

1. Llegeix aquest text amb atenció i tria la resposta correcta a cada pregunta. (marca amb una x minúscula)

UNA IDEA QUE FA AIGÜES



El timbre sona tres cops. En Pol s'ha quedat amb els ulls clavats a l'agenda mentre els seus companys i companyes de sisè arrossegueuen les cadires i s'aixequen. Amb lletra petita hi ha escrita la feina. La Catalina els ha demanat que pensin en un projecte de final de trimestre i de seguida se li ha acudit que podria construir un vaixell pirata. Però la idea ha fet aigües quan la mestra ha dit que haurien de triar algú de la família que els ajudés a dur-lo a terme.

Per les finestres entren les converses dels que esperen a la porta de l'escola de Rissar de Mar.

–Que no reculls? Vinga, que marxem! –li diu la Carlota.

En Pol entafora l'agenda i dos llibres dins de la motxilla. Es gira cap a l'amiga del darrere i li pregunta amb els ulls rodons ben oberts:

–Anem a l'espigó?

–Ja m'agradaria. Em ve a buscar el meu avi i m'acompanya al dentista, que... avui em toca tortura –diu la Carlota.

–Oh... Llàstima. Fa vent i les onades picaran fort contra les roques –explica en Pol tot penjant-se la motxilla a l'espatlla dreta.

–Maleïts ferros! –es lamenta la Carlota mentre comencen a baixar les escales.

–Un altre dia hi anem! –la consola en Pol, que li regala un somriure que mostra la separació de les dues incisives superiors centrals i comença a xiular.

Un cop al carrer, els crits s'eleva fins a les fulles més altes dels plataners que fan fila davant dels murs de color gris que protegeixen l'escola. La Carlota ja ha trobat el seu avi i la Puça, que remena la cua i li llepa la mà.

–Adeu, Pol.

Nens i nenes corren amunt i avall. En Pol es queda plantat i es fixa en els avis. El de la Carlota té els cabells com la neu.

Sense adonar-se'n s'ha quedat sol davant la porta de ferro de l'escola. Aixeca el cap en direcció al cel. Uns núvols blancs com de cotó fluix cobreixen l'edifici. Li ve un calfred i sent una buidor dins la panxa, i això que no té gana, pensa. Les fulles dels plàtans dansen amb un vent suau. Es mossega el llavi i s'enfila a la barana que separa la vorera dels cotxes. Fent equilibri amb els braços ben estesos recorre el tram que queda de carrer. Finalment fa una tombarella a l'aire i, quan torna a tocar de peus a terra, arrenca a córrer cap a la platja, cinc carrers més avall.

En Pol salta de pedra en pedra fins a arribar a la punta de l'espigó. Allà, després de seure, treu un bolígraf de la motxilla. Més tard, també en treu un quadern de tapes marrons

desgastades amb el dibuix d'una rosa dels vents. Ressegueix amb els dits les lletres daurades que sobresurten: QUADERN DE BITÀCOLA. Recorda quan el seu avi l'hi va regalar i li va explicar que tots els pilots de vaixell, siguin aquests grans o petits, en tenen un per apuntar-hi l'estat de la mar, la direcció que segueix el vaixell, els vents que bufen i sobretot totes les incidències que observen durant el viatge.

Mar Font, *Tu voldries ser el meu avi?* (text adaptat)

0. Quan a l'escola d'en Pol el timbre sona tres cops, significa que...

- a. és l'hora del pati.
- b. cal apuntar-se els deures.
- c. és l'hora de sortir de l'escola.
- d. s'ha d'aixecar tothom de la cadira.

1. En Pol es queda amb els ulls fixos a l'agenda perquè...

- a. no entén el que hi ha escrit.
- b. no té cap idea per fer els deures.
- c. està pensant en els deures que li han posat.
- d. es vol concentrar, però els seus companys fan soroll.

2. Indica quina d'aquestes oracions està ben puntuada.

- a. Quan la Catalina, la mestra de sisè, els ha fet l'encàrrec, en Pol ha pensat en construir un vaixell pirata.
- b. Quan la Catalina la mestra de sisè, els ha fet l'encàrrec en Pol ha pensat en construir un vaixell pirata.
- c. Quan la Catalina, la mestra de sisè els ha fet l'encàrrec, en Pol ha pensat en construir un vaixell pirata.
- d. Quan la Catalina la mestra de sisè, els ha fet l'encàrrec, en Pol ha pensat, en construir un vaixell pirata.

3. La idea que ha tingut en Pol «ha fet aigües» (subratllat al text). Això significa que la idea...

- a. li sembla brillant.
- b. li fa molta il·lusió.
- c. ja no la podrà realitzar.
- d. l'ha oblidada mirant el mar.

