

QUADERN D'ACTIVITATS PER A VALENTS I VALENTES



TOT ANJRÁ BÉ



Aquest quadern d'Activitats per a superherois i superheroïnes ha sigut creat per agents de l'Unitat de Protecció de Col·lectius Vulnerables de la Policia Local de la Vila Joiosa, amb ell, volem ajudar-vos al fet que el confinament siga una mica més divertit.

Aprofitem l'ocasió, per a agrair-vos tant a vosaltres com a les vostres famílies, el bé que ho esteu fent i quant ens esteu ajudant en aquesta lluita contra la BESTIOLA quedant-vos a casa, nosaltres continuarem arreplegant eixes mostres d'afecte que ens doneu a les 20 hores tots els dies.

Moltes Gràcies
per ser
tan
VALENTS i VALENTES



**AQUEST QUADERN
PERTANY A**

.....

QUE TÉ _____ ANYS

**I DE MAJOR
VOL SER**

.....

COM PODEM CUIDAR-NOS DEL CORONAVIRUS?



1. LLAVANT-NOS LES MANS

AL MATEIX TEMPS QUE CANTEM LA NOSTRA CANÇÓ FAVORITA.

2. TAPANT-NOS QUAN ESTERNUDEM O TOSSIM AMB EL COLZE,
COM SI FÓREM BATMAN AMB CAPA.

**SIGUES
UN HEROI
A TOSIR
COM
BATMAN**



3. NO TOCANT-NOS ELS ULLS, EL NAS NI LA BOCA.

4. NO FENT ABRAÇADES NI TOCANT A ALTRES PERSONES.

5. FENT CAS ALS CONSELLS DELS ADULTS.

6. QUEDANT-NOS A CASA I AGAFANT FORCES PER A ANAR

A VISITAR A TOTES LES PERSONES QUE TROBEM A FALTAR.

!!!ÉS MOLT IMPORTANT RENTAR-SE LES MANS!!

Com cal **rentar-se** les mans?

Renteu-vos les mans només quan estiguin visiblement brutes! Si no, utilitzeu la solució alcohòlica

 Durada de tot el procediment: 40-60 segons



0 Mulleu-vos les mans amb aigua.



1 Poseu-vos al palmell de la mà una quantitat de sabó suficient per cobrir tota la superfície de les mans.



2 Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre.



3 Fregueu-vos el palmell de la mà dreta contra el dors de la mà esquerra entrelaçant els dits, i viceversa.



4 Fregueu-vos els palmells de les mans l'un contra l'altre, amb els dits entrelaçats.



5 Fregueu-vos el dors dels dits d'una mà amb el palmell de la mà oposada, agafant-vos els dits.



6 Fregueu-vos amb un moviment de rotació el polze esquerre, atrapant-lo amb el palmell de la mà dreta, i viceversa.



7 Fregueu-vos la punta dels dits de la mà dreta contra el palmell de la mà esquerra, fent un moviment de rotació, i viceversa.



8 Esbandiu-vos les mans amb aigua.



9 Eixugueu-vos les mans amb una tovallola d'un sol ús.



10 Utilitzeu la tovallola per tancar l'aixeta.



11 Les vostres mans són segures.

SABÍES QUE POTS

AJUDAR-NOS A LLUITAR

CONTRA EL COVID-19?

T' EXPLICAREM COM:



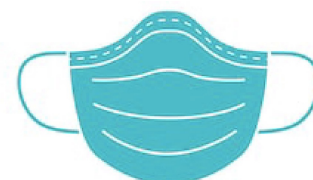
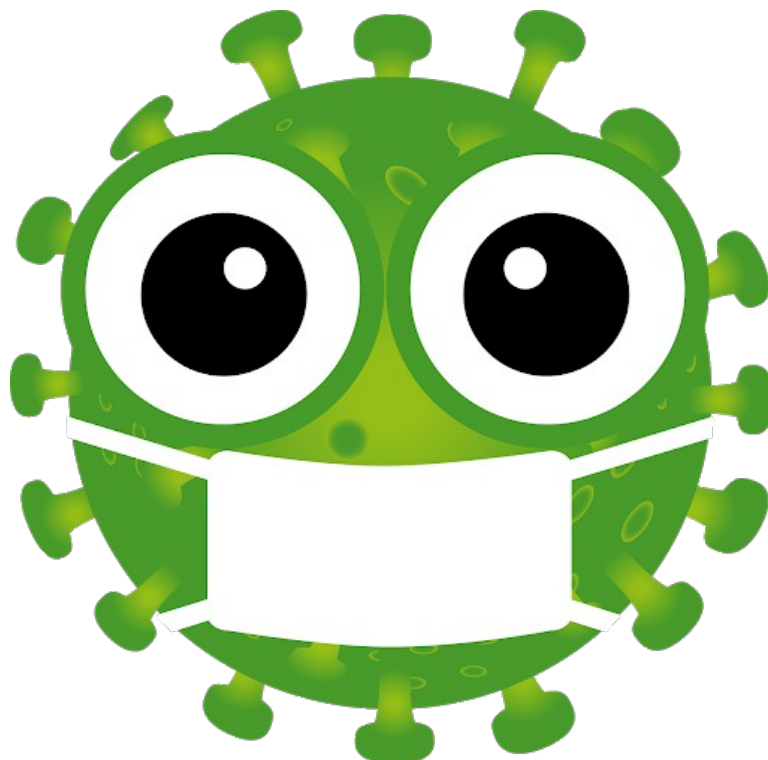
1. Demana-li a mamà o papà que et pinte aquest dibuix en el dors de la teua mà.
2. Durant el dia has d'aconseguir esborrar-lo amb aigua i sabó. Al virus no li agrada res dutxar-se.
3. Si quan arribe la nit, has aconseguit esborrar-lo, hauràs guanyat la batalla un dia més.





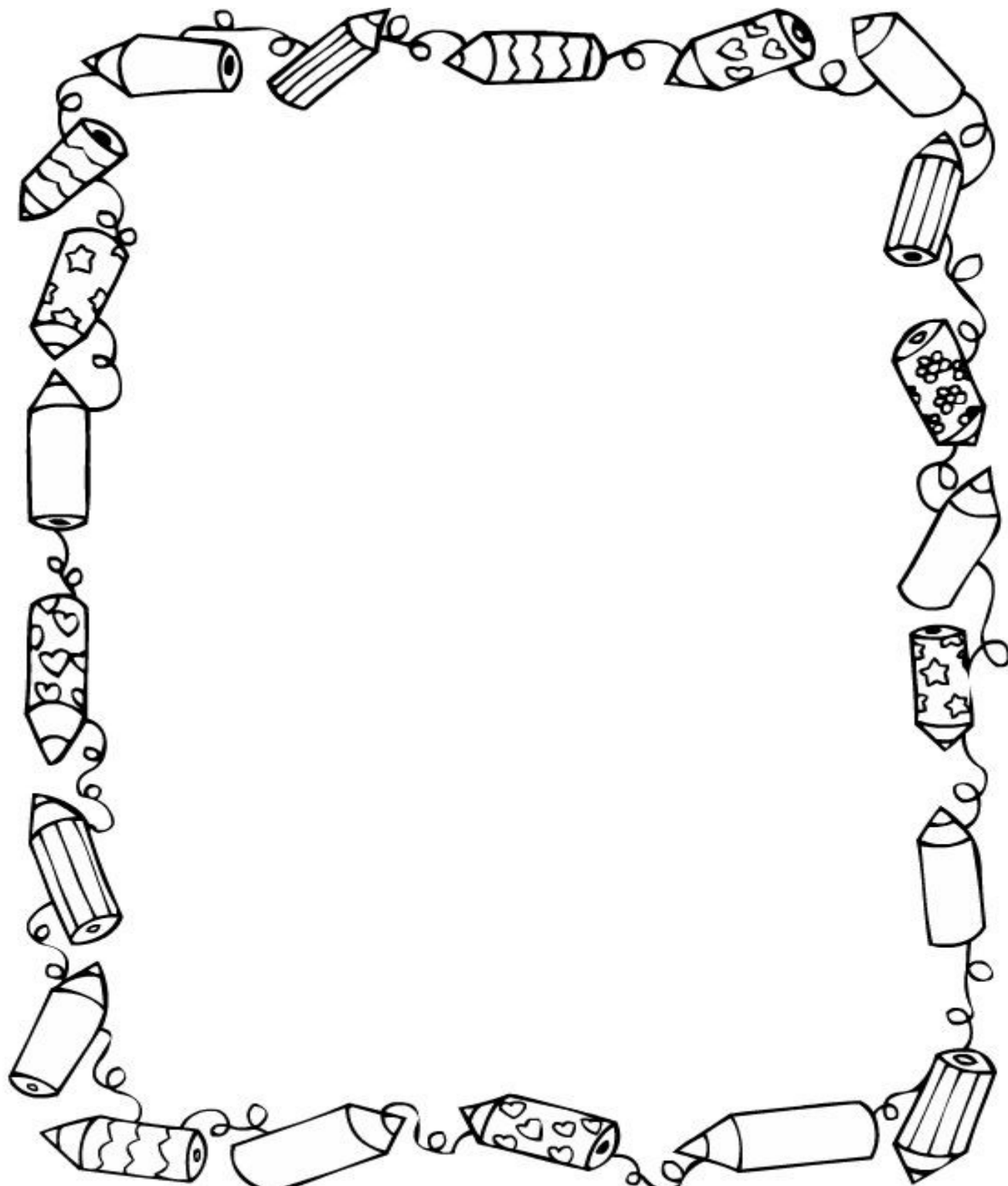
EL CORONAVIRUS S'HA COLAT EN ALGUNES DE LES PÀGINES D'AQUEST QUADERNET.

