

# La xerrada

(Converses de nivell bàsic)

## 4

Instruccions, recomanacions i consells

## Recomanacions

### Abans de la xerrada

- Estudia o repassa la pàgina final “Maneres d’instruir, recomanar, aconsellar”.
- Llegeix mentalment les preguntes i les respostes de la pàgina.
- Subratlla les paraules o expressions que no entens i consulta-les al diccionari o al llibre de text.
- Llegeix en veu alta les preguntes i respon-les també en veu alta.
- A classe, abans de la xerrada, pregunta al professor o a la professora els dubtes que tinguis.

### Durant la xerrada

- Procura respondre a les preguntes dels companys o de les companyes de manera pausada i pensant el que dius.
- Escolta el que diuen els teus companys i fixa’t en les coses ben dites.
- Subratlla les paraules o les expressions que no entens.
- Pregunta al professor o a la professora els dubtes que hi hagi durant la conversa.

### Després de la xerrada

- Repassa i estudia les paraules, expressions o maneres de dir noves que has subratllat.
- Si tens ocasió, repeteix l’exercici de la conversa amb altres persones que estiguin disposades a fer-ho.

Recorda sempre que...

**...val més parlar lentament i bé que fer-ho amb rapidesa i malament.**

1

## La roba

- 2 • Quina és la millor manera de rentar la roba blanca i la de color? A quina  
3 temperatura? Amb quin sabó? Convé usar suavitzants?

4 *La millor manera és rentar-la amb aigua freda, o, en tot cas, poc calenta. Hi ha*  
5 *diversos tipus de sabó. Amb alguna roba, com les tovalloles, és bo usar suavitzants.*

- 6 • Com s'ha d'estendre la roba? Què es pot fer per assecar-la en dies humits i  
7 plujosos?

8 *La roba s'ha d'estendre en llocs airejats i, si pot ser, assolellats. Cal estendre-la com*  
9 *més separada millor. En dies plujosos es pot fer dins de casa, encara que tardí més.*

- 10 • Dóna consells sobre com ha de ser un armari rober, perquè sigui pràctic. Ha  
11 de tenir molts o pocs prestatges? Ha de tenir molts calaixos?

12 *Jo us aconsello que l'armari de la roba sigui gran, amb molts calaixos i prestatges.*  
13 *Convé que tingui una part més alta per guardar-hi la roba que no és de temporada.*

14

## La cuina

- 15 • Explica'ns alguna recepta interessant.

16 *Per fer patates al caliu, cal col·locar-les, sense pelar, sobre brases i cobrir-les amb*  
17 *més brasa. Després s'ha de tapar tot amb cendra durant una hora.*

- 18 • Què s'ha de fer per obtenir una bona carn a la brasa? I per fer un arròs a la  
19 paella?

20 *(Carn a la brasa). Passeu la graella per les brases, perquè s'escalfi. Distribuïu la carn*  
21 *ordenadament a la graella i col·loqueu-la sobre les brases. Tombeu-la de tant en tant.*

- 22 • Explica com es fa una mermelada, o una confitura, o una conserva...

23 *Cal pelar i tallar pomes –o altres fruites– i bullir-les durant una hora amb una bona dosi*  
24 *de sucre. Després cal emplenar els pots de vidre i escalfar-ho tot al bany maria.*

25

## Dormir bé

- 26 • Explica com ha de ser un dormitori, perquè s'hi pugui dormir bé (llum, soroll,  
27 espai, etc.).

28 *L'habitació ha de ser silenciosa, s'ha de poder enfosquir durant el dia i ha de tenir*  
29 *una bona ventilació.*

- 30 • Què s'ha de fer per no roncar?

31 *Per no roncar és convenient no dormir de panxa enlaire, sinó de costat. També és*  
32 *molt convenient no ser fumador.*

- 33 • Com ens hem de comportar amb una persona somnàmbula?

34 *Si veieu que es lleva adormida, procureu que no s'espanti, acompanyeu-la per la*  
35 *casa, parleu amb ella suaument i convideu-la a tornar al llit.*

1

## Un cos sa

- 2 • Per a quines activitats ens aconselles portar guants protectors i per què?

3 *Jo us aconsello que porteu guants protectors quan treballeu al jardí o a l'hort,*  
4 *sobretot si tracteu amb terres o amb plantes espinoses. Us podeu embrutar o punxar.*

- 5 • Per a quines activitats ens aconselles portar ulleres protectores i per què?

