



Julia San Miguel
Il·lustració d'Avi



FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR
EN
SALUD**

 **cruïlla**

El conte JUGAMOS TODOS forma part del projecte VIVIR EN SALUD, organitzat per FUNDACIÓN MAPFRE.

VIVIR EN SALUD neix amb la intenció de ser un estímul per a la societat a l'hora de reflexionar sobre la salut, proporcionant actuacions relacionades amb l'alimentació sana i l'exercici físic que repercutixin de manera directa en el desenvolupament saludable de l'entorn social, familiar i laboral, millorant la qualitat de vida.

El projecte desenvolupa materials educatius adreçats als pares, els infants i els adolescents, i també als professionals de l'educació, la sanitat, l'hostaleria, etc. És un projecte per a tots i per tots.

Per obtenir més informació podeu accedir a www.fundacionmapfre.com o descarregar tota la documentació de manera gratuïta de www.vivirensalud.com.

FUNDACIÓN **MAPFRE**



Edició especial per al projecte VIVIR EN SALUD de la FUNDACIÓN MAPFRE

Primera edició en català: maig del 2010

Coordinació editorial: Teresa Marcos i Carla Balzarette

Traducció: Susanna Esquerdo; I més, SLL

Disseny de la coberta: Jonás Gutiérrez

Revisió tècnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza

Text: Julia San Miguel, 2008

Il·lustració d'Avi, 2008

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2008

Paseo de Recoletos, 23

28004 Madrid

www.fundacionmapfre.com

© 2013, Editorial Cruïlla

Balmes, 245-08006 Barcelona

editorial@cruilla.com

Imprès a la UE / *Printed in EU*

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels titulars, tret de les excepcions previstes en la llei. Dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar cap fragment d'aquesta obra.



Julia San Miguel
Il·lustració d' Avi





Cada tarda, després de fer els deures, quedo amb els meus amics per a fer unes encistellades. M'agrada tant jugar al bàsquet que ja per l'escala baixo fent botar la pilota, saltant els graons de dos en dos al ritme de la meva música favorita.

Però no hi ha dia que no em cridin l'atenció. Com quan surt la Paula, la veïna del segon, i em fa callar molt empipada:

–Lídia! Xissst! Que no veus que tinc el nen dormint?

Igual que la mare, que sempre està amb la mateixa cançoneta:

–Lídia! Quantes vegades t'he dit que ni a casa ni a l'escala es juga amb la pilota?

És clar que a banda que em renyin, amb el soroll de la pilota també aconseguixo altres coses... No haver de cridar el Carles, per exemple. Abans de tocar el timbre, ja m'ha obert el Rafa, el seu germà.

Carles! Tens visita!

El Carles i jo, a més de viure a la mateixa escala, anem a la mateixa classe.

El seu germà és una mica més gran i ja va a l'institut. Va ser campió de bàsquet a l'escola. Ara, a més d'anar a judo, ha descobert l'esport urbà, fa skate i compon cançons de rap. Ho sé perquè el Carles m'ha ensenyat algunes de les lletres que ha gravat en el mòbil.



Al parc el veig moltes vegades amb els seus amics, saltant bancs i tanques com si fos una barreja de Tarzan i l'home aranya... És tan guapo que jo em tallo. Però ell sempre em saluda.

–Has vist la meva planxa nova? –em diu, preparat ja per sortir al carrer, mentre jo espero el Carles a la porta–. Té el meu nom escrit en una peça –i m'ensenya la part del darrere, pintada amb un grafit–. Amb aquesta planxa seré tot un professional fent trucs –i hi puja i llisca pel portal fent esses acrobàtiques mentre es col·loca bé la gorra i desapareix de la meua vista, fent surf.

El Carles surt a rebre'm amb un pastís de xocolata espectacular.

–Ja he berenat, gràcies –és la meua salutació, encara que sé de sobres que el pastís no és per a mi.

–I jo també, però tinc més gana.

