Diputació de Barcelona. DL: B 11631-2026. Autoria: Laia Burgos Farré. Disseny i il·lustració: Tereza Janakova

Diputació Barcelona | Àrea de Comerç, Consum i Salut Pública

diba.cat/salutpublica

# La medusa de colors

## Què necessito?

- [ ] Cartró (pot ser reciclat d'una caixa)
- [ ] Retoladors de diferents colors
- [ ] Tisores
- [ ] Cola blanca
- [ ] Ulls mòbils grans
- [ ] Cintes de regal, retalls de roba, paper de cel·lofana o paper de seda (per fer els tentacles). Preferiblement brillant i amb diferents textures.

**Recorda!** Com més colors utilitzis, millor.
Aprofita materials que tinguis per casa!

## Què he de fer?



1. Dibuixa la forma del cos d'una medusa (sense els tentacles) al cartró.



2. Retalla-la amb les tisores.



3. Decora-la amb els retoladors. Pots fer punts, ratlles, cercles, dibuixos...




4. Enganxa-li els ulls.

5. Fes tires llargues amb la roba, les cintes de regal, el paper de cel·lofana o el paper de seda. Les pots fer rectes o en ziga-zaga.




6. Enganxa les tires a la part del darrere de la medusa. Seran els seus tentacles.

7. Lliga-li un cordill i la podràs penjar!

Si vols banyar-te al mar, abans mira el color de la bandera.




# ELS SECRETS DE LA PLATJA

**Descobreix com gaudir del sol, la sorra i el mar amb seguretat.**

**Investiga i diverteix-te!**

Diputació Barcelona

# LA RECEPTA:
# Gelat cremós de plàtan i crema de cacauet

La fruita i l'aigua fresca no hi poden faltar!

## Ingredients

- [ ] 3 plàtans madurs (o qualsevol altra fruita fresca i de temporada)
- [ ] 3 cullerades de crema de cacauet sense sucre afegit
- [ ] Fruita seca picada (opcional)

## Estris

- [ ] Ganivet
- [ ] Cullera
- [ ] Bol
- [ ] Batedora
- [ ] Motlle per a gelats de pal
- [ ] Congelador



**Si tens al·lèrgia a la fruita seca:**
Pots substituir la crema de cacauet per: iogurt natural / formatge fresc.
Pots canviar la fruita seca per: coco ratllat / trossets de xocolata negra o fruita deshidratada.

## Passos a seguir:



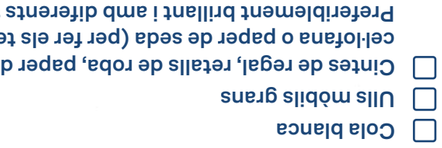
1. Pela els plàtans i talla'ls a rodanxes.



2. Posa-les al bol i afegeix-hi la crema de cacauet.

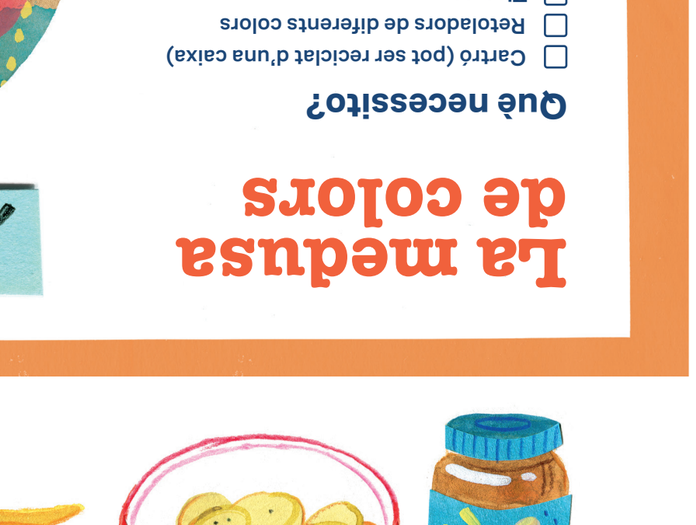


3. Amb la batedora, tritura-ho fins que no hi hagi grumolls.



4. Si vols, pots posar fruita seca picada al fons dels motlles.

5. Omple els motlles amb la barreja.





6. Posa'ls al congelador un mínim de quatre hores.



7. Quan estiguin ben congelats, desemmotlla'ls i ja te'ls pots menjar. Que aprofiti!

**1** Ei, és dia de platja! Ja tens la bossa a punt? Troba aquests set objectes amagats per la platja.

I recorda equipar-te, evitar les hores de màxima radiació i trobar una ombra per protegir-te del sol.

Si vols jugar i divertir-te, respecta l'entorn i les altres persones.

Si et mous, fixa't en un punt de referència per orientar-te i, si et perds, demana ajuda al socorrista.

**2** T'has fixat en el color de la bandera? Com està el mar? Descobreix-ho!

T= L= I=
S= M= D= B=
U= R= C=

E_ _A_ E_ _À
_O_ _NA _A_ _A
_Ó_ _.

**3** Fem un berenar refrescant? Completa el Sudoku.

**4** Uneix cada situació amb la seva solució. Segueix els fils!

Si et fas mal o no et trobes bé, segueix els consells del socorrista.

**5** Busca aquests 3 animals amb els quals has de tenir precaució.

Posa't sandàlies de goma ben lligades per no fer-te mal als peus.

Si vols banyar-te, mulla't de mica en mica i assegura't que la zona on ets és per a banyistes.

**6** Alerta! Hi ha tres situacions que posen en risc a persones, les trobes?

Pren el sol amb moderació i fes activitat física fora de les hores de màxima radiació solar.

SOLUCIONS



**1** **2** "El mar està com una bassa d'oli" significa que el mar està molt tranquil, pla, amb poques onades. **3** D'esquerra a dreta la solució és: 1a fila (síndria, pera, meló, préssec), 2a fila (meló, préssec, síndria, pera), 3a fila (préssec, síndria, pera, meló) i 4a fila (pera, meló, préssec, síndria).

**4** Infant suant → cantimplora. Mar esverat → bandera vermella. Infant al sol → gorra. Picada de medusa → socorrista. **5** Un eriçó de mar | Una medusa | Un peix aranya. **6** Infant enyorant la zona no permesa de bany. | Infant descalç a les roques. | Família sense para-sol ni gorra, que s'han cremat.