ausolan

proyecto educativo

AUSOLAN

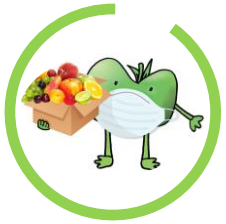
ausolan

MASSANA IMPULSA

Alimentamos Experiencias Saludables

ausolan

proyecto educativo



Educación para la salud

Educación para el ocio y tiempo libre

Educación para la convivencia

ausolan

proyecto educativo

Educación para la salud

Desde Ausolan os llevamos a casa las actividades que vuestros hijos desarrollan en el espacio del comedor escolar. Actividades adaptadas para que podáis desarrollar con vuestros más pequeños.

ausolan

Cocinar con Massana

antes de empezar...

- Cocinar es maravilloso, pero nunca trabajes sin supervisión adulta. Antes de usar cuchillos, el horno o cualquier electrodoméstico o si dudas al hacer la receta pide ayuda. Recuerda “Todo gran cocinero tiene siempre a su lado un buen compañero”.
- Usa siempre un delantal y lávate las manos antes de comenzar.
  ¡Si estás usando una camisa con mangas primero arremángalas!
- Lee cuidadosamente la receta antes de comenzar a trabajar. Procura utilizar los ingredientes y las cantidades indicadas.
- Coloca sobre la mesa todo lo que necesitas, pero deja un espacio libre para que puedas trabajar.
- Cuando mezcles la comida sostén firmemente el recipiente que lo contiene.
- Ten a mano una bayeta o papel para limpiar cuando sea y lo que sea necesario.
- Si se te cae algo al suelo, limpia éste de inmediato, de lo contrario podrías resbalarte.
- Antes de servir tus creaciones lávate bien las manos.
- Una vez que hayas terminado de cocinar, ayuda a limpiar y a guardar todo lo que utilizaste.
- ¡¡¡¡Y sobre todo recordad que hay que disfrutar y pasárselo bien, y a mancharse las manos!!!!

ausolan

proyecto educativo

GOMINOLAS DE AGAR AGAR
Receta

Ingredientes:

- 4 gr de Agar Agar
- 2 naranjas de zumo
- 200 ml de agua
- Una cucharada de Endulzante natural sustitutivo del azúcar Stevia, jarabe de arce…
- Cuidado porque los endulzantes naturales son muy potentes.

Otros elementos para las Gominolas:

- Molde de silicona para bombones.
- Trocitos de fruta al gusto
- 1 cucharadita de semillas de Chía

GOMINOLAS DE AGAR AGAR

Elaboración

- Exprimir 2 naranjas y mezclar con el endulzante elegido., por ejemplo una cucharada de sirope de arce.
- Ponemos a hervir 200 ml de agua y al agua se le añaden 4 gr de AGAR (2 sobres).
- Se mezcla el agua con el AGAR-AGAR y el zumo de naranja + el endulzante: hasta que se disuelva todo en el fuego.
- Prepararemos los moldes de silicona
- Rellenaremos el contenido disuelto y bien mezclado en los moldes para bombones.
- Esperaremos entre 15 o 20 minutos para que se solidifiquen y enfríen.
- Acompañamiento con fruta de temporada

Pon legumbres en tu plato

ausolan

proyecto educativo

¿Comes legumbres?

¿Sabías que las legumbres tienen un alto contenido de proteína?
¿Te animas a probar alguna legumbre nueva? ¡Pon legumbres en tu plato!

Edamames

(Proteína: 11 gr)

Habas

(Proteína: 26 gr)

Soja Texturizada

(Proteína: 50 gr)

Tofu

(Proteína: 11 gr)

Alubias

(Proteína: 22 gr)

Lentejas

(Proteína: 24 gr)

ausolan

¡Pon legumbres en tu plato!

- Son ricas en proteínas
- Tienen un alto contenido en hidratos de carbono.
- Destacan por su alto aporte en fibra.
- En general, tienen un bajo contenido graso.
- Son ricas en vitaminas del Grupo “B”.
- Son fuente de minerales.