Si el veiés la meua mare, ja estaria dient que és per això que el Carles s'està posant com una bola; i que si continua així, menjant com menja i sense fer gaire exercici, el colesterol el tindrà pels núvols. No m'estranya que no sigui capaç de fer ni una volta sencera a la pista d'atletisme. Com que cada cop es mou menys, abans de començar a córrer ja està cansat: li comencen a tremolar les cames, la llengua li arriba fins al terra i el cor li batega tan de pressa que un dia li sortirà per la boca.

Sembla que estic sentint la mare.

–Aquest nen s'ha de cuidar. Menys greixos i més verdura... –diu quan el veu per la pujada, esbufegant cap a casa–. Ai! Tant peca qui se'n passa com qui no hi arriba. I tu, tan llargaruda. Junts sembleu el punt i la i.

Sempre dic al Carles el que escolto dir una vegada i una altra al meu pare: el que ha de fer és cremar el que menja, que és el que faig jo. I per a això no hi ha res





millor que l'exercici físic. Per tant no hi ha tarda que no li insisteixi perquè se'n vingui amb nosaltres a fer un partit.

–Au, vine! La Raquel, l'Albert, el Joan i l'Helena ens estan esperant a les pistes.

–No necessiteu ningú més.

–Ens en falta un per ser parells... –li dic amb cara de pena i ajuntant les mans amb un gest de “vinga, va”..., però no l'arrenco de la casa. El Carles no perdona la tele ni els videojocs, ni el bol de crispetes que s'ha preparat al microones.

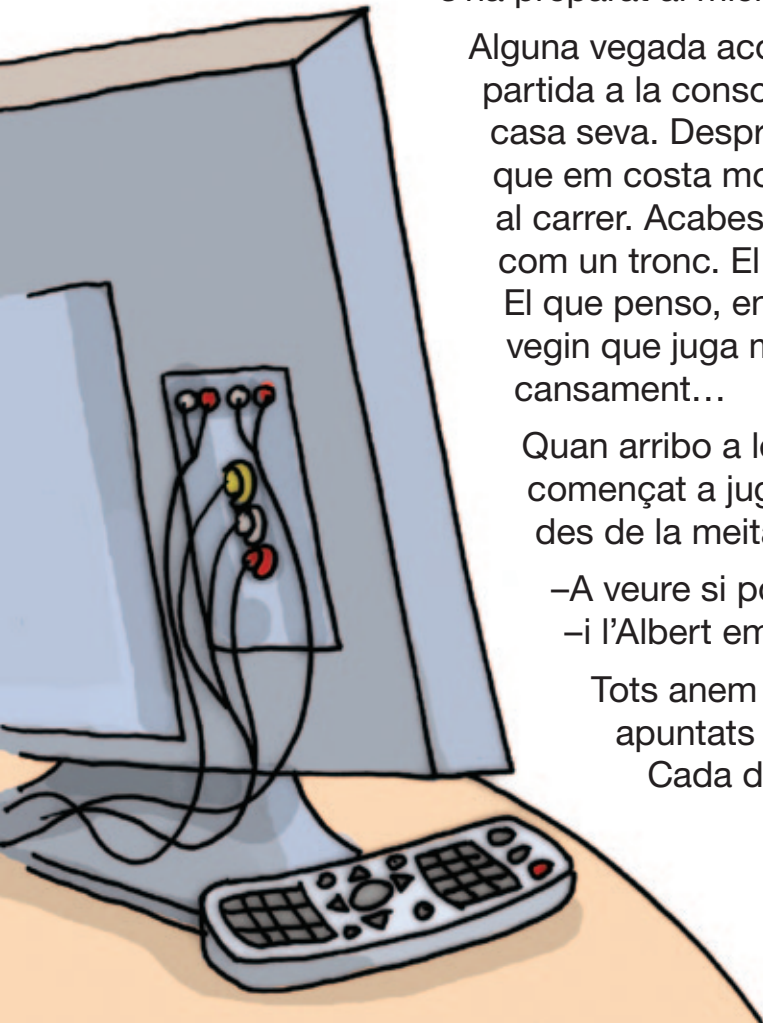
Alguna vegada aconseguir convèncer-me per jugar una partida a la consola, i al final, m'he passat tota la tarda a casa seva. Després em fa mal el cap i surto tan nerviosa que em costa molt adormir-me. No és com quan jugues al carrer. Acabes molt cansada, però després dorms com un tronc. El Carles no ho entén, i prefereix no sortir. El que penso, en el fons, és que li fa vergonya que vegin que juga molt malament i com esbufega de cansament...