6 *Si alguna vegada treballeu amb màquines de disc, amb ferro, fusta, plàstic, etc., us*  
7 *aconsello que us poseu unes ulleres que protegeixin bé els ulls. És molt important.*

- 8 • Què hem de fer per emmorenir-nos prenent el sol sense cremar-nos?

9 *És molt convenient que ens untem la pell que ha d'estar exposada al sol, amb*  
10 *cremes protectores i amb el factor de protecció més adequat al nostre cutis.*

11

## Exercici físic

- 12 • De quina manera hem d'aixecar pesos sense herniar-nos i dur-los sense fer-  
13 nos malbé l'esquena?

14 *Primer hem d'ajupir-nos flexionant les cames i després ens hem d'alçar fent força*  
15 *amb les cames i no amb l'esquena. Els pesos s'han de portar ben a prop del cos.*

- 16 • Explica com ens hem de col·locar davant d'un ordinador.

17 *Davant d'un ordinador cal tenir l'esquena ben dreta, amb les cames en angle recte*  
18 *sobre el terra. Cada quart d'hora convé dirigir la vista a altres llocs, perquè descansi.*

- 19 • Quin tipus d'exercici físic es pot fer per rebaixar greix de la panxa?

20 *Es poden fer exercicis abdominals per endurir els músculs del ventre. Convé no fer-*  
21 *los després dels àpats. Es poden fer a terra, sobre una estora, o sobre el llit.*

22

## La vista

- 23 • Com ha d'incidir la llum natural en una taula on llegim i escrivim?

24 *S'ha de procurar que la llum natural ens arribi per l'esquerra si som dretans, i per la*  
25 *dreta si som esquerrans.*

- 26 • Digueu normes o consells per conservar la vista i l'agudesia visual.

27 *És molt important no forçar la vista fent esforços per mirar coses petites o perquè no*  
28 *hi ha prou llum. Cal descansar de la lectura quan notem que estem una mica fatigats.*

- 29 • Com s'han de tractar les ulleres o les lentes, perquè no es facin malbé?

30 *S'han de tractar amb compte. Cal deixar-les en llocs segurs. S'han de netejar amb*  
31 *els productes que són adequats i eixugar-les amb els teixits indicats per a això.*

1

## L'oïda

- 2 • Quines precaucions cal tenir, a casa, per no destorbar els veïns amb els  
3 nostres sorolls?

4 *No es pot fer soroll a partir de les deu de la nit. Si cal fer algun soroll per fer forats o*  
5 *per algun altre motiu, cal fer-ho en hores en què la gent, en general, estigui desperta.*

- 6 • Quins consells dónes a una persona jove que escolta música amb molts  
7 decibels a festes, concerts, discoteques, amb els *diskmans*, etc.?

8 *Li aconsello que no posi el volum del diskman gaire alt, ja que és perillós per a l'oïda.*  
9 *A les festes, li recomano que no es col·loqui molt a prop dels altaveus.*

- 10 • Com podem saber a quina distància ha caigut un llamp?

11 *El so va a una velocitat de 340 metres per segon. Quan cau un llamp s'ha de calcular*  
12 *el temps que tardem a sentir el tro. Cada tres segons és un quilòmetre de distància.*

13

## El gust, l'olor i el tacte

- 14 • És bo menjar o beure aliments massa freds o massa calents?

15 *No és gens bo. La temperatura dels aliments ha de ser temperada.*

- 16 • Hi ha maneres d'eliminar la pudor que deixa el tabac a la roba, a les  
17 estances, als cotxes...?

18 *La millor manera és airejar les estances i la roba perquè la pudor se'n vagi. També*  
19 *s'hi poden tirar perfums diversos per compensar-la.*

- 20 • Com podem acostumar els infants, perquè els agradin tots els àpats, o la  
21 major part, almenys?

22 *Cal tenir paciència i insistir en els diversos gustos dels menjars. Un nen o una nena ha*  
23 *de poder menjar pràcticament de tot.*

24

## Les converses

- 25 • Per a què creus que cal fer servir, preferiblement, el telèfon, per xerrar, per  
26 informar o informar-nos, per contactar...?

27 *És convenient fer servir el telèfon per informar o informar-nos i per connectar amb les*  
28 *persones. És bo que evitem xerrades llargues, ja que resulten molt cares.*

- 29 • Que li aconselles a una persona que ha d'assistir a una entrevista per  
30 accedir a una feina?

