conductes.

Suposa posar en pràctica tots els recursos i estratègies verbals i no verbals per comunicar-nos de forma més eficaç.

C) Ser hàbil quant a emocions.

Pel que fa a les emocions, suposa partir d'uns valors, actituds i sentiments bàsics com la democràcia, la igualtat de drets, la solidaritat, la dignitat humana, etc. en les relacions humanes.

Per què serveixen les habilitats socials?

1. Per aconseguir tot allò que cercam mitjançant una comunicació social.
2. Per millorar les relacions amb els altres, per comprendre'ls millor (per exemple, quan aprenem a expressar les nostres queixes de forma que no els causin malestar, ajudam que els altres puguin mostrar-nos les seves opinions sense que ens facin sentir malament).

3. Per mantenir la satisfacció personal ja que som capaços d'expressar els nostres pensaments sense ofendre ningú (les habilitats socials ens fan sentir millor i conseqüentment suposen una disminució dels problemes amb els altres al temps que incrementen la nostra autoestima i la nostra ascendència social i professional).

Característiques més importants de les habilitats socials.

- S'adquireixen mitjançant l'aprenentatge (observació, imitació, assaig i informació).
- Inclouen comportaments verbals i no verbals.
- Suposen iniciatives i respostes efectives i apropiades.
- Augmenten el reforç social.
- Són recíproques per naturalesa i suposen una correspondència efectiva i apropiada.
- La seva pràctica rep les influències de les característiques de l'entorn. És a dir, factors com l'edat, el sexe, l'estatus del receptor afecten la conducta social de l'individu.

Quines són les habilitats socials necessàries en diferents situacions?

Hi ha habilitats socials bàsiques i altres de més complexes, sense les primeres no podem aprendre i desenvolupar les segones. Cada situació requerirà mostrar unes habilitats o unes altres, segons les característiques de la situació i la seva dificultat.

ESCOLTAR: LA PRIMERA HABILITAT SOCIAL

L'habilitat d'escoltar és un dels comportaments més difícils d'aconseguir perquè escoltar bé és escoltar amb comprensió, posant-hi molta d'atenció.

Aquesta habilitat ens permet esbrinar (aclarir) de què està parlant l'altra persona, el que ens diu i que és el que intenta comunicar-nos.

L'escolta implica psicològicament estar disponibles i atents al missatge del nostre interlocutor. Això és molt important perquè moltes persones sembla que estan escoltant quan realment estan distretes, pensant en altres assumptes o simplement estan més ocupades en el que han de contestar que en comprendre't .

Per què és important escoltar?

- 1) Ens convertim en una **persona amb credibilitat**.
- 2) Transmetem **acceptació i interès** a l'altre.
- 3) Estimulam a mantenir la **comunicació**.
- 4) Si escoltam podem **comprendre millor** el que ens diuen.
- 5) Si escoltam augmenta la probabilitat que ens **escoltin a nosaltres**.
- 6) Només escoltant **millorarem el clima i reduïrem les tensions**.
- 7) Escoltant **ensenyam** els altres a escoltar.

ESTRUCTURACIÓ DE LES HABILITATS SOCIALS

- **GRUP 1: Primeres habilitats socials**

- Escoltar
- Iniciar una conversa
- Mantenir una conversa
- Formular una pregunta
- Donar les gràcies
- Presentar-se
- Presentar altres persones
- Fer un compliment

- **GRUP 2: Habilitats socials avançades**

- Demanar ajuda
- Participar
- Donar instruccions
- Seguir instruccions
- Disculpar-se
- Convèncer els altres

- **GRUP 3: Habilitats relacionades amb els sentiments**

- Conèixer els propis sentiments
- Expressar-los
- Comprendre els sentiments dels altres
- Enfrontar-se amb l'enfadament dels altres
- Resoldre el temor
- Expressar afecte
- Autorecompensar-se

• **GRUP 4: Habilitats alternatives a l'agressió**

- Demanar permís
- Compartir
- Ajudar els altres
- Negociar
- Utilitzar l'autocontrol
- Defensar els propis drets
- Respondre a les bromes
- Evitar els problemes amb els altres
- No ficar-se en baralles

• **GRUP 5: Habilitats per afrontar a l'estrès**

- Formular una queixa
- Respondre a una queixa
- Demostrar esportivitat després d'un joc
- Defensar els amics
- Respondre a la persuasió
- Resoldre la vergonya
- Respondre al fracàs
- Enfrontar-se als missatges contradictoris
- Respondre a una acusació
- Preparar-se per a una conversa difícil
- Fer front a les pressions del grup

• **GRUP 6: Habilitats de planificació**

- Tenir iniciativa
- Discernir sobre la causa d'un problema
- Establir objectius
- Determinar les habilitats pròpies
- Recollir informació
- Resoldre els problemes tenint en compte la seva importància
- Prendre decisions
- Concentrar-se en una tasca

Data...../...../.....

QUAN TU NO HI ETS

*Vos qui amb so mirar matau
matau-me sols que em mireu,
que m'estim més que em mateu
que viure si no em mirau*

Maria del Mar Bonet

*Oh Mort, i que ets d'atrevida,
que a ningú vols perdonar!*

Cançó popular mallorquina

La mort és consubstancial a la vida. De fet, intentar comprendre el trànsit de la mort és essencial per a completar la vivència de cada persona. I és que, possiblement, no entenem tot el valor de la vida fins que no acceptam el sentit i la realitat de la mort. Enguany, per poder parlar dels processos de dol, hem decidit centrar-nos en aquesta dualitat, és a dir, parlar de la mort a partir de la relació amb la vida i perquè totes dues, vida i mort, són una parella molt unida.

EXERCICI 1

Dins les distintes cultures i al llarg de la història el fet de la mort ha estat molt present en la vida quotidiana de la gent. La mort per malalties, parts, accidents, vellesa... Un temps els mateixos familiars s'encarregaven de la persona difunta i preparaven l'enterrament. Avui, l'administració civil té les competències en la gestió dels cementiris que recullen les despulles dels difunts. Tots coneixem l'organització de la ciutat dels morts en sepultures. Doncs bé, sol ser freqüent que la part superior o frontal de les sepultures duguin un epitafi. En general, epitafi és una inscripció que es posa damunt una sepultura o en una làpida. A continuació llegirem un epitafi històric, que relaciona la mort i la vida d'una manera humorística:

EPITAFI

**A LA SEPULTURA D'UN GRAN BEVEDOR
QUE MORÍ DE GOTA**

Vicenç García, rector de Vallfogona
(1582-1623)

Hic jacet el que cregué
ésser preservat de gota,
puix d'aigua sols una gota,
si no ardent, mai la begué.
Gota l'agotà i tragué
d'esta vall de plors i crits.
I per segles infinits
estarà sencer son cos,
que cuc no hi ha que hi dón un mos,
perquè el guarden els mosquits.

1. Quins són els significats que usa el rector de la paraula gota?

.....
.....
.....

2. Per què acceptam amb bon grat la fina ironia i humor d'aquest epitafi?

.....
.....
.....

3. Què li passava en vida al difunt de la poesia de Vicenç Garcia?

.....
.....
.....

4. Coneixeu algun altre epitafi que sigui interessant?

.....

.....

.....

EXERCICI 2

Dèiem el curs passat que el dol és un procés que depèn de cada persona, família, societat i civilització. Fins i tot, en la mateixa persona la reacció pot canviar segons el vincle o parentiu que tenia amb la persona que ha mort. Això també vol dir que hi pot haver processos de dol que es resolguin amb una bona adaptació de la persona que el viu o que, al contrari, es visqui patològicament perquè la persona afectada pel dol el viu molt malament i no supera la situació de pèrdua emocional que ha viscut.

Comentàvem també algunes reaccions que solen ser característiques de dol, ja sigui amb una forma més adaptada, que se superarà, o una altra amb més sofriment. Així, la incredulitat, la lentitud en els moviments, els sentiments d'inutilitat, l'enyorança, enfadar-se, la depressió, la negació, etc.

A continuació, ens agradaria que pensàssim quines coses van bé, per la vostra experiència, per superar un procés de dol, per superar la pèrdua d'una persona estimada.

1.
2.
3.
4.

Llegiu ara amb atenció les recomanacions professionals que solen fer-se per ajudar les persones a elaborar un procés de dol normal i compareu-les amb les que heu dit.

1. Facilitar que la persona que viu el dol pugui alleugerir-se amb qui pugui entendre i compartir el seu dolor.
2. No ésser massa exigents en la vivència del dolor propi ni en les demandes de suport dels altres.
3. El patiment no sempre desapareix ni es redueix fugint o allunyant-nos de la situació dolorosa o de la persona que ens recorda l'absent.
4. Treballar els processos interiors que porten a l'acceptació de la realitat.
5. Fer canvis externs que ens portin a normalitzar la vida quotidiana i a assumir la pèrdua de la persona estimada.
6. Ni capficar-se en la soledat ni fugir-ne volent estar sempre acompanyat o amb molta gent. La naturalitat per fer front al dol és una bona recomanació; per tant, cal un procés d'adaptació segons les circumstàncies.
7. El mateix que deim en el punt anterior passa també amb la decisió de si guardar o donar les pertinències de la persona difunta.
8. En cas d'observar que la persona afectada porta un dol de manera complicada o patològica, convé donar-li suport i aconsellar-la bé, així com proposar-li que es posi en contacte amb un professional (per exemple un metge o un psicòleg) que l'ajudi a disminuir o evitar el sofriment.

EXERCICI 3

Llegiu aquest escrit. Ho pot fer en veu alta un de nosaltres per a tot el grup o cadascú per a ell. Volem seleccionar les cinc idees o frases que considereu que són les més adients, les que trobau més encertades, les que més us han agradat. Entre tots les comentarem:

LA MORT NO ÉS RES

**Henry Scott Holland
(1947-1918)**

La mort no importa, no compta.
Jo solament me n'he anat a la cambra de devora.
No ha passat res. Tot segueix igual com estava.
Jo som jo. Tu ets tu. I la vella vida que
visquérem plegats,
tan amorosament junts, resta sense moure's, sense canviar.
El que fórem l'un per l'altre, ho seguim essent.
Pots cridar-me pel nom de sempre.
Parla de mi d'aquella manera senzilla que usàvem.
No baratis el to ni agafis cap aire
de solemnitat o tristesa.
Riu com quan gaudíem plegats.
Juga, somriu, pensa en mi, prega per mi.
Digues el meu nom a ca nostra com sempre,
parla sense esforç i sense
el fantasma de les ombres a damunt.
La vida significa tot el que significava abans.
Com havia estat sempre.
Hi ha una continuïtat absoluta i completa...
Què és la mort sinó un accident per negligència?
Només perquè no em veus he d'estar fora dels teus pensaments?
Perquè jo t'estic esperant, esperant un petit moment,
on sigui, molt a prop, just voltant cantó...
Tot va bé.
Res està fet malbé, res s'ha perdut.
Un instant i tot serà com era abans.
Com riurem dels mals de la separació
quan ens tornem a trobar!

EXERCICI 4

Per pensar-hi plegats: què comentaríeu de les qüestions següents?

1. S'han de conèixer els detalls de la mort i veure el cadàver del difunt.
2. S'han de saber els detalls de com va morir la persona.
3. Convé demostrar ràbia, dolor o desesperança mitjançant un plor punyent o fent crits. Ho trobau exagerat? Demostra incultura? És millor la contenció i la fermesa o l'enteresa?
4. Per superar el dolor al més aviat possible, cal tornar immediatament a les tasques quotidianes.
5. I els infants, fins a quin punt han de saber què ha passat? I a què han de participar? Han de veure la persona morta? I a quina edat poden i a quina no?

EXERCICI 5

Precisament, una prova de com la mort té la seva presència entre nosaltres més enllà de les esqueles, és a dir, des de la major normalitat del dia a dia, ens la dóna la cultura popular i l'ús del llenguatge al llarg de segles i generacions. Llegiu les dites i els refranys que hi ha a continuació i comentau-ne el sentit. Després, si en teniu d'altres, exposau-los al grup.

1. Això és una mort.
2. Avui horabaixa estic mort d'avorriment.
3. Un llogaret de mala mort.
4. Veure's la mort darrere l'orella.
5. Aquest humorista és mortal.
6. Es troba a les portes de la mort.
7. En aquesta carrera ha anat a mort.
8. Sembla que sempre es troba entre la vida i la mort.
9. Fa mort i vida a ca seva.

10. La mort mai té culpa.
11. Morta la cuca, mort el verí.
12. Després de mort, ni vinya ni hort.
13. Arbre vell i trasplantat, primer mort que arrelat.
14. Més val tort que mort.
15. No és mort qui encara alena.

Mirau ara aquestes altres accepcions i provem entre tots d'acabar-les o completar-les:

1. No et fiïs de les aigües
2. El llatí i el grec són llengües.....
3. Aquest proposta ha entrat en via
4. A la llibreta, hi tens un capital
5. La reunió ha entrat en un punt
6. Quan sàpigues conduir, posaràs fàcilment el punt.....
7. Estic cansat de les hores..... d'aquesta feina.
8. Ahir vespre estava..... de son.
9. Aquell nin estava..... de por.
10. Estic..... de fred.
11. I jo estava..... de vergonya.
12. El germà és un..... de fam que no sap on caure
13. Quan li ho dius, calla com un.....
14. Vaig acabar l'excursió mig.....
15. Pensa a fermar la barca al.....
16. Ha estat ella que s'ha carregat amb el.....
17. Aquesta sessió ens ha deixats.....!!

A series of horizontal dotted lines for writing.

Data...../...../.....

TARDOR: PLANTES I BOLETS**EXERCICI 1**

Llegiu el text següent, extret de l'obra d'Antoni Bonner *Plantes de les Balears*, amb atenció i intentau retenir-ne el màxim d'informació:

Una família important de plantes del Mediterrani és la de les labiades, pels seus olis essencials que presten els aromes a la perfumeria i al menjar (menta, lavàndula, sàlvia, moraduix, orenga, etc.) Segurament el seu representant més conegut és el romaní (Rosmarinus officinalis) amb les seves fulles enrodillades pels marges com el ciprell i amb les seves floretes de color de cel (més rarament blanques o fins i tot rosades) que s'obren gairebé tot l'any. És una planta d'una multitud de facetes: estètica (als jardins com a bardissa), culinària (es pot apreciar fàcilment el seu aroma deliciós esclafant un parell de fulles entre els dits), medicinal, melífera (les flors tenen nèctar abundant) i en perfumeria. Antigament s'emprava com a encens... a l'època greco-romana se'n feien corones per les celebracions públiques i les cerimònies religioses; a l'edat mitjana era un element important dels filtres d'amor i els elixirs de tota casta. Així es pot dir que quasi no hi ha aspecte de la vida humana en què el romaní no hagi jugat paper. A les Balears es troba un poc per tot, des del nivell de la mar fins a la més alta muntanya, on creix per cert la varietat palaui, que és més baixa, escampada i retorçada, i que és endèmica.

Ara contestau, sense tornar mirar el text, les preguntes següents:

Quina és la planta més coneguda de les labiades?

.....

De quines altres se'ns parla al text?

.....

Quins usos té el romaní?

.....

Quins tenia a l'antiguitat?

.....

A continuació, feis un llistat amb el nom de totes les plantes que us vinguin al cap:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nombre total:

.....



Ara tapau la llista i intentau recordar el nom de les plantes que heu escrit abans:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nombre total:

.....



El que heu de fer ara és agrupar les plantes que heu escrit en quatre columnes:

PLANTES			
ÚS ALIMENTARI	ÚS MEDICINAL	ALIMENTS MEDICINALS	ALTRES



Ara tornau a tapar la llista i intentau recordar el nom de les plantes que heu escrit abans, ara agrupades en categories:

PLANTES			
ÚS ALIMENTARI	ÚS MEDICINAL	ALIMENTS MEDICINALS	ALTRES

Nombre total:

.....

El més probable és que ara recordeu un major nombre de plantes que la primera vegada que heu fet l'exercici de recordar-les. Això és perquè ara, per recordar, heu emprat dues tècniques, la REPETICIÓ (era la segona vegada que fèieu el mateix exercici) i la CATEGORITZACIÓ (les paraules es memoritzen millor si s'agrupen per categories). A la vostra vida quotidiana heu d'emprar aquestes dues tècniques quan hàgiu de recordar una llista de paraules, per exemple, la llista de la compra.

EXERCICI 2

Ara és el moment de posar en comú amb els altres companys les plantes que heu recordat i els seus diferents usos. Això, tal vegada, us ha fet recordar remeis populars amb plantes que empraven les vostres mares o les vostres padrines quan éreu petits. En petit grup, intentau recordar uns quants d'aquests remeis i anotau-los a les línies següents:

EXERCICI 3

La tardor també és el temps dels bolets, i a Mallorca podem trobar-ne de molts de tipus. Intentau recordar tipus de bolets i escriviu-los a continuació:

EXERCICI 4

En haver parlat de bolets, segur que heu recordat molts de plats de cuina de la tardor, dels ingredients dels quals formen part. L'activitat que heu de fer ara és recordar una recepta de bolets, i escriure-la a continuació amb el màxim de detalls.

Nom del plat:

.....

Ingredients:

.....

.....

.....

.....

Preparació:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCICI 5

Ara, veureu unes imatges en blanc i negre amb alguns tipus de bolets, que el professional us mostrarà en gran i en color, i us indicarà si són comestibles o no. Us hi heu de fixar bé durant uns minuts, perquè després les haureu d'identificar, sense mirar, a la pàgina següent, i haureu de recordar si eren o no comestibles (el que us passa a la vida real quan anau a cercar bolets...).



ESCLATA-SANG:
comestible



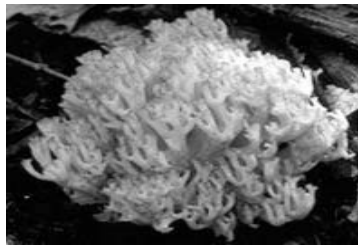
PICORNELL:
comestible



ORELLA DE LLEBRE
NEGRA: **comestible**



CAMA-SECA:
comestible



PEU DE RATA:
comestible



OU DEL DIABLE:
tòxic



BOLET DEL DIMONI:
tòxic



BOLET DEL Pi:
tòxic









FARINERA BORDA:
tòxica mortal







XAMPINYÓ:
comestible

Ara el que heu de fer és omplir, per parelles, la taula següent, o bé indicar en veu alta el nom del bolet i si és comestible o no quan el professional us torni a mostrar les imatges en color:

IMATGE	NOM	COMESTIBLE?
		
		
		
		
		
		

ESTIMULACIÓ COGNITIVA

IMATGE	NOM	COMESTIBLE?
		
		
		
		

EXERCICI 6

Per acabar us mostrem dos poemes relacionats amb les plantes: el primer, *Amor de Pàtria*, escrit per mossèn Costa i Llobera, i el darrer, *Flors de l'Any*, per Esteve Moragues. Ara llegiu-los atentament, i a casa triau-ne un per memoritzar-lo.

AMOR DE PÀTRIA

Quan les volgudes muntanyes
deixava el pobre captiu
plorant, collí d'una penya
un brotet de romaní.

Passà terres i fortunes
però, resant cada nit
besava el pobre, besava
un brotet de romaní.

Un dia d'hivern, les ones
tragueren un mort, ai trist!
Estret en la mà tenia
un brotet de romaní.

FLORS DE L'ANY

S'ametller és primer,
llavors floreix sa mimosa.
No hi ha cosa més hermosa
durant es mes de febrer.

Si per març no fa ventada,
molt d'ametlló veuràs.
D'això te n'alegraràs,
d'ametlles una bona anyada.

S'abril, una bona suor,
perquè es blat pugui granar.
Es pa no te mancarà
durant s'any que és el millor.

Maig, a segar vaig.
Es refrany ho diu ben clar.
Així se pot començar
a recollir allò sembrat.

Juny faré sa darrera,
però vos vull recordar
que per sant Pere ja hi ha
qualque figa a sa figuera.

Data...../...../.....

ON SOM?

L'**orientació** és el conjunt de funcions psíquiques, principalment perceptives, mitjançant les quals prenem consciència en cada moment de la situació real en què ens trobam. Per orientar-nos no tan sols necessitam la integritat del nostres òrgans sensorials, que ens informen del món exterior, sinó també de diverses estructures psicològiques com la memòria, l'atenció, el pensament racional i la comprensió.

