24 REPTES · EDICIÓ SECUNDÀRIA

CALENDARI D'ADVENT 2026



Per pensar, jugar i conversar

En família o a l'aula · 12–16 anys

Fet amb ❤️ a integratekplus.

Abans de començar

Arriba el desembre i, amb ell, les vacances, els sopars llargs i les sobretaules. Aquest calendari proposa **24 reptes** pensats per a adolescents: jocs que fan pensar, cartes per conversar i activitats que prenen sentit quan es fan **amb altres persones**.

Quatre tipus de repte

🃏 **Cartes**
per retallar i jugar en grup

🧩 **Reptes**
de lògica i càlcul per fer sol o en equip

👨‍👩‍👧 **En família**
activitats per fer junts

✍️ **Per a mi**
escriptura i reflexió personal

Quatre àrees

💬 **Llenguatge**
Argumentar, escriure amb intenció i conversar de debò.

🔢 **Matemàtiques**
Lògica, proporcions, estimació i càlcul mental aplicat.

🧠 **Funcions executives**
Planificar, memoritzar, frenar impulsos i resoldre problemes.

❤️ **Emocions**
Fer balanç, conèixer-se millor i cuidar els vincles.

Per a qui dinamitza

Per què aquests reptes?

Cada joc posa en pràctica una habilitat que la neuroeducació relaciona amb l'aprenentatge: argumentar, raonar amb nombres, planificar, prestar atenció o posar nom al que sentim. Cada repte inclou una versió 🌱 **més senzilla** i una altra amb ⭐ **més repte**.

Cada adolescent, el seu ritme

Adapteu cada repte a la persona, no al seu curs, i participeu-hi també: així es converteix en un moment compartit. Si observeu que alguna àrea li costa de manera persistent, val la pena observar-ho amb calma i, si us preocupa, parlar-ne amb un professional.

Si us agradaria aprofundir...

A Integratek oferim formació en neuroeducació i dificultats d'aprenentatge per a famílies, docents i professionals. Podeu trobar més informació a **www.integratek.es** o contactar amb nosaltres a **info@integratek.es**.

No cal seguir l'ordre ni fer-los tots. En les activitats d'emocions, ningú no està obligat a explicar res que no vulgui.

Nom: _____

El meu calendari

Ratlla cada repte que completis. Arribaràs al 24?

1 🔐 Codi secret	2 🤔 Què preferiries...?	3 💶 50 € per a regals	4 🗣️ El millor i el més difícil
5 🎨 El repte Stroop	6 ✍️ Microrelat de 50 paraules	7 🕵️ Qui va regalar què?	8 💬 Amic invisible de compliments
9 🧠 Kim extrem	10 🎙️ Entrevista als avis	11 🍫 Torró per a 12	12 📵 Bingo desconnectat
13 🗓️ La quedada perfecta	14 ⚖️ Debat en família	15 💡 Estimacions impossibles	16 🤝 Un acte de bondat anònim
17 🗝️ Escape room de Nadal	18 📰 El diari del meu any	19 🧩 Sudoku nivell expert	20 🎯 La meva roda de l'any
21 🃏 Cartes «Si poguessis...»	22 ⚡ Batalla de càlcul mental	23 🚀 Un propòsit que es compleixi	24 ✉️ Carta al meu jo del 2027

Llenguatge · Matemàtiques · Funcions executives · Emocions

Fet amb ❤️ a integratekplus.

Nom: _____ Data: _____

DIA 1

Codi secret

🧠 Funcions executives

Desxifra els missatges amb el xifratge de Cèsar, el que feia servir Juli Cèsar perquè ningú no pogués llegir les seves ordres.

Clau del missatge 1: cada lletra avança 3 posicions (a dalt, la lletra real; a baix, la xifrada)

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

Missatge 1

H O P L O O R U U H J D O H V H O

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

W H P S V F R P S D U W L W

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Missatge 2 · sense clau

Aquesta vegada ningú et diu quantes posicions s'ha desplaçat. Pista: la primera paraula és «NO».

U V O P O H D P M P W L Y V O P O H

__ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

A V Y Y V U Z

__ __ __ __ __ __ __

El teu torn

Xifra un missatge per a algú de casa i amaga'l on el trobarà. Tria el teu propi desplaçament.

_____

_____

Per a qui dinamitza

Què treballem
Atenció al detall, memòria de treball i raonament: descobrir una regla i aplicar-la.

🌱 Més fàcil
Retalleu la taula i tingueu-la al costat. Desxifreu primer només les paraules curtes.

⭐ Més repte
Desxifrar el missatge 2 sense pista. Com es podria trencar el xifratge sense saber la clau? (Penseu en quines lletres es repeteixen més).

Nom: _____ Data: _____

DIA 2

Què preferiries...?

💬 Llenguatge

Retalleu les cartes i jugueu en família o a classe. No hi ha respostes correctes... però sí bones raons.

Com s'hi juga: per torns, algú llegeix una carta. Abans que respongui, la resta aposta què triarà. Després, té **30 segons** per defensar la seva resposta amb almenys una raó. Punt per a qui encerti l'elecció!

QUÈ PREFERIRIES...
passar el Nadal en una cabana nevada **sense wifi** o en una platja **amb wifi**?

QUÈ PREFERIRIES...
poder **congelar el temps** 10 minuts al dia o **rebobinar** 10 segons quan vulguis?

QUÈ PREFERIRIES...
rebre **un regal** que hagis triat tu o **cinc regals** sorpresa?

QUÈ PREFERIRIES...
que la teva vida tingués **banda sonora** o **subtítols**?