31 *La millor manera de preparar-se per a una entrevista és mantenir la tranquil·litat. Cal*  
32 *anar ben vestit i és molt convenient tenir cura d'un tracte educat i positiu.*

- 33 • Pots donar algun consell sobre l'ús del telèfon mòbil?

34 *Jo aconsello que no s'abusi de les trucades. El fet de poder trucar en qualsevol*  
35 *moment i des de qualsevol lloc és una temptació constant que convé superar.*

## Bon humor

- Digues alguna norma o dóna'ns algun consell per mantenir el bon humor.

*Us aconsello que dormiu les hores necessàries i que no mengueu més del compte. També us recomano que compteu fins a deu abans d'enfadar-vos per alguna raó.*

- Quins comportaments cal tenir amb els companys de feina o d'estudi per tal de mantenir amb ells una relació positiva?

*Cal estar atent a les seves necessitats i ser educat. Us aconsello que anoteu les dates importants dels aniversaris i que les celebriu amb algun petit detall.*

- Què es pot fer per recuperar el bon clima amb companys o familiars amb els quals hem tingut algun conflicte?

*Es pot tenir algun detall que demostrï estima. Es pot recordar el fet que va provocar el conflicte i demanar disculpes pel to o per l'actitud negativa que hi va haver.*

## Solitud i companyia

- Què aconselles a una persona que vol "xatejar" per Internet?

*Li aconsello que controlï el que diu. Li recordo que ha de tenir en compte que es poden dir moltes coses, però que pot ser que no coincideixin amb la realitat.*

- Com funciona una agència matrimonial?

*Cal posar-se en contacte amb l'agència i donar-los les dades personals. Cal que descriguis com ets i com imagines la parella que esperes trobar.*

- Com s'estableixen contactes d'amistat per mitjà de revistes o diaris amb seccions destinades a això?

*Has d'escriure a la revista, a la secció corresponent, els has de donar les teves dades; has de descriure com ets i concretar què desitges.*

## Amics d'infància

- Explica les normes d'algun joc de pati de la teva infància.

*La xarranca. S'hi juga tirant una pedra dins d'un quadrat. Després cal saltar amb un peu pels quadrats fins a la pedra. S'ha de collir la pedra i retornar, també saltant.*

- Què cal fer per mantenir una amistat i evitar que la relació es refredi amb el temps?

*Cal que tinguem cura de les nostres amistats, felicitant-les el dia del seu aniversari, concertant amb elles alguna trobada per xerrar, preocupant-nos per la seva salut, etc.*

- Si has organitzat alguna trobada d'amics, digues què ens aconselles si en volem fer una.

*Si voleu fer una trobada d'antics companys, heu de tenir les adreces de tots i enviar-los una carta per explicar tots els detalls. Cal que demaneu confirmació d'assistència!*

## Malalties

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

- Què s'ha de fer amb les medicines sobrants que hi ha a casa?  
*Convé donar-les a algun centre mèdic o farmacèutic perquè puguin distribuir-les entre persones que les necessitin.*
- Quins elements cal que tingui la farmaciola de la família?  
*És important que la farmaciola de casa tingui remeis per a cures superficials i disposi de medicaments per a afeccions comunes com el refredat, el mal de panxa, etcètera.*
- Com s'ha de tractar un refredat?  
*Si no hi ha febre, quan una persona està refredada convé que prengui força líquids i sucs de taronja o d'altres fruites que continguin vitamina C.*

## Primers auxilis

11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23

- Què s'ha de fer per evitar accidents infantils a la llar (aparells elèctrics, cuina, líquids tòxics, finestres, mobles...)?  
*S'ha de tenir molt de compte: cal tapar els endolls, posar els líquids tòxics en llocs inaccessibles, etc. No poseu cadires prop de les finestres.*
- Què hem de fer quan ens pica una abella?  
*Jo us aconsello que us poseu una mica de fang al lloc de la picada. I que no us grateu quan us piqui. En pocs minuts deixarà de molestar-vos.*
- Què hem de fer, per evitar perills, quan tenim una avaria de cotxe en una carretera molt transitada?  
*És necessari deixar el cotxe aparcats fora de la via. Cal que ens posem de seguida l'armilla refractant i col·loquem els triangles d'avís. També s'ha d'obrir el capó i trucar al telèfon d'atenció en carretera.*

