

RITXAR BACETE

El



DELS

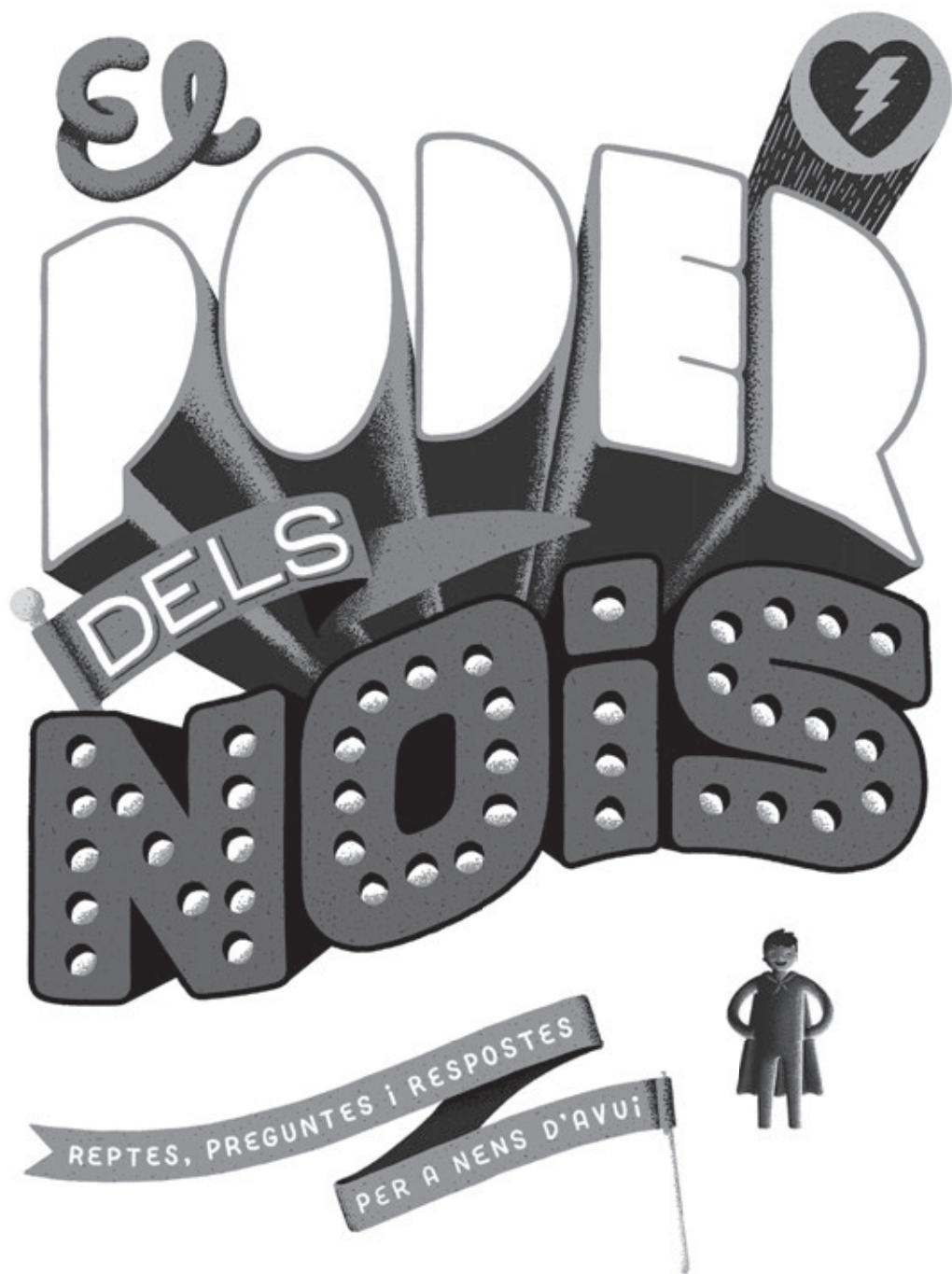
NOIES

REPTES, PREGUNTES I RESPOSTES

PER A NENS D'AVUI



Estrella Polar



Estrella Polar

© del text: Ritxar Bacete, 2019
© il·lustració de coberta i interior: David Sierra, 2019
© de la il·lustració del collage de la pàgina 114, Esperanza Durán

© d'aquesta edició: Edicions 62, S. A., 2019
Estrella Polar, Av. Diagonal, 662-664,
08034 Barcelona
www.estrellapolar.cat

