

## El gran joc de la vida saludable

---

### Instruccions

### Material

Plantilles del menjaclosques i l'ocellet, tisores i un paquet amb quatre retoladors per pintar les figures.

### Això és el que heu de fer

Heu de pintar el full imprimible que conté dibuixos dels tres entorns del gran joc de "La vida saludable" i aconseguir muntar la manualitat que et proposaran. La manualitat té una durada aproximada d'una hora i mitja.

### Preparació

Primer caldrà pintar els menjaclosques i els ocellets amb els retoladors que el dinamitzador facilitarà. Cada participant farà la seva pròpia manualitat en funció de l'edat que tingui. Els nens i les nenes de 6 a 9 anys faran el menjaclosques i els més grans ( de 9 a 12 anys) faran l'ocellet, que té un nivell de complexitat més alt. En tots dos casos, l'avi o l'àvia que estigui amb el participant l'ajudarà i li explicarà com fer la manualitat pas a pas.

### Passos per fer un menjaclosques (Fàcil)

Primer de tot, heu d'imprimir la plantilla anomenada menjaclosques que hi ha a l'apartat del voluntari dins del web <http://www.tallerintergeneracional.com/>.

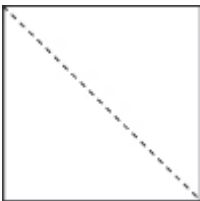
Veureu que el full té un dibuix i l'haureu de retallar amb cura per la línia discontinua marcada amb unes tisores.



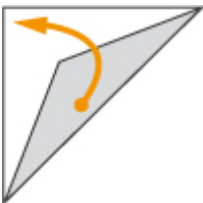
Ara, doblegueu el full, plegueu un cantó fins al cantó oposat i fixeu la forma tot passant el dit per sobre. És molt important que feu coincidir exactament les dues cantonades perquè quedi bé l'estructura del menjaclosques.



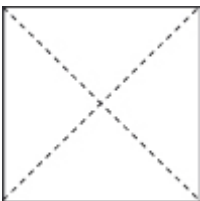
Ara desdoblegueu el full; veureu que hi ha quedat la marca.



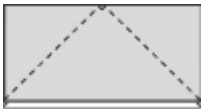
Ara repetiu el procés, però amb l'altre cantó.



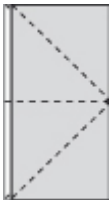
Torneu a obrir el full de paper perquè quedi en la posició inicial. Veureu que hi ha marcada una creu al centre del full, que és el punt d'unió.



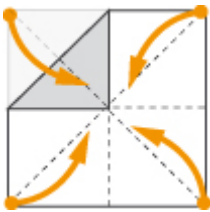
Ara, plegueu el full en horitzontal per marcar les línies i torneu-lo a desplegar.



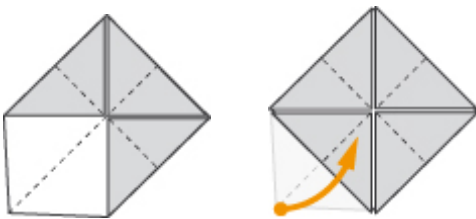
Torneu a plegar el full, però en aquest cas en vertical, i desplegueu-lo. Podeu veure que el quadrat ha quedat dividit en 8 triangles rectangles (angles de 90 graus). Podeu ajudar els més petits destacant el centre amb un puntet de color.



Ara, heu de doblegar amb molta cura, una a una, les quatre cantonades cap al centre. Agafeu una punta, porteu-la cap al centre, i fixeu la forma tot passant el dit per sobre de l'extrem exterior.



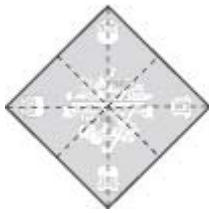
Repetiu el procés amb les tres cantonades restants, fins que veieu que té l'aspecte d'un sobre tancat.



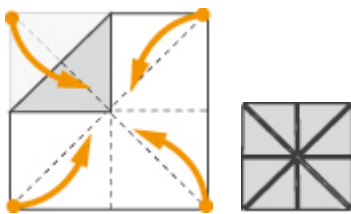
Ara agafeu la figura de paper i gireu-la per treballar-ne la part posterior.



Si us hi fixeu bé, veureu que hi ha un sèrie de plecs en forma d'estel.



Ara feu un pas que us sona: doblegueu amb molta cura, una a una, les quatre cantonades cap al centre de la figura. Recordeu fixar la forma tot passant el dit per sobre de l'extrem exterior fins que tingueu totes les puntes al centre. Veureu que queda un quadrat més petit.



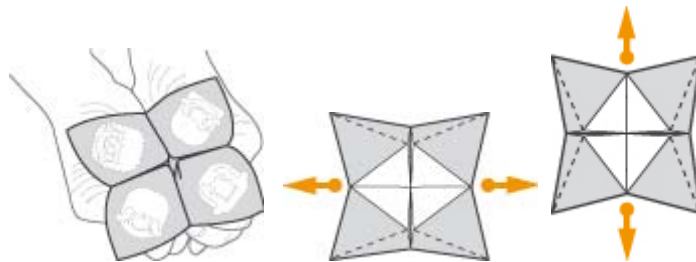
Finalment, heu de remarcar ben fort els plecs interns: per a això, doblegueu amb força la figura obtinguda per la meitat horitzontal. Desdoblegueu el quadrat i feu el mateix en vertical, tot fent pressió amb els dits.



Ara feu lliscar els dits índex i polze de cada mà per sota de les quatre solapes.