AJUDA A LA **UNITAT ÀGUILA**: AGENTS DE SEGURETAT CIUTADANA, A POSAR-LI UNA D'AQUESTES MÀSCARETES QUAN EL VEGES PER QUÈ NO PUGA CONTAGIAR A NINGÚ.





VEURE ELS ARCS DE SANT MARTÍ
QUE ENS ENVIEU O QUE POSEU EN
LES FINESTRES, ENS POSA MOLT
CONTENTS. DIBUXA UN ACÍ.





AJUDA A LA NOSTRA **UNITAT DRON**

A BUSCAR AQUESTS VEHICLES

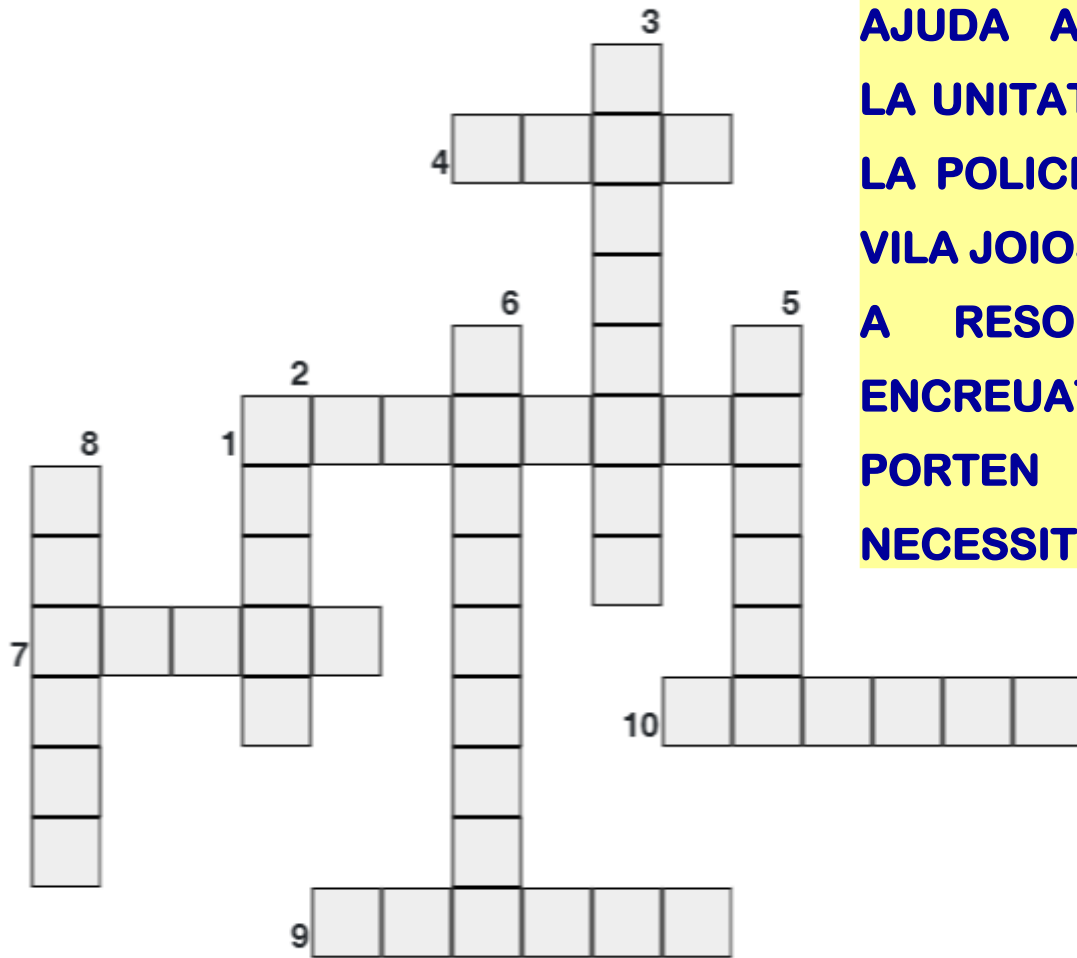
POLICIALS A LA SOPA DE LLETRES:



V Z A E E B P Q Z A Q Z L D T
I E M S N D J S S C B U G I F
X M O B X B I L V G Z K O A S
M B T U Z I Z O H M R C Z O V
G A O Z V C A J K Q Y S W E P
Q R C B E I Q C W C K J J U G
B C I X O C L V S M F E L P N
U A C H I L C S K O C M M A C
B C L N B E C A M I Ó N H T G
S I E R N T D E Z W M D M R L
B Ó T P R A X L N P D V S U S
J N A E I S G Q A E Q X L L E
E N S L J N X F X W D C W L E
V F C A Q Q A H W Y P G R A H
J J H X N G F U R G Ó N Q S R

PATRULLA – FURGÓ – CAMIÓ

EMBARCACIÓ – MOTOCICLETA - BICICLETA



**AJUDA ALS CENTAURO:
LA UNITAT NOCTURNA DE
LA POLICIA LOCAL DE LA
VILA JOIOSA**

**A RESOLDRE AQUEST
ENCREUAT PER VORE SI
PORTEN TOT EL QUE
NECESSITEN**

HORIZONTALS	VERTICALS
1 Serveix per immobilitzar a una persona i es posa als canells.	2 Es posa al cap i és útil als dies de sol
4 Té canó, martell i gatell	3 Serveix per comunicar-se entre policies
7 És allargada i serveix com a defensa o per fer palanca.	5 Té gas al seu interior i fa que piquen els ulls
9 Protegeix les mans del fred i evita llessions	6 Il·lumina a la foscor
10 No té piles i fa un soroll com “piiii”	8 Protegeix de les bales i es du sobre la roba

HORIZONTAL

- 1. GRILLONS
- 4. ARMA
- 7. PORRA
- 9. GUANTS
- 10. XIULET

VERTICAL

- 2. GORRA
- 3. EMISSORA
- 5. ESPRAI
- 6. LLANTERNA
- 8. JUPETÍ

MISSIÓ nº 6



ERES CAPAÇ DE DIBUIXAR A UN POLICIA

AMB ALGUNS DELS ELEMENTS

DE L' ENCREUAT?