QUÈ PREFERIRIES...
sopar la Nit de Nadal amb **un personatge històric** o amb **el teu creador de contingut preferit**?

QUÈ PREFERIRIES...
una setmana **sense mòbil** o un mes **sense dolços**?

QUÈ PREFERIRIES...
parlar **tots els idiomes** o poder **parlar amb els animals**?

QUÈ PREFERIRIES...
ser la persona **més divertida** del sopar o la que **cuina millor**?

QUÈ PREFERIRIES...
viure sempre **a l'hivern** o sempre **a l'estiu**?

QUÈ PREFERIRIES...
llegir la ment de la teva família durant el sopar o que **ells llegeixin la teva**?

QUÈ PREFERIRIES...
saber **com acaba** la teva pel·lícula preferida abans de veure-la o **no poder tornar-la a veure** mai més?

QUÈ PREFERIRIES...
ser **molt famós/a** durant un any o **molt feliç** sense que ningú et conegui?

Per a qui dinamitza

Què treballem
Expressió oral i argumentació, prendre perspectiva i conèixer-se millor.

🌱 Més fàcil
Sense límit de temps: n'hi ha prou de triar i dir una raó.

⭐ Més repte
Cada jugador ha de defensar l'opció que **no** ha triat. Convenç igual?

Nom: _____ Data: _____

DIA 3

50 € per a regals

🔢 Matemàtiques

Tens 50 € per als regals de Nadal de sis persones. Tria del catàleg, fes comptes... i que no et falti ningú.

📚 Llibre **12,90 €**	☕ Tassa personalitzada **7,50 €**	🧦 Mitjons divertits **4,95 €**
🎧 Auriculars **19,99 €**	🧩 Trencaclosques 1000 peces **14,50 €**	🧣 Bufanda **11,00 €**
🍫 Rajola de xocolata **3,25 €**	🪴 Planta petita **8,40 €**	🎟️ Val «fet per mi» **0,00 €**

Per a qui	Regal	Preu
	TOTAL	

Les regles

- Regals per a **6 persones**.
- No pots passar de **50 €**.
- Almenys un regal l'has de fer tu.
- Ningú no pot repetir regal.

Preguntes

1. Quant et sobra? ____
2. Quin % del pressupost has gastat? ____
3. Els llibres tenen un 20 % de descompte: quant costa ara? ____

Per a qui dinamitza

Què treballem
Càlcul amb decimals, percentatges i presa de decisions amb un pressupost limitat.

🌱 Més fàcil
Arrodoniu els preus (12,90 → 13) i feu servir la calculadora per comprovar-ho.

⭐ Més repte
Afegiu-hi l'IVA o busqueu preus reals a internet. Quina és la combinació més barata possible per a sis persones?

Nom: _____ Data: _____

DIA 4

El millor i el més difícil

❤️ Emocions

Cartes de conversa per fer balanç de l'any. Perfectes per a una sobretaula o una tutoria.

Regles de la taula: s'agafa una carta per torns i es respon amb sinceritat. Qualsevol pot dir **«passo»** sense donar explicacions. Aquí no es jutja, no es donen consells que ningú no ha demanat i el que s'explica es queda a la taula.

EL MILLOR DEL MEU ANY
Un moment en què em vaig sentir **orgullós/osa** de mi.

EL MILLOR DEL MEU ANY
Una persona **nova** a la meva vida aquest any.

EL MILLOR DEL MEU ANY
Un dia que **repetiria** tal qual.

EL MILLOR DEL MEU ANY
Una cançó que **resumeix** el meu any.

EL MILLOR DEL MEU ANY
Una cosa de mi que he **descobert**.

EL MILLOR DEL MEU ANY
Una conversa que em va fer **bé**.

EL MÉS DIFÍCIL DEL MEU ANY
Una cosa que em va **costar** molt, però vaig aconseguir.

EL MÉS DIFÍCIL DEL MEU ANY
Una cosa que em va **preocupar** i al final va sortir bé.

EL MÉS DIFÍCIL DEL MEU ANY
Un **error** del qual vaig aprendre alguna cosa.

EL MÉS DIFÍCIL DEL MEU ANY
Alguna cosa o algú que **trobo a faltar**.

EL MÉS DIFÍCIL DEL MEU ANY
Un moment en què vaig **necessitar ajuda**.

EL MÉS DIFÍCIL DEL MEU ANY
Una cosa que vull **deixar enrere** el 2026.

Per a qui dinamitza

Què treballem
Reflexió emocional, autoconeixement i comunicació en un espai segur.

🌱 Més fàcil
Comenceu només amb les cartes d'«el millor». L'adult respon primer per donar exemple.

⭐ Més repte
Després de respondre, cada persona fa una pregunta a qui ha parlat per saber-ne més.

Nom: _____ Data: _____

DIA 5

El repte Stroop

🧠 Funcions executives

Cronometra quant trigues a cada ronda dient els colors en veu alta. Per què costa tant la segona?

Ronda 1 · Digues el color de cada rectangle



Ronda 2 · Digues el color de la tinta (no llegeixis la paraula!)

GROC	VERMELL	VERD	GROC	VERD
GROC	BLAU	VERMELL	GROC	BLAU
VERD	GROC	VERD	BLAU	VERD
VERD	VERD	GROC	VERMELL	VERMELL
VERMELL	BLAU	BLAU	VERD	GROC
GROC	VERMELL	BLAU	BLAU	BLAU

Jugador/a	Ronda 1 (s)	Ronda 2 (s)	Errors

Per a qui dinamitza

Què treballem
Control inhibitori: frenar una resposta automàtica (llegir) per donar la correcta (el color). És el famós efecte Stroop.

