



OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Experimentar el creixement de vegetals a l'aula.
- Conèixer les possibilitats de l'autoconsum en espais reduïts.
- Introduir el concepte de temporada de les fruites i verdures que consumim a través del treball de les estacions.

MATERIAL NECESSARI

- Campaneta per al Temps M'escolto
- Làmina L'hort a l'aula
- [Pòsters De temporada \(trieu el que preferiu\)](#)
- Testos, torretes, ampolles, palets...
- Substrat per a hort urbà
- Regadora
- Planter

METODOLOGIA

- **Immersion - Temps M'escolto**

Introduïm una postura senzilla de ioga que ens ajudarà a relaxar-nos i a connectar amb el nostre interior: la flor de lotus (o amb les cames creuades, si no hi arribem). Seiem a terra amb les cames estirades, aixequem un peu i el fem rodar mobilitzant el turmell cinc cops cap a cada costat. Després, fem el mateix amb l'altre. Encreuem les cames i portem les mans juntes al centre del pit. Toquem la campaneta i, amb els ulls tancats, respirem tres vegades pel nas. Ara, portem les mans a prop del nas. Les posem en forma de cassoleta i inspirem, com si estiguéssim olorant flors. Després, obrim les mans i bufem, com si estiguéssim bufant-ne les fulles. Ho fem tres o quatre vegades, a poc a poc. Fem tres respiracions profundes i toquem la campaneta per acabar.



- **Presentació**

La Terra ha explicat al nostre titella que no para de veure camions, vaixells i avions amunt i avall, llançant fum brut, només per portar menjar d'un lloc a l'altre. Però aquests viatges no es fan per alimentar les persones que no tenen res per menjar o que viuen en llocs amb tan poca aigua que no hi creix res, no! La majoria es fan per portar fruites i verdures a alguns llocs en èpoques de l'any que no toca. La Terra no entén per què a casa nostra, per exemple, volem menjar tomàquets a ple hivern, si no n'és temporada, si aquí només creixen a l'estiu. El titella ens diu que la millor manera per saber què mengem és cultivar-ho nosaltres o, almenys, saber què toca en cada estació de l'any allà on vivim. Ens convida a buscar el pòster que més ens faci el pes d'un enllaç que ens proposa i ens entrega una làmina perquè puguem fer el nostre propi hort... de temporada.

- **Observar, escoltar, compartir**

En grup, observem el pòster De temporada que hàgim triat. A quina estació o mes de l'any estem ara? Quines són les fruites i verdures que creixen millor aquí en aquesta època? Quina és la propera estació? Què tocarà? Quan neixen les maduixes a casa nostra? I les mandamines? Quina és la verdura que més ens agrada? Què farem la temporada que no n'hi hagi? Si anem al supermercat a comprar-ne, sabem si ve de prop o de l'altra punta del món?

- **Experimentar, compartir**

Després de triar de quin tipus volem fer l'hort seguint les indicacions de la làmina L'hort a l'aula, ens organitzarem en petits grups per plantar, preparar, regar, collir... Podem buscar i imprimir fotografies de les plantes que hem cultivat i utilitzar-les per indicar què és cadascuna —perquè de petites totes s'assemblen molt— abans que doni els fruits.

Aquesta activitat la podem incloure com a transversal durant tot el curs i, d'aquesta manera, veurem com canvien els productes que ens dona la terra segons la temporada.

Al final del curs, quan hàgim de desfer l'hort, compartirem què ens ha semblat l'experiència. Quina feina de l'hort ens ha agradat més? Quina menys? Hem observat com podríem estalviar viatges d'avions i vaixells a la pobra Terra si cadascú tingués un petit hort a casa? Algú s'ha animat a fer-ho?



I PER TREBALLAR EN FAMÍLIA...

Animem les famílies a descarregar-se un pòster de l'enllaç al web del Sigues tu per tenir clar quines són les verdures i les fruites de temporada. També els podem proposar que facin el seu propi hortet a casa, seguint les indicacions de la làmina L'hort a l'aula, amb una o dues verdures, fomentant el concepte d'autoconsum a la família i la importància d'estalviar viatges innecessaris per millorar la salut del planeta.