SABIES QUE NO SOLS ELS SANITARIS I POLICIES ESTEM
TREBALLANT PER A LLUITAR CONTRA EL CORONAVIRUS?

HI HA ALTRES PROFESSIONS QUE SÓN ESENCIALS I ELS

APLAUDIMENTS DE LES 8 DE LA VESPRADA

TAMBÉ SON PER A ELLS.

A VORE SI CONEIXES ALGUNES D'ELLES.



FO__ _R



BO__ _RA



VET__ I__ _IA



C_R_E_



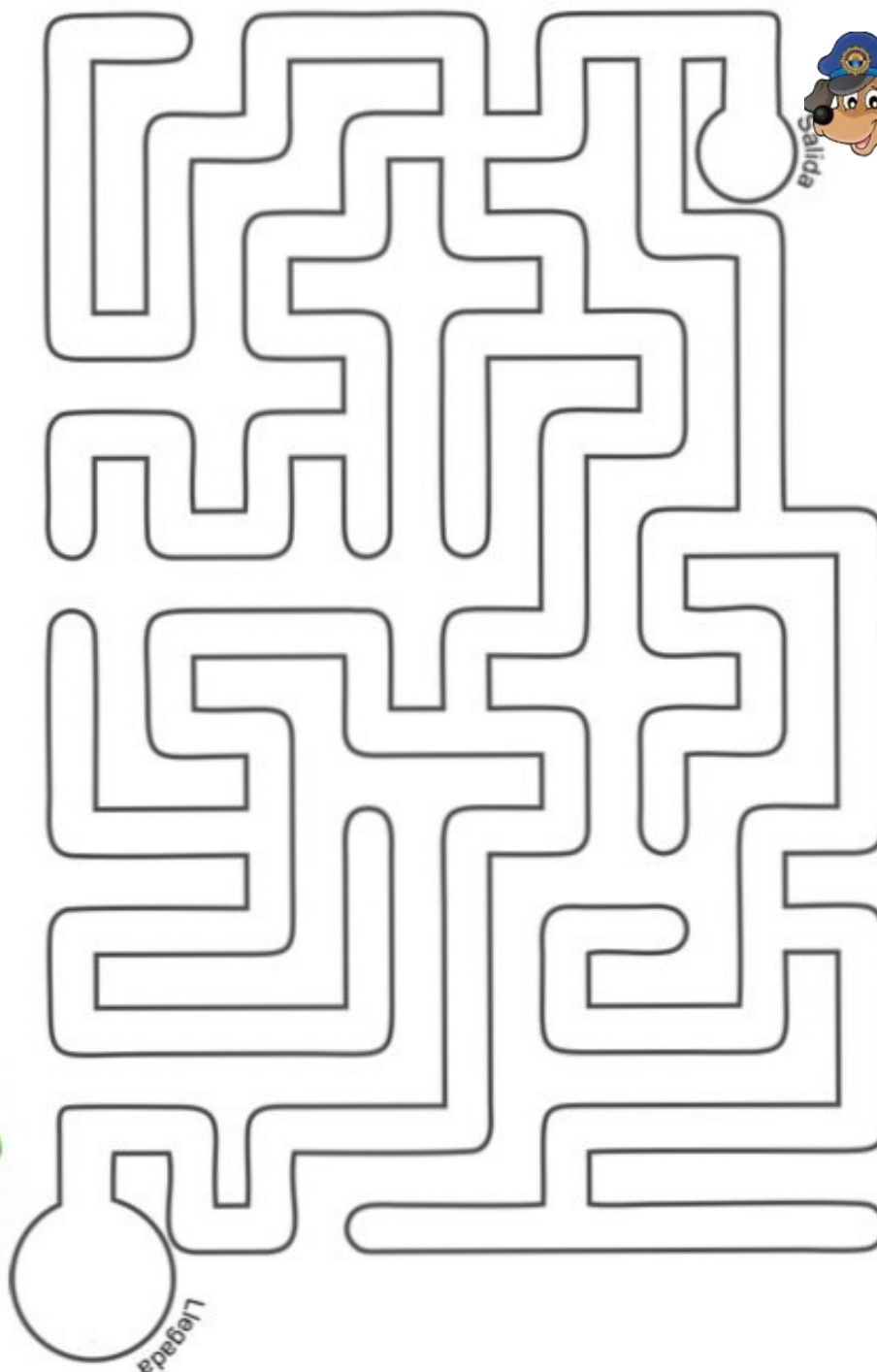
__ I _ER



AGRI__ _ TO __



AJUDA A LA NOSTRA GOSSETA NALA,
DE LA UNITAT CANINA K9 DE LA POLICIA LOCAL DE LA VILA
JOIOSA, A TROBAR AL VIRUS PEL LABERINT



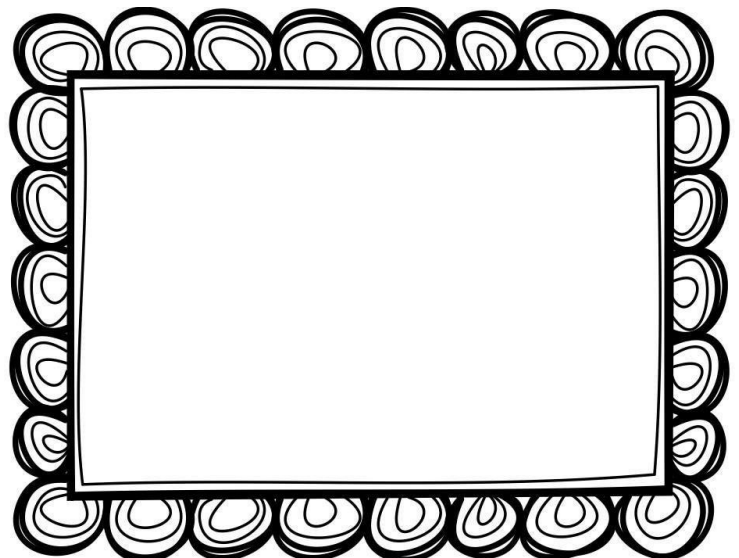
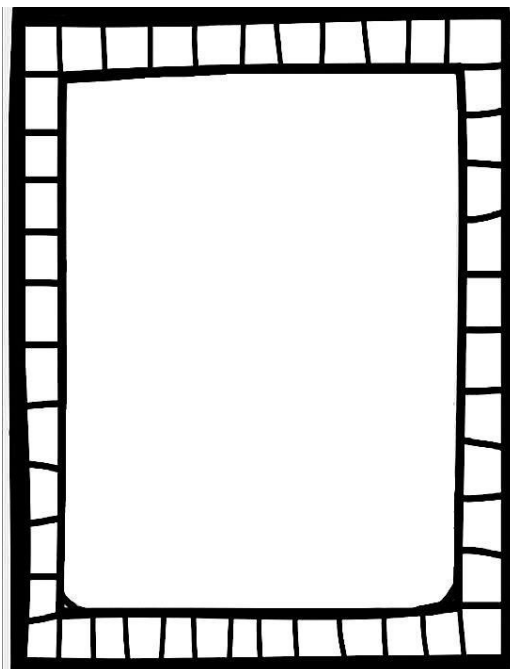
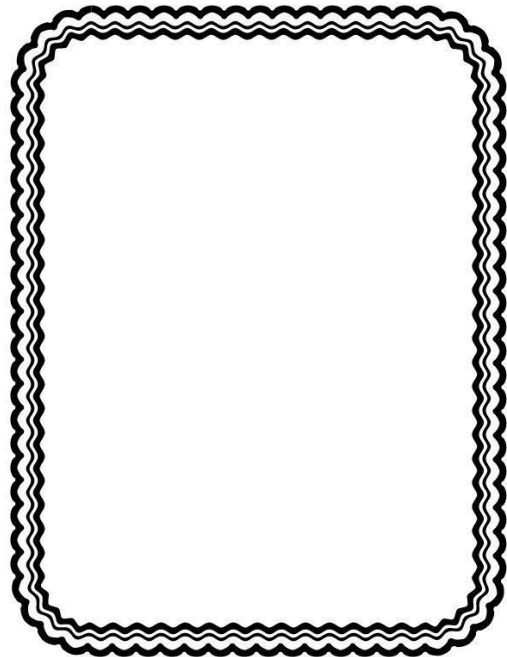
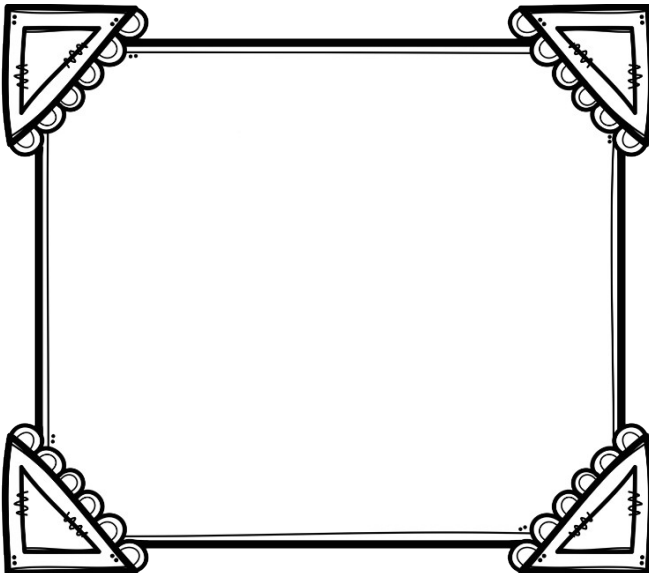
Llegada