Quan arribo a les pistes, els meus amics ja han començat a jugar. Estan intentant fer cistelles des de la meitat del camp.

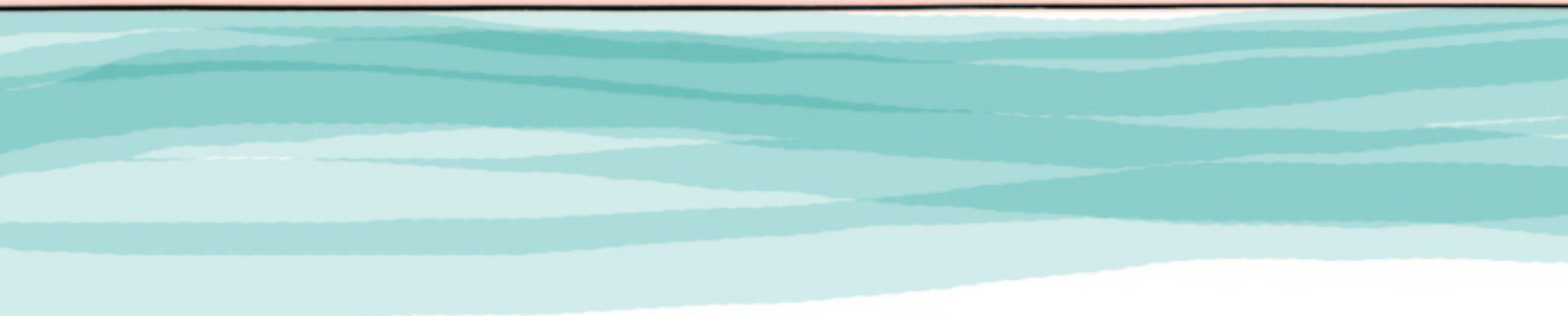
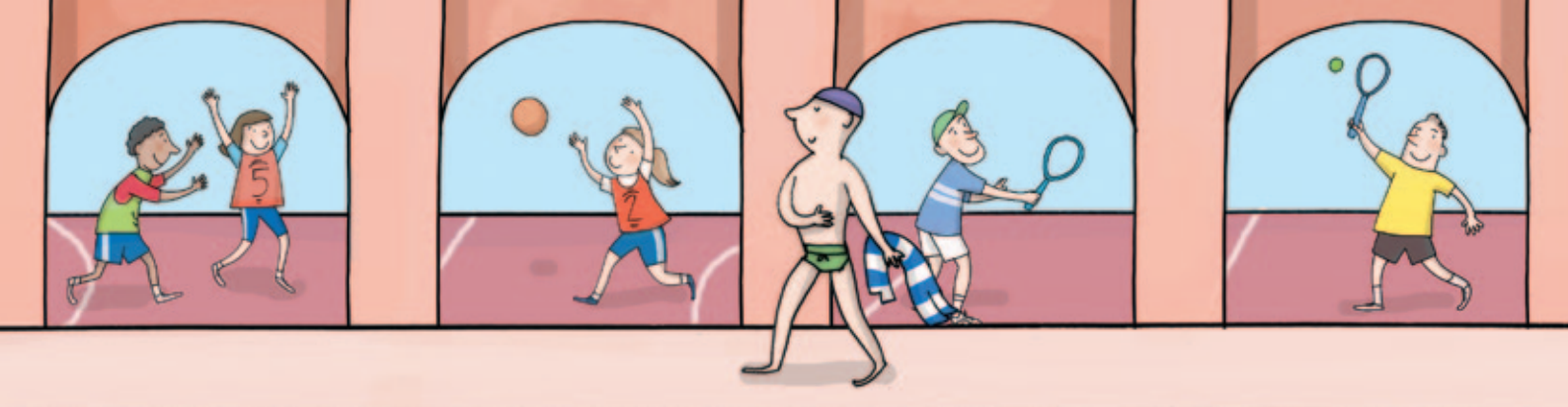
–A veure si pots tu, Lúdia. Seria fantàstic fer un triple
–i l'Albert em passa la pilota.

