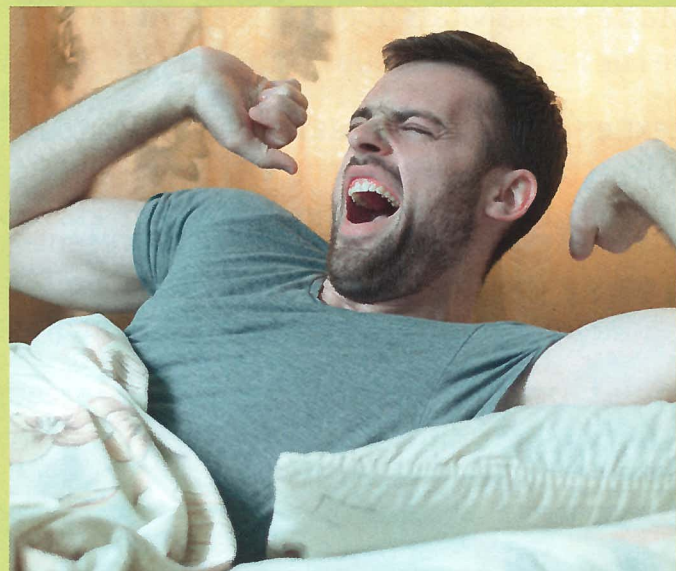


4 Les coses de cada dia



TASQUES FINALS

- Fer el decàleg de les activitats que cal fer per tenir una vida saludable
- Entrevistar un company per conèixer el seu estil de vida

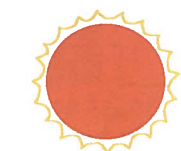
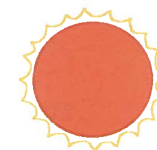
I tu, què fas avui?

A. Observa el núvol de paraules. Saps què signifiquen? Relaciona-les amb les fotografies.

ANAR A DORMIR
NEDAR
 TREBALLAR
 ESMORZAR
 AFAITAR-SE
 MIRAR LA TELE
 LLEVAR-SE
FER ESPORT
 DUTXAR-SE

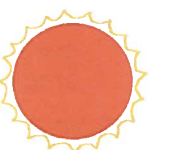
B. Llegeix com es diuen les parts del dia i relaciona-les amb les activitats anteriors.

EL MATÍ



EL MIGDIA

LA TARDA



LA MATINADA



EL VESPRE



LA NIT

TASQUES INTERMÈDIES

- Explicar quines activitats es fan durant el millor moment del dia
- Elaborar un gràfic amb els horaris ideals d'un dia feiner
- Decidir quin és el costum menys saludable dels alumnes de la classe



C. Marca els adjectius que et defineixen segons l'estil de vida que tens. Ajuda't del diccionari, si ho necessites. Busca un equivalent en la teua llengua.

MATINER ☐

SALUDABLE ☐

DORMILEGA ☐

TOCATARDÀ ☐

ACTIU ☐

MANDRÓS ☐

PUNTUAL ☐

TREBALLADOR ☐

Tard o d'hora?

A. Llegeix les converses següents i subratlla la manera de preguntar l'hora i l'horari en què es fa una activitat. Quina diferència hi ha? Comenta-ho amb el teu company.

Toni Bonet

12:10 am

Hola, Pol! Com estàs? Quina hora és a Nova York?

06:15 am

Ara és un quart de set del matí!

12:15 pm

Ostres! És molt d'hora! Aquí a Catalunya és un quart d'una. A quina hora comencen les classes?

06:17 am

A les vuit. Tinc classe de vuit a dotze. I tu? A quina hora comences a treballar?

12:18 pm

Entre les 2 i les 3. No tinc hora fixa.

Sara Puig

12:30 pm

Núria! Perdona, no podia connectar-me abans. Aquí a Andorra són dos quarts d'una. I a Seül?