A LA UNITAT DE PROTECCIÓ DE COL·LECTIUS VULNERABLES,
AJUDEM A MILLORAR LA VIDA DE PERSONES DESPROTEGIDES,
ENTRE ELLS ALS XIQUETS I XIQUETES.

PER AIXÓ VOLEM QUE ENS CONTES UN POC SOBRE TU.

AMB QUI ESTÀS PASSANT AQUESTS DIES,

DIBÚIXA'LS DINS D'AQUESTS MARCS:



COM T'HAS SENTIT?

ACOLOREIX CADA POT

MÉS O MENYS SEGONS *HAYAS

EXPERIMENTAT AQUEIXA EMOCIÓ.

Ajuda'm a posar les
meues emocions al seu
lloc. Pinta cada pot del
seu color. Quina emoció
guardaràs a l'últim?



Alegria



Tristeça



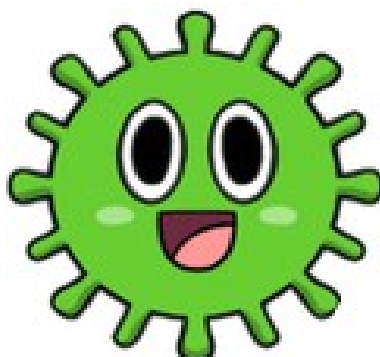
ENUIG



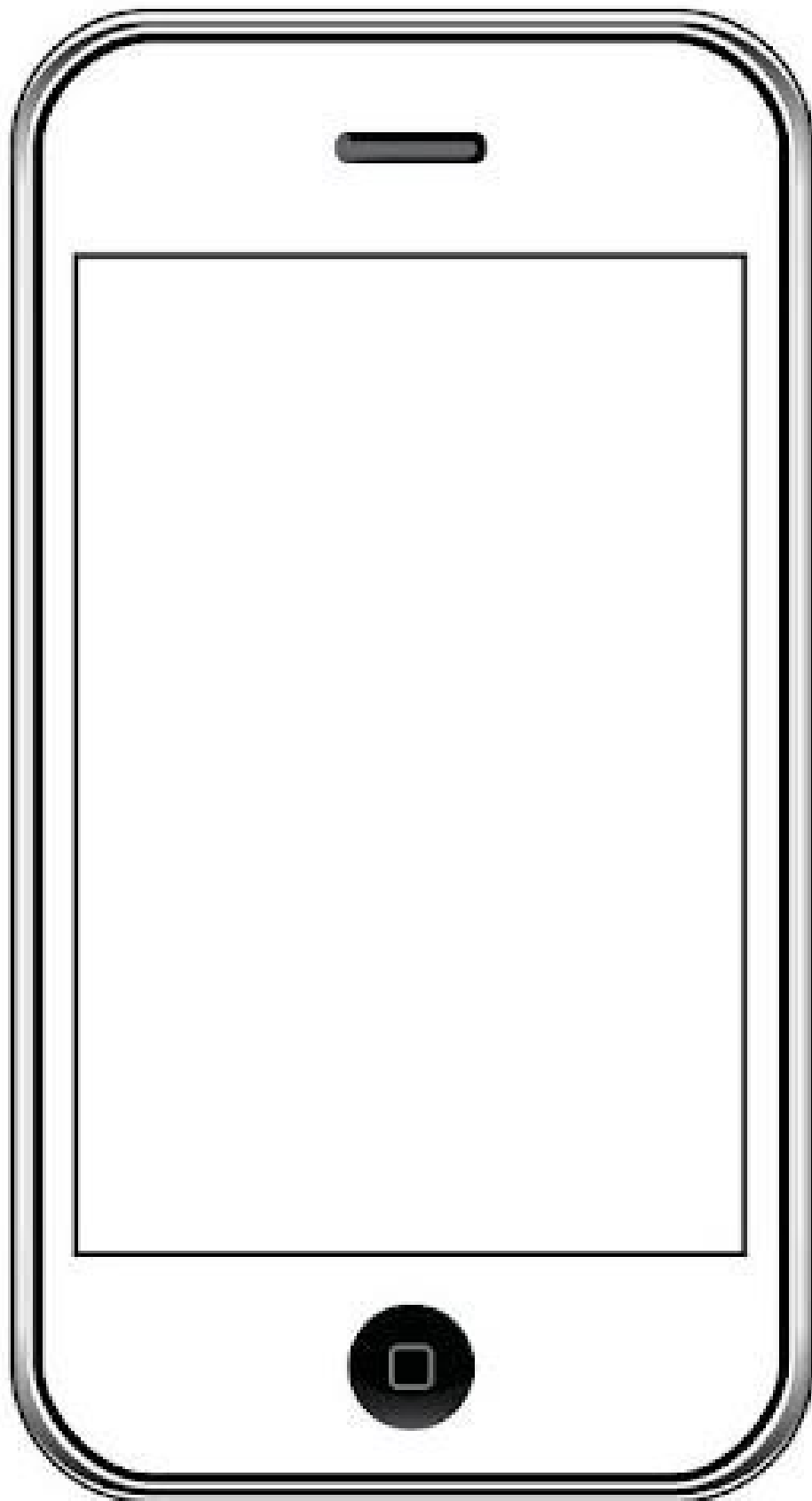
POR



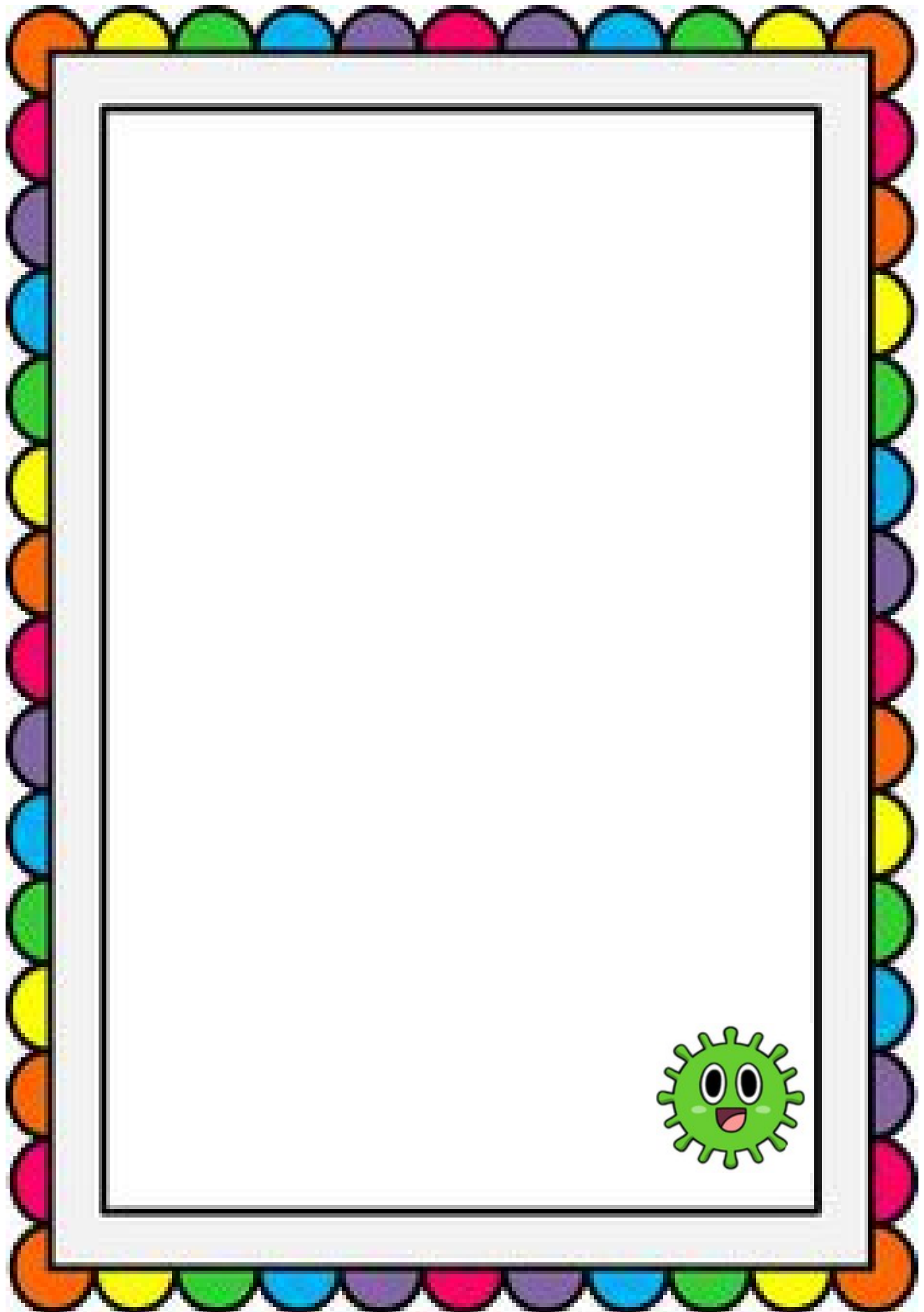
Calma



ENVIA UN MISSATGE A ALGÚ QUE TROBES A FALTAR.



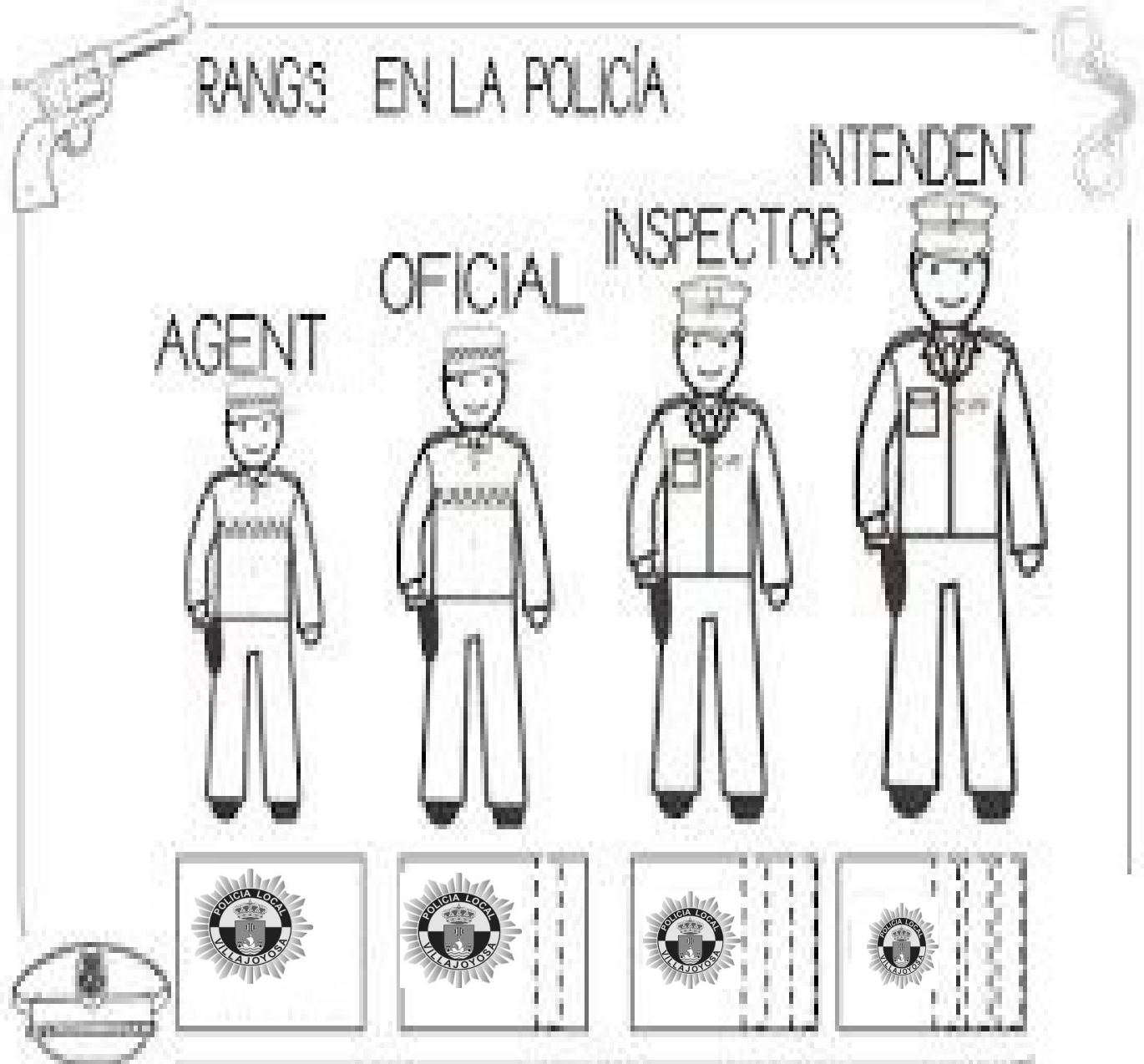
EL PRIMER QUE FARÉ QUAN ISCA AL CARRER



VOSALTRES TAMBÉ SOU HEROIS, SABEM QUE TENIU MOLTES GANES D'EIXIR I ESTEU FENT UN ESFORÇ PER A QUEDAR-VOS A CASA I AIXÍ LLUITAR CONTRA EL VIRUS, PER A FER MES SUPORTABLE AQUESTA LLUITA, FAREM UN POC D'EXERCICI, SEMPRE AMB AJUDA DE LA FAMÍLIA.