Tots anem a la mateixa classe i estem apuntats a bàsquet a extraescolars.

Cada dissabte hi ha una lliga i juguem







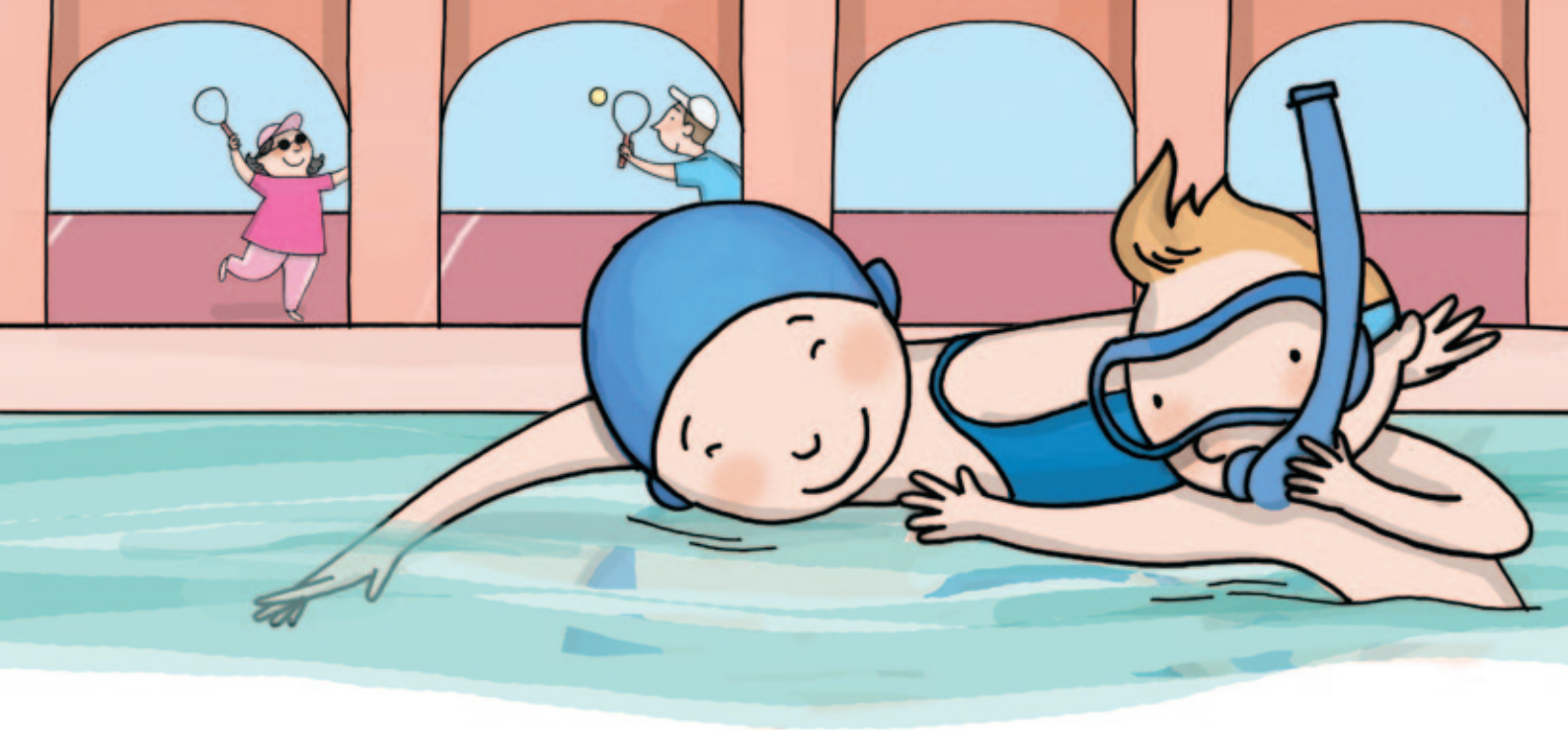
contra altres escoles. El pitjor és que de moment hem perdut els tres partits que portem. El bo, que hem fet una bona colla. Quedem al parc, i ens convidem per als aniversaris. Amb alguns, ens escrivim correus i ens passem fotografies. Quan acabi la lligueta, hem pensat de fer una festa. Promet ser divertit. Però fins aleshores, cal que continuem entrenant. Algun dissabte haurem de guanyar, oi?

