Aquest octubre no et donarem carbassa...

Aquest mes terrorífic farem, sense sortir del menjador, la història Ruta de la seda per descobrir i gaudir de la deliciosa gastronomia dels locs pels quals va passar. La nostra canalla tastarà un menú especial elaborat amb productes de temporada terroríficament deliciós! La nostra pedagoga preferida, la Mar Romera, ens donarà algunes claus per educar en el rigor en l'era del "tot s'hi val". Per acabar, aprendrem a preparar a casa unes divertides creps Frankenstein i a elaborar unes horripilants cistelles de pega o plora per triomfar la nit de Halloween.

Menja't el món



Ruta de la Seda. Comencem el nostre viatge de Menja't el món amb un menú inspirat en el recorregut de la Ruta de la seda amb la nostra mestra Maria Luisa Gutiérrez. Una proposta que reuneix els sabors dels diferents llocs que van formar part d'aquesta històrica ruta, com ara l'actual Itàlia i l'antiga Pèrsia, i que va connectar cultures i tradicions d'orient i occident per mitjà de la gastronomia.

Bon profit!

Descobreix les receptes d'aquesta jornada a l'enllaç següent. **Recepta**

Dia especial al menjador



Menú de Halloween, 31 d'octubre. Per celebrar l'arribada de Tots Sants i Halloween, els nostres cormenals gaudiran d'un menú especial inspirat en els sabors més característics de la tardor. Una proposta pensada per aprofitar els productes de temporada, com les castanyes i els bolets, i acomodar el mes d'una manera molt especial.

Un mar de dubtes



Maria, llicenciada en pedagogia i en psicopedagogia. Especialista en intel·ligència emocional i en educació infantil, dedicada a l'escola, la infància i la didàctica. Col·laboradora de l'Associació Pedagògica Francesco Tonucci (APFRATO).

L'esforç per la precisió. Educar en el rigor en l'era del "tot s'hi val".

Vivim en una època perillosament anestesiada per la immediatesa, les presses i el conformisme. Un temps líquid on "ja n'hi ha prou", "més o menys" o "ja he acabat" pronunciats a la velocitat de la llum s'ha convertit en la resposta per omissió de canalla i adolescents. El destil ens fa mandra. La lentitud que demanen les coses ben fetes ens espanta. Ens urgeix la gratificació immediata sigui com sigui. No obstant això, quan l'Arthur Costa ens parla del sisè hàbit de la ment, l'esforç per la precisió (striving for accuracy) ho connecta amb records perfectes i quadriculats que memoritzin dades o acumulin respostes mecàniques. Ens demana una cosa més humana, revolucionària i profundament connectada amb les emocions: el respecte per la feina d'un mateix, l'amor pel detall i el compromís amb la veritat.

Sempre insisteixo en una màxima que vertebra la meva manera d'entendre l'educació: la canalla no aprèn el que els ensenyem o els diem, ens aprenem a nosaltres. Sempre ens veuen, encara que no ens estiguin mirant. Si vivim en una societat superficial, hiperestimulada i dopaminèrica, obsessionada amb les respostes immediates, els algoritmes faran la resta, on l'important és consumir-ho-ja!

de manera immediata, és impossible que els nostres infants desenvolupin la paciència i el rigor que requereix la precisió. La precisió no és una pell d'ovella obsessiva imposada des de fora, és l'orgull de mirar el que has fet i dir: "Això soc jo, això porta la meva signatura i he donat el millor del que tinc perquè sigui excel·lent".

Una antiga història explica que un caminant es va trobar amb tres homes que picaven pedra en una pedrera. Es va acostar a un d'ells i li va preguntar què feia. L'home, suat i malhumorat va respondre amb desgana: "Es que no ho veu? Estic picant aquesta maleïda pedra per guanyar-me les garrofes".

El caminant va continuar fins al segon home i li va fer la mateixa pregunta. Aquest, amb un to plà i nòblils, va respondre sense aixecar la mirada: "Estic tallant aquest tòtic. Fa dos metres de llarg per un d'ample i haig de complir la quota del dia".

Finalment, el viatger es va atansar al tercer picapedrer. L'home treballava a poc a poc. Acaronava la superfície de la pedra amb el palpis dels dits i mesurava cada cop de cisell amb una paciència infinita. En sentir la pregunta, es va eixugar la suor del front, va mirar el caminant amb ulls ulls il·luminats d'orgull i assenyalant l'horitzó, va dir: "Senyor, estic construint una catedral".

Aquesta petita història amaga la veritable essència d'aquest hàbit. La precisió no és l'automatisme del segon picapedrer, que està atrapat en la rigidesa de la mètrica fredа. Tampoc l'és l'automatisme del primer, que fa la tasca de pressa i de mala gana per treure-se-la de sobre. La precisió és la mirada del tercer home, la consciència plena que cada petit detall, cada mil·límetre del qual es fa cura en el present, sostè la grandesa d'un projecte de futur.