Podem entendre l'**orientació espacial** com la capacitat per reconèixer la posició, la localització i la ubicació del nostre propi cos i dels objectes dins l'espai.

Podem entendre l'**orientació temporal** com la capacitat que tenim de reconèixer les categories en que empram el temps i ubicar-les tant en el nostre propi temps com en el de la resta de persones i objectes, per exemple saber en quin dia ens trobam, quina hora és, si es estiu o hivern...

En aquesta sessió treballarem, sobretot, la nostra orientació espacial.

EXERCICI 1

1. Constitueix un fenomen hidrogeològic molt singular que té lloc a la finca de Gabellí petit a Campanet. Es tracta d'una font vaclusiana amb surgències intermitents produïdes pel vessament de l'aqüífer que sorgeix de forma relativament difusa, sobtada i potent després de l'acumulació de pluges suficients a la zona.
-

2. Situada en una plaça de Palma que du el seu nom, és una de les obres mestres del gòtic civil català, de fet, ja en el seu temps, l'edifici fou pres de model per construir el seu homònim de València. Construït entre els anys 1420 i 1452 com a seu del Col·legi de la Mercaderia, corporació encarregada de regular i protegir el comerç, a més de mantenir el port de la ciutat, amb el dret de recaptar un impost sobre el moviment de mercaderies. A l'edifici es duïen a terme transaccions comercials i també s'usava com a sala de contractació. Amb el declivi del comerç, passa a ser magatzem de mercaderies, durant la Guerra del Francès fou utilitzat com a fàbrica de canons, posteriorment fou la seu del museu de Belles Arts, també fou la primera seu del Parlament de les Illes Balears i, actualment, és una sala d'exposicions.

3. També es troba a Palma, en una plaça que du el seu nom, és l'indret on els franciscans, el 1281, bastiren el seu convent. La primera pedra fou col·locada pel rei de Mallorca Jaume II. La planta és basilical i d'una sola nau coberta per una volta de creueria d'estil gòtic. A l'interior hi ha el sepulcre de Ramon Llull, fet l'any 1487. El retaule major és d'estil barroc i data de 1739. La façana principal fou aixecada entre els anys 1618 i 1621, en substitució de l'anterior gòtica, que havia estat espenyada per un llamp. A l'exterior hi ha una estàtua d'un indi americà amb Fra Juniper Serra.

4. També dona nom a la plaça on es troba la construcció, que és una de les primeres després de la conquesta catalana de Mallorca. L'any 1230 ja hi ha documents que en parlen. El temple s'aixecà, probablement sobre un edifici preexistent, seguint el model del gòtic català, de gran solidesa i caracteritzat per la manca d'ornamentació. En el mateix segle XIII fou seu d'importants actes històrics, com el jurament dels privilegis i franqueses del Regne de Mallorca, davant el Gran i General Consell, per part del futur rei Jaume II, el 1256. Fins al 1570 no es conclougué la coberta del temple, en forma de volta de creueria. La façana principal és d'estil neogòtic, construïda a finals del segle XIX. Al seu interior es guarden pintures gòtiques del segle XV, i el retaule major d'estil barroc.

5. Es troba al terme municipal d'Artà i constitueix el conjunt arqueològic més important i característic del terme municipal d'Artà i de tota la contrada oriental de Mallorca.

De fàcil accés, i a menys d'un quilòmetre del nucli urbà en direcció sud-est, s'emplaça sobre un petit pujol, al bell mig d'un bosc d'alzines. És un monument prehistòric, consistent en grans apilaments de pedres, de 3 a 6 metres d'alçada. Es va construir en la prehistòria i només es coneixen construccions semblants a Mallorca i Menorca.

6. És una torre fortificada que es troba al terme de Sant Llorenç des Cardassar en una zona declarada com a especialment protegida.

La torre és una estructura cúbica envoltada per un fossar i construïda amb carreus de marès. Es troba situada a uns 35 metres d'altitud i es va construir cap a finals del segle XVII.

A la part superior, s'hi accedeix per una escala de caragol de pedra.

7. Construït a l'edat mitjana, és d'estil gòtic amb planta rectangular de nau única, coberta per volta de creueria amb vuit capelles laterals. També té una claustra que distribueix l'entrada des de l'exterior i l'accés a un dels dos portals de la nau, així com l'accés a l'antic cementiri, avui convertit en jardí de flora mediterrània.

El 3 de febrer la gent de Campos hi acudeix per passar-hi el dia. Per arribar-hi s'ha de sortir de Campos per la carretera Ma-6040 (abans anomenada PM-604), en direcció a la Colònia de Sant Jordi, al quilòmetre quatre hi ha una creu de terme, des d'on parteix un camí que en mig quilòmetre ens portarà al lloc que cercam.

8. Ubicat en un conegut puig, a 548 metres d'altura, al punt més alt del massís de Randa, un excel·lent mirador sobre l'illa de Mallorca. Aquí fou on Ramon Llull va viure una bona temporada entorn l'any 1273 i on al segle XV es fundà una escola lul·liana per difondre la seva doctrina, origen de l'Estudi General de Ciutat: En el mateix edifici s'instituï,

després, l'Aula de Gramàtica, on arribaren a estudiar 150 alumnes que hi vivien. Després d'un llarg període de decadència fou restaurat i l'any 1913 fou confiat als franciscans. Hi ha una hostatgeria amb cel·les, construïda a partir de l'any 1947, que permet acollir grups, famílies i persones que vulguin passar-hi una temporada.

9. És un torrent que comença en un lloc anomenat s'Entreforc per la confluència de dos torrents: el torrent del Gorg Blau o Sa Fosca i el torrent de Lluc.

És un lloc molt transitat pels excursionistes, que fan la baixada del barranc partint d'Escorca i arriben a sa Calobra.

Juntament amb el Gorg Blau i Lluc, el 2003 fou declarat Monument Natural.

10. Dalt del cim d'un puig que en porta el nom, de 315 m d'altitud, s'aixeca l'edificació que cercam. Construïda entre els segles XVII i XVIII, si bé ha sofert diverses reformes i ampliacions al llarg del temps, el seu aspecte actual es deu a les intervencions fetes a principis del segle XX. El recinte consta d'una església i una hostatgeria. Fou ocupat per ermitans fins a l'any 1991. La tradició conta que l'any 1609 una greu sequera va fer que els habitants de Petra pujassin al puig en processó per invocar la pluja. La desitjada pluja va arribar i al camp hi va haver una bona anyada...

EXERCICI 2

Escriuiu al costat d'aquests llocs emblemàtics, on es troben (municipi):

Monestir de Sant Bernat de la Real

Parc Natural de l'Albufera

Església de Castellitx

Jardins d'Alfàbia

Coves del Drac

Balneari de la Font Santa

Canyamel

Observatori Astronòmic de Mallorca

Museu Balear de Ciències Naturals i Jardí Botànic

Poblat talaiòtic del Velar

EXERCICI 3

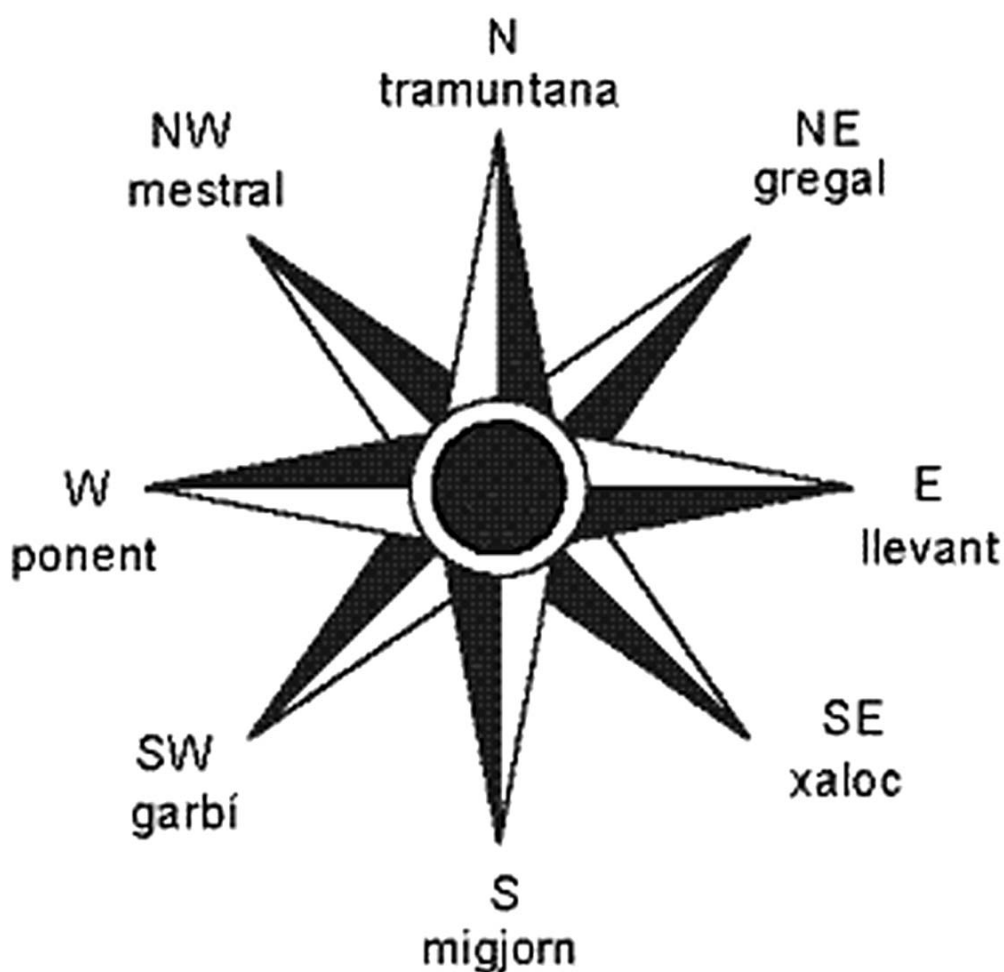
Situa damunt el mapa on es troben aquests llocs elevats:

1. Serra d'Alfàbia (1069 m)
2. Puig del Castell d'Alaró (822 m)
3. Puig de la Font (273 m)
4. Puig Major (1445 m)
5. Puig de Randa (543 m)
6. Puig de Sant Salvador (510 m)
7. Puig del Teix (1064 m)
8. Puig gros de Bendinat (485 m)
9. Bec de Ferrutx (519 m)
10. Puig de Galatzó (1025 m)
11. Puig del Minyó (307 m)
12. Puig de Sant Miquel (259 m)
13. Na Torta (732 m)
14. Puig de l'Ofre (1090 m)

EXERCICI 4

Els vents que bufen sobre l'illa de Mallorca eren ja anomenats pels indígenes des de segles enrera com Tramuntana, Ponent, Migjorn i Llevant, els quatre germans grans, i els seus cosins Gregal, Mestral, Llebeig i Xaloc. Amb els noms dels vents s'han batejat paisatges i muntanyes, com per exemple Tramuntana (serra de Tramuntana), Llevant (serra de Llevant) i migjorn. Evidentment també hi ha zones de la nostra illa en què el nom no prové dels vents, sinó de les característiques geogràfiques (com és el cas de les comarques del Pla o del Raiguer).

En una illa com Mallorca, que fins ben entrat el segle XX vivia principalment de la pesca i l'agricultura, era vital conèixer els vents com si fos un altre membre de família.



Quins pobles que recordeu estan situats a la comarca de Llevant?



I de la comarca de Tramuntana?



I la de Migjorn?



EXERCICI 5

La importància dels vents ha fet que la saviesa popular els tengui molt en compte en molts aspectes. Un d'ells són les dites i les frases fetes. Recordau qualque dita relacionada amb els noms dels vents? També podeu intentar explicar el significat de les frases fetes si creis que actualment ja no són del tot entenedores.

Tramuntana

"La tramuntana no és bona ni sana."

"La tramuntana no té abric, ni l'home pobre amic."

Gregal

"Gregal matiner, llevant tarder."

"Vent de gregal, ni peix ni pardal."

Llevant

"Llevant, llevantó, a l'hivern dolent i a l'estiu pitjor."

"El llevant fa fugir la gent del camp."

Xaloc

"Boires pel Xaloc, prepara llenya per al foc."

"Del xaloc, ni molt ni poc."

Migjorn

"Boires per Nadal, migjorn o mestral."

"Migjorn a l'hivern, purga de l'infern."

Llebeig o Garbí

"El Garbí, a les set se'n va a dormir."

"Llebeig d'hivern, dimonis de l'infern."

Ponent

"De ponent, ni vent, ni gent."

"Sol rogenic, pluja o vent de ponent."

Mestral o Cerç

"El mestral no acaba mai el jornal."

"El mestral entra per la porta i se'n va pel fumeral."

Data...../...../.....

PRIMER CONÈIXER I DESPRÉS OPINAR!

És més fàcil desintegrar un àtom que un prejudici.
A. Einstein



EXERCICI 1

Observau els personatges que teniu aquí dalt i responeu a les preguntes següents:

1. Amb quina d'aquestes persones aniríeu a sopar?

.....

Per què?

.....

2. Amb quina aniríeu de viatge?

.....

Per què?

.....

3. Quina d'elles triaríeu perquè fos la vostra parella de ball?

.....

Per què?

.....

4. Quina d'elles voldríeu vos cuidàs si estàssiu convalescent d'una operació?

.....

Per què?

.....

Es tracta de personatges coneguts, quins d'ells coneixeu? Tal vegada n'hi ha algun que no coneixeu, vegem qui són?

.....

.....

Ha influït en la vostra elecció el que sabeu d'aquestes persones o senzillament us heu deixat dur per l'aspecte?

.....

.....

Ara que teniu clar qui és cadascú, canviaríeu la vostra elecció?

.....

.....

EXERCICI 2

Llegiu la notícia següent (adaptació article Rosa Montero a *El País*-Última, 17 de maig de 2005)

Estam en una trobada d'associacions de gent gran de tot el món, a l'hora del dinar es tracta d'un buffet, cadascú ha de pagar i recollir el seu dinar i asseure's en un lloc. Una representant d'una de les associacions alemanyes (una dona rossa, ben plantada i molt arreglada) recull el seu menjar i s'asseu en un lloc, una vegada asseguda, se n'adona que li falten els coberts i va a cercar-los. Quan torna al seu lloc, descobreix amb estranyesa que algú s'hi ha assegut i està menjant de la seva safata, es tracta d'un home negre, segurament procedent de l'Àfrica subsahariana.

D'entrada, la dona no sap què fer i està com a enfadada, però després pensa que tal vegada l'africà no està acostumat al sentit de la propietat privada i de la intimitat dels europeus, o fins i tot, tal vegada no té doblers suficients per pagar-se el menjar, encara que es tracti d'un menú barat per a ella que pertany a un país ric. Així que sense pensar-s'ho més, decideix asseure's davant l'home en qüestió i somriure-li amistosament. Davant la qual cosa, l'africà contesta amb un altre somriure. A continuació, l'alemanya comença a menjar de la safata intentant aparentar la major normalitat i compartint-la amb exquisida generositat i cortesia amb l'home negre. I així, ell agafa l'amanida, ella menja la sopa, ambdós van agafant del mateix plat d'estofat fins acabar-lo i un es menja el flam, mentre que l'altra la fruita. Tot això entre somriures educats, tímids per part de l'home, comprensius per part d'ella. Acabat el dinar, l'alemanya s'aixeca a cercar un cafè. Llavors descobreix, a la taula del costat, el seu abric col·locat sobre el respall d'una cadira i una safata de menjar intacta.

Aquesta història és perquè ens adonem que, encara que amb bones intencions, observam als diferents amb condescendència i paternalisme. Convé que ens alliberem dels prejudicis o tal vegada podem fer el mateix ridícul que la pobre alemanya, que creia ser molt més civilitzada mentre que l'africà, ell sí que molt educat, li deixava menjar de la seva safata i tal vegada pensava: «mira si estan tronats els europeus!»



COMENTAU:

1. Què vos ha suggerit el text?

2. Quin comportament pensau que ha tengut la dona alemanya?

3. Per què creis que ha actuat d'aquest manera?

4. I l'home africà, com ha actuat?

EXERCICI 3

A quin dels personatges de les fotografies acudiríeu:



Maria



Miquel



Jacob



Jasmina



Bernat

1. Si necessitàssiu algú per dur la comptabilitat de la vostra associació, quin d'aquests personatges contractaríeu?

.....

.....

2. Si haguéssiu de llogar una habitació de casa vostra, a qui la llogaríeu?

.....

.....

3. Sou de viatge i us heu perdut, a qui demanaríeu com arribar a l'hotel?

.....

.....

4. Necessitau contractar algú perquè tengui cura de la persona que vosaltres cuidau (mare, espòs, esposa...), qui contractaríeu?

.....

.....

5. Quines qualitats hauria de tenir la persona que escollíssi per:

a. Dur la comptabilitat:

.....

.....

b. Llogar una habitació:

.....

.....

c. Demanar ajuda si us perdeu:

.....

.....

d. Tenir cura d'algú a qui estimau:

.....

.....

EXERCICI 4

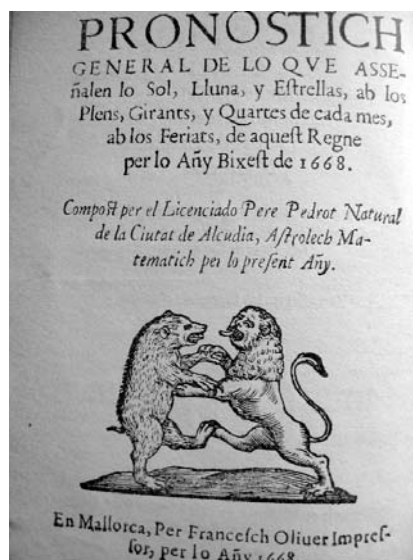
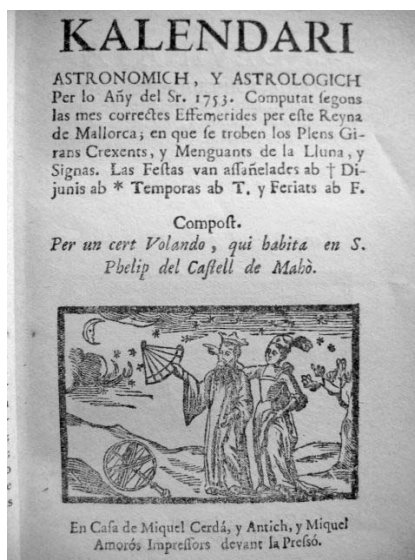
JOC DE ROLS. Seguiu les indicacions del professional.

Data...../...../.....

NO HI HA TEMPS QUE NO TORN

Un almanac o parenòstic és una publicació anual que conté informació tabulada d'alguns temes determinats, ordenats en un calendari. S'hi poden trobar dades astronòmiques, pronòstics meteorològics (pluges, glaçades, calors, etc.), indica les bones èpoques per sembrar i collir, diades de les festes populars, santorals, mercats i fires, remeis casolans...

El mot *almanac* prové de l'àrab **al-manâh** (el calendari) o **al-manaakh** (el clima), i reflecteix el propòsit original d'utilitzar-lo per a l'agricultura, tot proporcionant informació sobre les estacions i el clima. En la Mallorca de tres o quatre generacions enrera, el pronòstic es va convertir en **parenòstic** o **parenòstic**, per assimilació amb **parenostre**.



EXERCICI 1

Completau els refranys següents:

En no cantar el puput, el matí banyat i el capvespre

El mal temps amb és més bo de passar.

A l'estiu tota viu i a l'hivern perd son govern.

Si tens fred, estreny el

Si Sant Antoni està embromat, Sant Joan serà

Per fa un fred del dimoni.

Mai ha passat el, sense vestir l'ametller.

La Candelera davant darrera.

..... marçot no et treguis l'abrigot.

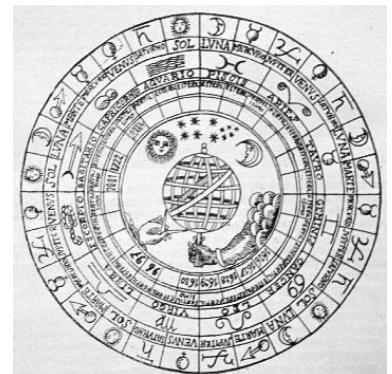
Pel març i per l'abril de roba no et llevis ni un si ho fas te'n penediràs.

Aigua d' cada gota en val mil.

Aigua de, tot l'any dura es raig.

Pel la falç al puny.

Aigua de umpl el cossiòl.