20:30 pm

Són dos quarts de nou del vespre. Ara me'n vaig a la feina.

12:32 pm

Quin horari fas?

20:33 pm

Treballo des de les nou fins a les quatre de la matinada.

12:34 pm

Ostres! Comences a treballar molt tard!

B. Fixa't en les hores de les converses anteriors i completa el quadre amb l'ajuda del teu company. Quina és la manera per dir l'hora en català?

LES HORES

12.00

Són les dotze i cinc.

12.05

12.15

12.30

Són tres quarts d'una.

12.45

Falten deu minuts per a la una.

12.50

13.00 És la una.

C. Fixa't en les formes per indicar l'horari en què es fa una activitat i completa el quadre. Com són en la teva llengua? Quin és l'horari de classe?

des de

de nou a dues

entre

D. Quina hora és al lloc on vius, quan a les ciutats següents els rellotges marquen l'hora de les il·lustracions? Mira quina hora és ara i calcula quina hora és a les ciutats on no hi ha l'hora. Escriu-la als rellotges. Fes-ho amb el teu company.

Quan a Nova York són dos quarts de dues aquí són dos quarts de vuit del matí.

13:30

NOVA YORK

07:15

SIDNEY

10:45

TÒQUIO

17:20

MOSCOU
SÃO PAULO
CASABLANCA
VANCOUVER

Un dia feiner

A. En grups de 3. Cadascú llegeix un text i subratlla a quina hora es realitzen les activitats. Després explica la informació del text als companys. Us sorprèn algun horari?

A Suècia sopen a les 6 de la tarda. És molt d'hora!

NOUS LLOCS, NOUS HORARIS

| Publicat: 09:44



Comentari 1. Hola! Jo ara visc en un poble de Suècia! Els horaris són diferents dels de Catalunya! Sobretot l'hora dels àpats: l'esmorzar és a les 6 del matí; el dinar, al migdia, a les 12; el berenar, entre les 3 i les 4, i el sopar és a les 6 de la tarda. Anem a dormir a les 10! Com les gallines! Els horaris laborals estan bé: comences a treballar abans de les 8 i plegues a les 4 de la tarda!

Comentari 2. Jo us escric des del Japó, un país bastant diferent de Catalunya! La gent esmorza entre les 7 i les 7.30 del matí. Al migdia, molta gent dina a fora de casa, entre les 12 i les 2, i sopen a les 8 del vespre. A més, comencen a treballar a les 8 del matí i acaben a les 8 del vespre! Dotze hores treballant!

Comentari 3. Hola a tothom! Jo soc a Kíev, Ucraïna! Fa fred avui! Els horaris són bastant similars als de Catalunya. Els horaris dels àpats són: de 7 a 8 del matí per esmorzar; de 12 a 3 del migdia per dinar i de 7 a 8 del vespre per sopar. L'àpat principal del dia és el dinar. Les botigues obren a les 9 i tanquen a les 8 del vespre.

B. Torna a llegir els textos i escriu els verbs que indiquen l'inici i l'acabament d'una activitat.

inici: comences,
acabament:

D. Torna a escoltar la conversa i, amb l'ajuda del teu company, digueu a quina hora poden connectar-se a internet aquests tres amics?



C. Escolta els missatges de veu entre uns amics que volen parlar per Skype i completa el quadre amb les hores que s'hi diuen.

	LAURA	POL	MAX
Hora de plegar de la feina			
Horari de l'activitat			
Hora de sopar			
Hora d'anar a dormir			

E. Amb el teu company interpreta el gràfic dels horaris dels catalans i compara'ls amb els teus horaris.

Els nostres horaris



Els catalans esmorzen una mica tard, entre les 8 i les 9 del matí.

Jo esmorzo més d'hora, a dos quarts de vuit.

TASCA INTERMÈDIA En parelles prepareu un gràfic amb els horaris ideals d'un dia feiner i presenteu-lo als altres companys. Decidiu quin és el millor horari.