## El carrer

24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33

- Què s'ha de fer quan hi ha un vehicle abandonat de fa temps al carrer?  
*S'ha de trucar a la guàrdia urbana perquè deixi un avís per al propietari del vehicle. Al cap d'un temps, la guàrdia urbana pot emportar-se'l al desguàs.*
- Els vianants poden circular per qualsevol de les dues voreres del carrer?  
*Sí. No hi ha cap norma especial. Quan les voreres són molt estretes diuen que convé que els vianants circulin per la vorera de la seva dreta. Això facilita la circulació.*
- Digues coses que ajudin a millorar la seguretat dels vianants al carrer.  
*Cal que hi hagi passos de zebra o semàfors a les cruïlles. A la nit cal que hi hagi una il·luminació suficient. Cal que el terra no tingui bonys ni clots per no ensopegar.*

## Defunció

- Com ens hem de comportar en un tanatori? Quines coses no s'hi han de fer?

*Ens hem de comportar amb respecte. No hem de cridar, ni xerrar de tot amb altres persones conegudes. No ens hi hem d'estar més temps del necessari.*

- Com s'ha de donar el dol a la família del difunt?

*Es pot fer de moltes maneres. La millor manera és assistir als funerals i dir alguna frase de consol als familiars quan s'acaba la cerimònia.*

- Quants dies és permès d'absentar-se de la feina quan mor una persona de la família?

*Quan mor un familiar pròxim podem absentar-nos de la feina dos dies o tres, segons la localitat on vivim. Cal notificar-ho de seguida a l'empresa.*

## El temps i l'espai

- Explica com s'anomenen les hores a Catalunya, fent atenció als quarts.

*Cal anomenar el quart que ha sonat al campanar (un quart, dos quarts, tres quarts) i l'hora que vindrà. Per exemple: les 12.15 són un quart d'una.*

- Pots explicar com saber on és el Nord en una nit estelada?

*Busqueu les set estrelles el Carro Gran, tres estrelles de les quals representen un cavall, i quatre, un carro. Mesureu cinc distàncies cap a la dreta de les dues estrelles darreres del Carro i trobareu l'Estrella Polar.*

- Dóna'ns algun consell, perquè no ens oblidem de coses que hem de fer en dates allunyades, com d'aquí a un mes, d'aquí a tres mesos, etc.

*Jo us aconsello que tingueu un calendari gran a la cuina i que escrigueu el que heu de fer a la casella del dia corresponent. Consulteu-lo cada dia i no oblidareu mai res.*

## L'hivern i el fred

- Què cal fer, perquè la casa es mantingui aïllada del fred i conservi l'escalfor?

*Convé posar aïllants a les portes i finestres que donen a l'exterior. És bo aprofitar les estones de sol, perquè hi entri la llum i la calor natural.*

- Quines previsions s'han de tenir amb el cotxe quan fa molt de fred?

*Si és a fora, convé cobrir-lo durant la nit, perquè no es glacin els vidres. Us aconsello que porteu sempre cadenes ja que és possible que nevi en algun moment.*

- Quan la neu cobreix carrers i camins, quines precaucions hem de prendre per evitar les relliscades?

*Poseu-vos un calçat apropiat, que s'agafi a la neu. Eviteu passar per llocs glaçats. Porteu, si en teniu, pals d'esquí o un bastó amb punta de ferro.*

## Pluja i vent

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

- Quines precaucions cal adoptar a casa quan hi ha una tempesta elèctrica?  
*Cal **desconnectar** els aparells amb antena per **evitar que ens arribi** la descàrrega d'un llamp que caigui al terrat o a la teulada. També **convé evitar** corrents d'aire.*
- Quines precaucions cal adoptar al carrer, quan bufa un vent huracanat?  
***No camineu** prop dels edificis, ja que poden caure fragments de cornises, balcons, teulades, etcètera. **Porteu** ulleres protectores **perquè el vent no afecti** els ulls.*
- Quins aparells de mesura atmosfèrica aconselles de tenir a casa?  
***Jo us aconsello que tingueu** alguns termòmetres, per a dins fora de casa, un baròmetre per saber la pressió i un higròmetre per veure la humitat de l'aire.*

## Animals

11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22

- Com s'eviten les molèsties causades per animals com mosquits, abelles, formigues, escarabats...?  
*Per evitar els mosquits **és molt convenient** no obrir les finestres a la nit quan hi ha llums encesos a les estances. També **ens podem untar** amb líquids repel·lents.*
- Quins requisits han de complir les persones que es vulguin dedicar a la caça o a la pesca?  
***Han de tenir** tots els permisos, **han de respectar** les èpoques permeses i **ho han de fer** en els llocs destinats a això.*
- Ens recomanes la visita d'algun zoo, aquari o reserva d'animals?  
***Us recomano que visiteu** algun aquari important. **Us aconsello que hi porteu** els infants, perquè **vegin** com son i com es mouen molts peixos.*

