



UN DESCANS REPARADOR

Era una nit tranquil·la al poble, i Xavi, un xiquet alegre i juganer, estava encara jugant amb les seues joguines quan la seua mare va entrar a l'habitació amb un **somriure** dolç.

—Pau, és hora d'anar al **lit**! —li va dir.

—Però, mare, encara vull jugar una estona més! —va protestar Xavi amb ulls brillants de **son**.

La mare va seure al seu costat i li va explicar: —Saps que **dormir** és molt important per al teu cos i el teu **cervell**? T'ajuda a **créixer**, a recordar millor les coses que aprens a l'escola i a estar de bon **humor** per jugar amb els teus amics.

Xavi va escoltar amb atenció mentre la mare continuava: —Quan dormim, el nostre cos es **recupera** i les nostres energies es **recarreguen**. A més, el teu cervell guarda totes les coses noves que has après durant el dia, com quan vas practicar les taules de multiplicar.

Al dia següent, a l'escola, Xavi es va adonar que la senyoreta Marta estava parlant sobre el **descans** a classe. Els xiquets van escoltar amb curiositat mentre la mestra deia: —Si no dormim bé, ens costa concentrar-nos, estem més cansats i no podem gaudir tant de les coses que fem.

Aquella nit, Xavi es va posar el **pijama** i va llegir un conte abans de dormir. Va tancar els ulls amb un somriure, pensant en totes les aventures que el seu **cervell** guardaria mentre dormia. Des d'eixe moment, Xavi va entendre que dormir bé era una altra forma de cuidar-se i d'estimar el seu cos.





Marca l'opció correcta.

- 1 Què estava fent Xavi quan la seua mare va entrar a l'habitació?
 - A) Llegint un llibre
 - B) Jugant amb les seues joguines
 - C) Mirant la televisió
 - D) Pintant un dibuix
- 2 Per què la mare de Xavi li diu que ha d'anar al llit?
 - A) Perquè és hora de sopar
 - B) Perquè ha de fer els deures
 - C) Perquè dormir és important
 - D) Perquè vol parlar amb ell
- 3 Què li explica la mare a Xavi sobre el descans?
 - A) Que li permet jugar més hores
 - B) Que el cervell es cansa mentre dorm
 - C) Que ajuda el cos a créixer i a recordar
 - D) Que no té cap efecte en el cervell
- 4 Què passa quan Xavi no dorm bé, segons la mestra Marta?
 - A) Està de bon humor
 - B) Li costa concentrar-se
 - C) Té molta energia
 - D) Recorda millor les coses
- 5 Quina activitat fa Xavi abans de dormir la segona nit?
 - A) Mira una pel·lícula
 - B) Juga amb el mòbil
 - C) Llig un conte
 - D) Escric en un diari
- 6 Qui parla als xiquets sobre la importància del descans a l'escola?
 - A) El director
 - B) El conserge
 - C) La senyoreta Marta
 - D) L'entrenador d'esports

- 7 Què guarda el cervell de Xavi mentre dorm, segons la mare?
 - A) Els somnis que ha tingut
 - B) Els jocs que ha jugat
 - C) Les coses noves que ha après
 - D) Els menjars que ha menjat

- 8 Què fa Xavi després d'entendre la importància del descans?
 - A) Es queda jugant més temps
 - B) Va a dormir a casa d'un amic
 - C) Es posa el pijama i llig un conte
 - D) Fa una festa a casa

- 9 Com se sent Xavi abans de dormir la segona nit?
 - A) Preocupat
 - B) Trist
 - C) Feliç i amb un somriure
 - D) Enfadat

- 10 Quin és el missatge principal de la història?
 - A) Jugar tota la nit és divertit
 - B) Dormir bé és important per al cos i la ment
 - C) Els contes són avorrits
 - D) La mare de Xavi sempre està enfadada

Busca les paraules.



Llit, somiar, descans, créixer, cervell, pijama, son, somriure, dormir

D	O	R	M	I	R	W	D	C	Ç	S
D	W	C	X	L	L	I	T	E	W	O
C	Ç	D	W	D	Ç	W	X	R	D	M
W	D	E	S	C	A	N	S	V	C	I
X	S	O	M	R	I	U	R	E	V	A
V	W	C	X	D	C	V	P	L	X	R
C	R	E	I	X	E	R	W	L	C	Ç
X	W	D	V	D	V	X	W	S	O	N
P	I	J	A	M	A	C	O	V	D	X

UN DESCANS REPARADOR

- 1 Xavi estava llegint un llibre quan la seua mare va entrar. ☐
- 2 La mare de Xavi li explica que dormir ajuda a recordar millor les coses. ☐
- 3 La senyoreta Marta és la professora que parla del descans a classe. ☐
- 4 Xavi es posa a plorar quan la mare li diu que ha d'anar a dormir. ☐
- 5 Dormir bé ajuda a créixer fort i sa, segons la història. ☐
- 6 Xavi no escolta el que diu la seua mare sobre el descans. ☐
- 7 El cervell de Xavi guarda les coses que ha après mentre dorm. ☐
- 8 La mare de Xavi diu que rentar-se les dents és la clau per a dormir bé. ☐
- 9 La senyoreta Marta diu que no dormir bé fa que els xiquets es divertisquen més. ☐
- 10 Xavi decideix posar-se el pijama i llegir un conte abans de dormir. ☐
- 11 Després de la conversa amb la mare, Xavi entén la importància del descans. ☐
- 12 La història mostra que jugar tota la nit és millor que dormir. ☐
- 13 Xavi està content al final de la història. ☐
- 14 La mare de Xavi li explica que el descans fa que el cervell es recarregue. ☐
- 15 Xavi ignora la seua mare i continua jugant tota la nit. ☐
- 16 L'escola de Xavi no parla mai sobre la importància del descans. ☐
- 17 Després de la classe, Xavi aprén que dormir bé és una manera de cuidar-se. ☐
- 18 Xavi llig abans de dormir. ☐
- 19 El descans fa que Xavi estiga de mal humor al dia següent. ☐
- 20 L'última frase mostra que Xavi ha comprés la lliçó sobre el descans. ☐

Escriu V si és
vertdader o F
si es fals.

