

RITXAR BACETE

El



DELS

NOIS

REPTES, PREGUNTES I RESPOSTES

PER A NENS D'AVUI



Estrella Polar



# VES AMB COMPTE AMB LA RÀBIA!

La ràbia és necessària, com totes les emocions, però és una de les que més control i atenció necessiten, perquè pot ser perillosa, destructiva i tòxica.

També té una **part positiva**, ja que la ràbia serveix per prendre partit per alguna cosa, posar-nos les piles i actuar quan veiem o patim una injustícia, i també sol anar acompanyada d'una superenergia que ens porta a voler **fer coses**.

**Vols entrenar els teus superpoders amb la ràbia?**

**SOM-HI!**

Agafa pintura de colors i **prepara't!**

Pensa en coses que et facin ràbia, però molta, molta ràbia... Quan connectis amb aquest sentiment explosiu notaràs com se't tensen els músculs, serres la mandíbula, tanques els punys... i et sents com un volcà en erupció. Endavant: si ho necessites, esclata!

**Dibuixa l'erupció d'aquest volcà!**



Si has completat aquest repte, **has guanyat un premi!** Agafa un adhesiu i enganxa'l al teu avatar.





# *El jardí de l'amistat*

Una característica comuna de tots els superherois és que tenen amigues i amics de veritat als quals presten atenció i es cuiden mútuament.

Qui són els teus millors amics i amigues? Escriu-ne el nom o enganxa'n una foto. Quin és el seu superpoder o què és el que més t'agrada d'ell o ella? Quan és el seu aniversari? Què faràs per seguir cultivant aquesta amistat?





# Viatgem al passat?

Descobrim els superpoders de les persones grans!  
Posa't el vestit de periodista intrèpid, tingues un bolígraf a punt i pensa en les preguntes de poder.

Prepara una cita amb 3 de les persones més grans que coneguis: àvies, avis, tietes, tiets, amistats de la família, del veïnat... Explica'ls que estàs investigant per saber com era la vida quan eren nens i nenes.

Et donem unes quantes pistes:

On vivies?

Com era casa teva?

A què jugaves?

Quins regals et feien?

A què es dedicaven les dones? I els homes?

Col·laboraves en les feines de la família?

Què fèieu per vacances?

Com era la teva escola?

Com era la televisió, en aquella època? I els telèfons?

---

**PREPARA TAMBÉ LES TEVES PRÒPIES PREGUNTES!**

## PERSONA GRAN DE PODER 1

NOM:

EDAT:

RELACIÓ AMB MI:

QUIN DIRIES QUE ÉS EL SEU SUPERPODER?

## PERSONA GRAN DE PODER 2

NOM:

EDAT:

RELACIÓ AMB MI:

QUIN DIRIES QUE ÉS EL SEU SUPERPODER?

## PERSONA GRAN DE PODER 3

NOM:

EDAT:

RELACIÓ AMB MI:

QUIN DIRIES QUE ÉS EL SEU SUPERPODER?