🌱 Més fàcil
Feu només les dues primeres files de cada ronda i sense cronòmetre.

⭐ Més repte
Llegiu la ronda 2 de dreta a esquerra o de baix a dalt. Compareu els temps dels adults i dels joves.

Nom: _____ Data: _____

DIA 6

Microrelat de 50 paraules

💬 Llenguatge

Tira un dau tres vegades (una per columna) i escriu una història d'exactament 50 paraules que inclogui els tres elements.

Objecte	Lloc	Gir
1 · una clau rovellada	**1** · un ascensor aturat	**1** · ningú no diu la veritat
2 · un jersei lletgíssim	**2** · la cuina de l'àvia	**2** · algú arriba tard
3 · una carta sense obrir	**3** · un tren nocturn	**3** · se'n va la llum
4 · un mitjó desaparellat	**4** · un terrat nevat	**4** · apareix un gos
5 · una foto antiga	**5** · la cua del súper	**5** · un malentès
6 · un mòbil sense bateria	**6** · un poble sense cobertura	**6** · una sorpresa que surt malament

> **Exemple (50 paraules exactes):** *Cada Nadal, l'àvia amagava una nou al tortell. Aquest any no hi havia tortell: el forn s'havia espatllat. Vam sopar pizza freda a terra, rient sense parar. A mitjanit, l'àvia va treure una nou de la butxaca i me la va donar. «La tradició no era al tortell», va dir.*

El meu microrelat

Títol: _____

Nombre de paraules: ☐

Per a qui dinamitza

Què treballem
Expressió escrita, síntesi i precisió lèxica: cada paraula ha de comptar.

🌱 Més fàcil
Sense límit exacte de paraules: entre 30 i 70 ja va bé. Podeu escriure'l entre dos.

⭐ Més repte
Exactament 50 paraules i amb un final sorpresa. Llegiu-los en veu alta i voteu el millor.

Nom: _____ Data: _____

DIA 7

Qui va regalar què?

🔢 Matemàtiques

Quatre amics es van fer regals. Amb les pistes, descobreix què va regalar cadascú i de quin color era el paper.

	llibre	bufanda	auriculars	joc de taula	vermell	verd	blau	daurat
Laia								
Marc								
Sara								
Hugo								

Pistes

1. El llibre anava embolicat amb paper daurat.
2. La Laia no va regalar ni el llibre ni la bufanda.
3. El regal de la Sara anava amb paper vermell.
4. En Hugo va regalar una cosa que abriga.
5. Els auriculars no anaven amb paper blau.
6. En Marc no va fer servir paper vermell ni blau.
7. Qui va fer servir paper vermell va regalar un joc de taula.

Marca amb × el que és impossible i amb ● el que és segur. Quan en una fila només quedi una opció, és aquesta!

Solució

	Regal	Paper
Laia		
Marc		
Sara		
Hugo		

Per a qui dinamitza

Què treballem
Raonament lògic i deductiu: combinar informació, descartar opcions i comprovar.

🌱 Més fàcil
Comenceu per les pistes «segures» (3 i 4) i marqueu-les a la taula abans de continuar.

⭐ Més repte
Inventeu el vostre propi enigma amb 3 persones i 2 característiques. Té una sola solució?

Nom: _____ Data: _____

DIA 8

Amic invisible de compliments

❤️ Emocions

L'amic invisible de sempre, però sense gastar res: aquí es regalen paraules.

Com s'hi juga: al matí, cada persona treu un nom a l'atzar (en secret!). Durant el dia, deixa **tres notes anònimes** a aquesta persona: al coixí, a l'abric, a l'esmorzar... Els compliments han de ser concrets i parlar del que fa o de com és, no del seu aspecte. A la nit, intenteu endevinar qui era el vostre amic invisible!

M'agrada com...

— El teu amic invisible 🎁

Gràcies per...

— El teu amic invisible 🎁

Admiro que...

— El teu amic invisible 🎁

Aquest any em vas fer riure quan...

— El teu amic invisible 🎁

Se't dona genial...

— El teu amic invisible 🎁

Amb tu sempre...

— El teu amic invisible 🎁

Per a qui dinamitza

Què treballem
Empatia, gratitud i comunicació positiva: aprendre a fixar-se en el que és bo dels altres i dir-ho.

🌱 Més fàcil
Una sola nota per persona, i també val un dibuix o un emoji amb una frase curta.

⭐ Més repte
Feu-ho a classe o amb amics, i que cap nota no serveixi per a qualsevol: ha de ser molt concreta.

Nom: _____ Data: _____

DIA 9

Kim extrem

🧠 Funcions executives

Tens 60 segons per memoritzar els 20 objectes. Després doblega el full i escriu tots els que recordis en 2 minuts.



✂ doblega per aquí per tapar els objectes

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
5 _____	6 _____	7 _____	8 _____
9 _____	10 _____	11 _____	12 _____
13 _____	14 _____	15 _____	16 _____
17 _____	18 _____	19 _____	20 _____

El meu resultat: ____ / 20

La meva estratègia ha estat:
☐ agrupar per categories ☐ inventar una història ☐ repetir en veu baixa ☐ una altra: _____

Per a qui dinamitza

Què treballem
Memòria de treball i estratègies de memorització (agrupar, associar, crear històries).

🌱 Més fàcil
Feu servir 10 objectes (tapeu la segona fila) i doneu 90 segons per mirar.