Octubre mata el cuquet.

De cap allà, agafa la manta i no la deixis estar.

Si plou per plourà quaranta dies i una setmana.

EXERCICI 2

Els vents, la lluna, els níguls, la boira, el fred, els llamps, els trons, l'arc de sant Martí i altres elements que formen el fenomen canviant del clima són objectes d'aquesta meteorologia popular de Mallorca. Coneixeu alguns refranys populars que parlin d'aquests elements?



VENT:

Per exemple.- *Sol rogent, o aigua o vent.*

.....

.....

LLUNA:

.....

.....

NEU I GELADES:

.....

.....

BOIRA:

.....

.....

PLUJA:

.....

.....

NIGULS:

.....

.....

TRONS I LLAMPS:

.....

.....

ARC DE SANT MARTÍ:

.....

.....

EXERCICI 3**PLUVIOMETRIA**

1. Durant el mes de gener ha plogut 9 dies i segons el nostre pluviòmetre ho ha fet una mitjana de 20 litres per dia, quants de litres ha plogut en total?
2. Una vegada acabat l'any, segons les dades que hem anat enregistrant del pluviòmetre que tenim al corral de ca nostra tenim el següent:

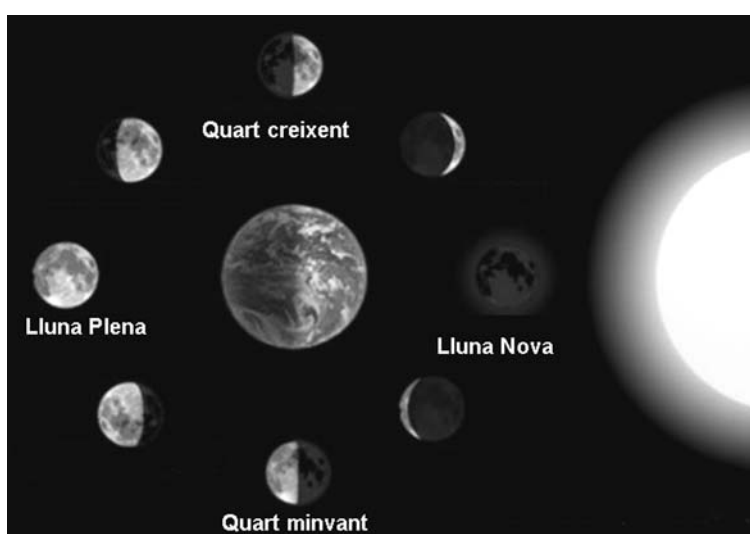
MES	LITRES
GENER	122
FEBRER	34
MARÇ	54
ABRIL	75
MAIG	40
JUNY	5
JULIOL	2
AGOST	7
SETEMBRE	320
OCTUBRE	50
NOVEMBRE	18
DESEMBRE	90

Quants de litres ha plogut en total?.....

EXERCICI 4

DE LES LLUNES I ALTRES QÜESTIONS

La lluna fa un recorregut d'uns 29 dies que comença amb la lluna nova, moment en el qual mostra la cara no il·luminada, ja que està entre el sol i la terra. Continua el trajecte fins que arriba a ser lluna plena, quan es troba al costat oposat del sol respecte de la terra. A partir de llavors comença a minvar fins a arribar a ser lluna nova novament.



La lluna atreu la terra, i també a la inversa, la terra atreu la lluna. El sol, però, i sobretot la lluna provoquen les marees. Encara que la lluna és més petita, la seva influència és molt poderosa perquè està més a prop de la terra. Les marees vives es produeixen dues vegades al mes, quan hi ha lluna plena i quan hi ha lluna nova. Llavors, els dos astres estan alineats amb la terra i sumen la seva influència. El nivell de la mar en alguns llocs pot pujar fins als 15 metres. Centenars de milers de milions de litres d'aigua es mouen.

Si la lluna és capaç de moure d'aquesta manera la mar, podem pensar en la seva influència en els éssers vius, i en nosaltres mateixos. Al cap i a la fi, més del 60 % del nostre cos és aigua.

El que sí és cert és que la saviesa popular ens diu que les nits de lluna plena influeixen sobre el comportament de les persones.





ESTIMULACIÓ COGNITIVA






Els moviments de les mareas es relacionen també amb l'ascens de la sàvia de les plantes. Amb el pleniluni creixen més les plantes, donat que la llum de la lluna també intervé en la fotosíntesi i en la germinació.

RESOLEU ELS EXERCICIS SEGÜENTS:

1. A la pagesia sempre s'ha tingut molt en compte la influència de la lluna. Mirant el quadre, podríeu dir quina lluna hi haurà en les dates següents:

FASES LUNARS DURANT L'ANY 2011

 NOVA	 CREIXENT	 PLE	 MINVANT
5 gener	13 gener	21 gener	28 gener
4 febrer	12 febrer	18 febrer	25 febrer
4 març	12 març	19 març	26 març
3 abril	10 abril	18 abril	26 abril
3 maig	10 maig	17 maig	24 maig
1 juny	9 juny	15 juny	23 juny
1 juliol	8 juliol	15 juliol	23 juliol
30 juliol	7 agost	13 agost	21 agost
29 agost	6 setembre	12 setembre	20 setembre
27 setembre	5 octubre	12 octubre	19 octubre
26 octubre	3 novembre	10 novembre	17 novembre
25 novembre	3 desembre	10 desembre	17 desembre
24 desembre			

FESTIVITAT	DATA	FASE LUNAR
Sant Joan		
Tots Sants		
Sant Antoni		
El vostre Sant		
El vostre aniversari		

2. Si feim cas als que diuen que la millor època per sembrar els alls, si volem que es facin ràpid, és en el darrer quart de lluna nova de febrer i els sembram el 27 de febrer, tenint en compte que necessiten 64 dies per fer-se:

a) Quin dia podrem arrabassar els primers alls tendres?

b) I si volem esperar que estiguin al punt i necessiten 24 dies més, quin dia els haurem d'arrabassar?

Però, si el que volem és tenir alls *paus*, que tenguin propietats curatives, els sembrarem el dia de la conversió de sant Pau i els arrabassarem el dia de sant Joan, abans de sortir el sol. Quants de mesos haurem d'esperar?



3. Fa uns anys els pescadors podien pescar raors durant tot l'estiu.



Davant el perill en què es trobava l'espècie, entre altres coses, per l'excés de pesca, la Conselleria d'Agricultura i Pesca del Govern de les Illes Balears va posar un període de veda, que l'any 2009 es va ampliar. Aquest període va de l'1 d'abril fins al 31 d'agost. Quants de dies han d'esperar els pescadors per poder gaudir d'aquesta pesca?

Data...../...../.....

COMUNICACIÓ I MITJANS

EXERCICI 1

Llegiu el text següent:

Si volem fer una aproximació als mitjans de comunicació, hem de partir de la base que són empreses de comunicació; ja siguin públiques o privades. Espais on es desenvolupen relacions de poder, jerarquies, interessos i cosmologies, de vegades, antagòniques. Immersos en una economia de mercat, el joc de l'oferta i la demanda condiona que aquests mitjans competeixin entre si per conquerir "shares" d'audiències a costa de nivells de qualitat i inclusivament de principis ètics bàsics: allò dramàtic es frivolitza i es converteix en espectacle. La cultura de l'esforç i la solidaritat es transmuta en fórmula d'èxit: programes en televisió que creen el miratge d'una societat en què el triomfador pot ser qualsevol que s'ho proposi i, confonent valor amb preu, aquest èxit ràpid i glamurós pot comportar riquesa i celebritat així com la felicitat d'un col·lectiu.

Les associacions o col·legis de periodistes han impulsat la creació de codis deontològics, manuals d'estil o recomanacions sobre el tractament informatiu de tragèdies humanes, informacions de violència que afecten menors, gèneres, minories... Convé esmentar, d'igual manera, la potenciació del defensor del lector en els principals mitjans de comunicació escrits i audiovisuals. D'altra banda, gràcies al desenvolupament d'Internet com a nou mitjà de comunicació, les possibilitats d'accedir a fonts alternatives a les oficials s'han multiplicat, destacant-se en aquest apartat les

noves experiències de xarxes ciutadanes, que són, abans de res, xarxes de comunicació. En segon lloc, no cal oblidar la dialèctica societat-mitjans de comunicació i entendre-la com una relació en la qual ambdós elements interactuen, condicionant-se mútuament. La televisió influeix en els espectadors però també, malgrat els tòpics, aquests influeixen en ella. Un exemple seria aquell que diu que els mitjans en general i en especial la televisió "modelen" l'espectador. El receptor és menys passiu del que es pensa i per a un altre el mitjà de comunicació és, per la seva naturalesa, mercantil i intentarà acostar-se al més possible al que demani, ja que en última instància el públic és per a ells un consumidor. Per això, no cal estranyar-se del boom de la publicitat que potencia valors antany impensables: defensa del medi ambient, igualtat de gènere... En tercer lloc, és fonamental el paper de l'educació quant a dotar d'elements de lectura crítica. Perquè en la mesura que sapiguem utilitzar les adequades per a realitzar una relectura dels productes que difonen els mitjans i que sapiguem usar els nous mitjans que la tecnologia està posant en les nostres mans, podrem dir que no som només consumidors, sinó també ciutadanes i ciutadans, i rescabalarem la notícia, la informació, el coneixement... dels qui des de la indústria de l'espectacle els tenen segrestats per al seu propi benefici.

La família és l'àmbit on més ús es fa de la televisió i és la institució reguladora d'aquest ús. Com la televisió entra dins el nostre entorn més immediat? Com organitza i estructura la vida quotidiana de la família? La família ha de prendre consciència de la responsabilitat que té davant els mitjans. D'altra banda, altres àmbits educatius, com l'escola, tenen la tasca d'ajudar a discernir entre els límits de la realitat i de la ficció, perquè, de vegades, el missatge mediàtic tendeix a fondre i confondre, així com crear estereotips estètics i ètics que redueixen i uniformitzen.

(Text extret de la web feta per Suport Associatiu de l'Organització Senderi, Educació en Valors -Barcelona)

Una vegada llegit el text, intentau respondre les preguntes següents:

- Quines idees principals sorgeixen en el text? De què tracta? Feis-ne un resum.

.....

.....

.....

.....

- En el text, quines paraules surten associades als diferents mitjans de comunicació?

.....

.....

.....

.....

- Que cercau en els mitjans de comunicació?

.....

.....

.....

.....

- Com definiríeu la televisió actual? De 0 a 10, quina nota li posau? Quina programació soleu veure?

.....

.....

.....

.....

- Recordau quin any va començar a emetre la televisió? I la primera televisió que vareu tenir?

.....

.....

.....

.....

- Quins programes de televisió recordau dels inicis de la seva posada en marxa? Quins professionals i/o personatges recordau? Algun anunci en especial? Quin? Què anunciava, alguna imatge i/o música...?

.....

.....

.....

.....

EXERCICI 2

En petits grups de 3-4 persones, comentau algunes idees i estereotips que envolten la gent gran i se solen reproduir des dels diferents mitjans de comunicació, com ara:

- Qui no surt als mitjans de comunicació és com si no existís.
- A segons quins programes de televisió porqueria les persones majors són emprades no només com a claca, sinó com a persones fàcilment ridiculitzables per la seva forma de parlar o per la seva cultura.
- La televisió actual reproduceix la societat actual.

EXERCICI 3

Què enteneu per mitjà de comunicació? En petits grups de 3-4 persones, intentau definir-ho. Després, el professional us llegirà algunes definicions i les comentarem.

EXERCICI 4

En petits grups de 3-4 persones pensau i parlau de quina imatge es dona dels majors des dels mitjans de comunicació. Anotau tot el que sorgeixi i després ho comentarem amb la resta del grup.

EXERCICI 5

En petits grups de 3-4 persones, imaginau que des de l'associació de tercera edat del vostre municipi redactau una carta al director d'una televisió local. Quines propostes li plantejaríeu perquè aquest mitjà pogués millorar la qualitat? Pensau en el tipus de programació que s'emet actualment, el paper de la televisió com a mitjà de comunicació oral, el tracte i imatge que se sol donar dels majors...

EXERCICI 6

En petits grups de 3-4 persones analitzarem una mateixa notícia d'interès redactada per dos diaris diferents. En acabar, comentarem amb la resta del grup: l'objectivitat de la informació, el tipus de missatge que es dona, com es dona, etc.

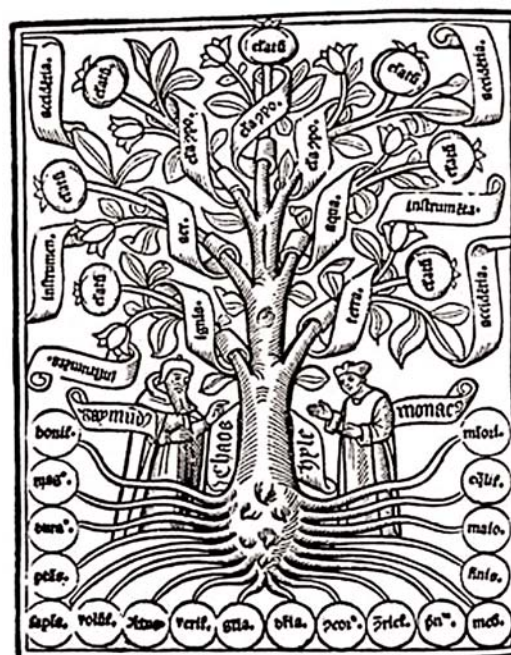
Data...../...../.....

MEMÒRIA HISTÒRICA

La teoria del coneixement

Plató considerava que aprendre és recordar, ja que per comunicar un coneixement es parteix de la memòria; per captar una nova dada és necessari connectar-la amb les anteriors, i l'experiència passada és imprescindible per adquirir-ne de nova.

Encara que la memòria sigui una propietat comuna en l'home i en l'animal, el coneixement, o reconeixement, d'esdeveniments passats *en la mesura que són passats* és, probablement, propietat exclusiva i característica de l'**home**: forma part de la seva **temporalitat i historicitat**.



EXERCICI 1

Llegiu atentament aquest text i a continuació contestau les preguntes:

Cap a l'any 1233, pocs anys després de la conquesta catalana de Mallorca, va néixer Ramon Llull, fill de Ramon Llull i Elisabet d'Erill, membres d'una família aristocràtica catalana que es va establir a l'illa amb Jaume I.

Durant la seva adolescència va entrar al servei del rei com a patge i als 24 anys fou honorat amb els càrrecs de senescal i majordom de l'hereu reial, Jaume II. Es va casar amb Blanca Picany, amb qui tengué dos fills, Domènec i Magdalena. Va ser un rellevant escriptor, filòsof, místic, teòleg i missioner mallorquí del segle XIII. És considerat un dels creadors del català literari i un dels primers a fer servir una llengua romànica per transmetre coneixements

filosòfics, científics i tècnics, a més de textos novel·lístics. També va escriure en llatí, àrab i occità. Laic pròxim als franciscans, va ser declarat venerable i és conegut popularment com el *beat* Ramon Llull.

Quan ja tenia més de 30 anys i mentre escrivia un poema amorós, li arribà la conversió. A partir d'aquest moment es marcà tres missions: morir màrtir per Crist, elaborar una doctrina filosòfica per convèncer els infidels i fundar col·legis per preparar persones perquè duguessin a terme la cristianització. Per realitzar aquestes tasques, ho deixà tot i viatjà per tot el món conegut per predicar la paraula de Déu: va ser a terres d'Àfrica, a Orient, a Roma...

L'any 1276 va veure un dels seus objectius complerts: la creació de l'escola missionera per preparar gent per convertir els pagans, ubicada a Miramar, gràcies al beneplàcit de Jaume II.

Va escriure més de 250 llibres de filosofia (*Ars magna*), de ciència (*Arbre de Ciència, Tractat d'astronomia*), d'educació (*Blanquerna*, que inclou el *Llibre de Amic e Amat*), de mística (*Llibre de contemplació*), de gramàtica (*Retòrica nova*), novel·les (*Llibre de meravelles*, que inclou el *Llibre de les bèsties*), etc., que va traduir d'una llengua a una altra.

Encara que defensà el cristianisme a ultrança, Llull estimava i comprenia el pensament musulmà i respectava els seus avançats sistemes. D'aquesta manera, en el seu primer llibre utilitza la lògica dels científics àrabs, la simbologia, l'àlgebra i els raonaments.

Hi ha certs dubtes al voltant de la seva mort i consegüent enterrament. Alguns historiadors pensen que Ramon Llull morí l'any 1315, quan tornava del viatge de Tunísia cap a Mallorca i certs cronistes afirmen que fou lapidat a mans dels infidels. Està enterrat a l'església del convent de Sant Francesc de Palma.

Preguntes:

1. A quin segle nasqué Ramon Llull?

.....

.....

2. Com es deia la seva dona? I els seus fills?

.....

.....

3. A què va dedicar la vida Ramon Llull?

.....

.....

4. En quantes llengües escrigué?

.....

.....

5. A quina edat li arribà la conversió?

.....

.....

6. Com morí?

.....

.....

7. A on està enterrat?

.....

.....

8. Quants de llibres va escriure?

.....

.....

9. De qui fou seguidor?

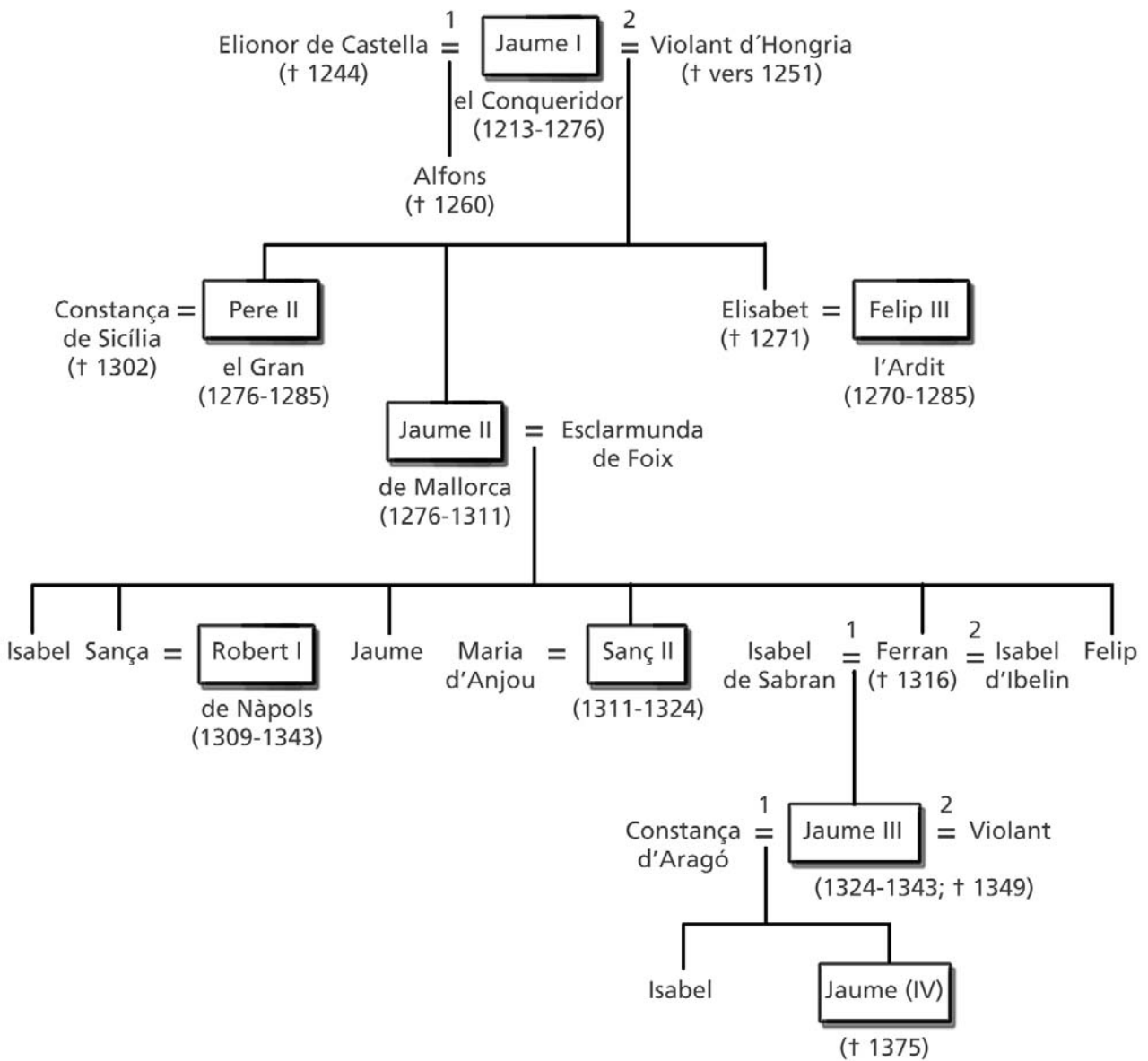
.....