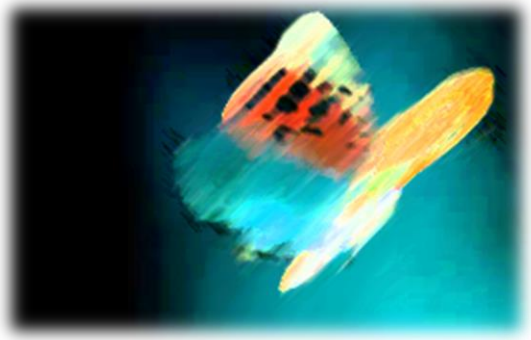
Ahora que ya conocemos los beneficios de las legumbres y algunas de sus variedades menos conocidas, os animamos a que lo probéis en casa con vuestra familia.

ausolan

proyecto educativo

Educación para el ocio y tiempo libre

SÚMATE al “Efecto Mariposa”:
Cualquier cosa que hagas por la Sostenibilidad, generas un efecto de cambio positivo de mejora del medio ambiente.
Quédate y te lo contamos!!!



EDAD de 4 a 12 años.

DURA-CIÓN 20 minutos.

ESPA-CIO Yo me quedo en casa.

PARTI-CIPAN-TES En familia.

Desarrollo de las actividades

material...

-1 botella de plástico
-Tijeras
-Papel de seda rosa o fucsia
-Cartulina rosa y blanca
-Cola vinílica
-Pistola de cola termofusible
-Un limpiapipas rosa
-5 tapones de botellas
-Pincel

1

¿SABES LO QUE TARDA EN DESAPARECER LO QUE SE TIRA EN LA NATURALEZA?

Una botella de plástico tarda 100 años en desaparecer.

Desarrollo de las actividades ¡Hagamos una hucha!

PASO 1…

Lo primero será cortar la botella. Debemos cortar el pico, y la parte inferior de la botella a unos 12 cm de la base, procurando que la circunferencia de la parte más grande sea mayor a la del pico, esto lo lograremos cortando el pico en la zona en que se va ensanchando, pero aún no ha llegado al ancho de lo que sería el cuerpo de la botella.
Cortamos el papel de seda en cuadraditos y vamos cubriendo las dos partes de la botella, usando un pincel y cola vinílica. Dejamos secar muy bien

R de REUTILIZAR y RECICLAR

1

Desarrollo de las actividades ¡Hagamos una hucha!

PASO 2 ...

Lo comprobamos que las dos mitades encastren, el pico debe ir por dentro de lo que sería el cuerpo del cerdito.

Hacemos una ranura en el cuerpo para poder poner las monedas.

Con la pistola pegamos cuatro tapones a los costados del cuerpo, que deben apoyar en la mesa para mantener en su sitio al cerdito.

2

Desarrollo de las actividades ¡Hagamos una hucha!

PASO 3...

Lo enrollamos en el dedo un trozo de limpiapipas y lo pegamos con la pistola para hacer la colita.

Cortamos dos orejitas de cartulina rosa y les hacemos un corte en la base para poder superponer las dos solapas que se crean y dar forma a la orejita.

Pegamos las orejas y los ojos dibujados en la cartulina blanca

R de REUTILIZAR y RECICLAR

3

ausolan

Educación para el ocio y tiempo libre

OBJETIVOS	VALORACIÓN
✓ Valorar el NO consumismo. ✓ Potenciar la creación propia de juguetes.	**¿Hemos fomentado la imaginación, pensando en nuevos juegos?**

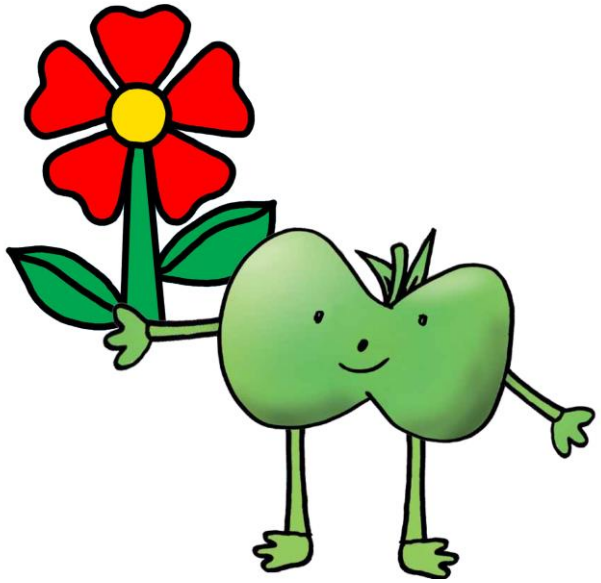
proyecto educativo

ausolan

Conociendo nuestras emociones

esta semana…

El parte meteorológico de nuestras emociones



Proponemos a los niños que revisen el parte meteorológico que mejor describe sus emociones: Lluvias, sol, tormentas, calma, viento… de este modo observan su estado emocional.