Elevacions Genolls 30"	Planxa 4" + rotació 4" 8x braç	Splits amb rotació 6x cama
Flexions Braços (Es pot fer de genolls) 8-12 rep	Equilibri sobre una cama ulls tancats 6x cama x 20"	Flexions picant de mans (genolls o estirats) 8-12 rep
Pujar sobre banc/cadira 6-8 x cama	Elevacions de cadera mantinc 5" cadera elevada 10-12 rep	Splits laterals 6-8 x cama
Fondos sobre banc/cadira 8-12 rep	Flexió cames + extensió diagonal 6 x braç	Soldats 12 rep
Salts a corda 2x30" (peus junts/alternatiu)	3" planxa + 3" tocar espatlla 4-6 x braç	Elevacions posteriors cama 6-8 x cama

CONEIX UN POC MÉS A LA POLICIA LOCAL DE LA VILA JOIOSA



PARLAR AMB CODIS

<u>Letra</u>	<u>Voz</u>	<u>Pronunciación española</u>
A	ALPHA	ALFA
B	BRAVO	BRAVO
C	CHARLIE	CHARLI
D	DELTA	DELTA
E	ECHO	ECO
F	FOXTROT	FOXTROT
G	GOLF	GOLF
H	HOTEL	JOTEL
I	INDIA	INDIA
J	JULIET	YULIET
K	KILO	KILO
L	LIMA	LIMA
M	MIKE	MAIK
N	NOVEMBER	NOVEMBA
O	OSCAR	OSCAR
P	PAPA	PAPA
Q	QUEBEC	QUEBEC
R	ROMEO	ROMEO
S	SIERRA	SIERRA
T	TANGO	TANGO
U	UNIFORM	YUNIFORM
V	VICTOR	VICTOR
W	WHISKY	UISKI
X	XRAY	EKSRRRI
Y	YANKEE	YANQUI
Z	ZULU	ZULU

**Els serveis d'emergència i altres professions utilitzen
codis per comunicar-se...**

**Sabríes desxifrar el següent missatge si l'escoltares
així a través d'una emissora?**

TANGO-ECO-FOXTROT-ECO-LIMA-INDIA-EKSRRRI-
TANGO-ECO-CHARLI-YUNIFORM-INDIA-DELTA-ALFA

TANGO - OSCAR - TANGO

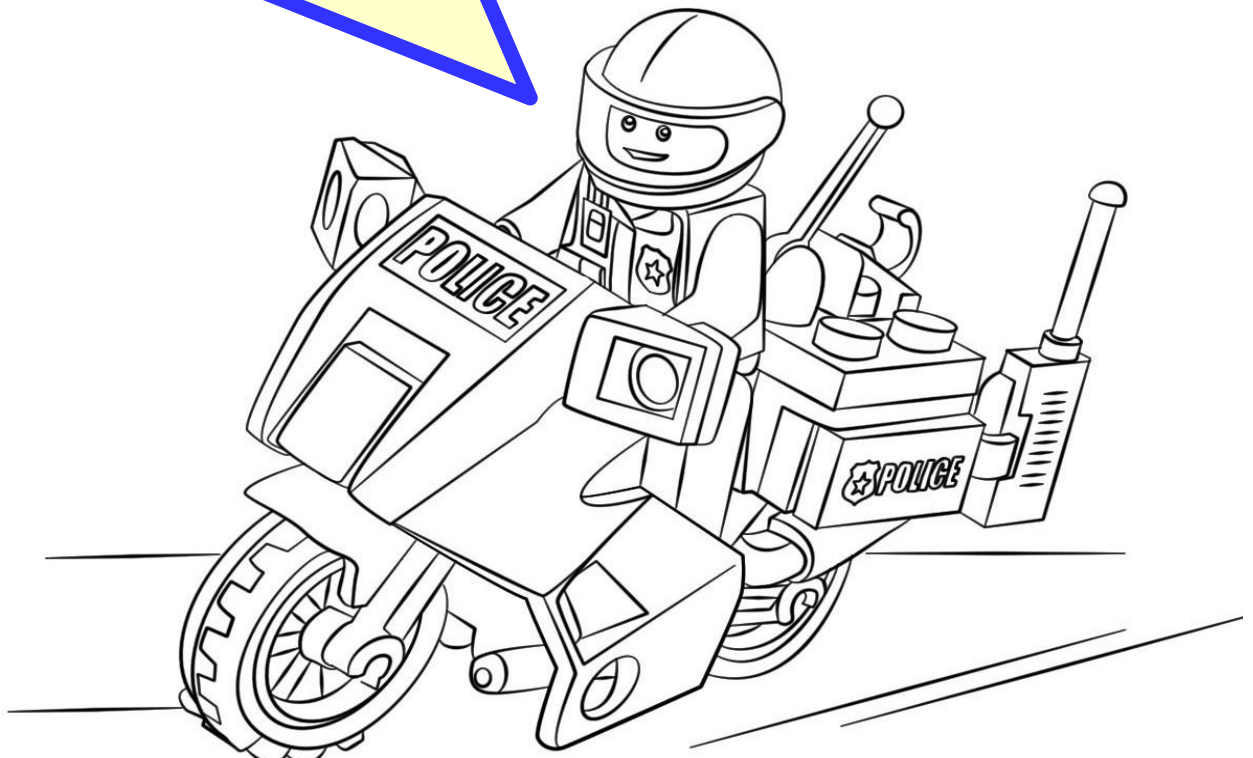
ALFA - NOVEMBER - INDIA - ROMEO - ALFA

BRAVO - ECO

QUÉBEC - UNIFORM - ECO - DELTA - ALFA -
TANGO

ALFA

CHARLIE - ALFA - SIERRA - ALFA



SI HO HAS DESXIFRAT, ESCRIU-LO ACÍ:

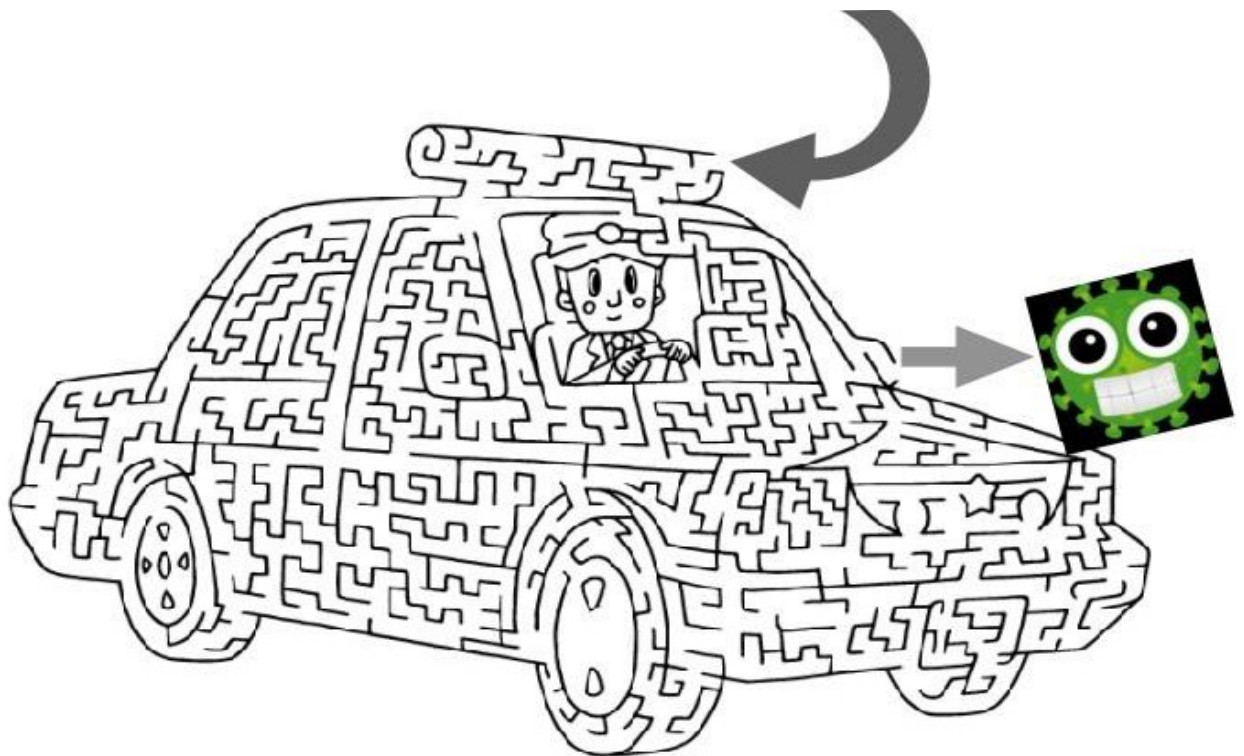
LA UNITAT BRAVO DEL TEU BARRI

HA VIST AL VIRUS

BUSCANT A PERSONES REUNIDES

PER PASSAR DE LES UNES A LES ALTRES.

**Els ajudes a perseguir-lo
pels carrers?**

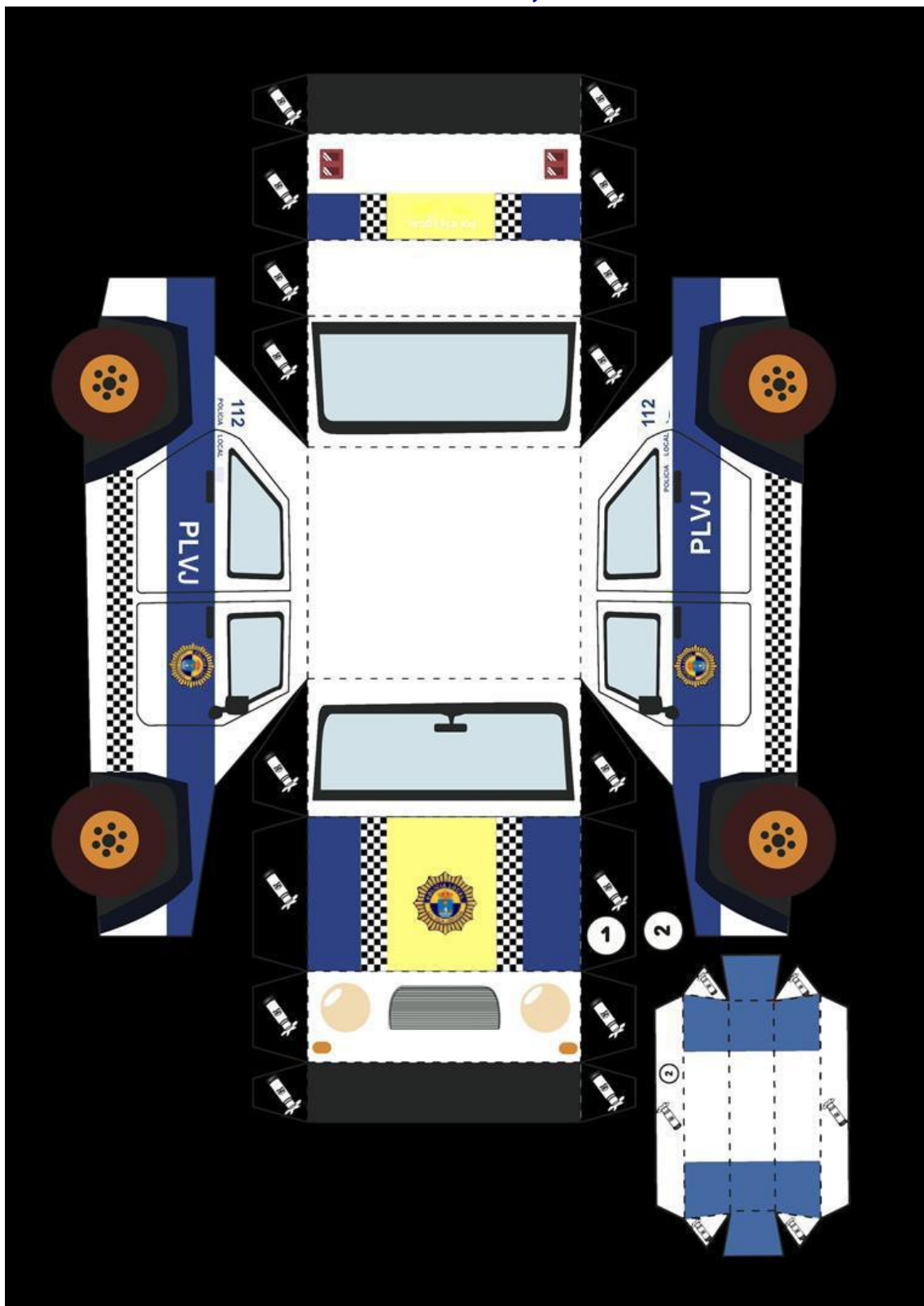


Observa la lámina. Recorre el camino desde dónde indica la flecha de inicio hasta la flecha final. Primero realizar el recorrido con el dedo luego, con un lápiz.