Primera edició: febrer del 2019
ISBN: 978-84-9137-718-4
Dipòsit legal: B. 166-2019

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

ÍNDEX

Marca els reptes que hagis superat

☐	Construeix el teu superavatar	11
☐	Avís important	14
☐	Protegeix el diari!	15
☐	El cos	16
★	Iqbal Masih	18
?	Sabies que... ..	19
☐	Masterxef	20
☐	Comprova si els ha agradat	22
?	Sabies que... ..	23
☐	Ara toca la por!	24
★	Malala Yousafzai	27
?	Sabies que... ..	28
☐	Connectar amb l'alegria	29
☐	Les coses importants... ..	30
☐	Caminar amb les sabates d'un altre	31
☐	El mapa de l'amor	32
★	Javier Fernández	35
☐	El petit príncep: el superheroi de la saviesa	36
☐	Tristesa... A volar!	38
?	Sabies que... ..	41
★	Clara Campoamor	42
?	Sabies que... ..	43
☐	El poder de la calma	45
☐	Instant karma	47
☐	El superpoder que amaga el riure	49
?	Sabies que... ..	50
★	Raquel Riba Rossy	51
☐	Ves amb compte amb la ràbia!	52

☐	Sol davant el mirall.....	54
☐	La força de l'optimisme	56
★	Rosa Parks	58
?	Sabies que... ..	59
☐	Els nens de poder llegeixen.....	60
☐	Com estàs avui?	61
☐	Dibuixar sempre ajuda: pinta el teu mandala.....	62
☐	El superpoder de l'agulla i el fil	64
★	Boyan Slat	67
☐	Flower Power.....	68
☐	Aprendre a jugar amb l'enveja	70
?	Sabies que... ..	71
☐	Viatge al món de les nostres àvies i avis.....	72
☐	No!.....	73
☐	Sí!	75
☐	Gràcies!.....	77
☐	Perdó! Ho sento!	78
☐	T'estimo!	79
☐	Plorar!	80
?	Sabies que... ..	83
☐	El jardí de la diversitat	84
★	Alfred García Castillo	86
?	Sabies que... ..	87
☐	Lleva't d'hora!	88
☐	Els nens de poder viatgen en el temps.....	89
☐	Els nens valents mediten	91
☐	La caixa	92
☐	Disposat a guanyar la partida a la vergonya?.....	93
★	Albert Casals.....	95
☐	Els poders de les noies	96
☐	Els poders dels nois	97
☐	Crea el teu androinador. El nou superheroï	98
☐	Experimenta el poder de la pau	99

☐	Recupera el poder dels colors	100
★	Els germans Zarzuela	102
?	Sabies que... ..	103
☐	El poder de las verduras et fa únic.....	104
★	Federico García Lorca	105
☐	Escriu!	106
☐	El poder de l'abraçada.....	108
★	Daniel Radcliffe	110
?	Sabies que... ..	111
☐	El jardí de l'amistat.....	112
☐	Què hi ha sota una faldilla?.....	114
☐	El poder veritable: llums i ombres	115
★	Emma Watson	116
?	Sabies que... ..	117
☐	Agent cuidador secret	118
☐	Els nens de poder parlen bé de les nenes	120
★	Philip Mosley	122
?	Sabies que... ..	123
☐	L'arbre de la teva família	124
☐	L'illa màgica dels superherois.....	126
☐	Escoltar el batec de la terra	127
?	Sabies que... ..	129
☐	El superpoder del collage	130
★	Pau Gasol	132
☐	Àngel de la guarda	133
☐	El poder de la disfressa	135
☐	Viatgem al passat?	136
?	Sabies que... ..	138
☐	Els nois de poder demanen ajuda i n'ofereixen.....	139
☐	El semàfor de les emocions.....	140
☐	Ets únic	142
☐	Bitàcola de viatge	145
☐	Per als adults que acompanyen els nens de poder	155

CONSTRUEIX EL TEU SUPERAVATAR

Tens a les mans un llibre secret, el teu propi diari! Un llibre màgic, especial, únic i irrepetible, com tu.

Hi podràs trobar ingredients misteriosos que només coneixeràs tu. D'aquells que només estan a l'abast dels autèntics superherois i dels veritables artistes, i que serviran per descobrir l'autèntic poder que tens a dins, aquesta força interior que t'ajudarà a ser més fort, lliure i feliç.