⭐ Més repte
Recordeu també la posició: dibuixeu la quadrícula i col·loqueu cada objecte a la seva casella.

Nom: _____ Data: _____

DIA 10

Entrevista als avis

💬 Llenguatge

Entrevista una persona gran (l'avi, l'àvia, una veïna...) sobre com eren els seus Nadals. Pren notes: ets periodista!

Persona entrevistada: _____ Edat: _____

1. **Com eren els teus Nadals quan tenies la meva edat?**

2. **Què es menjava a casa teva per Nadal?**

3. **Quin és el regal que recordes més? Per què?**

4. **Com parlaves amb els teus amics quan no hi havia mòbils?**

5. **Quina tradició t'agradaria que no es perdés mai?**

6. **Quin consell donaries a algú de la meva edat?**

7. **La meva pregunta:** _____

Per a qui dinamitza

Què treballem
Comprensió i expressió oral, presa de notes i connexió entre generacions.

🌱 **Més fàcil**
Enregistreu l'entrevista en àudio (amb permís) i després escriviu només les respostes més sorprenents.

⭐ **Més repte**
Convertiu l'entrevista en un article amb titular i una cita destacada, o en un pòdcast de 3 minuts.

Nom: _____ Data: _____

DIA 11

Torró per a 12

🔢 Matemàtiques

Hem trobat una recepta de torró per a 6 persones... però al sopar serem 12. I en un altre, 9 i 4! Adapta les quantitats.

Torró de xocolata cruixent (recepta per a 6 persones). Foneu les xocolates amb la mantega al bany maria, barregeu-ho amb l'arròs inflat, poseu-ho en un motlle i deixeu-ho a la nevera 3 hores.

Ingredient	Per a 6	Per a 12	Per a 9	Per a 4
Xocolata negra	**200 g**			
Xocolata amb llet	**200 g**			
Mantega	**50 g**			
Arròs inflat	**60 g**			

Preus del súper

Xocolata negra: 2,10 € la rajola de 200 g
Xocolata amb llet: 1,90 € la rajola de 200 g
Mantega: 2,40 € el paquet de 250 g
Arròs inflat: 2,50 € la bossa de 250 g

Quant costa?

a) Si paguem només el que fem servir, quant costa el torró per a 12? _____

b) I quant surt per persona? _____

Per a qui dinamitza

Què treballem
Proporcionalitat, raonament multiplicatiu i càlcul aplicat a una situació real.

🌱 Més fàcil
Feu primer la columna «per a 12» (el doble) i després penseu com passar a 9 (6 + la meitat de 6).

⭐ Més repte
Calculeu el cost comprant paquets sencers (no es ven mitja mantega). Quant en sobra?

Nom: _____ Data: _____

DIA 12

Bingo desconnectat

❤️ Emocions

Repte en família: una hora sense pantalles per a ningú (adults inclosos!). Ratlleu cada casella que feu. Aconseguiu línia? I bingo?

Cuinar alguna cosa junts	Retrats a cegues	Construir alguna cosa amb el que hi hagi	Muntar un trencaclosques
Fer un passeig sense rumb	Explicar el pitjor acudit que sàpigues	Llegir 10 pàgines d'un llibre	Jugar a un joc de taula
Escriure una postal a mà	Sortir a veure els llums	Mirar fotos antigues en paper	Cantar una nadala (malament!)
Fer una pregunta que no has fet mai	Aprendre un joc de cartes	Ballar una cançó sencera	Inventar una tradició nova

Abans	Als 20 minuts	En acabar
😤 😐 🙂 😄	😤 😐 🙂 😄	😤 😐 🙂 😄

El que més m'ha sorprès: _____

Per a qui dinamitza

Què treballem

Autoregulació, tolerància a l'avorriment i temps de qualitat compartit.

🌱 Més fàcil

Comenceu amb 30 minuts i trieu entre tots les activitats abans de començar.

⭐ Més repte

Repetiu el repte un altre dia i compareu les cares d'«abans» i «després». Què ha canviat?

Nom: _____ Data: _____

DIA 13

La quedada perfecta

🧠 Funcions executives

Organitza una tarda amb els teus amics durant les vacances. Has de quadrar horaris, diners i transport... i tenir un pla B.

Les dades

- Sou **4 amics** i cadascú té **15 €** com a màxim.
- La Laura no pot quedar **fins a les 17:00**.
- En Pau ha de ser a casa a les **20:30**.
- El cine costa **7 €** i la peli dura **1 h 50 min**.
- El bus al centre triga **25 min** i passa **a l'hora en punt i a dos quarts**.
- Un berenar a la cafeteria surt a uns **5 €** per persona.
- La pista de gel costa **6 €** l'hora.
- Segons la previsió, **pot ploure** a la tarda.

Hora	Què fem	Cost
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		

Total per persona: _____ €

Pla B (si plou)

_____

_____

_____

Què podria fallar? Què faríem?

_____

_____

_____

Per a qui dinamitza

Què treballem
Planificació, gestió del temps i flexibilitat cognitiva: ajustar un pla a diverses condicions alhora.

🌱 Més fàcil
Traieu dues condicions (la del bus i la de la pluja) i planifiqueu només tres activitats.

⭐ Més repte
Planifiqueu la quedada real de les vacances i compartiu el pla amb el grup. Ha sortit com estava previst?

Nom: _____ Data: _____

DIA 14

Debat en família

💬 Llenguatge

Trieu una moció, sortegeu els equips i... a debatre! El més divertit és que et pot tocar defensar el que no penses.