## Vegetals

23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34

- Com s'han de col·locar els testos o les jardineres a finestres i balcons, perquè no siguin un perill?  
***Cal assegurar que no rellisquin ni se'ls endugui** el vent. Per això **us recomano que abans feu** una estructura de ferro que **serveixi** de barana.*
- Pots explicar alguna recepta de postres fetes a base de fruita?  
*La macedònia de fruites. **Peleu i espremeu** algunes taronges. **Peleu** també i **talleu a trossos** peres, pomes i plàtans, i **afegiu-hi** el suc. Després, **tireu-hi** sucre.*
- Què s'ha de fer per evitar la presència de pugó, formigues o cucs a les nostres plantes i flors?  
***Cal ruixar-les** amb líquids adequats. **Cal fer-ho** abans de les èpoques de calor. **Convé que ens n'informem** a la botiga, perquè **ens donin** les instruccions més adients.*

## La brossa

- 1 • Com es redueix el volum d'ampolles i envasos, perquè ocupin menys espai?

2 *Cal reduir el volum de les ampolles de plàstic perquè no ocupi més espai l'aire que el*  
3 *plàstic. Es pot fer aixafant l'ampolla oberta i tapant-la amb el tap, perquè no s'infla.*

- 4 • Quines coses s'han de portar a les deixalleries?

5 *S'hi han de portar aquelles coses que són més voluminoses i les que poden*  
6 *contaminar més, com els olis, les pintures, etc.*

- 7 • Com es recullen els mobles vells al teu barri o poble?

8 *Si algú té mobles vells o electrodomèstics per llençar, pot trucar a un telèfon de*  
9 *l'ajuntament destinat a això, o deixar-los al carrer un dia determinat de cada mes.*

## 10 La rutina diària

- 11 • Dóna consells per aconseguir que anar a comprar resulti una feina poc  
12 feixuga, ràpida, econòmica i ben controlada.

13 *Us aconsello que feu llistes del que us cal comprar, que us fixeu en els preus de les*  
14 *diferents botigues i que procureu anar-hi en hores que no siguin "punta".*

- 15 • Fes alguna recomanació sobre la rutina de rentar plats, estendre i planxar  
16 roba, treure la brossa al carrer, etc.

17 *Jo recomano rentar els plats de seguida després de cada àpat, i no esperar un altre*  
18 *moment. Com més tard ho fem, més ens costa de fer-ho.*

- 19 • Fes alguna recomanació sobre la rutina d'usar cada dia el transport públic o  
20 de fer servir el cotxe propi.

21 *És molt convenient sortir de casa amb prou temps per no patir quan hi ha retards en*  
22 *el transport públic o quan hi ha embussos de cotxes als carrers.*

## 23 L'aigua d'ús domèstic

- 24 • Com podem estalviar aigua al lavabo, la dutxa i la banyera?

25 *Ens hem d'acostumar a evitar que les aixetes estiguin obertes en moments que no*  
26 *usem l'aigua. Per exemple, convé tenir l'aixeta tancada mentre ens rentem les dents.*

- 27 • De quina manera hem d'actuar per no malgastar aigua amb la rentadora o el  
28 rentaplats?

29 *Procureu usar la rentadora o el rentaplats amb plena càrrega. De vegades és més*  
30 *convenient rentar uns plats a la pica, si són pocs, que introduir-los al rentaplats.*

- 31 • Es pot controlar l'aigua que deixa anar el dipòsit d'un vàter?

32 *El més moderns ja tenen un sistema per controlar l'aigua que deixen anar. Si no,*  
33 *podem introduir-hi una ampolla plena d'aigua, perquè no en ragi tanta.*

## Els espais de casa

- Pots donar alguns criteris que et semblin importants a l'hora de comprar mobles nous?

*Cal mesurar molt bé l'espai de què disposem abans de comprar uns mobles. És important que els mobles combinin, en color i estil, amb els que ja hi ha.*

- Explica solucions per guanyar espai a casa amb els tipus de mobles.

*Us aconsello que els armaris siguin força alts, que alguns llits tinguin calaixos a sota per aprofitar l'espai, que disposeu d'algun llit plegable per si us ve algú a dormir.*

- Sempre hi ha objectes a casa que ja no fem servir. Ens aconselles que els fem fora o que els conservem per si els necessitem algun dia?