.....

10. Quines foren les tres missions que es marcar Ramon Llull?

EXERCICI 2

Observau atentament l'arbre genealògic següent, dels reis de Mallorca, i intentau recordar-ne els noms, principalment els dels reis.



EXERCICI 3

A continuació, haureu d'esbrinar aquests fragment a quines cançons pertanyen:

Terra preciosa
la més hermosa
que Déu ha creat
Visca
Que és meravella
té la bellesa
d'un jardí encantat
Visca
Que és poesia
va ser d'en Costa
font d'inspiració

Nom de la cançó:.....

Oh humil Verge! Vós qui heu parit
Jesús Infant aquesta nit,
a vòstron Fill vullau pregar
que de l'infern vulla'ns lliurar!

Lo jorn del Judici
parrà qui haurà fet servici

Nom de la cançó:.....

Llevant, xaloc i migjorn,
llebeig, ponent i mestral,
tramuntana i gregal.
Vet aquí es vuit vents del món.

Una dona marinera
sempre mira d'on ve es vent,

tan si és llevant com ponent
es bon temps sempre l'espera

Nom de la cançó:.....

A Mallorca hi ha una dama
que és *hermosa* com es Sol,
té sa cabellera rossa
i llarga fins ets talons.
Sa mare la pentinava
amb una pinteta d'or,
Valga'm Déu, ai! na Maria,
robadora des meu cor.

Nom de la cançó:.....

Quines altres cançons tradicionals recordau? N'hi ha alguna que sigui pròpia del vostre poble?

.....
.....

El cant de la Sibila



Aquesta és una tradició antiga i molt arrelada, que s'ha conservat sobretot a Mallorca i a l'Alguer, però també en alguns llocs de Catalunya i el País Valencià. Hi ha documents que parlen de la seva representació a quasi totes les catedrals catalanes durant el segle XVI: a Ripoll, a la Seu d'Urgell, a Girona, a Vic, a Barcelona, a Tarragona, a València i a l'Alguer.

El cant de la Sibil·la és una peça d'origen medieval que profetitza la fi del món. La cançó es basa en una melodia d'origen mossàrab i té uns versos atribuïts a Anselm Turmeda, escriptor mallorquí del segle XIV, que va traduir al català el *Judicii Signum* (llibre del Judici Final), en el qual es basa la composició.

La representació del cant de la Sibil·la té lloc la nit del 24 de desembre a l'interior de diverses esglésies. La protagonitza generalment una jove, vestida amb túnica i mantell de sedes brodades, cofat amb un capell i amb una espasa a la mà.

El text que avui es pot considerar més representatiu i el que més es pot sentir a la litúrgia actual és el següent:

Lo jorn del Judici
parrà qui haurà fet servici.

Jesucrist, Rei universal,
home i ver Déu eternal,
del cel vindrà per a jutjar
i a cada u lo just darà.

Gran foc del cel davallarà;
mars, fonts i rius, tot cremarà.
Los peixos donaran grans crits
perdent los naturals delits.

Ans del Judici l'Anticrist vindrà
i a tot lo món turment darà,
i se farà com Déu servir,
i qui no el crega farà morir.

Lo seu regnat serà molt breu;
en aquell temps sots poder seu
moriran màrtirs tots a un lloc
aquells dos sants, Elies i Enoc.

Lo sol perdrà la claredat
mostrant-se fosc i entelat,
la lluna no darà claror
i tot lo món serà tristor.

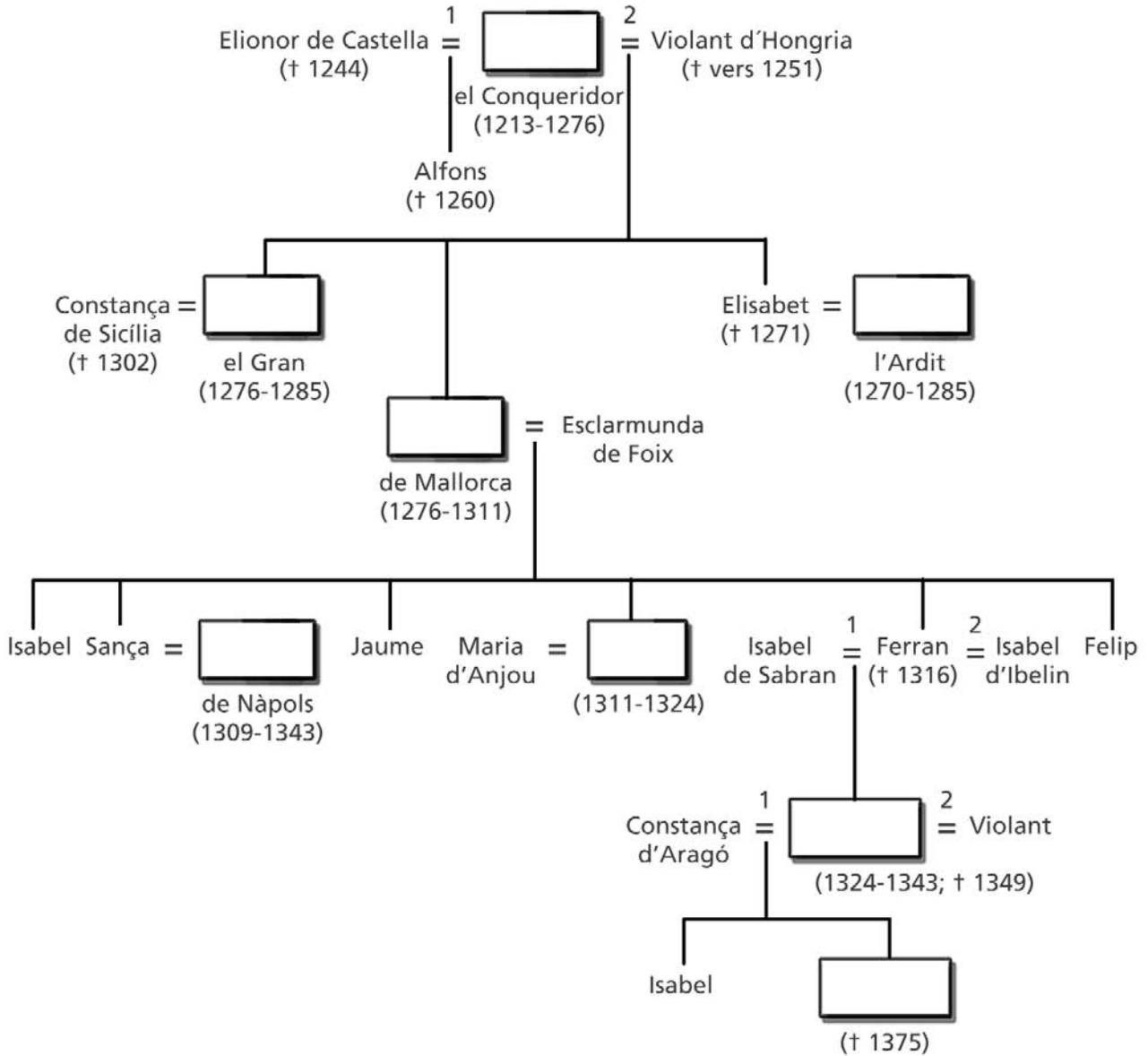
Als mals dirà molt agrament:
—Anau, maleits, en el turment!
Anau-vos-ne en el foc etern
amb vòstron príncep de l'infern!

Als bons dirà: —Fills meus, veniu!
Benaventurats posseïu
el regne que us he aparellat
des que lo món va esser creat!

Oh humil Verge! Vós qui heu parit
Jesús Infant aquesta nit,
a vòstron Fill vullau pregar
que de l'infern vulla'ns lliurar!

Lo jorn del Judici
parrà qui haurà fet servici.

Ara en aquest nou arbre posau tots els noms del reis que recordeu:



EXERCICI 4

Personatges històrics o populars:

Qui són, què varen fer o fan?

Maria del Mar Bonet Verdaguer (1947)

Ansel Turmeda (1355-1423)

Abu-I-Ulà Idrís al-Mamun (-1233)

Miquel Dolç i Dolç (1912-1994)

Josep Maria Llompart (1925-1993)

Miquel Costa i Llobera (1854-1922)

.....

.....

.....

Carme Riera Guilera (1948)

.....

.....

.....

Marià Aguiló i Fuster (1825-1897)

.....

.....

.....

Guillem Fullana i Hada d'Efak (1929-1995)

.....

.....

.....

Beatriu de Pinós- Milany i Ballester (1433-1485)

.....

.....

.....

Anotau al costat del nom dels personatges quina edat tenien quan varen morir o tenen actualment?

EXERCICI 5

A qui us hauria agradat conèixer? Per què?

.....
.....
.....

La propera setmana fareu una festa, i podeu convidar molta de gent, fins i tot tres personatges històrics o populars, ja siguin vius o morts, digau a qui convidaríeu i què us ha duit a fer aquesta tria?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Area with multiple horizontal dotted lines for writing.



Data...../...../.....

ELS BOSCS



Donat que els boscs i la seva ordenació sostenible poden contribuir de forma important al desenvolupament sostenible i l'eradicació de la pobresa, l'Organització de les Nacions Unides ha proclamat l'any 2011 l'Any Internacional dels Boscs, perquè tots els països promoguin l'ordenació, la conservació i l'explotació sostenible de tots els tipus de boscs en benefici de les generacions presents i futures.

Amb aquesta sessió pretenem fer una sèrie d'activitats que permetin conèixer millor la funció important que duen a terme els nostres boscs per a la construcció d'un futur sostenible, i també volem prendre'n consciència. Els boscs aporten molts de beneficis, com l'obtenció de productes materials

(plantes medicinals, fusta...), d'immaterials (caça i l'oci), i també d'indirectes, com la capacitat de retenir el diòxid de carboni, prevenir inundacions i evitar l'erosió. Per aquest motiu, cal protegir els nostres ecosistemes i conservar-los per a les futures generacions.

EXERCICI 1

Llegiu amb atenció, intentant retenir el màxim d'informació, el text següent, adaptat d'un fragment escrit per Albert Català:

El bosc constitueix un conjunt de vegetals on predominen els arbres i els estrats arbustius i herbacis que anomenem el sotabosc, i en són part inseparable. El bosc rep el nom de l'arbre dominant (per això, parlem d'alzinars, de pinars...).

A la zona del Mediterrani, per la climatologia, predomina un tipus de bosc on l'alzina és l'arbre dominant, acompanyat d'una gran quantitat d'arbusts i lianes, generalment de fulla perenne. A les Illes Balears, a causa de les característiques de la terra, el clima i la història biogeogràfica, trobam un tipus d'alzinar, que anomenem «l'alzinar litoral», empobrit en espècies característiques, però, d'altra banda, afavorit amb la presència de plantes menys freqüents i abundants endemismes. Fins i tot es parla d'un «alzinar balear», encara que això just es dona a Mallorca i Menorca, perquè a les Pitiüses les poques alzines que hi ha les ha introduïdes l'home. L'alzinar constitueix la tercera principal formació forestal a les Illes Balears, darrere les de de pins i ullastres.

Les plantes més característiques de l'alzinar són, entre d'altres, l'arbocera, el brusc, el bruc, la

mata, el llampúdol, l'aladern, la murta, el pa porcí i la mare-selva.

Les condicions tèrmiques i d'humitat de l'alzinar afavoreixen la vida animal. Uns dels animals que es poden trobar als alzinars són els caragols, la somereta del Bon Jesús, la cuca molla de camp, les formigues, els gripaus, mamífers com el ratolí de rostoll, els moixos salvatges, els eriçons..., i ocells com la cadenera, el tord i el rupit, entre d'altres.

Quan l'alzinar és transmudat, sobretot per la mà de l'home, s'arriba a un estat de degradació poc o molt evident, i fins i tot de vegades l'arbre dominant és substituït per un altre. Això queda demostrat per la gran quantitat de pinars de pi blanc que han substituït al primitiu alzinar. També es dona el cas que, a causa de la intervenció de l'home (incendis, tales incontrolades i pastura d'ovelles), el lloc de l'alzinar queda envaït per arbusts perennifolis i acaba per convertir-se en màquia o garriga.

Ara, sense tornar a mirar el text anterior, contestau les preguntes següents:

De quins animals ens parla el text:

Ocells:

.....
.....

Mamífers:

.....
.....

D'altres (insectes, artròpodes, mol·luscs...):

.....
.....

Ara afegiu el màxim de noms d'animals que recordeu (que no surtin al text) de les categories abans esmentades:

Ocells:

.....
.....

Mamífers:

.....
.....

D'altres (insectes, artròpodes, mol·luscs...):

.....
.....

Ara comprovau al text original si hi són els animals que heu posat. El més probable és que hagin passat tres coses:

- 1- Que se'ns hagi oblidat qualche animal
- 2- Que hàgim posat a l'activitat el nom d'algun animal que pensàvem que era al text i que realment no hi era.
- 3- Que hàgim posat a la llista d'altres animals que no surten al text el nom de qualche animal que sí que hi surt.

A la nostra vida diària ens passa això més freqüentment del que pensam. Pensam que hem vist, per exemple, una cullera a la taula quan en realitat hi havia una forqueta; pensam que ens han dit que vindrien a dinar a ca nostra dimecres i han dit que vindrien dijous. Això és el que anomenam MEMÒRIES FALSES, que són degudes a una barreja de manca d'atenció i confusió entre termes d'una mateixa categoria. Per aquest motiu, cal estar molt atent quan es vol retenir certa informació amb fiabilitat.

Al text també se'ns parla dels incendis com una de les principals causes de la deforestació. Pensau en petit grups com podem prevenir-los:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

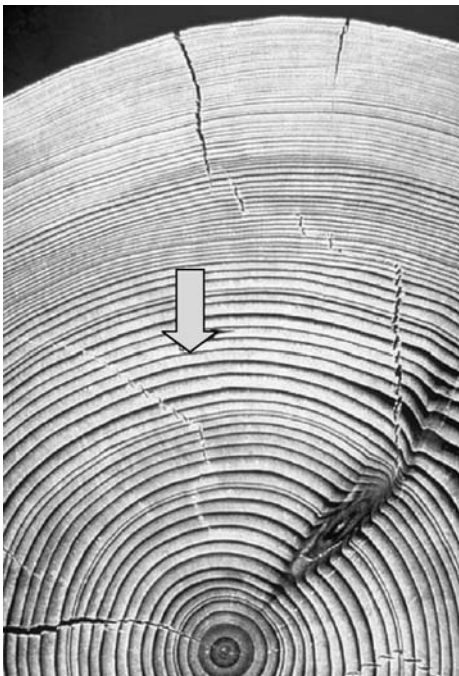
.....

EXERCICI 2

Per calcular l'edat aproximada d'un arbre, un mètode que podem emprar és comptar els anells de la secció del seu tronc. Però els anells no només són un indicador de l'edat de l'arbre, també mostren indicis dels esdeveniments climàtics de la seva vida: els anells més amples són el reflex d'èpoques de climatologia favorable (els arbres creixen més en èpoques humides i caloroses), mentre que els anells estrets poden ésser deguts a períodes de sequeres o temperatures baixes. Ens trobam, doncs, que el clima influeix en els arbres, però també els arbres influeixen en el clima, ja que ajuden a retenir l'aigua al sòl amb les arrels i l'efecte d'ombra, aporten humitat a l'atmosfera i consumeixen diòxid de carboni, amb la qual cosa es modera el canvi climàtic.

Treballem un poc l'atenció, i intentau calcular quina edat aproximada tenia l'arbre següent quan l'escorça arribava on està la fletxa:

.....



A quin any teníeu aquesta edat?.....

.....

.....

.....

.....

.....

A la part dreta de la imatge podeu anotar esdeveniments significatius tant a de la vostra vida com del món en general de quan teníeu aquesta edat i, si no n'hi ha, de quan teníeu la mateixa dècada.

EXERCICI 3

Un dels boscs més importants de Mallorca és el de la Comuna de Bunyola. García Pastor, a la seva obra *Rutes amagades de Mallorca*, ens la descriu així:

La Comuna de Bunyola té el bosc més extens i més bell de Mallorca. S'hi estrenyen entre alzines, ullastres i pins, les espècies més destacades del arbusts de la garriga mallorquina: estepes i brucs, murteres, romanins, i llentriscles, i, en gran abundància, esponeroses arboceres. El passeig entre aquella salvatge i bella naturalesa constitueix una autèntica delícia, sobretot a la tardor, quan llum i el verd humit del bosc amb diàfana i matisada llum, i cada mata d'arbocera, nombrosíssimes en aquelles altures, encén de vermell el seus innumerables cascavells penjants...

Amb l'activitat següent descrivim una de les possibles excursions que es poden fer per aquest bosc perquè us fixeu molt bé en el temps que s'ha d'invertir per recórrer-la i, per què no? Perquè us animeu també a fer-la (l'activitat física és tan important com l'activitat mental):

EXCURSIÓ:

Sortim des de l'església de Bunyola i pujam pel carrer de la Mare de Déu i el carrer de la Lluna fins a arribar al carrer d'Orient, on agafam cap a la dreta.

Continuam fins al carrer de sa Comuna i pujam les escales que arriben fins a un camí on es troba una barrera metàl·lica, des de la qual hem de prendre un petit camí en diagonal a l'esquerra, assenyalat amb pintura vermella.

Caminant pel bosc arribam a una bifurcació, on agafam el camí de la dreta (assenyalat amb pintura) fins a arribar a un altre replà, on trobam un forn de calç i el camí vell de sa Comuna. Hem caminat 40 minuts.

Fins ara al bosc predominaven els pins, ara, les alzines.

Continuam cap a l'esquerra pel camí de sa Comuna fins a arribar a una cruïlla de tres camins. Hem de prendre el de la dreta fins a arribar a una

bifurcació on trobam un dipòsit d'aigua. Ambdós camins de la bifurcació ens duran a un altre camí més ample, pel qual hem de girar cap a l'esquerra fins a Cas Garriguer. Han passat 25 minuts més.

En veure les antigues cases del guardabosc, deixam el camí per anar a la dreta, per on passam al costat d'un pou i davallam per la zona de sa Coma Gran. Travessam dos portals fins a arribar a unes cases velles. Hem tardat també uns 25 minuts.

Continuam davallant pel camí fins a arribar a la carretera de Santa Maria del Camí (25 minuts) i agafam cap a la dreta cap a Bunyola, on arribam en 10 minuts.

Ara contestau les preguntes següents:

Quin temps necessitau per completar l'excursió?

.....

.....

Si sortiu de l'església a les 9.50, a quina hora acabau?

.....

.....

Si feis una aturada de mitja hora per berenar al forn de calç, a quina hora arribareu a ses cases velles?

.....

.....

Si en arribar a Cas Garriguer, us heu adonat que heu deixat la motxilla quan berenàveu durant mitja hora al forn de calç i heu de tornar cap enrere, a quina hora acabareu l'excursió?

.....

.....

Els boscs sovint han estat relacionats amb mites i llegendes. Recordau qualque conte o història relacionada amb un bosc?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCICI 4

Alguns arbres, per la peculiaritat de l'edat, la ubicació o determinades característiques, tenen un valor especial, es diuen **arbres singulars**, aquests arbres tenen un valor patrimonial.

Un exemple d'arbre singular, el trobam al municipi d'Esporles, és el teix de sa Granja, l'arbre més vell de les Illes Balears, ja que es calcula que pot tenir una edat d'entre 1000 i 2000 anys, la soca fa 1,5 m de diàmetre, i la capçada en fa 10. D'alçària, arriba als 6 metres.



Hi ha qualque arbre singular al vostre municipi? Quines són les seves peculiaritats?

.....

.....

.....

A la vostra vida teniu el record de qualque arbre de significat singular per a vosaltres, singular ara amb el sentit que tengui un significat especial, amb connotacions emocionals?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Imaginou que us aturau davant aquest arbre singular. L'observau i us fixau detingudament en tots els detalls: les fulles, les branques, el tronc, part de les arrels... Us hi acostau i li abraçau el tronc, l'ensumau i n'explorau el tacte...