Amb aquest diari faràs un viatge intergalàctic al·lucinant que t'ensenyarà el millor de tu mateix i trobaràs el més gran dels tresors...

Segueix els passos que et proposem, supera els reptes i llegeix les històries, i així obriràs una porta a llocs desconeguts i apassionants de la teva vida, la teva família, de les noies i els nois, mentre t'entrenes com un veritable investigador i aprens a actuar com un agent secret, com un mag d'aquests que tenen a les seves mans el poder de transformar el món que els envolta.

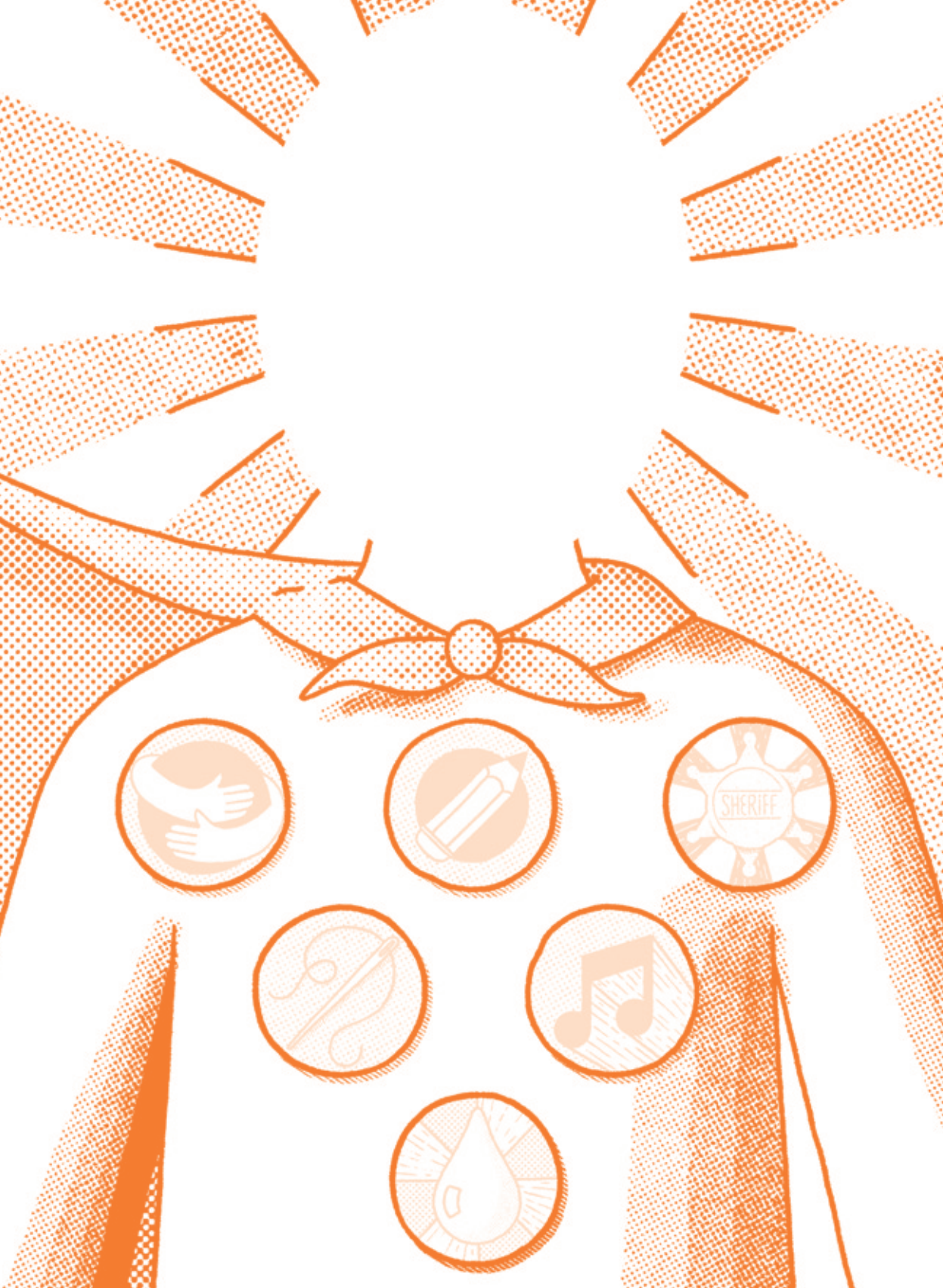
Cada vegada que superis un repte guanyaràs força i poder, i amb alguns d'ells obtindràs un premi que t'ajudarà a construir i completar l'avatar del teu superheroi. Som-hi!