proyecto educativo

EL PARTE METEOROLÓGICO DE LAS EMOCIONES

EDAD DE INICIO 5 A 6 AÑOS
HASTA LOS 10 AÑOS

“Yo no soy el aguacero, pero me doy cuenta de que está lloviendo»
“No soy un miedoso, pero me doy cuenta de que a veces tengo este gran sentimiento de miedo en algún lugar cerca de mi garganta”.

ausolan

JUGUEMOS CON ELLOS PARA CONOCER PRIMERO LOS ELEMENTOS METEOROLÓGICOS MÁS COMUNES y luego busquemos asociarlos con las emociones más comunes: ira, tristeza, asco miedo y alegría.

CONSIGNA PARA EMPEZAR CON NO MISMO Y LUEGO CON TUS HIJOS:

DARNOS CUENTA de que igual que no puedo cambiar el tiempo que hace afuera, no puedo cambiar mis emociones o sentimientos pero sí puedo cambiar cómo se relacionan conmigo, a percibirlos como si fuesen un observador externo.

En los mayores podemos ir estableciendo el concepto de conciencia de forma metafórica a través del cielo. Los fenómenos meteorológicos van y vienen pero el cielo, esa pantalla de consciencia sobre la que se manifiestan, siempre está.

ausolan

proyecto educativo

Educación para la convivencia

En Ausolan llevamos años realizando un intenso trabajo de hábitos con los niños/as. Incluido el trabajo en hábitos de autonomía. En estas semanas no olvidemos la práctica de nuevas conductas que fomentan la autonomía de los peques.

Consejos Massana

Enséñales de forma divertida

Concienciar a los niños desde pequeños de que las tareas domésticas es cosa de todos y que cada miembro de la familia tiene que participar para que la casa esté limpia y ordenada es fundamental.

Programa de Desarrollo de HÁBITOS

En Ausolan llevamos años realizando un intenso trabajo de hábitos con los niños/as. Incluido el trabajo para el desarrollo de hábitos de autonomía. En estas semanas no olvidemos que podemos avanzar con tareas compartidas en casa.

No debemos ser autoritarios. Dar órdenes, amenazarles, castigarles o gritar no les ayuda a asumir sus responsabilidades. Decidamos qué y cuándo.

Hacerlo siempre todos los días.
Todos a una: “no vale con un miembro de la familia sí y otro no.
Preparad lo necesario: podéis utilizar un pictograma como el que mostramos
Hay que explicarle muy claro y con pocas palabras que es lo queremos que haga, dándole la seguridad.
Enseñadle realizándolo vosotros primero. Pensad en voz alta mientras lo hacéis.
Aseguraos de que comprende las instrucciones: pedirle que os lo repita.
Practicar: Ponerlo en práctica: hay que ofrecerles muchas ocasiones de práctica.
Recordarle los pasos que tiene que hacer