TEMPS PER descansar

- A. Què et suggereix la paraula **migdiada**? Parla'n amb un company.
- B. Llegeix el text i subratlla els beneficis de fer la migdiada. Hi estàs d'acord?

SOFA PERDRE EL
MANDRA TEMPS
RELAXAR-SE DORMIR
DESCANSAR ESTRÈS

Vida intensa



22 novembre comentari

Fer la migdiada per a una vida activa

Per estar actius durant tot el dia, necessitem descansar en algun moment del dia. Per això és recomanable dormir una mica. El millor moment per descansar és després de dinar. Fer la migdiada deu o vint minuts ens ajuda a estar més actius per continuar el dia. Té molts beneficis: la migdiada és bona per al cor, ajuda a reduir l'estrès i millora la memòria. És important fer la migdiada al sofà i no al llit perquè hem de dormir poc. Fer la migdiada no és perdre el temps: fer la migdiada és la millor manera de continuar el dia activament.

- C. Llegeix els comentaris del blog, marca les activitats que hi apareixen i decideix quina persona és la més activa.
- D. Fixa't en les formes ressaltades dels comentaris de l'activitat C i completa el quadre següent. Escriu-ne la traducció en la teva llengua. Fes-ho amb el teu company.

Comentari 1. Hola! Jo no faig **mai** la migdiada, perquè no tinc temps. Soc molt treballador. Faig moltes coses i no necessito descansar per estar actiu. Penso que és perdre el temps! Per relaxar-me, faig les feines de casa: escombro, passo l'aspiradora, rento els plats, planxo, cuino... Em relaxa moltíssim!

Comentari 2. M'encanta fer la migdiada, perquè m'ajuda a estar bé. Jo **sempre** la faig. **Cada dia!** Havent dinat, miro la televisió i m'estiro al sofà... i m'adormo. Dormo deu o quinze minuts. Després navego per internet, llegeixo o miro la televisió. Soc una mica mandrosa.

Comentari 3. Jo faig la migdiada **de tant en tant** perquè tinc poc temps. Treballo molt, sabeu? Si puc, la faig un o dos cops a la setmana. **A vegades**, al migdia faig ioga: una o dues vegades a la setmana. I **alguna vegada**, al migdia, quedo amb una amiga i prenem un te.

Comentari 4. La migdiada? Jo faig **sovint** la migdiada: cada dia, excepte el divendres perquè jugo a futbol. M'ajuda a estar actiu. Això sí, només 10 minutets i després estic en forma: vaig a nedar o a córrer, jugo a tennis... o surto amb els amics.

La freqüència

↑

mai.....

- E. Busca als textos el connector **perquè**, n'entens el significat? Quin és l'equivalent en la teva llengua?
- F. Demana al teu company amb quina freqüència fa algunes de les activitats que apareixen als comentaris del blog. Qui és més actiu: ell o tu?

Mires sovint la televisió?

Sí!