4. Tria l'opció correcta per completar l'oració.

(No cal que l'escriguis a l'espai en blanc.)

En Pol guarda l'agenda i els llibres a la motxilla i pensa que _____
té temps per anar a l'espigó.

- a. fins
- b. encara
- c. perquè
- d. en canvi

5. La Carlota no pot anar a l'espigó perquè...

- a. és lluny de l'escola.
- b. ha d'anar al dentista.
- c. per a ella és una tortura.
- d. ha d'acompanyar el seu avi.

6. En Pol consola la Carlota...

- a. xiulant.
- b. posant-se a riure.
- c. dient-li que aniran junts a l'espigó un altre dia.
- d. dient-li que ell també té problemes amb les dents.

7. En Pol «es queda plantat» (subratllat al text). Això significa que es queda...

- a. dempeus i quiet.
- b. sorprès per alguna cosa.
- c. amb els ulls oberts, molt rodons.
- d. enmig dels nens i les nenes que corren.

8. Com és el «cotó fluix» (subratllat al text)?

- a. Ferm i inalterable.
- b. Suau i flonjo.
- c. Fràgil i fresc.
- d. Aeri i aspre.

9. En quedar-se sol a la porta de l'escola, en Pol sent un calfred i una buidor dins la panxa perquè...

- a. té gana.
- b. fa un vent suau.
- c. està núvol i té fred.
- d. troba a faltar el seu avi.

10. Per anar a la platja des de l'escola, què fa en Pol?

- a. No toca de peus a terra.
- b. Tot el camí va fent tombarelles.
- c. Tota l'estona camina sobre una barana.
- d. Una estona va fent equilibris i després corre.

La continuació tens unes frases que s'identifiquen amb les lletres A-B-C-D.

11. Indica en quin ordre es narren en el text.

A.

Treu un quadern de la motxilla.

B.

Treu un bolígraf de la motxilla.

C.

Salta de pedra en pedra.

D.

Seu a la punta de l'espigó.

- a. A → B → D → C
- b. A → C → D → B
- c. C → D → A → B
- d. C → D → B → A

12. Els pilots dels vaixells fan servir els quaderns de bitàcola per...

- a. dibuixar-hi la rosa dels vents.
- b. apuntar-hi el nom dels passatgers del vaixell.
- c. anotar-hi el que creuen que és important del viatge.
- d. transcriure-hi les converses que tenen amb els passatgers.

13. Com podem definir en Pol?

- a. S'empipa ràpidament.
- b. Té poca imaginació.
- c. És despistat.
- d. És inquiet.

DORMIR BÉ

Dormir és un dels estats més agradables que pot experimentar l'ésser humà. Passem prop d'un terç de la nostra vida dormint i tots sabem que bona part de la nostra salut depèn de la qualitat del son. No obstant això, poques persones donen prioritat a gaudir d'un bon descans.

Els dispositius electrònics interfereixen en les hores de son. El telèfon mòbil, l'ordinador portàtil o la tauleta no són bons companys quan anem al llit. La lluminositat de la pantalla d'aquests dispositius és un estímul molt negatiu a l'hora d'agafar el son. Ho afirmen els experts i són contundents quan asseguren que Internet causa insomni. Els especialistes també diuen que els dispositius no només escurcen les hores de son, sinó que repercuteixen en la seva qualitat. Afegeixen que tan important és desconnectar-ho tot una hora abans d'anar a dormir com mantenir els mòbils i portàtils apagats i fora de l'habitació durant les hores de son. I és que l'ús de pantalles digitals fa que la llum artificial que rebem en hores nocturnes ens activi igual que ho fa la llum solar, i això pot alterar la nostra salut.

Però, quantes hores cal dormir per tenir un bon descans?

Per respondre a aquesta pregunta, un equip d'experts de la Fundació del Son ha posat mans a l'obra i ha elaborat un estudi on s'indiquen les hores que cal dormir segons l'edat. Han fet l'esquema següent:



A mesura que es fan anys, el son és més fràgil i s'interromp amb més facilitat. No obstant això, en totes les edats, el descans nocturn és essencial per tenir una bona salut, ja que no dormir prou fa disminuir el rendiment escolar i laboral, provoca problemes de memòria, irritabilitat i, fins i tot, incrementa el risc d'accidents.

VUIT CONSELLS PER AJUDAR A DORMIR BÉ

- 1 Estableix un horari.** Si cada dia vas a dormir i et lleves, més o menys, a la mateixa hora, el teu cos assumirà la rutina del son.
- 2 Posa atenció als factors ambientals.** Mantén el dormitori fosc, tranquil, ben ventilat i a una temperatura entre 15 °C i 22 °C.
- 3 Regula els horaris dels àpats.** Si vas al llit amb l'estómac ple i sense haver fet la digestió, et costarà agafar el son i, probablement, passaràs la nit donant voltes al llit.