Quin record us ha vingut al cap?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qualque record o pensament associat amb les fulles?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Qualque record o pensament associat amb les branques?

Qualque record o pensament associat amb el tronc?

Qualque record o pensament associat amb les arrels?

Moltes de vegades un objecte, una olor, una carícia, ens fa evocar un record amb connotacions emocionals amb el qual potser feia molt de temps que no havíem tornat a pensar o que crèiem oblidat. Hi ha una relació molt estreta entre memòria i emocions, per això tal vegada no hem oblidat la primera besada o l'olor del sabó que emprava la mare.

Heu fet aquesta activitat amb la vostra ment, per què no us animau un dia a abraçar físicament un arbre i experimentar les sensacions? Segur que no quedau indiferents...

Data...../...../.....

SEXUALITAT

EXERCICI 1

Us proposam llegir el text següent:

Els dits i les mans gaudeixen d'una màgia increïble i són font de plaer, salut, bellesa, misteri i confiança. El tacte ens és tan essencial com la llum del sol i ens cal explorar totes les textures de les carícies. Ens cal tota una munió de receptors i una xarxa neuronal ben especial per crear aquesta delicadesa polifònica que anomenem carícia. El tacte ens ofereix informació, ens nodreix i ens dóna plaer. Ens obre els camins de la vida en néixer i és el darrer sentit en abandonar-nos al final; per això no exageràvem si dèiem que és la mare de tots els sentits. Avui sabem que el desnodriment de tacte ens predisposa a moltes malures tant del cos com de la ment, com també sabem que la manca d'afecte, de plaer corporal derivat del contacte en la infantesa, predisposa a la violència. En els primers dies, mesos i anys de la vida les criatures necessiten el tacte afectuós. Tant és així que el llenguatge de la pell és la millor guia per al creixement del cervell i el disposa de la millor manera per a l'aprenentatge, per a la motivació i per al desplegament de totes les habilitats, corporals i mentals.

Tant és així que no em sembla gens agosarat de dir que el cervell menja per la pell, quan som infants, quan som molt grans i durant tota la vida. Apuntem-nos ara a una millor gestió del tacte i del contacte. Fem-ho i així mantindrem, i eixamplarem el nostre nivell de tolerància al neguit, l'ansietat, l'estrès i el dolor, i el nostre to muscular ens farà oberts a

l'experiència de tota mena de delícies. En el tacte i el contacte hi ha la fórmula màgica de l'antídot a molts mals de cap i d'esquena. Deixar gaudir tots els raconets de la teva pell de les belleses de la teva creativitat o de la de les persones més íntimes, i els fils del teu sistema immunitari teixiran preciosos embolcalls per a la teva salut fins al punt de dotar els teus dits, les teves mans i els teus braços de propietats emergents. Propietats que totes les persones hauríem de cercar a fi de transmetre afecte, salut i bellesa.

Text extret del llibre *La festa dels sentits* (2009) de Sebastià Serrano (p. 99 i 100)

Respecte del text que acabam de llegir:

- De què ens parla el text? Quines idees principals hi apareixen?

- La sexualitat en la vellesa tendria infinites formes de seducció. A part de la que poguem viure a través del sentit del tacte, explicada en el text, en podríem pensar d'altres?

- Concretament: quines parts del cos s'esmenten en el text? Quines qualitats humanes s'expliciten en el text? Quines paraules relacionades amb el sexe trobam en el text?

EXERCICI 2

En petits grups pensem una llista d'avantatges i desavantatges de viure la sexualitat quan som majors. Tot seguit les comentarem.

EXERCICI 3

Què us suggereix a cadascú de vosaltres la paraula *sexualitat*? El professional deixarà 5 minuts perquè cadascú ho apunti al quadernet. Després, cadascú explicarà la seva resposta i el professional registrarà paraules relacionades amb sexualitat que sorgeixin.

Finalment, de totes aquestes paraules, el professional en triarà 5 i cadascú amb aquestes determinades paraules haurà de crear i escriure una petita història. Qui s'anima a llegir-la a la resta del grup?

EXERCICI 4

Desglossem per lletres la paraula sexualitat: S E X U A L I T A T. Una S, una E, una X, una U, dues A, una L, una I i dues T... Pensau una paraula que comenci per cada una d'aquestes lletres i que tengui o a la qual poguem atribuir una connotació sexual. Per exemple, amb la X: xalest o xalesta.

EXERCICI 5

Pensau i anotau accions humanes que suposen un contacte tàctil. Després les comentarem amb la resta del grup.

.....

.....

.....

EXERCICI 6

Pensau o rememorau la lletra d'una cançó que per a vosaltres sigui de caire afectiva. Tornau-la a escriure i la comentarem en grup.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data...../...../.....

GENTILICIS**QUÈ SÓN ELS GENTILICIS?**

Els gentilicis són els adjectius que feim servir per indicar de quin lloc, de quina família o de quina nissaga és una persona. L'adjectiu *gentilici* es pot convertir en substantiu, és a dir, en *nom gentilici*, per exemple, quan deim el portugués, l'italià, etc., no és necessari dir la persona de Portugal o d'Itàlia.

Nosaltres ens centrarem, per una part, en els noms gentilicis que indiquen només la pertinença a diferents pobles de les Illes Balears.

Per altra part, també veurem alguns gentilicis que han passat a designar coses o formen part d'expressions.

Comencem!

EXERCICI 1

Tria l'opció correcta:

1. ANDRATX

- a. Andritxol/a
- b. Andratxol/a
- c. Andratxer/a

2. ALAIOR

- a. Alaiorer/a
- b. Alaionenc/a
- c. Alaiorí/na

3. BINISSALEM

- a. Binissalamer/a
- b. Binissalemerí/ina
- c. Binissalemer/a

4. CALVIÀ

- a. Calvianenc/a
- b. Calvianer/a
- c. Calvianí/ina

5. LLOSETA

- a. Llosetà/ana
- b. Llosetí/ina
- c. Llosenenc/a

7. POLLENÇA

- a. Pollencí/na
- b. Pollencer/a
- c. Pollencenc/a

9. SANT ANTONI DE PORTMANY

- a. Santantonier/a
- b. Santantonienc/a
- c. Tonienc/a

11. SANT JOSEP DE LA TALAIA

- a. Josepí/na
- b. Santjosepier/a
- c. Santjosepenc/a

13. SANTA EULÀRIA DES RIU

- a. Eularienc/a
- b. Eulalí/na
- c. Santeularienc/a

15. SINEU

- a. Sineuer/a
- b. Sinevenc/a
- c. Sineví/na

6. MARRATXÍ

- a. Marratxinès/a
- b. Marratxinenc/a
- c. Marratxiner/a

8. MARIA DE LA SALUT

- a. Mariando/a
- b. Marier/a
- c. Marienc/a

10. SANT JOAN DE LABRITJA

- a. Joaner/a
- b. Santanjonienca/a
- c. Joaní/na

12. SANTA MARIA DEL CAMÍ

- a. Santamarier/a
- b. Marier/a
- c. Santamarià/na

14. SELVA

- a. Selvalí/na
- b. Selvatgenc/a
- c. Selvatgí/na

16. VILAFRANCA DE BONANY

- a. Vilafranquí/na
- b. Bonanyí/na
- c. Vilafranquer/a

17. SANT LLORENÇ DES CARDASSAR

- a. Santlllorencí/na
- b. Santlllorençà/ana
- c. Llorencí/na

EXERCICI 2

Cercau en aquesta sopa de lletres com es diuen les dones de:

ALARÓ, ARTÀ, BÚGER, BUNYOLA, CAMPANET, CAPDEPERA, ES CASTELL, ES MERCADAL, COSTITX, ESPORLES, FORMENTERA, MANACOR, MAÓ, ES MIGJORN GRAN, PETRA, PORRERES, SANT JOAN, SES SALINES

E	I	A	L	A	R	O	N	E	R	A	T	P	Q	B
F	O	R	M	E	N	T	E	R	E	N	C	A	S	U
P	A	T	E	F	A	B	C	L	H	U	N	G	I	G
I	M	A	N	A	C	O	R	I	N	A	N	M	P	E
B	U	N	Y	O	L	I	N	A	S	G	U	R	A	R
P	G	E	S	P	O	R	L	E	R	I	N	A	R	R
O	L	N	V	T	A	J	I	S	B	P	I	G	E	O
R	I	C	A	M	P	A	N	E	T	E	R	A	X	N
R	M	A	O	N	E	S	A	T	U	T	I	B	T	A
E	S	A	N	T	J	O	A	N	E	R	A	E	I	S
R	F	A	N	E	I	R	E	R	R	E	F	L	T	R
E	P	E	R	S	A	L	I	N	E	R	A	L	S	U
N	M	I	G	J	O	N	E	R	A	A	O	I	O	N
C	I	S	M	E	R	C	A	D	A	L	E	N	C	A
A	B	C	A	S	T	E	L	L	A	N	A	A	N	M

EXERCICI 3

Assenyalau en aquest mapa on viuen els:

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Alcudiençs/alcudienques | 11. Llubiners/llubineres |
| 2. Algaidins/algaidines | 12. Taujans/taujanes |
| 3. Arianyers/arianyeres | 13. Inquers/inqueres |
| 4. Banyalbufarins/banyalbufarines | 14. Serverins/serverines |
| 5. Campaners/Campaneres | 15. Santanyiners/santanyineres |
| 6. Consellers/Conselleres | 16. Sencellers/sencelleres |
| 7. Deianencs/deianenques | 17. Valldemossins/valldemossines |
| 8. Estellenquers/estellenqueres | 18. Murers/mureres |
| 9. Fornalutxencs/fornalutxenques | 19. Palmesans/palmesanes |
| 10. Lloritans/nes | 20. Sollerics/solleriques |



EXERCICI 4

Mots encreuats, sabríeu dir com anomenaríem un habitant:

1. Del poble on les revetles d'estiu eren de les més sonades de Mallorca
2. Del poble que té l'extensió geogràfica més gran de Mallorca
3. Del poble del Pla de Mallorca que està dalt d'un turó
4. Del poble on es produeixen moltes patates
5. Del poble on la festa de Sant Joan és la més coneguda de les Illes Balears
6. De l'illa on és típic el flaó



		2													
1															
5															
3															
4															
6															

EXERCICI 5

Pensau i escriviu una frase amb cada un d'aquests gentilicis i després classifiquau-los:

Maonès:

Grec:

Suec:

Indi:

Canari:

Americana:

Texans:

Escocès:

Havà:

Macedònia:

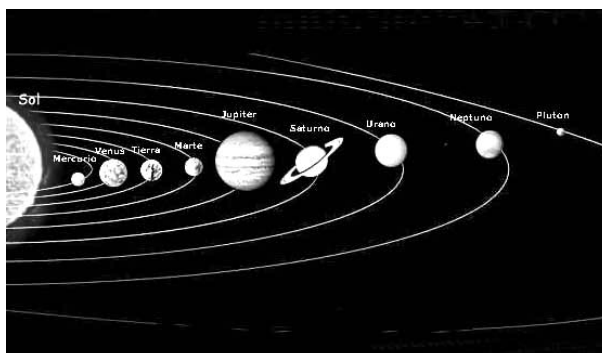
Suís:

Xilena:

MENJAR i BEURE	EXPRESSIONS	ALTRES

EXERCICI 6

I anant un poc més enfora, sabríeu dir quins són els gentilicis del sistema solar?



Mercuri:

Venus:

La Terra:

La Lluna:

Mart:

Júpiter:

Saturn:

Neptú:

Data...../...../.....

L'ASSERTIVITAT: L'ART DE RELACIONAR-SE BÉ AMB ELS ALTRES

L'assertivitat és una manera d'entendre la vida, i segueix uns principis lògics:

- Respectar-se a un mateix o a una mateixa.
- Respectar els altres.
- Actuar de manera directa
- Actuar de manera honesta.
- Comportar-se de manera apropiada.
- Tenir control emocional.
- Saber dir que no.
- Saber escoltar.
- Pensar en positiu
- Saber manejar el llenguatge no verbal.

S'entén per assertivitat la conducta que permet que una persona actuï segons els seus propis interessos o les seves necessitats, de manera que sigui capaç d'expressar amb naturalitat sentiments honestos i defensar-se sense ansietat. També és la capacitat d'exercir els propis drets sense negar els dels altres.

Amb els gestos també es demostra l'assertivitat. Quan ens comunicam, a més de paraules amables, cal ser hàbil amb els gestos, l'expressió del rostre, la postura i les característiques de la veu (fluïdesa, entonació, volum).

La manca d'assertivitat pot ser causada per:

- L'ansietat
- La falta d'habilitats socials
- La falta d'autoestima
- El pensament rígid

Hi ha tres models principals en la relació entre les persones:

- Assertiu o hàbil socialment
- Agressiu
- Passiu

L'assertivitat és un punt mitjà entre la passivitat i l'agressivitat. Amb la nostra passivitat evitam dir o demanar el que volem o el que ens agrada, no expressam amb claredat els nostres desitjos. Amb l'agressivitat podem ser ofensius o ferir la persona que ens escolta.

Agressivitat (massa)	Assertivitat (punt d'equilibri)	Passivitat (poc)
-------------------------	---	---------------------

Persona assertiva:

Comportament	Sentiment	Comunicació no verbal
<p>Són persones que coneixen i creuen en els seus drets i en els drets dels altres.</p> <p>Demanen aclariments quan ho consideren necessari.</p> <p>Saben dir "NO" si així ho decideixen.</p> <p>Saben acceptar els seus propis errors.</p> <p>Saben demanar el que volen de manera clara, concreta i positiva.</p>	<p>Alegria.</p> <p>Relacions afectives satisfactòries.</p> <p>Expressa els seus sentiments tant positius com negatius.</p> <p>Es defensen sense agredir.</p> <p>Tenen honestedat emocional.</p> <p>Tenen bona autoestima.</p> <p>Tenen control emocional.</p> <p>Saben expressar gratitud, afecte i admiració.</p>	<p>El to de veu és agradable.</p> <p>Parla fluidament i amb seguretat.</p> <p>La mirada és directa i serena.</p> <p>Relaxament corporal.</p>

Les principals conseqüències de la manca d'assertivitat en una persona són:

- Pateix una pèrdua de l'autoestima.
- Es veu una falta de respecte per part dels altres.
- Fa sentir culpables («És que és tan bona...») o superiors els altres (s'aprofiten de la seva «bondat»).
- Pot presentar problemes somàtics com a manifestacions de les tensions que no exterioritza.
- Pot expressar l'agressivitat de sobte i de manera desmesurada.

EXERCICI 1

En el quadre següent podeu trobar les característiques de com ens comportam a tots els nivells les persones davant de situacions potencialment compromeses.

Però al quadre han quedat espais en blanc... sabríeu completar-lo? Ben segur que sí!

	Passiu	Agressiu	Assertiu
Missatge	Vostè sempre té No té importància el que jo pensi. No té importància el que jo senti.	Jo tenc raó. Si no pensa com jo és que està equivocat. Els seus no compten.	Així es com jo veig la situació. Això es el que pens jo i aquests són els meus sentiments.
Objectiu	Evitar qualsevol conflicte.	Aconseguir el que es desitja malgrat tot o tothom.	Crear i respecte mutu.
Veü	Veü i vacil·lant.	Veü forta i presumptuosa.	To ferm, càlid i ben modulad.
Mirada	Apartada o baixa.	Freda o penetrant., directa i sincera.
Cos	Postura encongida i amb el cap baix. Moviments nerviosos de les mans. Moviments del cap excessius.	Postura, rígida, amb el cos tirat cap, mans als malucs. Amb freqüència assenyalen amb els dits o les mans, mans tancades, cops de puny.	Postura relaxada i equilibrada. Mans amollades a ambdós costats del cos. Gestos relaxats.

EXERCICI 2

Quines d'aquestes actituds són assertives?

1. Dir frases indirectes, poc clares (potser, no sé, de vegades...)
 SI NO
2. Dir frases en primera persona (jo pens , jo sent , m'agradaria...)
 SI NO
3. Dir frases en segona persona (ets un..., què et penses?, deixa de...)
 SI NO
4. Parlar amb veu alta, amb una mirada fixa i desafiant, amb una postura rígida i agressiva.
 SI NO
5. Parlar amb veu baixa, sense mirar directament als ulls, amb una postura arrufada.
 SI NO
6. Parlar amb veu segura, clara, mirant als ulls i amb el cos relaxat i segur.
 SI NO

EXERCICI 3

Si us trobau davant d'això, com reaccionareu? Si la vostra resposta habitual no és assertiva, escriviu què faríeu realment i què caldria fer per ser una persona assertiva.

Situació 1:

Anau d'excursió organitzada amb un grup de la tercera edat del poble. Els seients són numerats. Vàreu fer coa per apuntar-vos el primer dia perquè volíeu seure un grup de 5 amigues plegades. Però, en arribar, la pujada a l'autocar ha estat un desgavell i trobau els vostres llocs ocupats per altra gent...

Situació 2:

Durant el trajecte us volen vendre un curs d'anglès per als nés, una col·lecció de vídeos de les meravelles del món, una butaca vibratòria magnètica i un conjunt de ganivets de cuina...

Situació 3:

En aquesta mateixa excursió, hi havia un menú de brou, porcella i gató d'ametlla amb pa, aigua, vi i cafè inclosos. Però, en arribar i pel mateix preu, us volen donar una bossa de pic-nic amb un sandvitx de tonyina, una llauna de refresc i un iogurt líquid. A més a més, es permeten el luxe de dir-vos que això és millor per al colesterol, que quasi us fan un favor...

Situació 4:

I, al vespre, arribau rebentats a casa, el dia ha estat llarg. Tot i els contratemps, us ho heu passat bé, però no veis el moment de colgar-vos. En

aquest moment telefona la filla, que vol anar al cine amb l'home, que si no us fa res us durà els néts a jeure...

.....

.....

.....

.....

EXERCICI 4

De vegades demanar favors ens costa un poc, no volem molestar o potser ens temem que ens diran que no. Així i tot, tots necessitam que ens facin algun favor de tant en tant. Així idò, feis, per favor, una llista de 4 favors que us aniria molt bé que us fessin, però no gosau demanar-los directament.

Moltes gràcies!

- 1:**
- 2:**
- 3:**
- 4:**

EXERCICI 5

Què us pareix si jugam un poc? Posau-vos per parelles. Un dels dos farà el paper de venedor i l'altre de "client". Cal que ens mantenguem i no deixem tòrcer la nostra voluntat. Amb un comportament assertiu, és clar. A veure si ens en sortim!

Recordau:

- No respongueu de manera agressiva, ni cridant, sinó amb veu tranquil·la.

- Mirau l'interlocutor. Manteniu una posició corporal relaxada.
- Sigueu constants i caparruts amb la negativa.
- Decidiu quin és el missatge que voleu donar i no el canvieu.
- No doneu explicacions.

El venedor es presenta a ca vostra i us vol vendre una col·lecció de discos de la música que us agrada. Li deim que no. El personatge de venedor ha de pensar arguments: que és molt barata, que tothom la té, que l'anuncien per la televisió, que si us agrada aquesta música no teniu perquè negar-vos-hi, que es pot pagar a terminis, etc. El personatge que fa de comprador ha de seguir els consells anteriors.

EXERCICI 6

La nostra autoestima depèn, fonamentalment, dels models socials apresos durant els primers anys de la nostra vida. Aquests models arriben als joves des de l'entorn familiar i adopten els estereotips culturals de l'època. Els models de comportament que potenciaran o afebliran l'autoestima de les dones no només es transmeten a través de l'educació sinó també mitjançant imatges, pel·lícules, revistes i contes infantils. En la majoria de cultures hi ha el conte de la Ventafocs (a les Rondalles Mallorquines n'Estel d'Or) i altres similars en les quals les al·lotes han d'esperar al príncep blau des d'una posició passiva i mantenint la seva bellesa.

Recordau tres dels contes o rondalles principals que us varen explicar quan éreu petits que tenguin una al·lota com a protagonista.

Analitzau l'actitud de l'al·lota davant les situacions que la vida li presenta. Com reacciona en cada ocasió? Quin tipus de conducta fa? Quin comportament predomina en la seva actuació: l'agressiu, el passiu o l'assertiu?

Analitzau les actituds de la resta de personatges femenins que apareixen en el conte: madrastrès, bruixes, germanes. Com reaccionen davant els conflictes?