El torró de xocolata **no és** torró de debò.	Els regals haurien de ser **només fets a mà**.
Els llums de Nadal s'encenen **massa aviat**.	Al sopar de Nadal, els mòbils es queden **fora de la taula**.
Veure cada any la mateixa peli de Nadal és una **tradició**, no una mania.	És millor rebre els regals el **25 de desembre** que el 6 de gener.

Moneda a l'aire: a favor o en contra → 2 min per preparar → 1 min per equip → 30 s de rèplica → El jurat decideix

La meva preparació

El meu argument principal:

_____

_____

Un exemple o una dada:

_____

El que dirà l'altre equip (i com hi responc):

_____

_____

Jurat	A favor	En contra
Arguments clars	□□□	□□□
Exemples o dades	□□□	□□□
Respon al que diu l'altre equip	□□□	□□□
Respecta els torns	□□□	□□□

Marca d'1 a 3 caselles per criteri.

Per a qui dinamitza

Què treballem

Argumentació oral, escolta activa i pensament crític: separar l'opinió dels arguments.

🌱 Més fàcil

Sense equips ni cronòmetre: cada persona dona la seva opinió i una raó, per torns.

⭐ Més repte

Canvieu de bàndol a meitat del debat i defenseu la postura contrària amb la mateixa energia.

Nom: _____ Data: _____

DIA 15

Estimacions impossibles

🔢 Matemàtiques

Impossible de saber? No! Primer apunta la teva intuïció, després raona i calcula. Quant t'hi has acostat?

Els **problemes de Fermi** no busquen el nombre exacte, sinó una bona aproximació. Truc: divideix la pregunta en preguntes petites que sí que puguis respondre.

1. Quants llums de Nadal hi ha al teu carrer?

Pista: Compta els llums d'un balcó o d'un tram i multiplica pels balcons o trams que hi ha.

La meva intuïció: _____ Els meus càlculs: _____ Estimació final: _____

2. Quants grans de raïm es mengen a Espanya la nit de Cap d'Any?

Pista: Quantes persones viuen a Espanya? Quina part creus que es menja el raïm?

La meva intuïció: _____ Els meus càlculs: _____ Estimació final: _____

3. Quantes vegades et batega el cor durant el sopar de Nadal?

Pista: Pren-te les pulsacions durant un minut. Quant dura el sopar?

La meva intuïció: _____ Els meus càlculs: _____ Estimació final: _____

4. Quants segons hi ha des de l'1 de desembre a les 00:00 fins a la Nit de Nadal a les 00:00?

Pista: Aquest es pot calcular exactament.

La meva intuïció: _____ Els meus càlculs: _____ Estimació final: _____

Per a qui dinamitza

Què treballem

Estimació, raonament quantitatiu i descomposició de problemes complexos en passos senzills.

🌱 Més fàcil

Feu junts la pregunta 1 (sortint al carrer) i la 3 (prenent-vos el pols).

⭐ Més repte

Inventeu la vostra pròpia pregunta de Fermi i compareu les estimacions de tota la família.

Nom: _____ Data: _____

DIA 16

Un acte de bondat anònim

❤️ Emocions

Fes alguna cosa bona per algú... sense que sàpiga que has estat tu. Sense likes, sense fotos, sense que ningú et doni les gràcies.

Idees per inspirar-te

- 💡 Deixar una nota d'ànims a l'ascensor o al portal.
- 💡 Ajudar un veí gran a pujar la compra.
- 💡 Escriure una ressenya positiva d'una botiga del barri.
- 💡 Enviar un missatge d'agraïment a un antic profe.
- 💡 Donar roba o joguines en bon estat.
- 💡 Recollir les deixalles d'un racó del parc.
- 💡 Fer una tasca de casa que no et toca, sense dir-ho.
- 💡 Deixar galetes per a la persona que reparteix o neteja.

El meu pla secret

Què faré?

Per a qui?

Quan?

Com faré que ningú no sàpiga que he estat jo?

Després

Com m'he sentit en fer-ho? Per què creus que ajudar sense que ningú ho sàpiga se sent diferent?

Per a qui dinamitza

Què treballem
Conducta prosocial, empatia i motivació interna: fer el bé pel bé, no pel reconeixement.

🌱 Més fàcil
Feu-ho en equip amb un adult i trieu una idea de la llista.

⭐ Més repte
Que tota la família o la classe en faci un alhora i, una setmana després, compartiu com va anar (sense dir a qui).

Nom: _____ Data: _____

DIA 17

Escape room de Nadal

🧠 Funcions executives

Resoleu els quatre cadenats en equip per aconseguir el codi que obre el regal.

La història: els elfs han guardat l'últim regal en una caixa amb un codi de 4 xifres. Cada cadenat amaga una xifra. Teniu **15 minuts**. L'obrireu a temps?

Cadenat 1 · Equacions amb emojis 🔒

🎄 + 🎄 = 10
🎄 + ⭐ = 8
⭐ + 🎁 = 7
Quant val 🎁?

☐

Cadenat 2 · La sèrie 🔒

1, 1, 2, 3, 5, 8, ...
Escriu el nombre que ve després i **queda't amb l'última xifra**.

☐

Cadenat 3 · Les lletres remenades 🔒

Ordena aquestes lletres per formar una cosa que va embolicada: **L G E R A**
Quantes lletres té la paraula?

☐

Cadenat 4 · El rellotge 🔒

Ara són les 9:00 del matí. Quina hora serà d'aquí a **100 hores**? Escriu l'hora en format de 12 hores (només la xifra).