Ja el teniu llest per començar a jugar. Només heu d'alternar les dues posicions, tal com us mostrem:



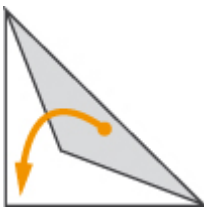
## Passos per fer un ocellet (Difícil)

Primer de tot, heu d'imprimir la plantilla anomenada ocellet que trobareu a l'apartat del voluntari dins del web <http://www.tallerintergeneracional.com/>.

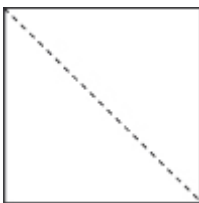
Veureu que el full té un dibuix que haureu de retallar amb cura per la línia discontinua marcada amb unes tisores.



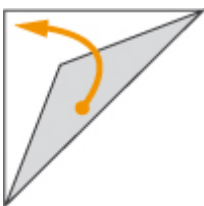
Ara, doblegueu el full, plegueu un cantó fins al cantó oposat i fixeu la forma tot passant el dit per sobre. És molt important que feu coincidir exactament les dues cantonades perquè quedi bé l'estructura de l'ocellet.



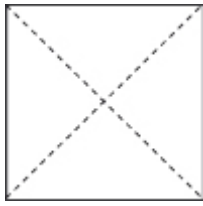
Ara desdoblegueu el full; veureu que hi ha quedat la marca.



Ara repetiu el procés, però amb l'altre cantó.



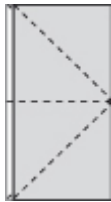
Torneu a obrir el full de paper perquè quedi en la posició inicial. Veureu que hi ha marcada una creu al centre del full, que és el punt d'unió.



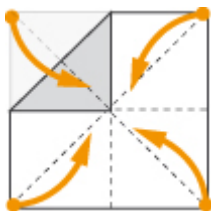
Ara, plegueu el full en horitzontal per marcar les línies i torneu-lo a desplegar.



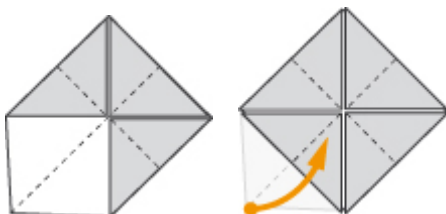
Torneu a plegar el full, però en aquest cas en vertical, i desplegueu-lo. Podeu veure que el quadrat ha quedat dividit en 8 triangles rectangles (angles de 90 graus). Podeu ajudar els més petits destacant el centre fent un puntet de color.



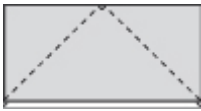
Ara, heu de doblegar amb molta cura, una a una, les quatre cantonades cap al centre. Agafeu una punta, porteu-la cap al centre, i fixeu la forma tot passant el dit per sobre de l'extrem exterior.



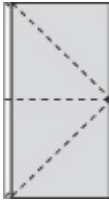
Repetiu el procés amb les tres cantonades restants, fins que veieu que té l'aspecte d'un sobre tancat.



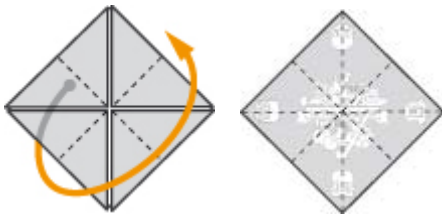
Ara agafeu la figura de paper i torneu-la a doblegar en horitzontal: el rectangle és més petit.



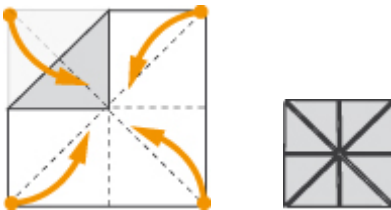
Desdoblegueu-lo, i un altre cop, doblegueu en vertical, fixeu les línies i desdoblegueu-lo.



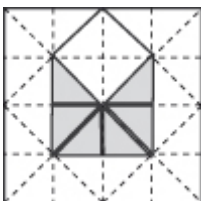
Agafeu la figura de paper i gireu-la per treballar-ne la part posterior on veureu els dibuixos.



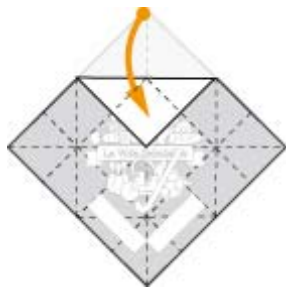
Torneu a fer el sobre. Recordeu que es tracta de doblegar amb molta cura una a una les quatre cantonades cap al centre de la figura. Aquest cop queda una figura més petita. Recordeu fixar la forma tot passant el dit per sobre de l'extrem exterior fins que tingueu totes les puntes al centre.



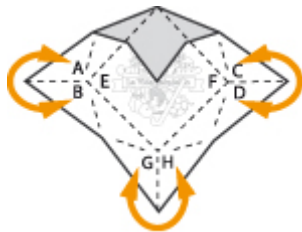
Ara desplegueu tota la figura, tal com mostra el dibuix:



A continuació, doblegueu el cantó superior cap al centre, que serà el cap de l'ocell, tal com mostra el dibuix:



Ara doblegueu cap a baix totes les solapes, excepte el cap, de forma que al nivell superior quedarà el quadrat central i el cap, i al nivell inferior tres puntes. Fixeu-vos bé com fa el dibuix:



Ajunteu la solapa A amb la B i doblegueu-les cap a baix; després repetiu el pas amb les solapes C i D, i respectivament la G amb la H.

Uniu el punt E amb el punt F tal com mostra el dibuix, i baixeu les potes, i obtindreu el vostre ocelllet! Recordeu que heu de remarcar ben fort la forma amb els dits perquè l'ocellet s'aguanti dret.