MISSIÓ nº 12

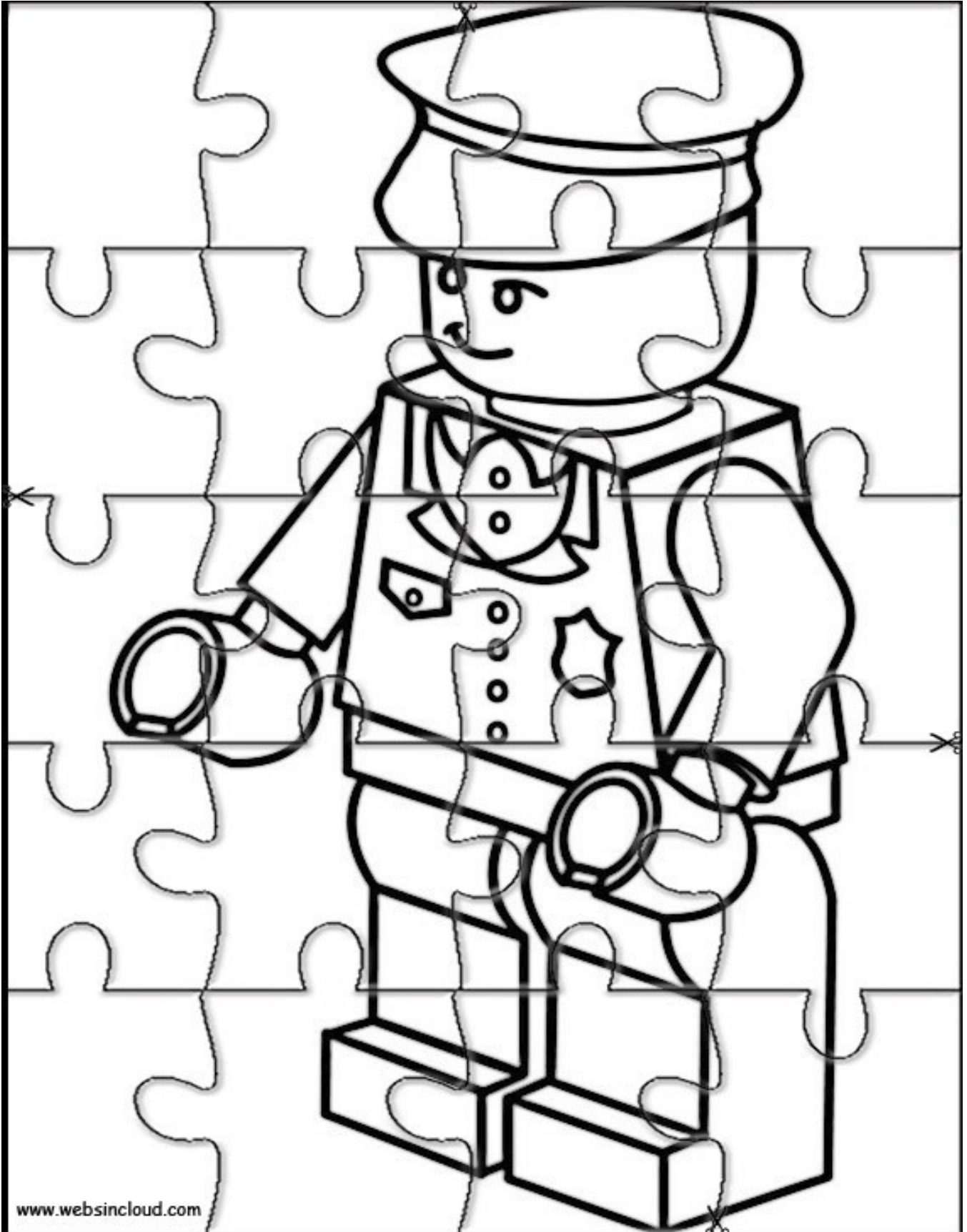


AQUEST COTXE POLICIAL A PATIT UN ACCIDENT,
AJUDA A LA UNITAT D'ATESTATS,
AMB TISSORES I PEGAMENT, A RECOMPOSAR-HO

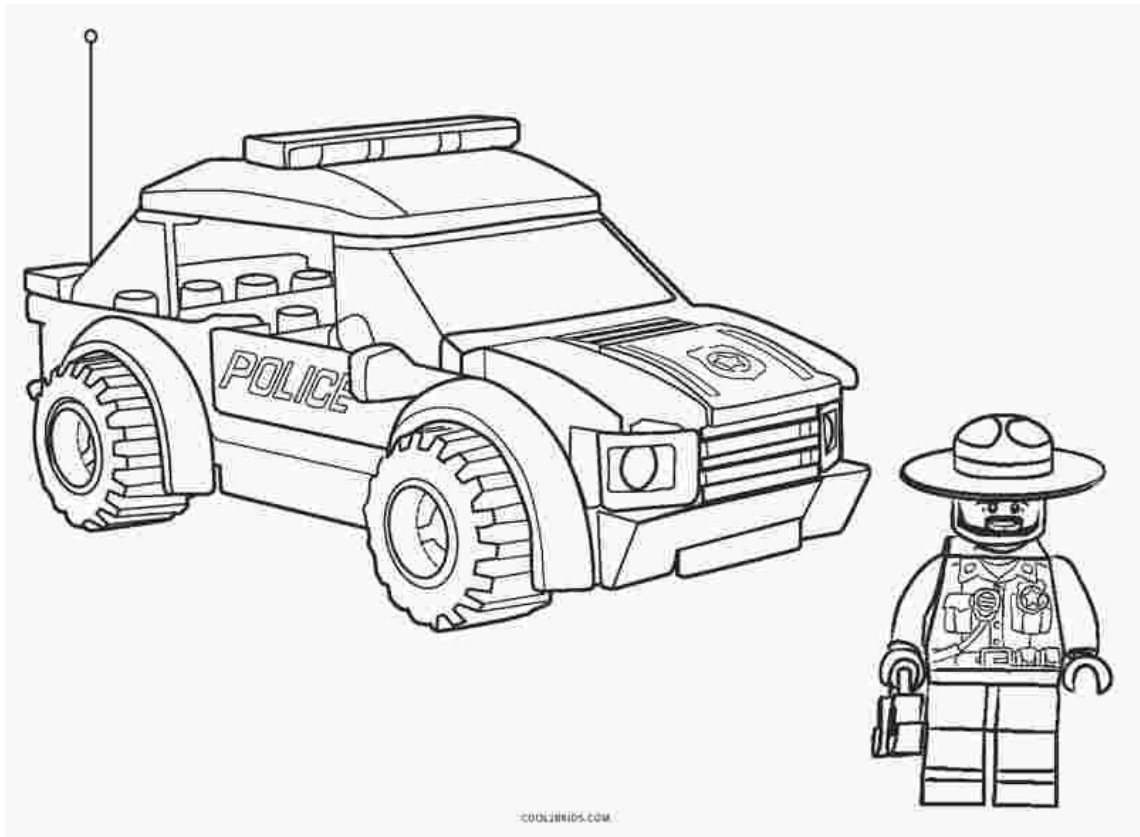




ET DEIXEM ALGUNES MANUALITATS PER A QUÈ ET DIVERTISQUES



**ACOLOREIX AQUEST POLICIA LOCAL I AL SEU VEHICLE AMB
ELS COLORS QUE A TU T'AGRADARIA QUE FÓRA.**







QUAN TOT AÇÓ PASSE, TORNARÀS A EIXIR AL CARRER AMB LA TEUA FAMÍLIA, I ANIRÀS AL COL·LE PER LA “RUTA SEGURA”. A

LA UNITAT DE SEGURETAT VIAL NO VOLEM

QUE SE T'OBLIDEN LES SENYALS.

RECORDES LES SEGÜENTS? UNEIX AMB FLETXES.



Stop

Prohibit el pas

Perill: Xiquets

Redona



A PREFECTURA COL·LABOREM PER QUE TOTS SÀPIGUEN
QUE HAN DE FER A CADA MOMENT.

SAPS EL QUE HAS DE FER

EN CAS D'EMERGÈNCIA QUAN CRIDES AL 112?



Estigues calmat i proporciona
totes les dades de forma clara



Facilita tota la informació possible



Respon a totes les preguntes de
l'operador



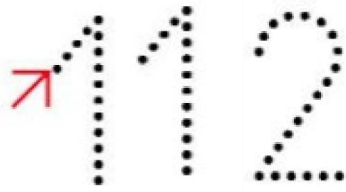
No t'oblides de donar-nos el
teu número de telèfon



1-1-2 el número que SALVA VIDES

Ensenya a les xiquetes i als xiquets el telèfon únic d'emergències

REPASSA ELS NÚMEROS Y ¡RECORDALS!



- 1. POTS CRIDAR LES 24 HORES DEL DIA,
ELS 365 DIES DE L'ANY
- 2. ÉS DE PAGAMENT I NECESSITE TARGETA SIM
- 3. PUC CRIDAR AMB EL TECLAT BLOQUEJAT
- 4. NO NECESSITE COBERTURA PER A CRIDAR
- 5. HE DE CONÉIXER EL PIN DEL TELÈFON I QUE LA
NASA EM DONE UNA CONTRASENYA
- 6. SI EL NECESSITE, CRIDANT PODRÉ AVISAR A
POLICIES, BOMBERS, METGES...
- 7. NO PUC CRIDAR PER A FER BROMA.

CONTESTA VERTADER / FALS

1. VERTADER 2 FALS 3. VERTADER 4. FALS 5. FALS 6. VERTADER 7. VERTADER

BRAVO! HAS COMPLETAT AMB ÈXIT TOTES

LES MISSIONS.ESTEM MOLT

ORGULLOSOS. GRÀCIES PER CUIDAR

DELS ALTRES, QUEDANT-TE A CASA.


ET MEREIXES UN GRAN APLAUDIMENT.

ACÍ TENS LA TEUA RECOMPENSA:

EL TEU PROPI CARNET I

PLACA DE POLICIA.

JA FORMES PART DE NOSALTRES.

 NOM :

COGNOMS :

.....

CARNET POLICÍA