*Jo us aconsello, si no esteu molt segurs que els tornareu a fer servir, que els feu fora, que els regaleu o els doneu a alguna entitat que els aprofiti.*

## Transport públic

- Què s'ha de fer per comprar amb antelació un bitllet de tren regional o nacional?

*Cal anar a les taquilles del servei ferroviari amb uns dies d'antelació. També podem connectar amb una oficina de viatges i encarregar-lo.*

- Quan i com es pot obtenir un passi gratuït de transport públic?

*Generalment, es pot aconseguir el passi quan una persona té més de seixanta-cinc anys. Algunes vegades cal, a més, tenir uns ingressos escassos.*

- Com cal comportar-se en els transports públics (escales mecàniques, portes d'entrada i sortida, seients reservats...)?

*S'han de complir les normes. Per exemple, cal deixar sortir del vehicle abans que nosaltres entrem. També cal cedir el seient a persones que necessiten seure.*

## Bancs i diners

- Què s'ha de fer, en viatges llargs, per preservar els documents i diners?

*En primer lloc, no convé portar tots els diners junts. S'ha de vigilar molt i portar-los sempre al damunt, com més inaccessibles, millor.*

- Quins consells dónes a una persona que necessita un crèdit bancari o que vol subscriure una hipoteca?

*Li aconsello que parli amb diferents entitats bancàries, que es llegeixi bé les condicions i que procuri comprometre la mínima quantitat de diners.*

- Convé tenir moltes llibretes i moltes targetes de crèdit?

*Jo penso que no és convenient. Crec que s'han de tenir únicament les que realment es necessiten.*

## Electricitat i benestar

- Quines precaucions hem de tenir a casa, quan hi ha nens, per evitar els perills de l'electricitat?

*S'han de controlar els endolls. És bo posar-ne de seguretat, dels que necessiten fer un gir per connectar-se. Tampoc no hem de deixar aparells elèctrics al seu abast.*

- Com hem de tractar els aparells elèctrics al bany per no electrocutar-nos amb la humitat de l'aigua?

*És millor no usar aparells elèctrics al bany, perquè la humitat ens pot fer una mala passada. Convé tapar els endolls si no els hem de fer servir.*

- S'han de llegir les instruccions dels electrodomèstics nous?

*És molt convenient llegir les instruccions abans de connectar-los al corrent. Pot ser que calgui fer alguna cosa important i si no la fem, es pot fer malbé l'aparell.*

## El cotxe, la moto

- Quins tipus de vies o camins cal evitar per conservar el vehicle?

*Com és lògic, si un cotxe no està preparat per circular per camins de muntanya, hem de procurar de no circular-hi gaire.*

- Dóna consells de com conduir de nit, amb boira, amb neu...

*El consell més bo és que **conduïm** amb precaució de nit, amb boira o amb gel a la carretera. Això vol dir que **hem de reduir** la velocitat fins que **ens sentim** força segurs.*

- Què s'ha de fer i què no, per estar despert i viu al volant?

*En primer lloc, **no s'ha de prendre** cap beguda alcohòlica. A més, quan tenim una mica de son **hem de parar**, rentar-nos, prendre un cafè o, **si cal**, dormir una estona.*

## Formació

- Quin és el millor mètode per aprendre idiomes?

*La millor manera d'aprendre un idioma és assistir a classes d'aquesta llengua i, quan ja se'n sap una mica, **és aconsellable passar un temps** en algun país on es parli.*

- Quins consells dones a una persona que es vol treure el carnet de conduir?

*Li aconsello que estudiï força i que faci totes les pràctiques necessàries fins que s'hi senti segur.*

- Com funciona la formació en línia a través d'Internet? I la formació a distància?

*Cal **inscriure's** al curs i després entrar a les pàgines de matèries, tutories i exercicis per mitjà d'una clau pròpia. **Cal ser** molt constant en l'estudi.*

## Habilitats i aficions

- Dóna instruccions o consells sobre què s'ha de tenir en compte per menar un hort.

*Cal tenir-ne cura amb assiduitat: s'ha de regar, se li han de treure les herbes, s'ha de tenir cura que no l'envaeixin insectes nocius, etc. Cal ser pacient.*

- Dóna instruccions o consells sobre què s'ha de fer per dedicar-se a l'astronomia.