Del reyap a l'orgull de fer la obra ben feta.

Perquè el cervell de l'infant es desenvolupi de manera plena, ha de viure el procediment d'aprenentatge complet: l aquest procés inclou, obligatòriament, la revisió, el contrast i la correcció autònoma. Avui dia, corregim la canalla de manera completament externa, és a dir, amb un bolígraf vermell, una nota numèrica o un comentari digital instantània. Això els impedeix el plaer i la competència de l'autoavaluació. Passem per alt el valor dels procediments per fixar-nos únicament en els resultats.

L'esforç per la precisió neix de dins. És l'hàbit de qui, en acabar una tasca, no la tanca corrent per treure-se-la de sobre. És una disposició mental que ens convida a alternar la mirada: passar de la visió d'conjt (macroscòpica) a la de detall (microscòpica), la que examina les parts individuals i minúsculas que componen el tot i exigeixen atenció pel detall i progressió lògica. Quan un infant aprèn a repassar críticament, a reformar dades i a tenir cura de l'estètica, no ha fet per complaure l'adult, ho fa per respecte a si mateix. En entrenar aquest hàbit, s'activa l'escorça prefrontal de manera determinant i les funcions executives o d'autoregulació maduren.

La precisió també se sent: El valor de l'error i de l'encara

En el meu model d'escola i d'educació en família, el cor té un paper definitiu. No podem desligar la precisió de l'emoció. No es pot buscar el rigor des de la por o la ansietat per cal·ligrafia, perquè la por bloqueja, ens ancora a la rigidesa i ens treu la llibertat. Si un infant té por a fallar, mai cercarà la precisió de manera genuina, simplement cercarà o es paralitzarà. Evitarà que se'n mereixin crítics, sempre que l'error sigui el trampolí cap al rigor, una oportunitat natural d'aprenentatge i no un fracàs personal.

En aquesta línia, encaixa a la perfecció la teoria de la mentalitat de creixement de la Carol Dweck. Aquesta proposta ens recorda que la intel·ligència i les habilitats es desenvolupen amb esforç, dedicació i pràctica, no és una característica innata i immutable. Quan un infant o adolescent és trasmès amb una tasca que requereix meticulositat i ens diu: "Es que no sm surt exacte!" o "No sé com verificar aquesta dada", la tendència és fer-li l'activitat una paraula màgica meravellosa: "Encara no pots, encara no". Aquest "encara" dona al cervell el permís que necessita per no rendir-se i obre la porta a la resiliència i a l'aprenentatge continuat, de manera que transforma la limitació en una oportunitat de millora.

Tal com argumenta Costa, es tracta de gestionar la urgència de la resposta i aplicar pauses estratègiques. Per cultivar aquest hàbit a l'aula i a casa, suggerisco algunes recomanacions pràctiques basades en l'entrenament:

- Substituir la pressa per la pregunta: Quan un infant ens lliuri una feina imprecisa, descuidada o feta a pressa, no li posis nota. No li diris la resposta correcta de seguida. Fes-li preguntes reflexives que connectin l'infant a tornar-s'hi a mirar: Està tan clar com volies? Quina part del teu funcional i quina s'ha de revisar?
- Menys quantitat i més profunditat: No necessitem que facin trenta exercicis idèntics en pilot automàtic. Necessitem que en facin tres, però que entenguin el perquè de cada pas, gaudeixin del procediment i verifiquin els resultats obtinguts de manera plenament consistent. És preferible d'exercitar clarament qui és treballar i qui és de pressa.
- Precisió lingüística: El pensament i l'idioma són les dues cares de la mateixa moneda. Evitem el llenguatge vague. Si demanem a l'infant o adolescent que traduexi i formuli les seves idees amb paraules exactes, precises i riques (alfabetització emocional i conceptual), estructurarà els seus mapes mentals de manera ordenada. De "Passa-ni el dalloniaes" no és matèria que designar el món amb exactitud.
- Entrenar en escenaris fictics: Igual que la resta d'hàbits, la precisió s'entrena quan estem calmats, no en un moment de conflicte o durant un examen. Fem servir trencadisses, construccions o artesanalitat. La lectura comportida o la música per assaborir els processos que no tenen un resultat immediat i que exigeixen minuciositat.

Exemples pràctics: Passar de "ja n'hi ha prou" al rigor consistent.