☐

CODI FINAL: ☐ ☐ ☐ ☐ 🎁

Si el codi és correcte, el regal és vostre: **qui l'ha obert tria la peli o el joc d'aquesta nit**.

Per a qui dinamitza

Què treballem
Resolució de problemes, flexibilitat cognitiva i treball en equip amb pressió de temps.

🌱 Més fàcil
Sense límit de temps, i podeu demanar una pista a l'adult a cada cadenat.

⭐ Més repte
Dissenyeu el vostre propi escape room de 3 cadenats per a una altra família o una altra classe.

Nom: _____ Data: _____

DIA 18

El diari del meu any

💬 Llenguatge

Ets el director d'un diari que només parla d'una persona: tu. Escriu la portada del teu any.

Edició especial | 31 de desembre de 2026 | Preu: un somriure

El Diari de _____

TITULAR DE L'ANY

Subtítol (què va passar, quan i per què va ser important)

Foto o dibuix de la notícia

La notícia

Fitxatge de l'any

Una persona nova a la meva vida

La dada

Un nombre que resumeix el meu any

El temps per al 2027

La meva previsió: ☀️ ⛅ 🌧️ ⛈️ per què?

Per a qui dinamitza

Què treballem
Expressió escrita, síntesi i gèneres periodístics (titular, subtítol, notícia).

🌱 Més fàcil
Escriviu només el titular i feu un dibuix. La resta, expliqueu-la en veu alta.

⭐ Més repte
Que el titular tingui menys de 10 paraules i enganxi. Compareu-lo amb titulars reals: què tenen en comú?

Nom: _____ Data: _____

DIA 19

Sudoku nivell expert

🔢 Matemàtiques

Completa la quadrícula amb els nombres de l'1 al 9 sense repetir-ne cap a la mateixa fila, columna o quadrat de 3 × 3.

3			7		9			
			3		8		6	5
		2		1				
4			2			5		
		6	8			7	2	
2	1				7			
	2			5				
	4		9				3	
1	3							9

Escalfament · 6 × 6

Si és el teu primer sudoku gran, comença per aquí: nombres de l'1 al 6, sense repetir en files, columnes ni rectangles de 2 × 3.

Truc d'expert: busca un nombre que ja surti molt (per exemple, el 5) i mira en quines caselles de cada quadrat podria anar.

			6		
5	2				
		4	1		5
				3	6
		1		6	
		2			3

Per a qui dinamitza

Què treballem
Raonament lògic, perseverança i tolerància a la frustració (i saber quan cal fer una pausa!).

🌱 Més fàcil
Feu només el 6 × 6 i apunteu en petit els nombres possibles de cada casella.

⭐ Més repte
Sense esborrar i en menys de 25 minuts. Sabeu explicar a una altra persona com heu trobat cada nombre?

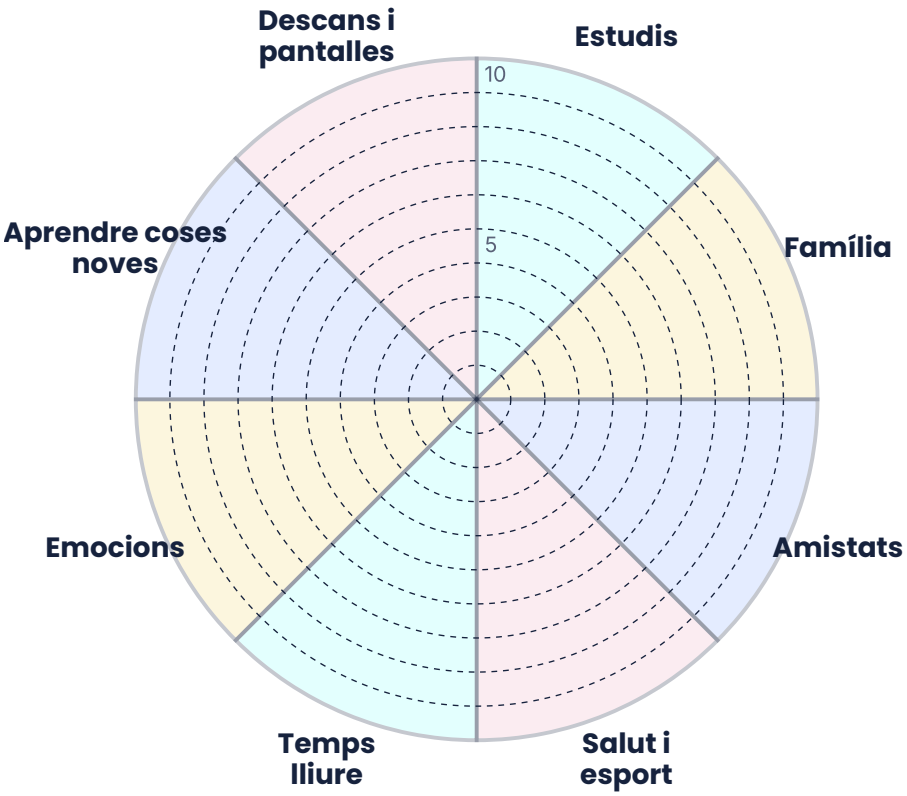
Nom: _____ Data: _____

DIA 20

La meva roda de l'any

❤️ Emocions

Puntua de l'1 (centre) al 10 (vora) com t'ha anat aquest any a cada àrea i pinta cada porció fins a la teva nota. Quina forma té la teva roda?