*En primer lloc, cal tenir un telescopi i poder mirar els estels des d'un lloc allunyat de ciutats i pobles, per evitar la llum ambiental. Cal estudiar bé l'estructura de l'univers.*

- Dóna instruccions o consells sobre què s'ha de fer per col·leccionar segells.

*S'ha de ser una persona ordenada, constant i detallista. Cal tractar amb cura els segells, agafar-los amb pinces i protegir-los d'erosions per temperatura o humitat.*

## Viatjar

- Quins passos de tipus comercial, cultural, administratiu o sanitari cal fer per un viatge llarg?

*A part de la compra del bitllet i de l'acord sobre hotels i visites que farem allà, és convenient que llegim informació sobre el país i que ens vacunem, si cal fer-ho.*

- Aconsella algun viatge que consideris interessant per algun aspecte.

*Jo us aconsello que visiteu el desert del Sàhara, des d'Algèria. Us aconsello que hi aneu en grup i que llogueu els serveis dels guies del desert. Us ho passareu molt bé.*

- Quins consells dónes per no patir robatoris durant el viatge?

*No us separeu de les vostres pertinences si no esteu segurs que estan controlades. No porteu bosses o carteres fàcils d'estirar. Sigueu prudents sense ser desconfiats.*

## Excursions i sortides

- Com podem assabentar-nos de rutes per fer a peu, amb bicicleta o amb cotxe?

*Hi ha moltes publicacions que les expliquen. Compreu-vos-en una i proveu de seguir les indicacions que us fan. Després trobareu persones que us n'explicaran moltes més.*

- Què s'ha de fer per caminar sense fatigar-se gaire?

*Camineu sense pressa i sense pausa. No cal córrer per arribar a un lloc. I sortiu ben d'hora, abans que el sol us faci suar i us doni més sensació de fatiga.*

- Quins aliments convé prendre en una marxa llarga?

*Mengeu coses que tinguin sucre i vitamines, com fruits secs. Abans de sortir no mengeu gaire. És preferible prendre alguna cosa a les parades i no atipar-se gaire. Estareu més àgils.*

## Banyar-se

- 1
- 2 • Explica'm com ho haig de fer, perquè la sorra de la platja no se m'enganxi ni  
3 se'm fiqui per tot arreu.

4 *Un cop t'has banyat, has d'assecar-te bé. Procura que la tovallola no se t'ompli de*  
5 *sorra. Dutxa't abans de sortir de la platja i espolsa les bosses i tovalloles.*

- 6 • Quina és la missió dels vigilants de les platges i com es duu a terme?

7 *Han de controlar que ningú prengui mal. Han d'avisar de l'estat de la platja per mitjà*  
8 *d'una banderola. Han d'atendre qualsevol persona que els reclami per motius de*  
9 *seguretat o salut.*

- 10 • Quin ha de ser el comportament correcte a les platges?

11 *A la platja no hem de tenir el volum de la música elevat, ni esquitxar els altres, ni*  
12 *empènyer-los cap a l'aigua. Hem de recollir la brossa i llençar-la als contenidors.*

## Els animals domèstics

- 13
- 14 • Què s'ha de fer per adquirir un animal domèstic?

15 *En primer lloc hem d'estar segurs que el volem. Després cal que visitem diferents*  
16 *centres de venda per comparar preus. Finalment, cal que un veterinari el registri.*

- 17 • Quines obligacions s'adquireixen? Com puc criar un gos? I un gat?

18 *Li hem d'aplicar les vacunes que estan estipulades. Li hem de donar l'aliment que*  
19 *necessita i hem de procurar que visqui feliç, d'acord amb el seu instint natural.*

- 20 • Com es col·loquen, qui ho fa i com es controlen els xips d'identificació?

21 *Si és un gos, el veterinari col·loca el xip sota la pell del coll. No li fa gens de mal. Si una*  
22 *vegada el perdem, hem de donar el número identificador als empleats encarregats.*

## El joc

- 23
- 24 • Explica les regles d'algun joc típic i senzill que es pugui fer sense material  
25 previ, com *el pare carabasser*, *endevinar personatges*, etc.

26 *Per jugar a amagar la clau, tots els nens han de tancar-se en una habitació. El que*  
27 *para surt i amaga una clau en algun lloc de la casa. Els altres l'han de trobar.*

- 28 • Explica com es jugava a algun joc de la teva infància al qual ja no es juga.

29 *Jo jugava amb uns cromos. S'havien de col·locar de cara avall i fer-los saltar amb el*  
30 *palmell de la mà a fi que quedessin cara amunt. Si hi quedaven, te'ls podies quedar.*

- 31 • Saps jocs que es puguin fer amb una corda?