4 Tingues el llit en bones condicions. El matalàs no ha de ser ni massa tou ni massa dur. El coixí ha de tenir una densitat i una alçària còmodes per a tu.

5 Ves al llit quan tinguis son. No és bo quedar-se adormit veient la tele al sofà. Quan se't tanquin els ulls o comencis a badallar, has d'anar al llit.

6 Practica esport. Les persones actives físicament dormen més bé, ja que el seu cos està cansat quan es fiquen al llit. A més, el seu sistema circulatori funciona millor i els ajuda a tenir un bon descans.

7 Relaxa't abans d'anar a dormir. Mitja hora abans d'anar a dormir pots llegir, escoltar música tranquil·la o dutxar-te.

8 Evita els dispositius electrònics abans d'anar a dormir. L'ús de telèfons mòbils, tauletes i altres dispositius tecnològics pot dificultar que dormis bé.

1. Segons el text, passem aproximadament...

- a. mitja vida dormint.
- b. quasi tota la vida dormint.
- c. una tercera part de la vida dormint.
- d. tres quartes parts de la vida dormint.

2. Bona part de la nostra salut depèn de la qualitat del son. Per això és bo...

- a. dormir més de dotze hores.
- b. dormir amb l'estómac ple.
- c. descansar bé.
- d. dormir poc.

3. Què significa «donen prioritat» (subratllat al text)?

- a. Donen preferència.
- b. Deixen passar.
- c. Tenen dret.
- d. Esperen.

4. Com influencien els dispositius electrònics en la qualitat del son?

- a. La perjudiquen.
- b. No ens permeten somiar.
- c. Ens ajuden a dormir ràpidament.
- d. Donen energia per llevar-se més aviat.

5. L'expressió «agafar el son» (subratllada al text) significa...

- a. somiar.
- b. relaxar-se.
- c. descansar.
- d. adormir-se.

6. Qui són els «experts» (subratllat al text)?

- a. Les persones que dormen molt.
- b. Els qui han estudiat el tema.
- c. Tots els qui els costa dormir.
- d. Les famílies amb fills petits.

7. Quanta estona abans d'anar a dormir és convenient desconnectar mòbils i portàtils?

- a. 10 minuts.
- b. Mitja hora.
- c. 1 hora.
- d. 8 hores.

8. Quina de les afirmacions següents és FALSA?

- a. Un nadó de sis mesos hauria de dormir més hores que un de divuit mesos.
- b. Els alumnes de sisè haurien de dormir les mateixes hores que un adult.
- c. Els adolescents haurien de dormir més hores que un adult.
- d. Es considera adequat que un adult dormi vuit hores.

- 9. Si cada dia vas a dormir i et lleves, més o menys, a la mateixa hora...**
- a. adquiriràs un mal hàbit.
 - b. tindràs més gana.
 - c. dormiràs més bé.
 - d. seràs més àgil.
- 10. Una «rutina» (subratllat al text), s'aconsegueix amb...**
- a. il·lusió i esforç.
 - b. hàbits i constància.
 - c. improvisació i habilitat.
 - d. imaginació i creativitat.
- 11. Tria l'opció correcta per completar l'oració.**
(No cal que l'escriguis a l'espai en blanc.)
- Quan estiguis al sofà a la nit i _____ a badallar, ves-te'n al llit abans de quedar-te adormit.
- a. començaries
 - b. començaves
 - c. comences
 - d. comencis
- 12. A l'oració «Mitja hora abans d'anar a dormir pots llegir, dutxar-te o escoltar música. Això t'ajudarà a relaxar-te», la paraula «Això» es refereix a...**
- a. tu mateix.
 - b. la relaxació.
 - c. les accions que pots fer.
 - d. l'estona abans de dormir.
- 13. Quin d'aquests consells és el més adequat?**
- a. Convé que el matalàs on dorms sigui molt dur.
 - b. És bo quedar-se adormit còmodament veient la tele al sofà.
 - c. Tenir el telèfon mòbil a l'habitació ajuda a dormir més tranquil·lament.
 - d. És convenient tenir el dormitori fosc i ben ventilat per dormir bé.
- 14. La idea principal del text és exposar...**
- a. la importància de dormir bé i donar algunes pautes per fer-ho.
 - b. les diverses maneres de dormir de les persones segons l'edat.
 - c. l'hora més apropiada per anar a dormir segons l'edat.
 - d. les vuit coses prohibides abans d'anar a dormir.