L'àrea que més he cuidat aquest any

_____

_____

L'àrea que vull cuidar el 2027... i un primer pas

_____

_____

Per a qui dinamitza

Què treballem

Autoconeixement i autoavaluació: mirar l'any amb perspectiva i detectar en què volem millorar.

🌱 Més fàcil

Puntueu només d'1 a 5 i trieu quatre àrees. Parleu d'una d'elles.

⭐ Més repte

Feu-hi a sobre, amb un altre color, la roda de com us agradaria que fos el 2027, i compareu-les.

Nom: _____ Data: _____

DIA 21

Cartes «Si poguessis...»

💬 Llenguatge

Dotze preguntes per a converses que no es tenen cada dia. Ideals per a la sobretaula.

Com s'hi juga: poseu les cartes cap per avall al centre de la taula. Per torns, cada persona n'agafa una, la llegeix en veu alta i respon. **Els adults també hi juguen.** Després, qui vulgui pot respondre la mateixa pregunta.

SI POGUESSIS...
Si poguessis **sopar** amb qualsevol persona de la història, amb qui i què li preguntaries?

SI POGUESSIS...
Si poguessis **canviar una norma** de casa (o de l'insti), quina seria?

SI POGUESSIS...
Si poguessis **aprendre una habilitat** a l'instant, quina triaries?

SI POGUESSIS...
Si poguessis **viure un any** en un altre país, on i per què?

SI POGUESSIS...
Si poguessis **tornar a un dia** de la teva vida, a quin?

SI POGUESSIS...
Si poguessis **inventar una tradició** de Nadal nova, com seria?

SI POGUESSIS...
Si poguessis **preguntar una cosa** al teu jo de 30 anys, què li preguntaries?

SI POGUESSIS...
Si poguessis donar **un consell** al teu jo de 8 anys, quin seria?

SI POGUESSIS...
Si poguessis **arreglar un problema** del món, quin triaries?

SI POGUESSIS...
Si poguessis tenir **qualsevol feina** durant una setmana, quina?

SI POGUESSIS...
Si poguessis **treure una cosa** al Nadal, quina seria?

SI POGUESSIS...
Si poguessis **regalar una cosa que no es compra**, què i a qui?

Per a qui dinamitza

Què treballem
Expressió oral, imaginació, escolta i coneixement mutu entre generacions.

🌱 Més fàcil
Trieu les cartes que us vinguin de gust en lloc d'agafar-les a l'atzar.

⭐ Més repte
Abans que algú respongui, la resta intenta endevinar què dirà. Qui coneix millor qui?

Nom: _____ Data: _____

DIA 22

Batalla de càlcul mental

🔢 Matemàtiques

Torneig familiar: cada ronda es juga alhora i guanya un punt qui l'encerta primer (sense paper ni calculadora!).

Ronda 1 · Sumes i restes

48 + 37 =	
125 − 68 =	
99 + 99 + 99 =	
1000 − 365 =	

Ronda 2 · Multiplicacions

12 × 15 =	
25 × 16 =	
7 × 8 × 5 =	
99 × 3 =	

Ronda 3 · Percentatges

10 % de 340 =	
25 % de 80 =	
50 % de 37 =	
15 % de 60 =	

Ronda 4 · El joc del 24

Fes servir els quatre nombres una sola vegada cadascun, amb +, −, × i ÷, per aconseguir exactament **24**. Exemple: 1, 2, 3, 4 → 1 × 2 × 3 × 4 = 24.

1 2 3 4	3 4 6 8	2 3 5 12	4 4 10 10	1 5 5 5	3 3 8 8
★	★	★★	★★	★★★	★★★

Jugador/a	R1	R2	R3	R4	Total

Per a qui dinamitza

Què treballem
Agilitat de càlcul, estratègies de càlcul mental i flexibilitat numèrica.

🌱 Més fàcil
Jugueu per parelles (un jove i un adult) i deixeu escriure els càlculs intermedis.

⭐ Més repte
Que cada jugador expliqui la seva estratègia: com es calcula 99 × 3 de memòria en dos segons?

Nom: _____ Data: _____

DIA 23

Un propòsit que es compleixi

🧠 Funcions executives

La majoria dels propòsits d'Any Nou s'abandonen al gener. El teu, no: el dissenyarem perquè funcioni.

🎯 **El que vull aconseguir** Digues-ho amb les teves paraules.

_____

🔍 **Concret** Què faré exactament? (No «estudiar més», sinó «repassar 20 minuts quan arribi a casa»).

_____

📏 **Mesurable** Com sabré que ho estic complint?

_____

🪜 **Realista** És possible amb el meu temps i la meva energia? Si no, fes-lo més petit.

_____

📅 **Amb data** Quan començo i quan ho reviso?

_____

👣 **Primer pas** Una cosa que pugui fer aquesta mateixa setmana.

_____

El pla «si... aleshores...»

Pensa què et podria fer abandonar i decideix ara què faràs. Exemple: «Si arribo cansat/ada, aleshores només faré 10 minuts, però els faré».

Si _____, aleshores _____.

El meu aliat / la meva aliada (algú que m'ho recordarà): _____

Per a qui dinamitza

Què treballem

Establir metes, planificar i anticipar obstacles: funcions executives aplicades a la vida real.

🌱 Més fàcil

Un propòsit petit i per a un mes. Ompliu només «Concret», «Primer pas» i el pla «si... aleshores...».

⭐ Més repte

Feu cadascú el vostre propòsit i compartiu-los en família. Poseu una data per revisar-los tots junts.