32 *Cal tenir una corda llarga i resistent. Un grup agafa la corda per un cap i l'altre per*  
33 *l'altre cap. Quan l'àrbitre ho diu, cada grup ha d'estirar ben fort per arrossegar l'altre.*

## La lectura i l'escriptura

- Què s'ha de fer per ser usuari d'una biblioteca pública?

*Per inscriure'ns-hi cal que portem una fotografia i el carnet d'identitat. En alguns llocs es paga una quota. En entrar a la biblioteca hem d'ensenyar el carnet de soci.*

- Explica'n les normes de funcionament i de comportament.

*En una biblioteca no es pot fumar, ni parlar amb els altres socis. S'ha de sol·licitar el llibre o document que volem llegir.*

- Pots recomanar alguna iniciativa de promoció de l'escriptura o la lectura (cursets, exposicions, fires, concursos, actes, premis, llibreries...)?

*Us recomano que entreu de tant en tant a les llibreries i observeu els llibres que hi ha. Si teniu algun interès personal, pregunteu als dependents si en tenen alguna novetat.*

## Ràdio i televisió

- Dóna consells sobre el nombre de televisors que convé tenir a casa i en quines estances aconselles no tenir-ne.

*Us aconsello que no tingueu cap televisor al lloc on mengeu. Us recomano que separeu l'espai destinat a la televisió dels espais dedicats a la lectura o a la conversa.*

- En quins casos cal deixar els televisors desconnectats de l'antena i de la xarxa elèctrica?

*Cal desconnectar els televisors quan hi ha tempesta i quan us absenteu de casa per un temps llarg.*

- Ens aconselles d'escoltar la ràdio en algun moment determinat del dia?

*Jo us aconsello de sentir-la en moments en què podeu estar atents a dues coses, com el temps de llevar-se i arreglar-se, o el temps de circular amb cotxe per la ciutat.*

## Espectacles

- Com podem saber si una pel·lícula o una obra de teatre ens agradarà?

*Ho podem saber preguntant l'opinió a persones conegudes que les hagin vist o llegint les crítiques dels diaris o de les revistes especialitzades.*

- Com ens hem de comportar en competicions esportives, sales de cinema, concerts, curses de bicicletes, etc.?

*Cal que ens ho passem bé, fins i tot que ens entusiasmem, però també cal que ens comportem amb respecte i no fem bretolades.*

- A quins espectacles convé que participin els nens i a quins no?

*No convé que portem els nens a espectacles que comportin perill, com curses de cotxes o bicicletes. Hi ha molts espectacles dedicats especialment als nens.*

## Maneres d'instruir, recomanar, aconsellar...

- Dir *quina és la millor manera* de fer una cosa  
*La millor manera* de rentar la roba *és* fer-ho amb aigua freda o tèbia.
- Dir si un comportament *és convenient, important, necessari, bo, adequat*, etc. per algun motiu o per a alguna finalitat  
Per tenir salut, *és important menjar* de tot; també *és bo no atipar-se*.  
*És convenient que* els nens *vegín* la televisió acompanyats dels pares.
- Dir *què convé fer* en una situació determinada  
*Convé fer* una dieta rica en sucre.  
*Convé que hi hagi* alguna persona vigilant.
- Donar ordres, instruccions o consells amb **formes imperatives positives**  
*Vigila que no vessi* la llet. *Vigileu que no vessi* la llet.
- Donar ordres, instruccions o consells amb **formes imperatives negatives**  
*No deixeu* la porta de casa oberta. *No us oblideu* de canviar l'oli del cotxe.
- Dir *què cal fer o dir* en una ocasió determinada  
*Cal controlar* la temperatura de l'aigua.  
*Cal que estigueu* atents a la circulació dels cotxes.
- Dir *què s'ha de fer* en una ocasió determinada  
*S'ha de tenir* cura dels nens que juguen al parc. *S'ha de beure* amb moderació.
- Dir *què es pot fer* en una ocasió determinada  
*Es poden fer exercicis abdominals per endurir els músculs del ventre*.  
*Es pot tenir algun detall que ajudi a millorar la relació*.
- Aconsellar sobre determinada qüestió  
*Jo us aconsello que porteu guants protectors i ulleres protectores*.
- Explicar *per quin motiu* o *per a quina finalitat* cal fer una acció  
*Doneu les medecines a algun centre, perquè puguin donar-les a altres persones*.