Busca una foto teva, retalla la teva cara. Engaxa-la i el teu avatar estarà en marxa.

Si no tens cap fotografia a mà, també pots dibuixar la teva cara, t'hi atreveixes?

COMENÇA L'AVENTURA!





AVÍS IMPORTANT!

El camí que comences a recórrer pot tenir efectes rellevants en la teva vida i la de les persones que estimes. Per això, si t'hi atreveixes...

FIRMA AQUEST CONTRACTE!

Jo,
com a noi aventurer, em comprometo a:

- Protegir aquest diari, grapejar-lo i mantenir-lo en secret...
- Compartir-lo amb les persones adultes només quan ho necessiti i ho consideri oportú.
- Aprendre coses noves cada dia.
- Entrenar per ser un investigador.
- Tenir cura de mi, de les persones que m'envolten i del meu entorn.
- Ser aprenent de mag.
- Divertir-me, ser més feliç.
- Descobrir el poder que tinc a dins.

A

Data d'inici de l'aventura / /

Firma aquí:

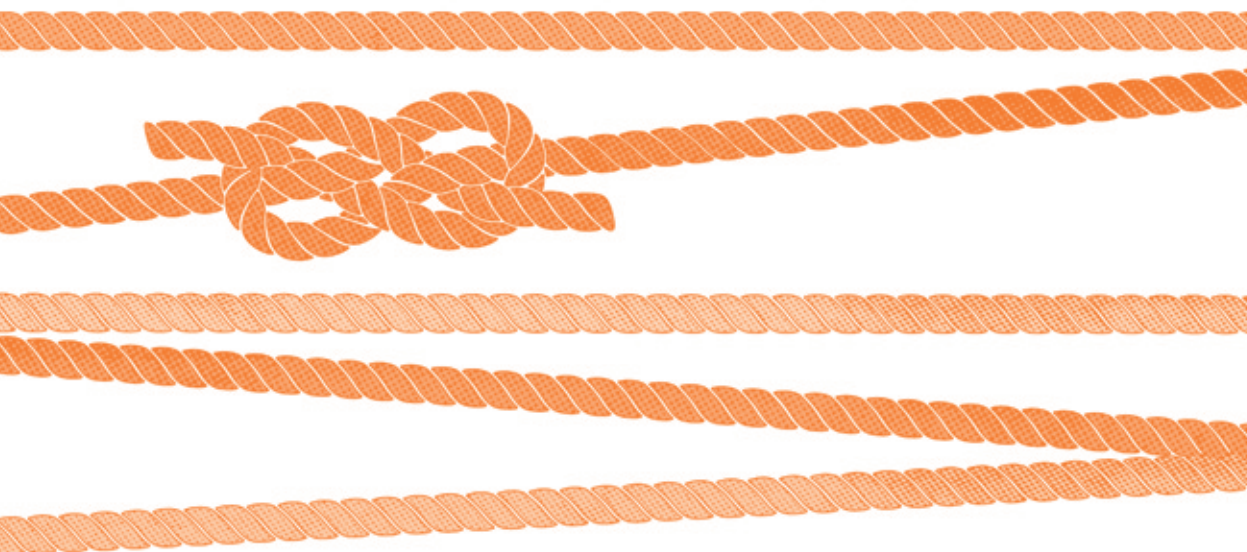
PROTEGEIX EL DIARI!

El teu diari, i el seu contingut, és secret, personal i intransferible. L'has de cuidar, protegir-lo i decidir sempre amb qui el vols compartir (si és que ho vols fer).

ESTEM A PUNT DE COMENÇAR UN VIATGE I CAL ESTAR PREPARAT.

1 Busca una corda prou llarga per lligar el diari amb unes quantes voltes i fes un tipus de nus que només sàpigues fer tu; així sempre estarà protegit.

2 Mantén-lo amagat en un lloc secret on ningú pugui trobar-lo (**però no t'oblidis d'on el vas deixar!**).



EL COS

Ets un noi, i això és meravellós.
Ets un tresor, un ésser únic i irrepetible.
Tens el do de la vida i vens equipat amb tot el que
necessites per aprendre, créixer sa i ser feliç.