Data...../...../.....

ENTRE POC I MASSA LA MESURA PASSA

És raonable pensar que les matemàtiques nasqueren en el moment en què les persones tingueren necessitat de comptar. Pensau en el meravellós procés d'abstracció que això suposa, abans de materialitzar aquesta primera passa per concebre una paraula precisa que designàs una quantitat, això és, un cardinal (un, dos, tres...) independent dels objectes que es volen comptar.

Cal cercar l'origen immediat de les mesures tradicionals mallorquines en la conquesta catalana de 1229. Moltes d'aquestes mesures, malgrat que hagin canviat de valor i el nom hagi evolucionat, provenen al seu torn dels antecessors romans. A més, també trobam aportacions de la cultura àrab, per exemple l'*al mudd* (almud en català).



EXERCICI 1

Quines mesures recordau de quan éreu petits?

Pes:

Longitud:

Monedes:

Capacitats d'àrids:

Capacitats de líquids:

Superfície:

Mides itineraris:

Temps:

EXERCICI 2

Calculau el valor de les quantitats següents:

D'euros a pessetes:	De pessetes a euros:
1000 €	1.500 pts.
360 €	3.000 pts.
6.000 €	5.000 pts.
30 €	166 pts.
6 €	333 pts.
3 €	10.000 pts.

1 €	50.000 pts.
145 €	1.000.000 pts.
600 €	3.000.000 pts.
60 €	6.000 pts.

Quin valor tenia un cèntim de pesseta?

Quants de cèntims eren un ral?

Quantes pessetes eren un duro?

Quantes pessetes eren 5 duros?

Quantes pessetes eren 20 duros?

Quantes pessetes són un euro?

Quants de rals són un duro?

EXERCICI 3

Recordau les equivalències de:

Quant de metres són una quarterada?

Quant de metres són un quartó?

Quants de centímetres són un pam?.....

Quants de centímetres són un peu?.....

Quants de centímetres són un passa?.....

Quant és una unça?.....

Quant és una lliura?.....

Si tenim un terreny de 14.300 m², quantes quarterades fa? I quants de quartons?

.....

La nostra finca fa 8 quarterades i un quartó, quants de metres quadrats té?

.....

És habitual, encara ara avui, comprar oliva, ja sigui verda o pansida, en almuds. Els oliers miren de coa d'ull el venedor que la despatxa a pes. Basta anar a fer mercat i podem observar tota la teringa de canastros, cada olier amb la mesura respectiva.

A dins la sala de plens de Sineu, però, s'hi guarda la barcella més preuada, que és la que, feta en bronze, Jaume II atorgà a la vila perquè totes les barcelles posteriors en prenguessin mida i, així, evitar possibles enganys d'estafadors. Ni barcelles, ni almuds; ni unces, ni quintars. Totes les mides de longitud i de superfície, com també les mesures, tant de cereals com de líquid, han desaparegut en la pràctica totalitat.

EXERCICI 4

Ordenau de grosses a petites les mesures següents, pensant amb l'equivalent aproximat en quilos (heu de tenir en compte que la quartera és una mesura de capacitat, per això l'equivalència en pes és un valor aproximat, que varia en funció del pes específic del gra):

Hem de tenir en compte que:



1 Quartera = 6 barcelles = 36 almuds
1 barcella = 6 almuds

1 Quartera d'ordi:.....

6 Barcelles de blat:.....

4 Almuds de civada:

2 Barcelles de civada:.....

5 Quarteres de blat:

5 Barcelles de civada:.....

3 Almuds d'ordi:.....

EXERCICI 5

Si ho recordau, l'any passat treballàrem les xifres romanes, així és que, per no perdre el que férem, tornarem a emprar aquests signes. Cal parar molta atenció i trobar les xifres que falten en aquesta taula.

I = 1 / V = 5 / X = 10 / L = 50 / C = 100 / D = 500 / M = 1000

I	II		IV	V	
VII		IX		XI	XII
XIII			XVI		
	XX	XXI		XXIII	
XXV			XXVIII		XXX
	XXXII		XXXIV		XXXVI

Associa cada xifra romana amb el seu valor:

XXVII	III	XXX	VI	XVI	XXVI	VIII	CX	MC	DCC	LX	MM
-------	-----	-----	----	-----	------	------	----	----	-----	----	----

30	1100	27	60	2000	6	16	700	3	110	8	26
----	------	----	----	------	---	----	-----	---	-----	---	----

**«... això era i no era,
bon viatge faci la cadenera,
per a tu un almud i per a mi una barcella».**

Valors i equivalències de mesures

Mesures de pes

Unça	Lliura	Arrova	Quintar	Càrrega	Gram	Quilogram
1					33,33	
12	1	0,04			400	0,4
300	25	1	0,25			10
1.200	100	4	1	0,33		40
3.600	300	12	3	1		120
					1	

Mesures de longitud

Dit	Pam	Peu	Passa Vara	Cana Braça	Llegua	Centímetre	Metre
1						1,66	
12	1	0,66	0,25			20	0,20
16	1,33	1	0,33			26,67	0,2667
48	4	3	1	0,50		80	0,80
96	8	6	2	1		160	1,60
	21.600	16.200	5.400	2.700	1		4.320
0,57						1	0,01
57,14	5	3,76	1,25	0,625		100	1

Monedes

Cèntim	Ral	Pesseta	Duro	Cèntim €	Euro
1					
25	1	0,25			
100	4	1	0,25	0,6	
500	20	5	1	3	
166	6,65	1,66	0,33	1	0,01
	665	166,386	33,3	100	1

Mesures de capacitat

Un **almud** és una mesura de gra amb una equivalència variable segons el territori, per exemple a Mallorca són 1,954 litres i al País Valencià sobre els 4 litres. Sis almuds són una barcella a Mallorca i quatre al País

Valencià. És utilitzada a les Illes Balears, al País Valencià, a la Ribagorça, al Pallars, al Baix Ebre i a Aragó.

Així també s'anomena l'instrument per mesurar un almud fet de fusta o ferro en forma de recipient. L'almud és una mesura tradicional de volum, normalment aplicada a gra, olives, caragols..., que equival a 1,95 dm. La barcella és una altra mesura de la mateixa família, sis vegades més gran en volum. El sis és un múltiple comú en les mesures tradicionals. Així tenim que sis barcelles són quartera, sis mesures d'oli fan somada.

1 quartera de blat,	6 barcelles,	36 almuds,	60 kg
	1 barcella,	6 almuds,	10 kg
		1 almud,	1,67 kg
1 quartera d'ordi,	6 barcelles,	36 almuds,	45 kg
	1 barcella,	6 almuds,	7,5 kg
		1 almud,	1,25 kg
1 quartera de civada,	6 barcelles,	36 almuds,	36 kg
	1 barcella,	6 almuds,	6 kg
		1 almud,	1 kg

Mesures de líquids

Petricó	Porró	Quartà	Càntir	Càrrega	Litre
1	0,25				0,25
4	1				1
36	8	1	0,66		8
48	12	1,5	1	0,1	12
480	120	15	10	1	120

Mesures de superfície

La **quarterada** és la principal unitat de mesura de superfície de la terra agrícola a Mallorca. La seva superfície és equivalent a 7.103 m² (71,031 àrees) i es divideix en quatre quartons, cada quartó es divideix en quatre horts, cada hort es correspon amb 25 destres i cada destre amb un quadrat de quatre costats de 21 pams lineals. El **quartó** és una unitat de mesura de la terra agrícola a Mallorca. La seva superfície és equivalent a 1.775,75 m², es divideix en quatre horts i la suma de quatre **quartons** són una quarterada.

El rei Jaume I introduí la quarterada, que és la quantitat de terra quadrada que té quatre costats iguals de quaranta braces o 84,28 metres. Es diu que la braça corresponia a la braçada del rei. Així cada quartó té de costat 20 braces del rei, que equivalien a 22 de la majoria de la gent.

A la pagesia mallorquina la unitat de mida longitudinal base era la cana, que equivalia a 1,564 metres, la qual equivalia a 8 pams, mentre que el pam té quarts. A sa Pobla, la unitat de mesura és el quartó.

Data...../...../.....

TENIM UN TRESOR

*Ses muntanyes de Mallorca
són ses més altes del món,
i de tan altes que són
veuen terres de Menorca.*
(cançó popular mallorquina)



La serra de Tramuntana és un tresor. Per què? Pels seus grans valors i beneficis. Aquesta sessió pretén apropar-nos, ni que sigui de manera senzilla i resumida, a l'enorme riquesa natural i humana que conserva un espai natural, que és, amb una llargària de 90 km i una amplària aproximada d'uns 15 km, la tercera part del territori de tot Mallorca o el que és el mateix, 1.039 km².

EXERCICI 1

Des de petits la nostra memòria guarda imatges de tresors. Tresors de pirates, tresors de reis, tresors descoberts, tresors estimats... Novel·les, aventures, rondalles, mites al voltant dels tresors. De majors, hem sabut de tresors espoliats, de guerres i conflictes per tresors amagats, de la bogeria i la beneitura dels humans consentint perdre un tresor abans de compartir-lo... Com que segur que tenim molt a dir en relació als tresors i, a més a més,

hem començat dient que la serra de Tramuntana n'és un, seria bo que en parlàssim. Vet aquí un parell de preguntes que podem provar de respondre en el quadern i després posarem en comú.

Quins tresors coneixeu?

.....

.....

Per què un tresor és un tresor?

.....

.....

Trobau que val la pena protegir els tresors?

.....

.....

EXERCICI 2

El paisatge cultural de la serra de Tramuntana és un exemple excepcional d'un paisatge agrícola mediterrani per la seva peculiar combinació dels sistemes hidràulics aplicats al regadiu d'origen islàmic, amb els sistemes de cultiu de l'olivera i la vinya d'origen cristià, molt condicionats pels escassos recursos que ofereix el medi a la comarca, per mor del seu clima, la seva orografia i el fet insular. D'aquesta combinació en resulta un paisatge modelat per l'home de manera molt intensa, que testimonia una continuada interacció entre l'home i la naturalesa durant molts segles.

Aquest paisatge es caracteritza per la intensa transformació del medi natural original en base a la construcció de marjades als costers per al cultiu de l'olivera; per l'extracció, canalització i conducció de l'aigua

per aconseguir zones d'horta i regadius, i per la consolidació de tot un sistema agrícola en una zona de muntanya basat en l'ús de la pedra en sec i el maneig intel·ligent del territori.

El paisatge de la Serra de Tramuntana és, per tant, un reflex fidel de l'aïllament que va patir l'illa de Mallorca durant la major part de la seva història, per la llunyania de les terres continentals i per constituir un territori de frontera, a mig camí entre Àfrica i Europa, sotmès a les invasions procedents tant del nord com del sud, que comportaren un intercanvi cultural de primer ordre. La condició insular, la disposició de l'orografia, el clima, l'aigua com a recurs per a la subsistència i com a valor estètic a través de la mar, les herències culturals islàmica i cristiana, l'admiració per part de filòsofs, viatgers, pintors, músics, poetes i escriptors, i la riquesa de llegendes, tradicions i festes lligades al territori defineixen la singularitat d'aquest paisatge.

Segons el que hem llegit, sembla que si haguéssim de resumir en poques paraules els valors de la Serra de Tramuntana podríem dir: natura i cultura. Ara bé, voldríem assenyalar amb més detall tot allò de bo que ens aporta la que és considerada, per excel·lència, la serralada de Mallorca. Entre els valors següents, n'hem posat deu que són més propis de la serra de Tramuntana. Amb una creu assenyalau **SÍ** o **NO** ho són, de valors propis de la Serra.

1. Les muntanyes més altes de Mallorca..... SI NO
2. Les cases de nevaters SI NO
3. Les marjades SI NO
4. Els olivars penjats del coster SI NO
5. Les pedres SI NO
6. Els torrents més profunds SI NO
7. Els arenals més extensos SI NO
8. Empara el Raiguer i el pla de Mallorca del mestral i la tramuntana SI NO
9. Uneix el comerç de Sineu, Petra, Manacor i ses Salines SI NO

10. No sol nevar-hi mai SI NO
11. És el lloc de Mallorca on plou més SI NO
12. Hi habita una espècie d'amfibi que n'és endèmic SI NO
13. Hi viu un ocellot negre i un altre que té coa de milana SI NO
14. Els incendis forestals SI NO
15. La tradició de les sitges SI NO
16. Els marges de pedra en sec SI NO
17. El santuari de Lluc SI NO

EXERCICI 3

Observau aquest mapa que ens mostra les comarques de Mallorca. A sota, hi figuren el nom de totes. Provau d'escriure el nom a l'espai que correspon o assenyalau quina és cadascuna a partir de la posició de la serra de Tramuntana. Després indicau a quina comarca es troba el vostre poble, i provau també de situar-lo al més aproximat possible al seu lloc en el mapa.

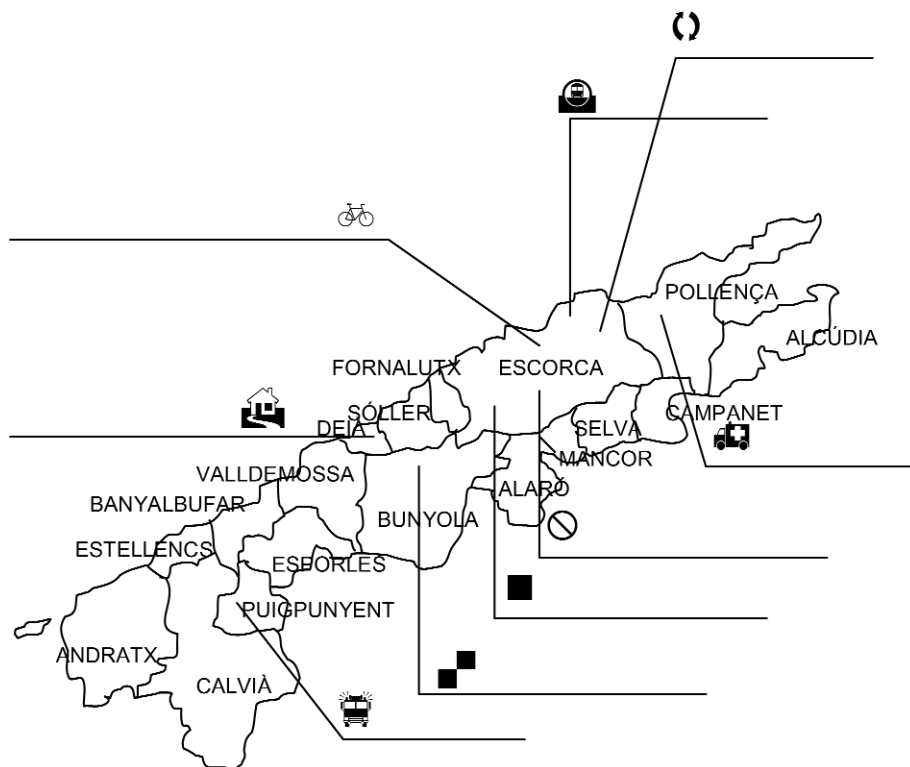


- | | | |
|---------------|------------|------------|
| 1. Tramuntana | 2. Migjón | 3. Llevant |
| 4. Palma | 5. Raiguer | 6. Pla |

EXERCICI 4

Els materials geològics de la serra de Tramuntana abasten un període que va dels 240 als 15 milions d'anys. Es tracta bàsicament de roques predominantment calcàries que són les que confereixen el color grisós característics dels cims i penya-segats de la Serra.

Els dipòsits litològics de la Serra, sedimentats majoritàriament en el fons d'antigues conques marines, es veieren afectats fa uns 15 milions d'anys per l'anomenada orogènia alpina, conseqüència de la col·lisió entre les plaques tectòniques africana i euroasiàtica, que provocà el plegament de grans masses de roques sedimentàries, aixecades des dels fons marins, i que es formaren com a serralades al voltant de la mar Mediterrània: Bètiques, Alps, Pirineus i la mateixa serra de Tramuntana.



Fixau-vos ara que hem ampliat el mapa de la serra de Tramuntana. Notau que hi figuren el nom dels municipis. Alguns tenen un o més símbols amb una retxa en blanc. Cada símbol correspon a una muntanya de més de mil metres que es troba dins el terme del municipi. Tot seguit us posam la correspondència de símbols, noms de les muntanyes, la seva altura i els municipis on es troben a devora. El que farem serà posar damunt cada retxa en blanc el nom de la muntanya a la que correspon. Posau-hi atenció i comentau entre vosaltres la situació de cada cim. Vegeu aquí la correspondència:

-  Puig Major (1.443 m) Escorca
-  Galatzó (1.026 m.) Puigpunyent, Estellencs i Calvià.
-  Tossals Verds (1.028 m.) Escorca
-  Teix (1.064 m.) Deià, Valldemossa, Sóller, Bunyola.
-  Puig Roig (1.003 m.) Escorca
-  Tomir (1.102 m.) Escorca i Pollença
-  Serra d'Alfàbia (1.069 m) Sóller i Bunyola.
-  L'Ofre (1.090 m.) Escorca.
-  Massanella (1.348 m.) Escorca

EXERCICI 5

Llegim amb atenció el text següent que fonamenta, com els anteriors, la proposta del Consell de Mallorca de declarar la serra de Tramuntana patrimoni mundial de la UNESCO. Demanau tots els dubtes que tengueu:

El paisatge actual de la serra de Tramuntana és hereu directe de la incorporació de l'illa de Mallorca al domini musulmà en l'època medieval, que es produeix l'any 903, i suposà la colonització de l'espai rural a través de la ramaderia extensiva i l'agricultura de regadiu, desenvolupades mitjançant tècniques de canalització i distribució de l'aigua per al seu ús en horts i vergers en les quals els musulmans eren grans experts, creant així un

paisatge bàsicament boscós (utilitzat per a la caça i la ramaderia extensiva) esquitxat per les explotacions de regadiu (les València i rafals) al voltant de les quals s'ubicaven els nuclis de població i les mesquites.

Posteriorment, la conquesta catalana de Mallorca —que es produeix el 1229— suposa la implantació del sistema feudal europeu sobre l'espai rural musulmà, que comporta una major concentració de la població i un increment de la roturació del bosc per a obtenir nous espais de conreu.

En aquesta època apareixen, a més dels pobles en els quals es concentra la població, els sistemes feudals que trenquen el disseminat agrícola i concentren la propietat en mans de la noblesa, creant les anomenades possessions, les grans finques rurals.

El cultiu de l'oli i el seu paisatge, que es manté fins a l'actualitat, es veu complementat amb l'expansió de la vinya (s. XIX) i l'ametller (s. XX), donant lloc al paisatge cultural que es manté encara.

En aquest període (segle XVII) és quan es té constància per primera vegada dels sistemes tradicionals d'explotació dels recursos forestals, com el carbó i la calç, que serveixen per explotar els alzinars mediterranis salvats en molts casos de la roturació on no és possible, per raons climàtiques, el cultiu de l'olivera.

D'origen medieval són també els nombrosos pobles i masos de la Serra, alguns dels quals es mantenen (com Valldemossa, Estellencs, Banyalbufar o Fornalutx) i que van aparèixer com a punts de repoblació després de la conquesta cristiana, i apareixen associats, en alguns casos, a propietats forestals comunals dels que els seus habitants obtenien els seus propis recursos.

És el cas de la Comuna de Bunyola, la Comuna de Fornalutx o la Comuna de Caimari, encara avui propietats públiques i mantingudes amb orgull de forma mancomunada pels seus habitants.

Al paisatge rural de l'oli i les marjades, amb les seves possessions i els petits pobles, se li superposen, a finals del segle XIX i principis del XX, els efectes de la industrialització, que comporten la creació d'infraestructures (trens, carreteres, camins i petites centrals elèctriques), moltes d'elles també realitzades amb la tècnica de la pedra en sec i que en alguns casos són un exemple magnífic de patrimoni públic ben integrat en el medi.

A partir d'aquestes informacions i d'altres que segur sabeu, hem de discórrer quins productes ofereixen els municipis de la serra de Tramuntana que podríem comprar en un mercat.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCICI 6

Unes altres activitats productives de la serra de Tramuntana varen ésser molt importants, però ara ja no ho són tant o, directament, han desaparegut. Us posam algunes informacions perquè en parlem entre tots i deduïm de quines es tractava. Quan ho sapigveu ho escriviu-ho a damunt la retxa:

PRIMERA ACTIVITAT

Informacions:

1. Es feia durant la primavera i l'estiu.
2. Era una activitat importantíssima en la Mallorca d'abans del turisme.
3. Transformava la llenya dels boscos en carbó vegetal.
4. En moltes ocasions hi vivia tota la família, en dues o tres barraques.
5. Tota la família ajudava a la feina.

