# 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 llit! —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 aprés 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.

LIVEWORKSHEETS

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) Escriu 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 aprés
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, crèixer, 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 |

LIVEWORKSHEETS

# 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 aprés 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 vertader o F si es fals.

LIVEWORKSHEETS