Ningú no se'n surt de fer bàsquet des del mig del camp, de manera que ho provem des de més a prop.

Quan arriba el dissabte, estic tan nerviosa que em llevo molt abans que soni el despertador. Prenc un bon got de llet amb cereals per esmorzar i baixo a esperar el pare, assajant el llençament mestre que ens donarà la victòria.

El pare em deixa al pavelló, i ell mentre aprofita i juga al pàdel.





La mare, a aquestes hores, porta el meu germà Xavier a bussejar, i s'ha apuntat a natació mentre dura la classe. Abans no feia més que queixar-se que li feia mal l'esquena per estar tant de temps asseguda davant de l'ordinador. Ara, des que neda, somriu més, així que m'encanta que s'hagi convertit en una sirena.

El Carles diu que semblen una família d'anunci. Tots tan esportistes. I jo li dic que si ell volgués, la seva família també podria ser-ho. Ens trobem el seu pare molts dissabtes al matí al portal. Sempre amb el seu xandall blanc amb l'escut de la federació, i un enorme maletí negre on porta l'arc i les fletxes. Ha estat unes quantes vegades campió de tir amb arc. A la sala té algunes copes. Em criden l'atenció unes fotos que hi ha a sobre d'un moble.

–El teu pare està molt més prim ara, veritat? Fixa't quina panxa tenia abans.
El Carles mira de reüll, però no diu res.



–A tu no t’agradaria ser un Robin Hood com ell? Si practiquessis tir amb arc, cremaries greixos i desenvoluparies els músculs.

–Que n’ets, de pesada! Sempre estàs igual –rondina–. No m’agrada fer esport. I a més, quin esport podria fer jo? No tinc facilitat per a cap!

–Això no és veritat. Hi ha molts esports...

Però no és el moment de començar a enumerar-los. El més urgent és ajudar el Carles a trobar-ne un que l’entusiasmi. Però quin? Per sort, no vaig trigar gaire a esbrinar-ho.

A classe, la Marusa, la professora d’Educació física, va trobar la solució.

–Nois, d’aquí a quinze dies celebrarem a l’escola la setmana de l’esport. Aquest any no hi haurà competicions, sinó exhibicions per equips.

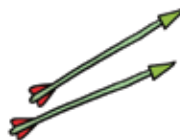
–De quins esports? –va preguntar el Julià, sempre tan impacient.

–Espero que us agradaran els que hem triat –i la Marusa va posar a sobre la taula diferents pilotes, col·locades de més gran a més petita.

Tots comencem a cridar, demanant-nos bàsquet i futbol.

–Bé –va dir la Marusa, assenyalant la resta de balons–, algú haurà de jugar a handbol, a beisbol, a tennis, a ping-pong...

–Jo em demano aquesta piloteta! –va exclamar el Carles, assenyalant la pilota més petita de totes, de color vermell.





–No sabia que t’agradés la petanca. Això està bé.

–Jugarà a la petanca, com els avis! –ens en burlem gairebé tots.

–És que vosaltres no heu jugat mai a la petanca a la platja?

–va preguntar la Marusa. I en veure que fèiem que sí, va exclamar–: Quina colla de iaïetes que tenim a classe!

No us conserveu gens malament!

Tots ens posem a riure. Era cert. Qui no havia jugat mai a la petanca a la platja? I també al voleibol i a les pales.

Mmm, quines ganes que arribin les vacances!

–Aquesta piloteta vermella és el bolig –va explicar la Marusa–. Però les boles de la petanca són una mica diferents de les de la platja. Les que utilitzarem són d’acer –va dir, col·locant-les a sobre la taula.

Feia la sensació que pesaven força.

El Carles va començar a esbufegar.

–T’agradarà, ja ho veuràs –el va tranquil·litzar la Marusa–. Necessito quatre voluntaris més perquè juguin amb el Carles.