El teu cos és màgia pura, potència, flexibilitat, força, sensibilitat, tendresa.

Amb **les cames** pots córrer, saltar, jugar, arribar a la branca d'un arbre, escapar d'un perill o arribar a la meta (encara que siguis l'últim, per a la vida seràs el primer, perquè és la teva pròpia meta).

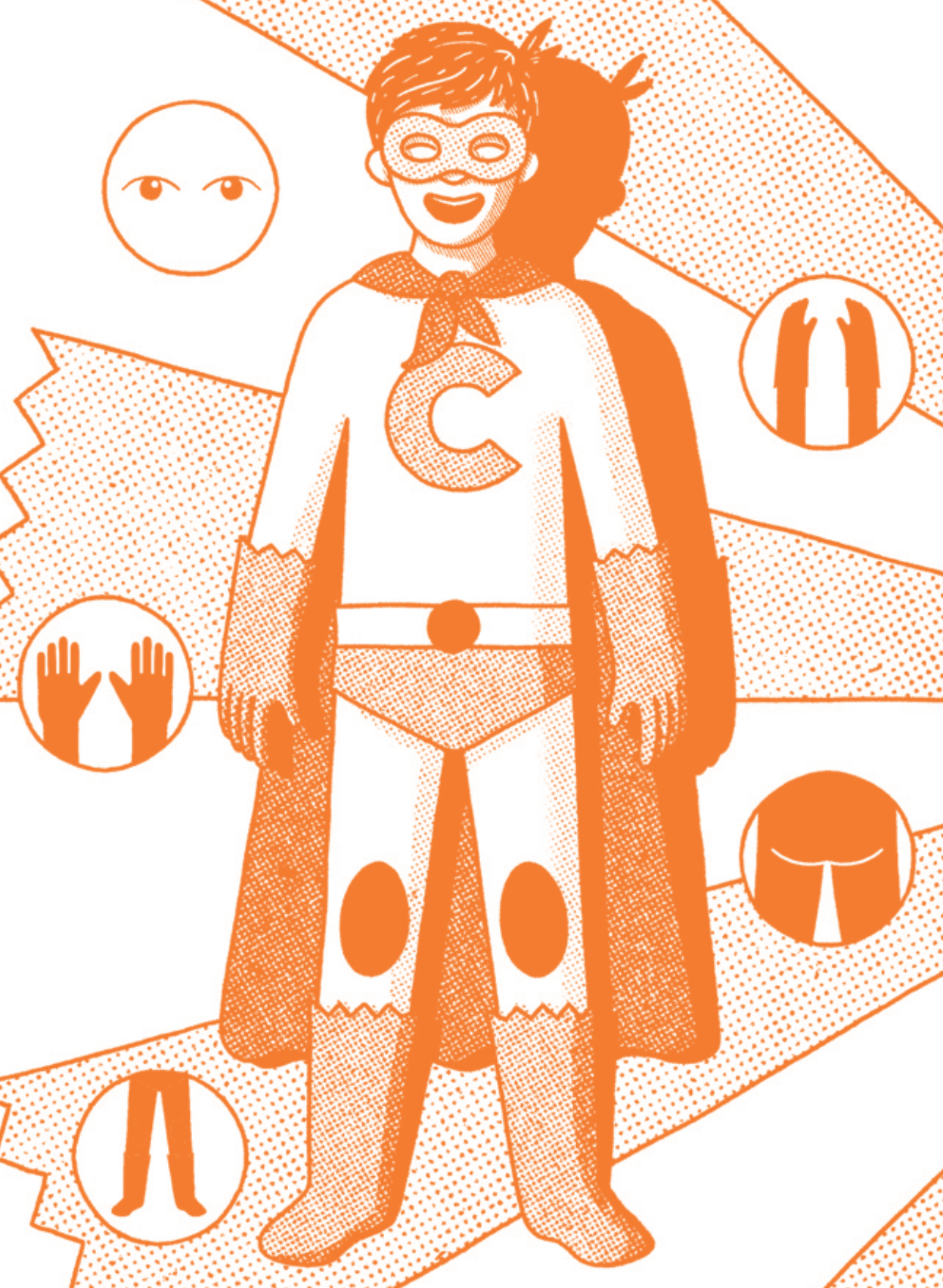
Amb **les mans** pots acariciar, dibuixar, fer castells de sorra, preparar l'esmorzar, construir una màquina del temps, pintar-te les ungles de colors, fer pessigolles, escriure, aturar algú que es fica amb tu o ajudar un amic.

