

**TÍTOL: No penso moure ni un dit!**

**VALOR:** Les propostes per descansar que consisteixen a no fer res o no bellugar-se són esgotadores. El descans més saludable i millor és actiu, no passiu.

---

### **TIMBRE DE TELÈFON**

**MARTA:** Aquest matí, ben aviat, la Iolanda m'ha trucat per fer-me una proposta.

**IOLANDA:** (SO TELEFÒNIC) Anem a passejar a la muntanya? Hi ha un salt d'aigua molt bonic. Sortirem a les 8. T'hi engresques?

**MARTA:** M'ha sabut greu per la Iolanda, però avui no tenia ganes de moure ni tan sols un dit, i encara menys les cames. Estava tan cansada que no volia fer absolutament res, ni tan sols sortir de casa.

**MARE:** Marta, lleva't! Ja són les 11! Has dormit massa!

**MARTA:** A les 12 encara era al llit. Quan m'he llevat he engegat la tele i feien una pel·lícula.

### **SONS DE LA TELE**

**PARE:** Filla, baixa, que ja és hora de dinar.

**MARTA:** La pel·lícula estava en el millor moment, així que he baixat corrent a taula i els he demanat si podia emportar-me el dinar davant la tele per no perdre'm res. S'ha notat que la idea no els feia el pes, però no s'hi han negat.

### **SOROLL DE DUTXA**

**MARTA:** A les 3 de la tarda he apagat la tele i m'he dutxat durant molta estona amb aigua calenta. Després m'he vestit i els pares m'han proposat anar a fer un volt:

**MARE:** Hi ha un espectacle de màgia a la plaça... Anem, nena...

**MARTA:** Màgia? Quina mandra, mare. Prefereixo quedar-me a casa. Aneu-hi vosaltres.

**MARE:** Filla, és un dels millors mags! Va, espavila.

**MARTA:** Malgrat la insistència, no hi vaig anar. Em vaig quedar a casa i, com que estava sola i amb aquest cansament acumulat, no sabia què fer. La primera cosa que se'm va acudir va ser obrir la nevera. En vaig treure de tot: formatge, gelat, mantega, melmelada, galetes,

refrescos... I em vaig dedicar a menjar com si no hagués tastat res durant una setmana.

### **RÀDIO ENGEGADA**

MARTA: Vaig engegar la ràdio i no sé a quina hora em vaig quedar adormida al sofà de la sala.

### **CAMPANADES DE RELLOTGE**

MARTA: Quan em vaig despertar ja eren quarts de vuit. Havia dormit gairebé tota la tarda.

### **SE SENT UN GRILL**

MARTA: Són les 11 de la nit i no entenc per què estic tan i tan cansada. Si avui no he fet res, només descansar. Segur que no estaria tan cansada si hagués anat amb la lolanda a la muntanya. Bé, però a aquestes hores... M'hauré de posar a comptar ovelles, a veure si m'adormo d'una vegada, perquè demà m'haig de llevar d'hora.

UNA, DUES, TRES, QUATRE OVELLETES, CINCO, SIS, SET, VUIT OVELLETES...