Era la meua oportunitat d’ajudar-lo. Així que vaig renunciar a l’exhibició de bàsquet i em vaig apuntar amb ell. La Llúcia i el Julià també s’hi van animar. I la Raquel, que era la meua millor amiga, va venir amb nosaltres.

–Total, si nosaltres juguem molt al bàsquet. Per una vegada... –va ser la seva resposta. Li vaig agrair el detall.





Gairebé tots coneixíem les regles del nostre joc; però en els quinze dies que vam tenir per preparar-nos, la Marusa ens va donar unes classes teòriques sobre els esports que practicaríem, perquè tots poguessin gaudir veient jugar els altres.

Havíem d'entrenar molt si volíem lluir-nos el dia de l'exhibició. Així que quedàvem totes les tardes al parc.

–En aquest joc cal tenir molta precisió a l'hora de tirar la bola... –ens aconsellaven els grans que s'apropaven a veure'ns jugar– per acostar-la el més possible al bolig.

–Així, així, una mica més a la dreta... –ens animaven quan llençàvem les boles.

El Carles aconseguia apropar-les molt, i a vegades fins i tot treia les del contrari llençant la bola amb la força i la precisió justes.

–Ets molt bo, nano! –li deien.

Era veritat. Dels cinc, era el millor de tots.

El Carles estava tan entusiasmat que es va oblidar dels videojocs i del seu bol de crispetes. Era acabar els deures, i ja estava picant a la meua porta per anar a entrenar.

Formàvem una bona rotllana al parc. I no paraven d'aplaudir-nos.

–Molt bona, aquesta!

–Això és, ben a prop!

–Ara tira una mica a l'esquerra, però suau... –aquest era el Carles, que ja s'havia fet tot un expert.

I va arribar el gran dia.

Érem allà. Al pavelló del col·legi.
Tots uniformats, tots preparats
per donar el millor de nosaltres.
Els equips de bàsquet,
de futbol, d'handbol, de
beisbol; les parelles de tennis
i de ping-pong...; i els equips
de petanca, entre ells nosaltres,
liderats pel Carles.

Vam cridar, vam aplaudir,
ens vam animar, ens vam
esforçar al màxim...

Va ser emocionant, i al final,
com a record, hi va haver
medalles per a tothom.





Com a punt final per a la festa, el pavelló del col·legi es va omplir de música, i va entrar per sorpresa un grup d'antics alumnes. Nois i noies pujats a les planxes i els patins.

–Ei, mira! –vaig exclamar, sacsejant el Carles–. Hi ha el teu germà!

Entre tots van fer una exhibició de salts i piruetes que ens van deixar bocabadats.

–Quina enveja! –vaig dir–. M'encantaria saber patinar.

–Vols que li digui al Rafa que ens n'ensenyi?

–Al Rafa? Però a tu també t'agrada l'skate?

–Almenys m'agradaria pujar-m'hi i no caure.





Vaig mirar el Carles amb orgull. El nou Carles.

–I tu creus que el Rafa voldrà?

–És clar! A canvi, li ensenyaré els meus trucs a la petanca. Està desitjant aprendre.

–Ah, sí? Bé... –vaig somriure–, compta també amb mi, eh? Que jo tampoc no ho faig malament...

PASSATEMPS

1 Un esmorzar molt saludable. Ja has vist com és d'important començar el dia fent un bon esmorzar, ja que et proporciona l'energia necessària per a tot el matí. Tria l'esmorzar apropiat i explica per què els altres no són tan saludables.



.....

.....

.....

2 ¿Quin esport? Llegeix les pistes i endevina en quin esport està pensant la Lídia.

- Has de controlar molt bé l'equilibri si vols practicar aquest esport.
- Pots aconseguir gran velocitat, fer girs molt artístics i fins i tot anar cap enrere. Però, això sí, abans has d'aprendre a frenar!
- Posa't el casc i les genolleres i estaràs preparat per recórrer els carrers de la teva ciutat sobre vuit rodes.

.....