Nom: _____ Data: _____

DIA 24

Carta al meu jo del 2027

❤️ Emocions

Últim dia: escriu una carta a la persona que seràs d'aquí a un any. Ningú més no la llegirà... fins que tu vulguis.

Benvolgut/da jo de desembre del 2027:

Escrita el ___ / 12 / 2026

Ara mateix tinc ... anys i el que més m'importa és...

Els meus amics i amigues són...

Una cosa que em preocupa ara és...

Una cosa que espero que hagis aconseguit és...

Una cançó, una sèrie i una frase d'aquest any:

Una cosa que no vull que oblidis és...

Signat: _____

✉️ Doblega la carta, posa-la en un sobre i escriu-hi a fora: **«No obrir fins al 24 de desembre del 2027»**. Dona-la a algú de confiança perquè te la torni d'aquí a un any.

Per a qui dinamitza

Què treballem

Identitat, autoconeixement i mirada al futur. Una manera de tancar l'any amb calma i perspectiva.

🌱 Més fàcil

Escriviu només tres de les frases. També val una carta en àudio o vídeo.

⭐ Més repte

Els adults també escriuen la seva i, l'any que ve, obriu totes les cartes junts.

Solucions

Dia 1 · Codi secret

Missatge 1: EL MILLOR REGAL ÉS EL TEMPS COMPARTIT.
Missatge 2 (desplaçament 7): NO HI HA WIFI, PERÒ HI HA TORRONS.

Dia 3 · 50 € per a regals

Les respostes 1 i 2 depenen de cada pressupost (% gastat = total ÷ 50 × 100). Llibre amb un 20 % de descompte: 12,90 × 0,8 = **10,32 €**.

Dia 7 · Qui va regalar què?

Laia: auriculars, paper verd · Marc: llibre, paper daurat · Sara: joc de taula, paper vermell · Hugo: bufanda, paper blau

Dia 11 · Torró per a 12

Per a 12: 400 g, 400 g, 100 g, 120 g · Per a 9: 300 g, 300 g, 75 g, 90 g · Per a 4: ≈133 g, ≈133 g, ≈33 g, 40 g. Cost per a 12: 4,20 + 3,80 + 0,96 + 1,20 = **10,16 €** → ≈ **0,85 €** per persona.

Dia 13 · La quedada perfecta

Hi ha diverses solucions vàlides. Un exemple: bus de les 17:00 (arriba a les 17:25) · pista de gel 17:30–18:30 (6 €) · berenar 18:40–19:30 (5 €) · passeig pels llums fins al bus de les 20:00 (arriba a les 20:25, en Pau a casa a les 20:30). Total: 11 € + bus. El cine (1 h 50) no encaixa bé amb la resta: si plou, cine + berenar (12 €).

Dia 15 · Estimacions impossibles

2) ≈ 49 milions d'habitants × 12 grans ≈ 588 milions; si se'ls menja el 80 %, uns **470 milions**. 3) A unes 70 pulsacions per minut, en un sopar de 3 hores: 70 × 180 ≈ **12 600 batecs**. 4) 23 dies × 86 400 s = **1 987 200 segons**. (La 1 depèn del teu carrer).

Dia 17 · Escape room de Nadal

🎄=5, ⭐=3, 🎁=4 · Fibonacci: 13 → 3 · LGERA → REGAL (5 lletres) · 100 h = 4 dies + 4 h → 13:00 → la 1 · **Codi: 4351**

Dia 19 · Sudoku nivell expert

3	5	1	**7**	6	**9**	8	4	2
9	7	4	**3**	2	**8**	1	**6**	**5**
8	6	**2**	4	**1**	5	3	9	7
4	8	7	**2**	9	6	**5**	1	3
5	9	**6**	**8**	3	1	**7**	**2**	4
2	**1**	3	5	4	**7**	9	8	6
6	**2**	9	1	**5**	3	4	7	8
7	**4**	5	**9**	8	2	6	**3**	1
1	**3**	8	6	7	4	2	5	**9**

1	4	3	**6**	5	2
5	**2**	6	3	4	1
6	3	**4**	**1**	2	**5**
2	1	5	4	**3**	**6**
3	5	**1**	2	**6**	4
4	6	**2**	5	1	**3**

Dia 22 · Batalla de càlcul mental

R1: 85, 57, 297, 635 · R2: 180, 400, 280, 297 · R3: 34, 20, 18,5, 9
El 24: 1 2 3 4 → 1 × 2 × 3 × 4 · 3 4 6 8 → (8 − 6) × 3 × 4 · 2 3 5 12 → 12 ÷ (3 − 5 ÷ 2) · 4 4 10 10 → (10 × 10 − 4) ÷ 4 · 1 5 5 5 → 5 × (5 − 1 ÷ 5) · 3 3 8 8 → 8 ÷ (3 − 8 ÷ 3)



Gràcies per jugar amb nosaltres!

Esperem que aquests 24 reptes us hagin deixat bones converses, alguna discussió divertida i més d'un rècord al sudoku.

A **Integratek** creem recursos per acompanyar l'aprenentatge en totes les etapes, també en l'adolescència i en els qui aprenen d'una manera diferent.

Us ha agradat?

Compartiu una foto del vostre calendari complet o del vostre repte preferit a Instagram amb **#Integratek** i mencioneu **@integratek_**. Ens farà molta il·lusió veure com l'heu viscut!

Voleu més recursos?

Trobareu més guies i materials gratuïts a **integratek.es**.

Aquest material és un recurs educatiu i lúdic. No substitueix la valoració ni la intervenció d'un professional.