ausolan

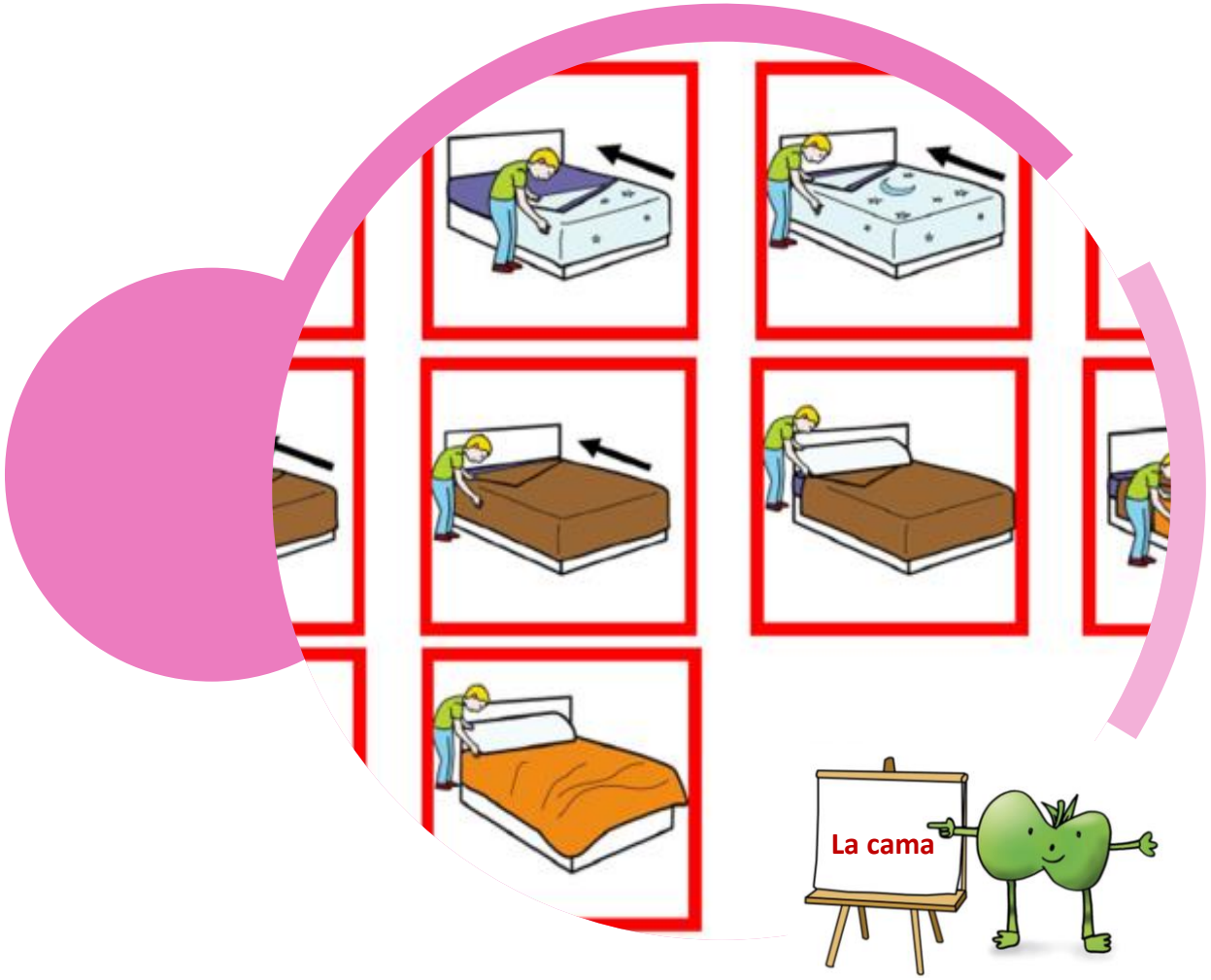
proyecto educativo

Hacer la cama, qué divertido

JUGAR CON ELLOS MIENTRAS LO HACÉIS.

Inventaros una historia divertida para hacer la tarea e ir reforzando cada paso.

ENSEÑARLES CON PICTOGRAMAS MOSTRÁNDOLES LOS ELEMENTOS ESENCIALES PARA HACER LA TAREA



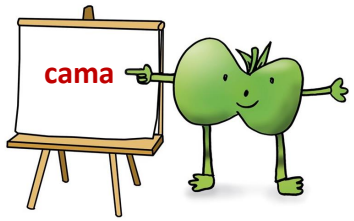
Hacer la Cama, qué divertido

Una manera divertida es al doblar las sabanas, tomando tú dos esquinas y él las otras dos, juntos van uniéndolas hasta que queden dobladas.

Otra manera entretenida es tomar las almohadas y fingir que son sacos de box.

Para que el cobertor quede sin arrugas pueden jugar a que deben eliminar ´´arrugas malignas´´.
Pueden hacer el reto de tenderla en el menor tiempo posible.

Una forma de colocar las almohadas es jugar a que están construyendo un fuerte de guerra.



proyecto educativo

ausolan