3 Juguem en equip. En aquesta sopa de lletres hi ha amagats cinc esports que es practiquen en equip. Pots trobar-los?

- **F** _ _ _ _ _
- **B** _ _ _ _ _
- **H** _ _ _ _ _
- **H** _ _ _ _ _
- **V** _ _ _ _ _

P	F	U	T	B	O	L	M	B	C	S
M	V	S	B	A	R	E	V	T	U	V
S	B	N	D	S	R	D	W	Q	F	O
O	D	E	C	Q	C	M	U	L	R	L
D	V	C	U	U	V	B	E	B	D	E
H	O	Q	U	E	I	S	N	Z	D	I
L	Ç	U	T	T	F	M	E	R	P	B
M	B	V	D	C	U	N	X	C	G	O
S	A	D	I	H	A	N	D	B	O	L
E	M	B	V	M	S	L	A	V	Ç	S

4 L'intrús. En la següent llista d'esports, se n'ha colat un que és molt diferent dels altres. Ja t'has adonat de quin és? Per què és diferent de la resta?

natació	waterpolo	surf	busseig
equitació	vela	piragüisme	

.....



5 Que bo que és fer esport! La Lídia i els seus amics ens han explicat un munt de coses sobre com és de bo fer esport. Comprova el que has après completant les frases amb les paraules del requadre.

Fer esport...

- T'ajuda a ___ nous amics.
- És bo per prevenir l'_____.
- Contribueix a dormir ___.
- T'anima a _____ cada dia.
- T'ajuda a _____ el colesterol.
- Prevé el ___ d'esquena.
- Et manté en _____.

mal	superar-te
	fer
reduir	obesitat
forma	bé

Quins altres beneficis té fer esport?
Escriu tots els que se t'acudeixin.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



6 Ara et toca a tu. En el conte hem descobert quins són els esports favorits de la Lídia, el Carles i el Rafa. Ara et toca a tu triar l'esport que més t'agrada. Dibuixa'l i després explica per què és el teu esport preferit.

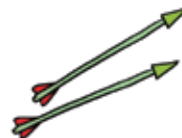
.....

.....

.....

.....

.....



- 1 La resposta correcta és el segon esmorzar: tassa de llet, cereals i suc.
- 2 La resposta és: patinatge.
- 3 Els cinc esports són: futbol, bàsquet, handbol, hoquei i voleibol.

P	F	U	T	B	O	L	M	B	C	S
M	V	S	B	A	R	E	V	T	U	V
S	B	N	D	S	R	D	W	Q	F	O
O	D	E	C	Q	C	M	U	L	R	L
D	V	C	U	U	V	B	E	B	D	E
H	O	Q	U	E	I	S	N	Z	D	I
L	Ç	U	T	T	F	M	E	R	P	B
M	B	V	D	C	U	N	X	C	G	O
S	A	D	I	H	A	N	D	B	O	L
E	M	B	V	M	S	L	A	V	Ç	S

- 4 L'esport intrús és l'equitació, perquè és l'únic de la llista que no es practica a l'aigua
- 5 Fer esport...
 - T'ajuda a **fer** nous amics.
 - És bo per a prevenir l'**obesitat**.
 - Contribueix a dormir **bé**.
 - T'anima a **superar-te** cada dia.
 - T'ajuda a **reduir** el colesterol.
 - Prevé el **mal** d'esquena.
 - Et manté en **forma**.

La millora de la salut i la contribució a la prevenció d'un gran nombre de malalties és una tasca en la qual tots hem de col·laborar.

És important que, ahora que ens divertim llegint aquest conte, reflexionem sobre quins aliments hem de menjar diàriament per estar sans i quins hauríem de prendre només de manera excepcional. Però, sobretot, hem de pensar en com és d'important fer una activitat física i escollir la que més s'adapta a les nostres preferències i habilitats, i també a cada etapa de la nostra vida. Mai no és tard per començar. (Estratègia NAOS).

Però no et pensis que fer activitat física és únicament practicar algun esport. En la vida quotidiana també cal que ens acostumem a fer petits passos saludables, com ara pujar i baixar escales, caminar, etc.

Si vols més informació sobre el projecte VIVIR EN SALUD de FUNDACIÓN MAPFRE, o vols col·laborar per difondre'l, pots consultar:

www.vivirensalud.com
www.fundacionmapfre.com
www.educatumundo.com