Per entrenar la ment en aquesta disposició, la Clau és transformar el llenguatge i les dinàmiques quotidianes a casa i a l'escola. A continuació, us ensenyem uns quants exemples pràctics sobre com intervenir segons la situació:

Situació quotidiana	Idioma del conformisme i la impaciència	Idioma de la precisió (enfocament Costa i Dweck)
En redactar un text o descripció.	"Està molt ben escrit, els molt esquelat!"	"M'agrada que hagis buscat l'adjectiu exacte per descriure l'escena sense caure en generalitzacions"
En acabar un dibuix o maqueta a conreculla.	"Que maco! Va, passem-ho!"	"Veig que has acabat ràpid. Donem un cop d'ull amb la làpia, les unes quantes ten netes com volies?"
En resoldre un problema matemàtic o lògic.	"T'ha donat 24, està bé, passem-ho!"	"El resultat no és el que busca per tant, perdó analitzem el procediment. En quin pas és on va desviar l'exactitud?"
Si sbrepressa de manera vaga a casa.	"Porta el que t'has deixat al mòbil"...	"Oguar'm amb precisió: el referenses a la libreta blava que hi ha al segon calaix?"
En collaborar a les tasques de casa (parar taula).	"Va, deixa els coberts allà de qualsevol manera que ja ho arreglo jo."	"Parem taula amb cura: els coberts són tots al seu lloc i estan alineats en el plat?"
En preparar una receptà de cuina junts.	"Aboca-hi un raiol del bot a ull i ja estarà bé".	"La receptà demana una quantitat exacta. Mesurarem amb cura els mil·lilitres perquè la coca surti perfecta".

Un compromís amb el seu futur i la seva llibertat

Amb la intel·ligència artificial, les màquines processes dades a una velocitat sobrehumana i generen respostes immediates, de manera que el veritable avantatge competitiu de l'ésser humà ja no és acumular informació, sinó saber validar-ne la veracitat i actuar amb criteri ètic. Un ciutadà que no s'ha entrenat en l'hàbit de la precisió, que no sap verificar, contrastar ni buscar el rigor en la informació que consumeix és un ciutadà profundament manipulables, esclau de les veritats a mitges i dels titulars fàcils.

Tal com diu José Antonio Marina, la intel·ligència no serveix per saber, serveix per dirigir l'acció. La llibertat comença amb la capacitat d'inhibir l'impuls primari per dotar pas a la reflexió consistent.

No busquem menors perfectes. Busquem persones meticuloses, curioses, amb arrels profundes en els seus valors i que capaces de gronsar-se amb el vent sense trencar-se. Canalla que estimi el que fa i que entengui que la qualitat i el rigor en les nostres diàries són el reflex de la dignitat amb què decideixen habitar el món. Al cap i a fi, educar és aprendre vivint, i la vida mereix ser viscuda amb nitidesa total.

Mar Romera

Receptes en família
Creps Frankenstein



Aquest mes us proposem una recepta monstruosament divertida, original i plena d'imaginació; una manera diferent de gaudir de les verdures que agradarà a tota la família.

Elaboració:

1. Renteu i piqueu finament els espinacs.
2. En un bol gran, mescleu la farina integral, la llet desnatada, els ous, l'oli d'oliva, la sal i el pebre. Afegiu els espinacs picats i barregeu-ho tot bé.
3. Escalfeu una paella antiadherent a foc mig-alt i unteu-la amb oli.
4. Aboqueu una petita quantitat de la mescla a la paella calenta i estireu-la de manera uniforme per formar la crep.
5. Cuineu-la durant 2 minuts o fins que les vores estiguin daurades, després gireu la creu i cuineu l'altra banda durant 2 minuts més o fins que estiguí daurada.
6. Repetiu el procés per fer totes les creps.
7. Omplu les creps amb el que t'agradi més i tanqueu-les formant rectangles.
8. Per decorar-les, feu servir les olives negres i les pastanagues i formeu la cara del Frankenstein.

Anima't a compartir la recepta amb nosaltres. **Etiqueta'ns a xarxes.**

Ingredients	Quantitat
Espinacs frescos	75 g
Farina integral	125 g
Llet desnatada	250 ml
Ous	2 u
Sal	2,5 g
Pebre	1 g
Pastenagues	2 u
Olives negres	6 u

Activitats en família
Cistella de crit o confit



Farem una cistella horripilant amb forma de carbassa que serà perfecta per completar la nostra disfressa la nit de Halloween i per desar-hi totes els caramels que aconseguim jugant a pupa o plora.

- Un got de cartró gran
- Cartolina o paper de color taronja
- Cartolina negra (o d'un altre color per als detalls)
- Cola blanca o en barra
- Tisores
- Corda, cinta o tira de tela per a la nansa

Un cop tinguem tots els materials, farem el següent:

1. Folrarem el got amb cartolina o paper de color per crear la base de la carbassa.
2. Retallarem tres de cartolina de la mateixa mida.

3. Enganxarem un dels extrems de cada tira a l'interior superior del got i les distribuirem de manera uniforme.
4. Plegarem les tires cap avall i enganxarem un extrem a la part exterior del got per aconseguir la característica forma arrodonida d'una carbassa.
5. Retallarem els ulls, el nas i les dents en una cartolina d'un altre color.
6. Enganxem els elements de la cara sobre les tires de cartolina per donar vida a la carbassa.
7. Feu dos foradets a banden oposades del got i passeu-hi una corda, cinta o tira de tela per formar la nansa.

Us animem a seguir-nos a les nostres xarxes i descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.

Scolarest España — @scolarest_es

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.