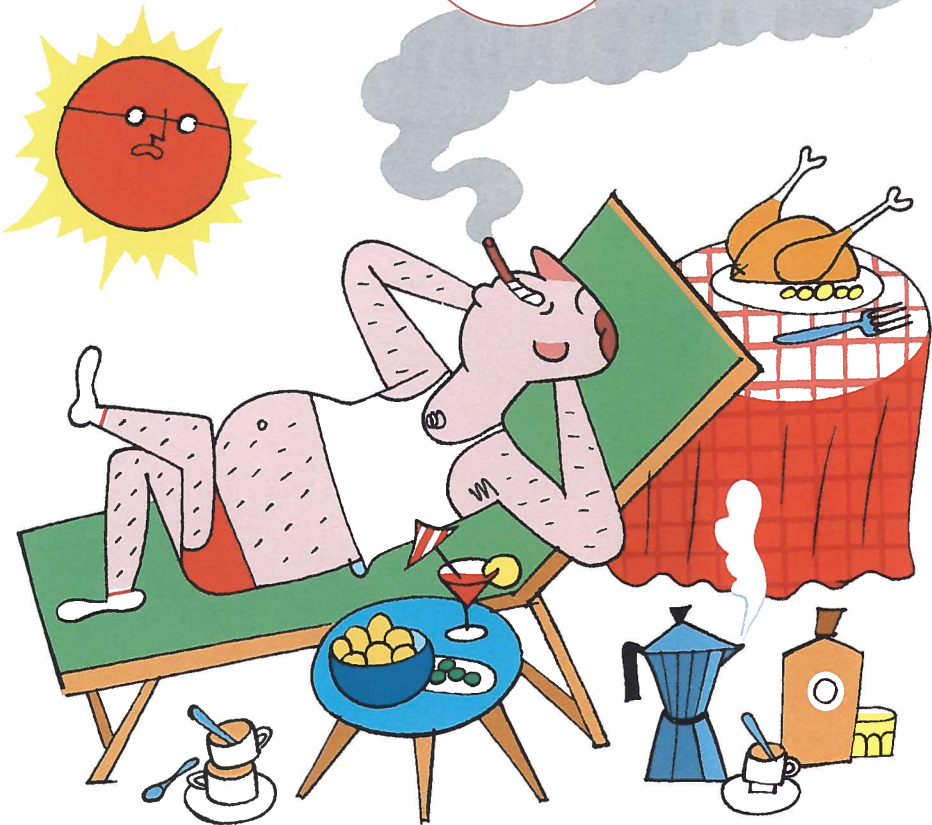
Sempre!

Cada dia!

I escombres?

Mai!

UNA VIDA poc saludable



- A. D'aquests costums, quins consideres saludables (S) i quins poc saludables (PS)? Quins tens tu? Parla'n amb el teu company.

- ☐ DORMO POQUES HORES.
- ☐ MENJO VERDURA.
- ☐ FAIG IOGA.
- ☐ PRENC EL SOL CADA DIA.
- ☐ BEC ALCOHOL.
- ☐ MENJO MOLTA XOCOLATA.
- ☐ PUJO I BAIXO A PEU LES ESCALES.
- ☐ MENJO RÀPID.
- ☐ FAIG EXERCICI.
- ☐ FUMO.
- ☐ DISCUTEIXO AMB LA GENT.
- ☐ TREBALLO MOLTES HORES.
- ☐ VAIG AMB BICICLETA.
- ☐ ESTIC AMB GENT.
- ☐ ME'N VAIG A DORMIR TARD.
- ☐ PRENC MOLT CAFÈ.
- ☐ BEC MOLTA AIGUA.
- ☐ EM LLEVO A LA MATINADA.

- B. Quins verbs no coneixes de la llista de l'activitat A? Els saps conjugar en present d'indicatiu? Parla'n amb el teu company.
- C. Escolta el programa de ràdio i escriu quines activitats poc saludables fan aquestes persones. Contrasta les activitats que has escrit amb les que ha escrit el teu company.

SALVADOR

MARTA

TÀNIA

- D. Torna a escoltar el programa de ràdio i escriu les activitats que es fan en les freqüències que hi ha a continuació. I tu, quan les fas? Parla'n amb el teu company.

sempre:

cada dia:

sovint:

de tant en tant:

a vegades:

mai:

TASCA INTERMÈDIA Tria una activitat poc saludable que fas i demana als teus companys si també la fan, i amb quina freqüència. Presenta els resultats a la classe. Quina és l'activitat menys saludable que la majoria del grup fa amb més freqüència?

ELS DIES DE CADA DIA

ELS DIES DE LA SETMANA

Saps què signifiquen els noms dels dies de la setmana? Són noms que estan relacionats amb els planetes i déus antics.