Amb **els braços** pots nedar, encistellar la pilota, saludar algú que arriba o abraçar les persones que estimes.

Amb **el cul** et pots fer tots els pets que necessitis per no explotar, però gràcies a aquesta part del cos també pots seure en una cadira o a terra per observar el cel, per escoltar les històries de la teva àvia, per admirar la teva millor amiga o per llegir aquest diari.

Els ulls t'obren una finestra al món i et permeten admirar-lo, meravellar-te de la bellesa que amaga; a la pell sents la brisa del mar a l'estiu i també t'avisa quan alguna cosa et crema; les orelles et permeten escoltar, i el nas, respirar fondo i percebre l'olor fabulosa d'un plat de lleties, i amb la boca pots fer petons i assaborir la vida.

Vius al teu cos, que és només teu. Dins el teu cos habiten tots els teus poders, per això l'has de cuidar i tothom te l'ha de respectar **SEMPRE**.





Iqbal Masih

ACTIVISTA

– Pakistan, 1982-1995 –

Iqbal Masih va néixer en un petit poble del Pakistan, i el seu pare i la seva mare eren tan pobres que quan ell només tenia quatre anys van haver de demanar un préstec de dotze dòlars (menys d'onze euros) al propietari d'una fàbrica de catifes. A canvi del préstec, l'Iqbal es va convertir en esclau per deutes i havia de treballar tot el dia, encadenat al teler.

Quan l'Iqbal tenia deu anys va ser alliberat per una organització que defensava els drets dels nens.

Com que l'Iqbal era molt valent, intel·ligent i sensible, va decidir que dedicaria la seva vida a lluitar perquè cap més nen es veiés forçat a treballar ni visqués els horrors que ell havia patit. Per aconseguir-ho, va començar a viatjar per tot el món. Va parlar a la Conferència Internacional del Treball a Estocolm, i les Nacions Unides el va nomenar campió de la lluita contra les formes modernes d'esclavatge.

L'Iqbal volia estudiar Dret. Però el 16 d'abril de 1995, mentre ell i dos dels seus cosins anaven en bicicleta pel seu poble, l'Iqbal va ser tirotejat i assassinat; tenia dotze anys. Des d'aleshores, el 16 d'abril se celebra el Dia Mundial contra l'Esclavitud Infantil.

SABIES QUE...



Sabies que a la Copa del Rei d'Espanya, segons les normes de la Reial Federació Espanyola de Futbol, els **homes** de l'equip guanyador s'embutxaquen **un milió d'euros**, mentre que les **dones**, per guanyar la Copa de la Reina, **no tenen compensació monetària**?

Vaja! Què en pensa, d'això, un noi valent, intel·ligent i sensible com tu? Sembla que, per jugar a futbol i ser professionals, les nenes ho tenen més complicat...

INVESTIGA!

Posa't el vestit d'investigador secret! Pregunta a les persones adultes, a les teves amigues i amics o a l'escola: Qui és el teu futbolista preferit? Qui és el millor? I la teva futbolista preferida? Qui és la millor?

QUANTES PERSONES CONEIXEN DONES FUTBOLISTES?

A QUI DONARIES LA PILOTA D'OR?



.....
MILLOR DONA FUTBOLISTA

.....
MILLOR HOME FUTBOLISTA

MASTERXEF

TU TAMBÉ POTS SER UN MASTERXEF!

Un veritable masterxef es preocupa d'anar a comprar o s'assegura que disposa de tots els ingredients, para la taula, serveix els aliments, recull els plats, gots i coberts, neteja la taula, frega...

Aquest repte només està a l'altura dels autèntics valents...

PREPARA UN SOPAR!

ALGUNS SUGGERIMENTS PER A L'ÈXIT

- Avisa amb antelació la teva família, amics i amigues.
- Busca un aliat secret entre les persones adultes perquè sigui el teu assistent i t'ajudi a preparar la sorpresa.
- Tu mateix pots fer la invitació i escriure-hi el dia, l'hora i el menú.
- Posa unes estovalles i organitza els plats, els gots i els coberts.
- Decora la taula.
- Demana ajuda sempre que ho necessitis.

AQUÍ TENS LA RECEPTA PER AL TEU REPTE:

Nota: Si no t'agrada la pizza o prefereixes fer una altra cosa, pots buscar receptes a internet o preguntar a una persona adulta.



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