Es tracta de:.....

SEGONA ACTIVITAT

Informacions:

1. El producte que en sortia s'emprava en la construcció, mesclada amb arena i grava.
2. La donaven per reconstituir els ossos.
3. És un bon aïllament tèrmic.
4. Desinfecta l'aigua de les cisternes.
5. Es feia dins un forn.

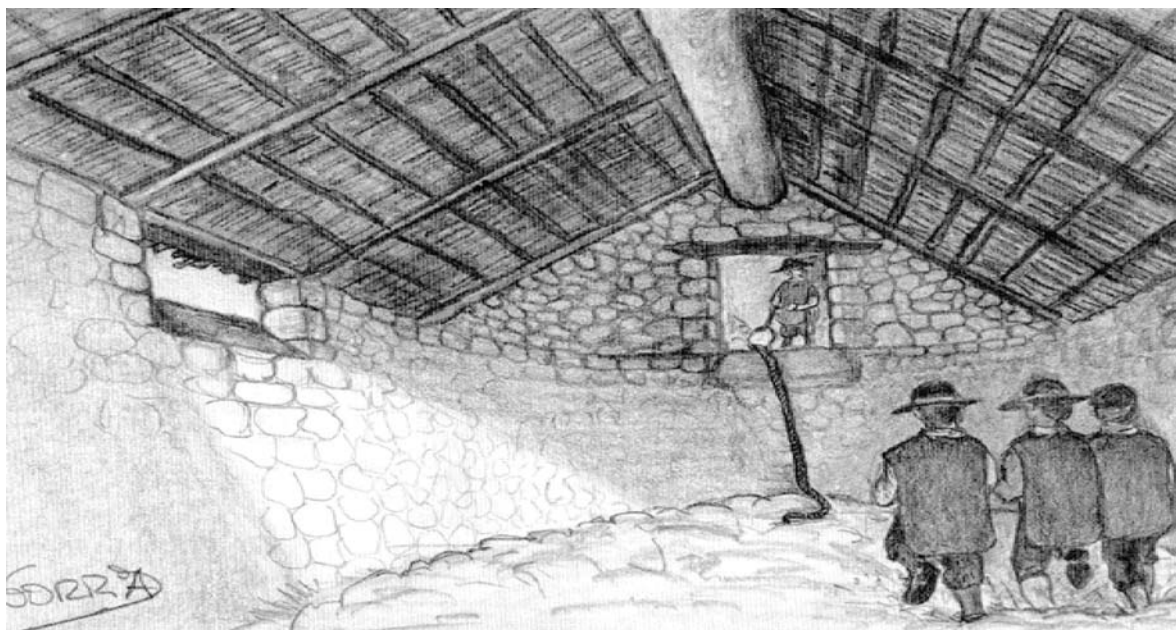
Es tracta de:.....

TERCERA ACTIVITAT

Informacions:

1. S'usava en l'elaboració d'aliments.
2. Es guardava dins una casa.
3. Quan en guardaven la matèria primera ho feien entre herbes
4. L'activitat no era considerada pròpiament un ofici.
5. El producte que en resultava tenia un ús en farmàcia i medicina, com a conservant i era importantíssim en l'elaboració de granissats i gelats.

Es tracta de:.....



Dibuix d'interior de pou de neu

(Les cases de neu de Mallorca d'Antoni Gorrias).

EXERCICI 7

Ens referíem al començament als tresors naturals i a la seva protecció. Hem fet una ullada als que es troben a la serra de Tramuntana. De quina manera els protegiríeu? Què proposaríeu per a conservar per a les futures generacions allò que ens han llegat els nostres avantpassats? Comentau les propostes següents:

1. Construir-hi moltes cases i urbanitzacions per crear riquesa i donar feina.
2. Caçar els animals més grossos i un pic dessecats guardar-los en museus perquè els infants hi vagin a veure'ls amb l'escola o la família.
3. Ensenyar a les escoles, amb visites i treballs, la història, els paisatges i les activitats culturals que s'han produït a la Serra.
4. Conservar les espècies endèmiques i evitar-ne la desaparició.
5. Restaurar els camins esboldregats i les parets de pedra en sec.

6. Tancar amb fil ferro i reixes les possessions i les terres perquè no hi pugui passar ningú.
7. Vendre les millors finques a capitalistes que les conservin.
8. Que l'administració pública compri finques per a ús de tota la població.
9. Reservar àrees com a patrimoni de la humanitat.
10. Establir formes de producció i comerç que siguin harmòniques amb la conservació i la creació de riquesa.
11. Oblidar les cançons de la serra, els records que ens contaven els padrins i padrines i les tradicions més arrelades.
12. Que els estrangers la coneguin i la respectin, de la mateixa manera que passa a altres llocs d'Europa i del món.

El Consell de Mallorca ha proposat que la UNESCO declari la serra de Tramuntana patrimoni mundial. Ho sabíeu? Què us pareix?

Blank page with horizontal dotted lines for writing.

Data...../...../.....

DIA INTERNACIONAL DE LES DONES. 8 DE MARÇ

Dia internacional de la dona treballadora) i així ho reconeix l'Organització de les Nacions Unides (ONU). És una diada tradicionalment aprofitada per reivindicar els drets de les dones. Aquest dia commemora la lluita de la dona per la seva participació, juntament amb l'home, en el camp del treball i la societat, en general.

Se celebra des del 19 de març de 1911. La instauració d'aquesta data com a Dia internacional de la dona és fruit d'un llarg procés. Sovint s'atribueix aquesta celebració a l'incendi ocorregut el 1908 en una fàbrica tèxtil de Nova York, en què morí un centenar de treballadores que s'havia declarat en vaga i tancat dins la fàbrica.

La realitat però, és més complexa. Els fets de Nova York serien tres i no un únic incendi: la vaga de treballadores del tèxtil de 1857, l'incendi de la fàbrica Cotton i el de la Triangle Shirtwaist Company dia 25 de març de 1911. En aquest darrer varen morir 142 obreres (la majoria immigrants joves), que l'any anterior havien protagonitzat una vaga per demanar millores laborals.

El sentit de la diada respon a la lluita de les treballadores per obtenir millores laborals i socials. Allarg del s. XX el Dia de la dona s'utilitzà per reivindicar principalment el dret al vot femení.

Quan es parla de la lluita per la igualtat de drets entre dones i homes no es pot obviar el que es va fer abans del segle XX. Les dones començaren a reivindicar els drets al final del segle XVIII, malgrat que no fossin moviments organitzats. És durant el segle XX quan sorgeix el moviment sufragista, format per un gran nombre de dones de classe mitjana, que gaudien d'una certa cultura i entenien que era una necessitat el dret de votar com a pas previ per assolir un programa de reformes més ampli, com l'accés a l'educació, el dret a controlar la pròpia economia i les propietats, el dret al divorci o el control de la natalitat.

Què vos pareix si feim un viatge en el temps?

El moviment internacional pel sufragi femení va ser un moviment reformista social, econòmic i polític, que promovia l'extensió del sufragi (això és, el dret de vot) a les dones, i defensava el sufragi igual (abolició de la diferència de capacitat de votació per gènere) en lloc del sufragi universal (abolició de la discriminació deguda principalment a l'ètnia), ja que aquest darrer era considerat massa revolucionari. A Europa, el moviment sufragista anglès va ser el més potent i radical. Des de l'any 1866, en què John Stuart Mill, autor de *La subjecció de la dona*, va presentar la primera petició a favor del vot femení al Parlament, no varen deixar de succeir-se iniciatives polítiques. Hauria de passar la Primera Guerra Mundial i arribar l'any 1928 perquè les dones angleses poguessin votar en igualtat de condicions.



Antisufragistes als EUA

Als Estats Units, el moviment sufragista va estar molt relacionat amb el moviment abolicionista. Moltes dones varen unir les forces per combatre en la lluita contra l'esclavitud.

El sufragi femení ha estat aprovat (i revocat) diverses vegades a diferents països del món. En alguns països, com els Estats Units o Sud-Àfrica, el sufragi

femení s'ha autoritzat abans que el sufragi universal; així, una vegada concedit aquest als homes i les dones de raça blanca, encara es continuava negant el dret de votar a homes i dones d'altres races. No obstant això, en la majoria de països el sufragi femení ha estat el que ha portat a l'universal.



Manifestació de sufragistes a la ciutat de Nova York (1912)

El 1776, a Nova Jersey es va autoritzar accidentalment el primer sufragi femení (es va usar la paraula "persones" en comptes d'"homes"), però es va abolir el 1807.

El primer país amb dones amb dret de vot va ser Nova Zelanda el 1893 i a Europa, Finlàndia el 1902.

Els primers moviments sufragistes a Espanya es produïren el 1907 quan es presentà una iniciativa legislativa que fou derrotada. Durant la dictadura de Primo de Rivera es permetia el vot de les dones més grans de 23 anys no casades. Però no serà fins a arribar la Segona República en què el tema es debaté de forma important amb una campanya liderada per Clara Campoamor (Victòria Kent i Margarita Nelken també formaren part d'aquest procés), mitjançant la qual s'enfrontà a les habituals campanyes que argumentaven la insuficiència en voluntat i intel·ligència del sexe femení sense cap tipus de fonament.

El mes d'octubre de 1931 s'aprovà a l'Estat espanyol, per 161 vots a favor i 121 en contra, que les dones tinguessin dret de vot, però els primeres comicis en què les dones pogueren votar foren les eleccions al Congrés dels Diputats de novembre de 1933.

Els darrers països a reconèixer dret de vot a les dones han estat:

- **Sud-Àfrica**, el 1993 (des de 1930 votaven les dones «blanques»).
- **Afganistan**, el 2003.
- **Kuwait**, el 2006.

Actualment, alguns països no reconeixen el sufragi a les dones, o sí que el reconeixen (com el Líban), però d'una manera diferent que als homes. La llista següent no inclou els països que no permeten el sufragi ni a homes ni a dones:

- **Brunei**.
- **Àrabia Saudita**.
- **Bhutan**: un sol vot per cada família, i només en eleccions a nivell local.
- **El Líban**: les dones requereixen una prova educativa; els homes, no. Vot obligatori per a homes, opcional per a dones.
- **Oman**: limitat a 175.000 persones (la majoria, homes) elegides pel govern.

EXERCICI 1

DONES QUE HAN DEIXAT PETJADA

Al llarg de la nostra història, hi ha hagut un bon grapat de dones que han deixat petjada, que trencaren motles i feren aportacions valuoses a les societats en què visqueren. Amb aquest exercici us convidam a conèixer-les. Amb l'ajuda del professional, relacionau cada biografia amb el personatge que correspon.

1

Rosa Roig

(Marcà, 1890-Barcelona, 1969)

Esriptora britànica que desenvolupa la passió per la literatura a la biblioteca de son pare. Als nou anys començà a escriure petites cròniques diàries. Juntament amb el seu marit, fundà l'editorial Hogarth Press, que donà a conèixer joves promeses de l'època que es consagraren. Fou una destacada defensora dels drets de la dona amb obres com *Una habitació pròpia*.

2

Simone de Beauvoir

(París, 1908-1986)

Política feminista alemanya, creadora del Dia internacional de la dona (8 de març). L'any 1907 ajudà a organitzar la primera conferència internacional per a les dones. Fou l'any 1910, en el context d'una conferència de dones socialistes celebrada a Copenhaguen, on proposà la resolució que convertí dia 8 de març en el Dia internacional de la dona.

3

Virginia Woolf

(Londres, 1882-Sussex, 1941)

Novel·lista francesa, filòsofa existencialista i feminista. Autora d'*El segon sexe*, una de les obres més rellevants a nivell filosòfic del segle XX (1949). Una de les figures intel·lectuals franceses més important i compromesa del s. XX, la seva aportació al feminisme ha estat molt significativa.

4

Clara Zetkin

(Saxònia, 1857-Moscú, 1933)

Mestra i escriptora. Formada en els ideals de l'institucionalisme, a l'Escola Normal de Mallorca intentà aplicar nous mètodes d'ensenyament pacifistes, progressistes i cívics.

5

**Frederica
Montseny i Mañé**
(Madrid, 1905-Tolosa, 1994)

Política i sindicalista. Membre d'una coneguda família comunista del Molinar. El 1931, organitzà el sindicat de sastresses. Fou responsable del secretariat de la dona del PCE i publicà articles sobre la dona treballadora. El gener de 1937 l'afusellaren al cementiri de Porreres.

6

**Clara
Campoamor Rodríguez**
(Madrid, 1888-Laussana, 1972)

Feminista, escriptora i poetessa. Fou membre de l'Associació per la Cultura de Mallorca. Fou candidata a diputada per la coalició republicana socialista a les eleccions de 1933. L'any 1992 fou nomenada filla il·lustre de Sóller.

7

**Aurora
Picornell Femenias**
(Palma, 1912-Porreres, 1937)

Política republicana i defensora dels drets de la dona. L'any 1924 obtingué el títol de llicenciada en Dret per la Universitat de Madrid. Destacà com a diputada, principalment per la defensa que féu dels drets de la dona. Amb la seva actuació, aconseguí també la igualtat legal de les criatures nascudes fora del matrimoni, el dret al divorci i la no discriminació per raó de gènere. El mes d'octubre de l'any 1931 aconseguí que en aquest país s'instauràs el dret al vot femení.

8

**Maria
Mayol Colom**
(Sóller 1883-Palma 1959)

Líder anarquista, ministra de Sanitat i Assistència Social durant la Segona República Espanyola i primera dona ministra de l'Europa Occidental. Durant el breu temps de feina al Govern plantejà centres d'acollida per a la infància, menjadors per a embarassades, una llista de professions que poguessin exercir persones amb discapacitat i el primer projecte de Llei de l'avortament.

Quina dona o dones a la vostra vida us han deixat petjada?

EXERCICI 2

ESCRITORES AMB NOM PROPI

Varen ser agosarades i atrevides per escriure en una societat on els faltaven els seus drets i lluitaren per obrir pas; d'alguna manera hi tenim un deute. Moltes s'hagueren d'amagar darrere d'un pseudònim i d'altres sofriren la usurpació de les seves obres per part de les seves parelles.

Posam nom, cara i obra a aquestes escriptores?

George Sand (París, 1804-1876): pseudònim d'Amandine Aurore Lucile Dupin, més tard baronessa Dudevant. Va començar a utilitzar prendes masculines, tot i que continuava vestint-se de dona per a les reunions socials. Aquesta «disfressa» li permetia circular per tot París (fumant pipa). Fou una de les precursoras del feminisme.



Fernán Caballero (Suïssa, 1796 – Espanya, 1877): pseudònim utilitzat per l'escriptora espanyola Cecília Bohl de Faber, una de les seves novel·les més cèlebres és *La Gaviota*, en la qual va introduir el costumisme.



George Eliot (Astley 1819- Londres 1880): pseudònim que l'escriptora britànica Mary Ann Evans va utilitzar per aconseguir que la seva feina fos vista seriosament, i no com la d'una senyoreta que es dedicava a escriure per passar l'estona. És autora de les novel·les *Middlemarch*, *Escenes de la vida clerical* i *El molí del Floss*.



Víctor Català (Escala 1869-1966): pseudònim de l'escriptora catalana Caterina Albert i Paradís, una de les obres literàries cabdals de la qual és la novel·la *Solitud* (1905).



Hari-Hara (Barcelona, 1908- Girona, 1983): pseudònim que utilitzà l'escriptora catalana Mercè Rodoreda i Gurgui. Es considera l'escriptora de llengua catalana contemporània més influent, amb repercussió internacional, amb traduccions a vint-i-nou llengües diferents. La seva producció comprèn tots els gèneres literaris; Rodoreda conreà tant la poesia com el teatre o el conte, tot i que destaca especialment en la novel·la.



Rosalía de Castro (Santiago de Compostel·la, 1837 - Padrón, 1885): (no ens consta el nom del pseudònim que utilitzava) poetessa i novel·lista en llengua gallega i castellana. Autora de *Cantares Gallegos*. Considerada una precursora del feminisme amb l'obra *Carta a Eduarda* denunciava l'injust paper de les dones escriptores.



Salvador Maldonado (Barcelona 1938): pseudònim de Dolores Salvador Maldonado. Escriptora i guionista espanyola. Ha estat guardonada amb el Premi Goya al millor guió adaptat.



EXERCICI 3

QUINA DONA HO VA DIR?

A continuació, us presentam fragments i frases representatives d'algunes de les dones de les quals hem parlat anteriorment. Es tracta de relacionar el text i el personatge. Veureu que hi un quadre buit, us convidam a fer la vostra aportació.

- A.** Clara Campoamor (fragment del discurs de a les Corts espanyoles l'1 d'octubre de 1931)
- B.** Virginia Wolf (text representatiu)
- C.** Mercè Rodoreda (Pròleg de *Mirall Trencat*)

Què és una dona? Li asseguro que no ho sé. No crec que ningú ho sàpiga fins que s'hagi expressat en totes les arts i professions obertes a les habilitats humanes.

Escric perquè m'agrada escriure. Si no em semblés exagerat diria que escric per agradar-me a mi. Si de rebot el que escric agrada als altres, millor. Potser és més profund. Potser escric per afirmar-me. Per sentir que sóc... I acabo. He parlat de mi i de coses essencials en la meua vida, amb una certa manca de mesura. I la desmesura sempre m'ha fet molta por.

Les dones! Com es pot dir que quan les dones donin senyals de vida per la República se'ls concedirà com a premi el dret a votar? És que no han lluitat les dones per la República? És que en parlar amb elogi de les dones obreres i de les dones universitàries no està cantant la seva capacitat? A més, en parlar de les dones obreres i universitàries, s'ignorarà totes les que no pertanyen a una classe ni a l'altra? No pateixen aquestes les conseqüències de la legislació? No paguen els impostos per sostenir l'Estat de la mateixa manera que les altres i que els homes? No reflueix sobre elles tota la conseqüència de la legislació que s'elabora aquí per a tots dos sexes, però només dirigida i matisada per un? Com es pot dir que la dona no ha lluitat i que necessita una època, llargs anys de República, per demostrar la seva capacitat? I, per què no els homes? Per què l'home, a l'adveniment de la República, ha de tenir els seus drets i s'han de posar en un llatzeret els de la dona?

FEIS LA VOSTRA APORTACIÓ

PINZELADES D'HISTÒRIA

La situació de la dona al llarg del segle XX ha variat molt. Els canvis socials, econòmics i polítics que s'han produït han influït de manera molt directa la situació de la dona en tots els àmbits, domèstic, laboral i educatiu.

Per això, volem fer un poc d'història i conèixer quins fets varen ser representatius per a la societat mallorquina i, en especial, per a les dones.

Les primeres dones que usaren la ploma i ocuparen la tribuna a Mallorca durant el segle XIX varen ser Manuela de los Herreros, Victòria Peña i Magdalena Bonet, entre d'altres. Antònia Pascual, Aurora Picornell, Rosa Roig, Frederica Montseny i **dones anònimes** lluitaren per la igualtat de les persones a tots els nivells, una lluita que no va ser de bades.

Alguns esdeveniments rellevants a nivell local i estatal:

- **1911** (aproximadament) es produí la primera reivindicació dels drets laborals protagonitzada per dones.
- **1914** a Mallorca es creà el Sindicat Catòlic de Cosidores.
- **1919** es creà la Federació de Sindicats Catòlics Femenins de Mallorca.
- **1926** a Esporles es dugué a terme una vaga de treballadores del ram tèxtil que es perllongà durant 18 mesos.
- **1930** s'implantà a Mallorca l'Institut de la Dona Treballadora.
- **1931** a nivell estatal s'implantà l'assegurança de maternitat.
- **1932** a nivell estatal s'aprovà la Llei del divorci, no és fins a l'any 1936 que es legalitzà.
- **1933** es realitzen els primers comicis en què les dones pogueren votar, foren les eleccions al Congrés dels Diputats de novembre de 1933.
- Entre els anys **1931-1936** es dugueren a terme mesures molt avançades en matèria d'educació amb la creació de nous centres educatius i d'escoles laiques, i també amb la coeducació.