- DILLUNS és el dia de la Lluna.
- DIMARTS és el dia de Mart.
- DIMECRES és el dia de Mercuri.
- DIJOUS és el dia de Júpiter.
- DIVENDRES és el dia de Venus.
- DISSABTE prové de l'hebreu *sabbath*, i significa "dia de descans".
- DIUMENGE prové del llatí, i significa "dia del Senyor".

ELS ESTABLIMENTS COMERCIALS

Les botigues petites normalment obren de dilluns a dissabte, de 10 a 13.30 i de 16.30 a 20.30. Els comerços més grans, com els supermercats i les grans superfícies, fan l'horari continuat des de les 9 del matí fins a les 21.30 del vespre. Hi ha establiments que també obren el diumenge, com els forns i les pastisseries. Algunes farmàcies obren 24 hores. Els bancs obren de dilluns a divendres del matí fins al migdia. Alguns obren també els dijous a la tarda.

El dilluns és el dia de festa de les perruqueries i les pastisseries.

HORARI

MATINS de 10.00 a 13.30
TARDES de 17.00 a 20.00
DILLUNS TANCAT

HORARI

de dilluns a divendres
de 10.00 a 14.00
i de 16.00 a 20.00
dissabte
de 10.00 a 14.00

HORARI

De dilluns a dijous
de 10.00 a 14.00
de 15.30 a 19.00
Divendres
de 9.30 a 19.00
Dissabte
de 9.30 a 13.30

- A. En la teva llengua els dies de la setmana signifiquen alguna cosa? Parla'n amb el teu company.
- B. Llegeix el text on s'expliquen els horaris dels establiments comercials. Coincideixen amb els horaris del teu país? Parla'n amb el teu company.
- C. A quin establiment poden correspondre els horaris dels cartells? Per què?

SALA D'EXPOSICIONS

PERRUQUERIA

BOTIGA DE QUEVIURES



- D. Escolta quins horaris fan els establiments següents i completa els cartells. Quin horari fan aquests dos establiments al teu país o a la ciutat on vius?

SUPERMERCAT

Obert de del matí
a 2/4 de 10
De dilluns a

oficina de CORREUS

Matins de a 13.30
Tardes
Dissabte de a 13.00

- E. En grups, feu un cartell amb l'horari del centre on estudies català (horaris de classe, de l'administració, de la biblioteca...).

Al meu país normalment les botigues obren més d'hora, a les 8.

GRAMÀTICA

Demanar i dir les hores i els horaris

Quina hora és? / Tens hora?

És la una / Són les dues...

És un quart d'una. (12.15)

Són dos quarts d'una. (12.30)

Són tres quarts d'una. (12.45)

A quina hora obre / tanca el mercat?

A les nou.

! Són dos quarts de les quatre.

Com s'expressen les parts del dia

al matí	hora + del matí
al migdia	del migdia
a la tarda	de la tarda
al vespre	del vespre
a la nit	de la nit
a la matinada	de la matinada

Al matí vaig **al** gimnàs.
A les onze **del** matí vaig al gimnàs.

Present d'indicatiu

córrer	escriure	beure	prendre	anar-se'n	estar
corro	escric	bec	prenc	me'n vaig	estic
corres	escrius	beus	prens	te'n vas	estàs
corre	escriu	beu	pren	se'n va	està
correm	escrivim	bevem	prenem	ens en anem	estem
correu	escriviu	beveu	preneu	us en aneu	esteu
corren	escriuen	beuen	prenen	se'n van	estan

Canvis ortogràfics

tancar: tanco, tanques, tanca, tanquem, tanqueu, tanquen

començar: començo, comences, comença, comencem, comenceu, comencen

plegar: plego, plegues, plega, pleguem, plegueu, pleguen

menjar: menjo, menges, menja, mengem, mengeu, mengem

Abans d'anar-me'n a dormir, em rento les dents.
Després de rentar-me les dents, me'n vaig a dormir.
Havent dinat, faig la migdiada.
Havent sopat, miro la tele.
Quan estudio, escolto música.

Tinc classe de 9 a 12.
Treballen des de les vuit fins a les tres.
A Catalunya dinem entre la una i les tres.

Adverbis de freqüència

+ Sempre em llevo a les 8.
Cada dia escolto la ràdio.
Sovint passa l'aspiradora.
De / a vegades juga a futbol.
De tant en tant prenc un te.
Alguna vegada m'estiro al sofà.
- Mai (no) vaig amb bicicleta.
No vaig mai amb bicicleta.

Les paraules **cop** i **vegada** també s'utilitzen per indicar freqüència. Van acompanyades per expressions de quantitat.
Faig ioga dos cops / dues vegades a la setmana.

LÈXIC

1. Completa el quadre amb les activitats que fas o que no fas.

activitats que faig...

al matí

al vespre

sempre

activitats que no faig...

mai

2. Completa els verbs següents com a l'exemple.

ESCRIURE

LLEGIR

DORMIR

PRENDRE

poc

3. Relaciona els adjectius de l'esquerra amb el seu contrari.

dormilega >>

actiu >>

impuntual / tocatardà >>

<< puntual

<< matiner

<< mandrós

FONÈTICA



1. Escolta les paraules següents i digues si sents el so [3] de Girona o el so [s] de Xavi. Després lleix-les i torna a escoltar-les per comprovar si les pronuncies bé.

[3] [s]

1	diumenge		
2	joves		
3	dibuixos		
4	dijous		
5	xarxa		
6	gent		
7	passejar		
8	discuteix		
9	llegir		
10	xicot		
11	jugar		
12	conèixer		



2. Escolta els verbs següents i marca la persona verbal que diuen.

	nosaltres	vosaltres	ells, elles, vostès
1	esmorzem	esmorzeu	esmorzen
2	comencem	comenceu	comencen
3	tanquem	tanqueu	tanquen
4	treballem	treballeu	treballen
5	dinem	dineu	dinen
6	pleguem	plegueu	pleguen
7	passegem	passegeu	passen
8	prenem	preneu	prenen
9	entrenem	entreneu	entrenen
10	sopem	sopeu	sopen

TASQUES

TASCA COL·LECTIVA

- A. En parelles, feu una llista d'activitats que cal fer per tenir una vida saludable: esmorzar bé, dormir vuit hores, anar a dormir d'hora, etc.
- B. Poseu en comú, amb una altra parella, totes les activitats recollides i escolliu les 10 més importants per fer una vida saludable.
- C. Escriviu les 10 frases com a l'exemple que hi ha més avall i pengeu el vostre decàleg al costat dels de les altres parelles.
Tenim una vida saludable perquè...
- D. Llegiu els textos dels vostres companys i compareu-los. Quines són les activitats saludables que tots els grups han coincidit a apuntar? Totes les persones de la classe les fan?



TASCA INDIVIDUAL

- A. Elabora una breu entrevista per conèixer l'estil de vida d'un dels companys de classe.
- B. Escriu les preguntes per tal de saber les hores que dorm, quines activitats fa al matí, a quina hora va a dormir, a quina hora dina...
- C. Fes l'entrevista al teu company i anota les respostes per descriure el teu company, segons quin estil de vida segueix i com és. Escull l'adjectiu més adequat segons les seves rutines. Presenta el resultat als companys i justifica l'adjectiu triat.

Fem balanç

1. Ara sé...

Parlar de les activitats quotidianes.				
Informar de l'hora, dels horaris i de la freqüència d'algunes activitats.				
Parlar de costums i hàbits saludables.				



3. Avaluu la tasca dels teus companys i comenta'ls la teva valoració.

L'entrevista és completa.	♥	😊	😞
Utilitza continguts de la unitat.	♥	😊	😞
El lèxic és adequat.	♥	😊	😞