Col·legi electoral de Lleida

- **1937** Dolores Ibárruri, més coneguda com la Pasionaria, fou elegida vicepresidenta de les Corts Republicanes.
- **1970** Es restablí la coeducació.
- **1976** Tingueren lloc les Jornades Catalanes per la Dona.
- **1977** Es presentà un projecte de llei d'amnistia per a la dona a la mesa del Congrés dels Diputats, que demanava, entre d'altres, l'eliminació dels considerats delictes d'adulteri, d'ús d'anticonceptius i d'avortament. Es feren les primeres eleccions democràtiques.
- **1978** Grup per l'Alliberament de la Dona, al mateix temps partits polítics i sindicats promogueren la participació de les dones.
- **1979** Es feren modificacions a l'Estatut dels treballadors, per les quals establiren el principi d'igualtat de tractament entre homes i dones.



Palma 1978. Una de les primeres manifestacions feministes fetes a Palma

- **1981** S'aprovà la Llei del divorci.
- **1985** Es dugué a terme la principal mobilització feminista de Mallorca (protesta contra la decisió de l'Ajuntament de Palma de tancar el centre de planificació familiar).
- **2004** S'aprovà la Llei orgànica de mesures de protecció integral contra la violència de gènere.
- **2007** Montserrat Casas és nomenada rectora de la Universitat de les Illes Balears.

Recordau alguns esdeveniments dels quals hem parlat anteriorment?
Quins?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Què sentireu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Data...../...../.....

OBLIT I RECORD

TENIR PROBLEMES DE MEMÒRIA NO ÉS SINÒNIM DE DEMÈNCIA

Algunes persones tenen trastorns de memòria, com quan no recorden si han apagat el gas, si han tancat la porta, on han deixat certs objectes...

Les persones que pateixen aquestes alteracions tenen *pèrdua de memòria associada a l'edat*. Aquesta alteració no és una malaltia: es dona en una persona sana, sense malalties orgàniques ni psicològiques, i està comprovat que si aquestes persones fan programes d'entrenament de la memòria —en les quals se'ls ensenya a practicar estratègies i tècniques— milloren molt els problemes d'oblits quotidians que presenten.

En canvi, en la demència es veu afectada la memòria de manera molt més greu i, a més, s'alteren altres funcions corticals superiors que no són afectades en les persones que no la pateixen: el llenguatge, el judici, el càlcul, l'orientació, el control emocional, etc.

La **memòria humana** és un sistema complex i no infal·lible.

Els oblits més freqüents són:

- No poder recordar una paraula, el que és conegut popularment com el fenomen de «a la punta de la llengua», o oblidar el nom d'una persona.
- No saber on s'han posat les coses o haver de comprovar diverses vegades si s'ha fet una determinada tasca que solem tenir automatitzada, com apagar el gas, tancar la porta, desendollar la planxa, apagar el llum...

D'altra banda, al voltant de 7 de cada 10 persones grans poden tenir problemes per recordar un canvi d'activitats fora de la rutina o alguna cosa que ha passat en un període de temps proper, oblidar cites (anar al metge), oblidar aniversaris...

Recordau:

De les persones que pateixen aquestes alteracions es pot dir que pateixen una *pèrdua de memòria associada a l'edat* (PMAE).

Aquesta alteració no és una malaltia, ja que es dona en una persona sana, sense malalties orgàniques ni psicològiques.

Alteracions associades a l'edat:

Podem distingir entre oblit senil benigne i oblit senil maligne o deteriorament cognitiu lleu.

- a) **Oblit senil benigne:** són queixes repetides i oblit freqüents (noms de persones conegudes, llista d'objectes, fets recents), que apareixen de forma fluctuant i en relació a canvis d'humor. Entre el 25-50% de la gent major de 60 anys presenta una disminució de la seva capacitat de memòria. S'afecten sobretot els processos d'aprenentatge i de recuperació. Poden aprendre una quantitat d'informació similar a la de la gent jove, però es redueix la velocitat d'aprenentatge de la nova informació. Tot i que la seva capacitat per registrar informació no es veu afectada, tenen problemes per consolidar la informació com a memòria de llarg termini i per recuperar la informació emmagatzemada.
- b) **Oblit senil maligne o deteriorament cognitiu lleu:** es caracteritza per una pèrdua de memòria superior a la que s'hauria d'esperar tenint en compte l'edat i el nivell educatiu del pacient i pot estar causat per diferents factors. Entre el 10-15% evolucionen anualment cap a la malaltia d'Alzheimer, comparat amb l'1-2% en població sana de la mateixa edat.

Oblit: per què oblidem les coses?

Per un esvaïment, pel pas del temps. Si no s'activa la informació, es perd. Amb les claus de recuperació podem recordar una informació que teníem disponible però no accessible.

Per una interferència, fa que el que passi, per exemple immediatament després d'un accident, s'oblidi perquè es bloqueja el procés de transvasament. Com més semblants siguin dos temes seguits, més interferències creen.

Per un desplaçament, la nova informació “desplaça” l’antiga, per exemple, en una llista de paraules les darreres desplaçaran les primeres.

QUÈ ES POT FER PER MANTENIR LA MEMÒRIA VIVA?

La memòria, com ja hem dit, és la capacitat d’emmagatzemar informació, retenir-la i reproduir-la. Gairebé sempre es perd perquè no s’exercita, és a dir, no es manté viva. L’atenció, la concentració, l’interès, l’entusiasme i la motivació són imprescindibles per activar i mantenir la nostra memòria.

Què cal fer?

1. És imprescindible mantenir actiu el cervell fent exercici intel·lectual.
2. Convé utilitzar estratègies per millorar l’aprenentatge de coses noves i per afavorir el record.
3. Cal estar atent al que es fa per evitar que les accions quotidianes esdevinguin rutinàries o automàtiques.
4. L’interès i la motivació són necessaris per aprendre i per recordar.
5. També és important aconseguir el benestar psicològic. L’ansietat i la depressió incideixen en un pitjor funcionament de la memòria.
6. Aprendre tècniques de relaxació ajuda a controlar l’ansietat que generen els aprenentatges nous i la possibilitat de l’errada.
7. No s’ha de pretendre no tenir cap oblit o equivocació. Voler ser perfecte i ràpid només genera més ansietat. Amb el pas dels anys, el cervell continua funcionant bé, però necessita més temps per actuar.
8. També és útil preocupar-se per mantenir un bon estat físic i per establir hàbits saludables.

Area for notes with horizontal dotted lines.

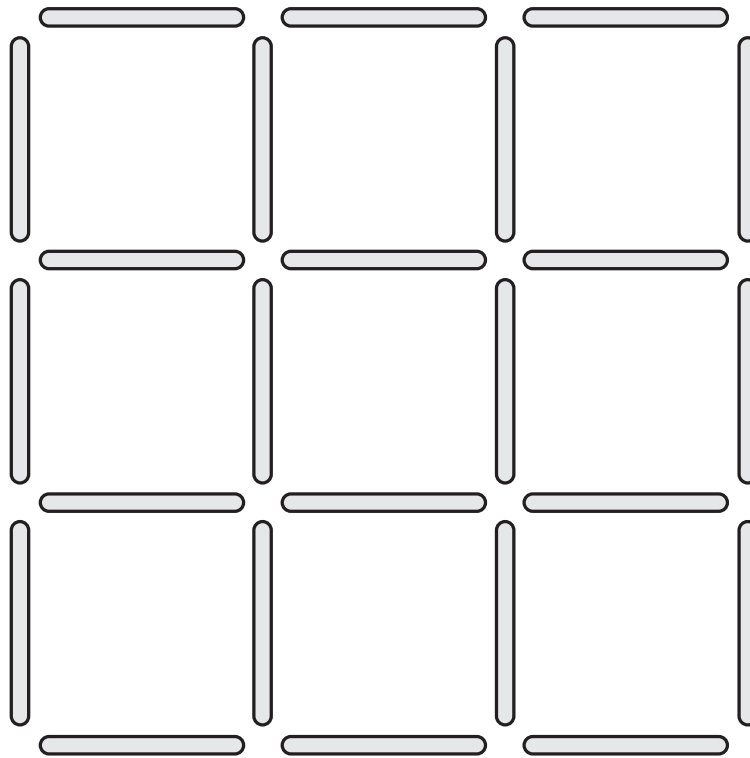
Data...../...../.....

ANNEX I

1. Cercau la paraula adequada per a cada definició.

- | | |
|--|------------------|
| 1 Són de llana, impedeixen que tenguis fred, es duen als peus. | Pilota |
| 2 Són brillants, estan al cel, apareixen de nit. | Ocell |
| 3 Es duen a la cara, normalment són de vidre, ajuden a veure. | Llibre |
| 4 Normalment és llarga i fina, és de cera, il·lumina. | Platja |
| 5 És líquida, és de color blanc, sovint la prenem amb cafè. | Barca |
| 6 És rodona, pot ser de bàsquet, pot ser de futbol. | Neu |
| 7 És una eina dentada, s'utilitza per tallar fusta. | Avi |
| 8 Famosa per la pizza, Roma n'és la capital, està a Europa. | Ulleres |
| 9 Als conills els agrada, és de color taronja, creix sota terra. | Llet |
| 10 Ho feim sempre, els pulmons fan aquesta feina, és vital. | Itàlia |
| 11 Vola, fa nius als arbres, menja cucs. | Pastanaga |
| 12 És un parent, és el pare del nostre pare. | Calcetins |
| 13 Cau del cel, és blanca, amb ella es fan ninots. | Zoològic |
| 14 En ella hi ha molta arena, està a la vora de la mar, hi anam a l'estiu. | Respirar |
| 15 En ell hi ha molts d'animals, la gent hi va a visitar-lo, és un parc. | Estrelles |
| 16 És de paper, té fulls, hi llegim. | Serra |
| 17 Va per l'aigua, funciona amb remos. | Espelma |

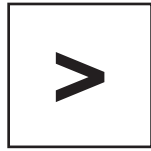
2. Si llevau vuit bastonets, podreu deixar dos quadrats? Intentau-ho!



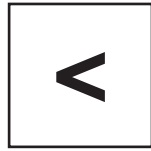
3. Quina paraula està desaparellada? Escriviu-la al requadre final.

fil	fava	fum	figa	fenc
faig	va haver	filla	hora	hule
va fer	hola	fel	clot	singlot
fuig	fita	fulla	fenc	fugir
hora	figa	clot	fil	faig
hule	hola	fum	fulla	va fer
singlot	fada	fava	va haver	fel
fugir	filla	fuig	fita	

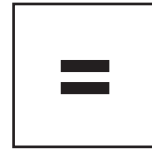
4. Posau el signe adequat.



Major que



Menor que



Igual que

6+2	<input type="text"/>	8+2	5+5	<input type="text"/>	6+5	8+4	<input type="text"/>	12+0
12+5	<input type="text"/>	12+6	10- 2	<input type="text"/>	8+3	16 - 2	<input type="text"/>	12+2
16+3	<input type="text"/>	15+5	12-2	<input type="text"/>	14-3	19 - 3	<input type="text"/>	16+2
12+4	<input type="text"/>	2-4	13+3	<input type="text"/>	17+1	14+4	<input type="text"/>	20-1
16+ 2	<input type="text"/>	10+2	18+2	<input type="text"/>	2+12	12-4	<input type="text"/>	20+4
20+ 2	<input type="text"/>	2+20	10+5	<input type="text"/>	17- 1	8+8	<input type="text"/>	9+6
3x5	<input type="text"/>	4+7	25-6	<input type="text"/>	1 + 18	17+13	<input type="text"/>	3x10

5. Ordenau les següents paraules per ordre alfabètic:

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V X Y Z

- Riu - fulla - arbre - camí - aigua -
- branques - ombra - vall - llac - font - eucaliptus -
- xiprer - sender - bolet - dragó -ocell -

1.....

9.

2.....

10.

3.....

11.

4.....

12.

5.....

13.

6.....

14.

7.....

15.

8.....

16.

6. Escriviu els següents números als requadres de la dreta.

Mil dos-cents tretze	
Vint mil quatre-cents u	
Setanta mil vuit-cents set	
Cinquanta mil sis-cents quaranta	
Noranta-dos mil desset	
Setanta-quatre mil seixanta-dos	
Tres-cents deu mil catorze	
Vuit-cents cinquanta mil vint	
Quatre-cents cinquanta mil cent u	
Tres-cents quaranta mil vint-i-cinc	
Un milió tres-cents quaranta mil	
Cinc milions dos-cents tres mil sis	
Dos milions denou mil trenta	
Sis milions sis mil seixanta-sis	

7. Localitzau estes monedes en el requadro:

- Cruzeiro - Dinar - Dracma - Pesseta - Escut - Florí -
- Dòlar - Lliura - Ruble - Rupia - Ien - Marc - Lira -

G	A	I	P	E	U	G	C	K	F	D	L	T	Ñ	E
S	E	T	L	R	L	D	A	R	O	I	C	R	A	M
I	A	R	U	D	B	N	T	L	M	G	E	C	U	D
T	R	A	U	C	O	E	A	D	A	M	N	I	I	B
M	U	B	S	P	S	R	J	N	D	Y	H	N	A	N
K	I	F	R	F	I	E	B	H	Z	R	A	D	D	G
R	L	E	L	O	J	A	O	M	S	R	A	G	R	A
A	L	H	N	O	B	L	I	N	L	J	M	C	E	K
E	F	O	F	C	R	U	Z	E	I	R	O	S	M	R
L	N	K	S	F	D	I	J	R	O	J	K	O	A	A
B	C	U	J	T	P	S	G	E	J	U	M	H	S	J
U	N	A	R	I	L	J	M	B	I	A	F	P	N	M
R	R	A	P	F	D	P	E	S	S	E	T	A	U	A
U	B	N	I	E	N	R	H	C	B	K	T	D	X	G

8. Escriuiu el contrari de cada una de les següents paraules:

aprovar	
positiu	
malalt	
incrèdul	
privat	
rebre	
barat	
perseguir	
avançar	
tapar	
respondre	
espatllar	

elegant	
còmode	
ascendir	
restar	
natural	
religiós	
modern	
cru	
fàcil	
prestigi	
ampliar	
perjudicar	

9. Ordenau de menor a major las xifres de cada línia. Colocau-les a cada un dels requadres inferiors.

98 72 34 68 51 93 27 86 89 75

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

39 26 62 82 58 71 93 85 47 17

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

79 93 103 82 110 89 61 53 64 46

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

54 39 35 69 131 62 109 78 57 117

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

84 105 151 75 91 89 61 141 123 169

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

10. Completau la paraula a partir de la definició.

- L'arbre que dona dàtils com a fruits..... **P** _ _ _ _ _
- Construcció per passar d'un costat a un altre d'un riu..... **P** _ _ _
- Edifici amb murades i fossats..... **C** _ _ _ _ _
- Moure el rem per impulsar una embarcació..... **R** _ _ _ _
- Planta que s'usa per fumar..... **T** _ _ _ _
- Pedra preciosa de color vermell..... **R** _ _ _
- Dibuixos gravats amb tinta a la pell humana..... **T** _ _ _ _ _
- Aflicció causada per la mort d'una persona estimada..... **D** _ _
- Peça de ferro que es clava als cascs dels cavalls..... **F** _ _ _ _ _
- Senyora que es dedica a cuinar..... **C** _ _ _ _ _
- Animal amb ales i plomes..... **O** _ _ _ _

Data...../...../.....

ANNEX II

11. Escriviu amb lletres els següents números.

324

507

1.111

2.045

7.068

23.456

87.065

479.187

1.395.414

12. Ordenau les lletres de les següents paraules per formar-ne una de nova:

LEPRA:

ROMA:

TRAM:

RESAR:

PETITA:

AGLÀ:

MARINA:

RODAR:

ANIMAL:

AMANT:

LIRA:

MUSA:

COTA:

NYORES:

MARTA:

13. Llegiu atentament i responeu a les preguntes següents

Na Maria viu al 3r pis, davall del de la seva cosina Magdalena. A la seva vegada, na Francisca viu al pis de damunt el de na Catalina, que viu davall del de na Maria.

Na Magdalena, que viu a l'últim pis, es troba a l'escala a na Llüisa, que viu davall del pis de na Catalina.

1r.- Qui viu al pis més baix?

.....

2n.- Qui viu al pis 3r?

.....

3r.- Qui viu al pis 4t?

.....

14. Substituiu els números per les lletres que corresponguin.

E	U	C	T	A	Q	L	N	I	S	B
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

R	G	P	F	D	O	V	H	M	J
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

10	9	1	7	6	2	1	18 5 10 1 16 9 12

8	17	1	10	20	1	10	11 17 8 9 3 6 2 1

1	7	,	10	9	7	1	8	3	9	8	17	19	17

16	9	13	2	9	10

15. Escriviu els números i els signes que falten als espais buits.

11	-	5	=	
		+		-
0	+		=	3
=		=		=
11	-		=	

	-	5	=	
+		+		+
6	-		=	1
=		=		=
16		10	=	6

12		12	=	24
-		-		
3	+		=	15
=		=		=
	+	0	=	

	-	16	=	
+				+
6		4	=	2
=		=		=
31		20	=	

16. Cercau les dues frases que es poden formar alternant aquestes lletres del requadre i escriviu-les davall.

L	N	A	O	V	P	I	A	D	S
A	S	É	I	S	S	A	D	L	A
L	V	Ò	A	Q	N	U	T	E	D
E	E	T	Q	V	U	A	A	S	L
U	C	C	Ú	C	F	E	E	I	N
N	T-	T	L	M	I	E	S	N	E
T	N	R	T	E	I	T	R	'	Q
E	U	N	E	T	É	E	S	S	T
T	R	E	A	S	N	E	S	N	P
F	A	E	R	R	E	A	N	L	T
T	O	R	I	E	N	S	V	P	I
L	S	A	I	N	B	S	L	.	E

1.

.....

2.

.....

17. Per saber a quina casella vos heu de moure, haureu de sumar tres al número de la casella on sou. Per exemple, si sou a la casella amb el número 1, vos haureu de moure a la casella amb el número 4, després a la casella amb el número 7 i així successivament fins a sortir del laberint.

Podreu caminar a la dreta, a l'esquerra, amunt o avall.

entrada
↓

80	75	1	9	12	32	57	21
66	11	4	7	10	13	84	42
6	63	18	35	15	16	83	54
2	31	28	25	22	19	75	32
12	34	1	6	99	2	8	54
85	37	93	49	52	55	3	75
6	40	43	46	11	58	2	34
54	6	17	88	21	61	64	43
86	800	74	24	38	5	67	36
24	27	14	79	76	73	70	6
59	36	5	82	42	29	13	21

↑
sortida

18. Llegiu atentament el següent text:

Aquests són els fills de la família *Oliver*:

- En *Joan* va néixer abans que na *Maria*.
- En *Gabriel* és el petit de la casa.
- En *Jaume* va néixer abans que na *Maria*, però després d'en *Joan*. Na *Magdalena* va néixer abans que en *Gabriel*, però després de na *Maria*.

Ordenau de major a menor els fills de la família *Oliver*:

1.

2.

3.

4.

5.

19. Escriviu els números que falten als espais buits.

3				9	
2	1	4	2		6
	6	10	5	7	
21					
20	1		16	9	

20. Resoleu els següents problemes:

Si com a mitja, cinc caçadors triguen 5 minuts a caçar cinc conills. Quin temps necessiten 25 caçadors per caçar 25 conills?

Si en acomiadar-se vuit amics es donen la mà, quantes estretes de mà s'hauran donat en total?

Dos metges estan fent un cafè a un bar. Un d'ells és el pare del fill de l'altre. Quin parentiu existeix entre ells?

Mentre en Joan llegeix a una velocitat de 10 pàgines diàries, en Robert llegeix a una velocitat de 30 pàgines a la setmana. Si els dos comencen a llegir a la vegada un llibre de 600 pàgines, qui acabarà abans de llegir-lo i amb quant de temps de diferència?

ESTIMULACIÓ COGNITIVA

A series of 26 horizontal dotted lines for writing.



■ Departament de Benestar Social
Institut Mallorquí d'Afers Socials

**OFICINES
CENTRALS**

C. de General Riera, 67
07010 Palma
Telèfons 971 295 972
971 763 325
Fax 971 760 475

**CENTRE COMARCAL
D'INCA**

C. de General Luque, 233
07300 Inca
Telèfon 971 880 216
Fax 971 502 407

**CENTRE COMARCAL
DE MANACOR**

C. de José López, 2
07500 Manacor
Telèfon 871 986 142
Fax 871 986 150

www.imasmallorca.net