

# NODREIX AQUESTA LLAVOR I CREIXEREU PLEGATS

## LA CAMPANYA

Aquest any ens afegim a la Setmana Saludable i Sostenible amb la campanya de donar llavors de girasol. Durant aquesta setmana si vens al taulell et donarem dues llavors de Girasol i un recipient compostable perquè les plantis.

#CUIDALATEVALLAVOR

#THEBIGSUNFLOWERPROJECT

## PERQUÈ GIRA-SOLS?

És una planta que creix cap a la llum del sol i que el va seguint. Per això sovint se'ls presenta com a símbol de llum i esperança, dos factors essencials per a tenir benestar emocional. Alhora en el fet de cuidar-los podem establir una analogia amb les cures que ens hauríem de procurar a nosaltres mateixos.

## COMPARTEIX

Durant tot el procés de creixement de la llavor i fins el moment de floració (que arribarà cap el setembre) anirem fent un seguiment de la campanya al nostre compte de twitter @BibVetUAB. Ens agradarà que ens comparteixis a xarxes com creixen els teus gira-sols amb el hashtag: #cuidalatevallavor i #TheBigSunflowerProject

## MÉS BENEFICIS

Les llavors i els olis de gira-sol contenen antioxidants, vitamina E i Omega 6. Aquest tipus de nutrició cerebral és increïblement important per a les persones amb depressió.

# ELEMENTS BÀSICS PER TENIR CURA DE...

## REFLEXIONS AUTOCURA

Massa sovint les obligacions s'imposen i ens falta temps per fer tot el que hem de fer. Tant que ens deixem de banda. En el procés de tenir cura del gira-sol et convidem a fer una reflexió de quina cura pots tenir també de tu. Hem afegit uns elements mínims i simbòlicament pots anar pensant quins dies els has pogut fer i quins no, en paral·lel a les necessitats que tindrà el gira-sol per tal que pugui anar creixent.



## FOTOSÍNTESI/AIRE LLIURE

El seu nom ho diu tot: gira-sol. Un gira-sol que estigués perpetuament a la foscor no sobreviuria. De la mateixa manera necessitem estones d'esbarjo i aire lliure. Sortir, passejar, el contacte amb la natura tenen múltiples beneficis. I tu, fas prou activitats a l'aire lliure?

SÍ

NO

## AGRICULTOR/XARXA

Un gira-sol plantat a l'exterior pot créixer només amb l'ajuda dels elements externs si les condicions són favorables. Però no sempre els factors climàtics són propicis i per això és important la figura de l'agricultor. I tu, tens persones amb qui pots comptar quan no pots amb tot?

SÍ

NO

## AIGUA/HIDRATACIÓ

No hi ha acord sobre si calen mínim dos litres al dia, però està clar que cal beure aigua de la mateixa manera que caldrà que reguis el gira-sol. Beus prou aigua cada dia?

SÍ

NO

## TERRA/ALIMENTS

Per tenir cura del gira-sol caldrà que li posis una bona terra amb copost i humus de llombriu. Tu també necessites nutrients. Has pogut menjar de manera prou saludable els darrers dies?

SÍ

NO

# COMPARTIM

Al pòster anterior aportàvem una sèrie d'elements bàsics per tenir cura tant del girasol com de nosaltres. Per visibilitzar què tens temps de fer i què no, apunta amb una creueta a l'espai que s'ajusti a la teva realitat d'aquests dies.

## ALIMENTS

Aquesta setmana estic podent menjar de manera saludable

Sí

No

## AIRE LLIURE

Aquesta setmana estic podent fer activitats fora de les obligacions

Sí

No

## XARXA

Aquesta setmana he pogut dedicar una estona a relacionar-me amb amics, família...

Sí

No

## COM EM SENTO?

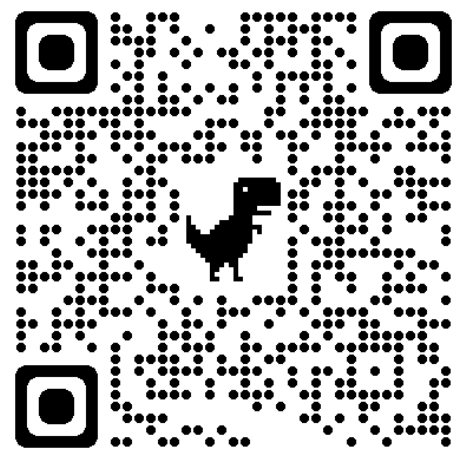
Aquesta setmana m'he sentit...

Bé

Malament

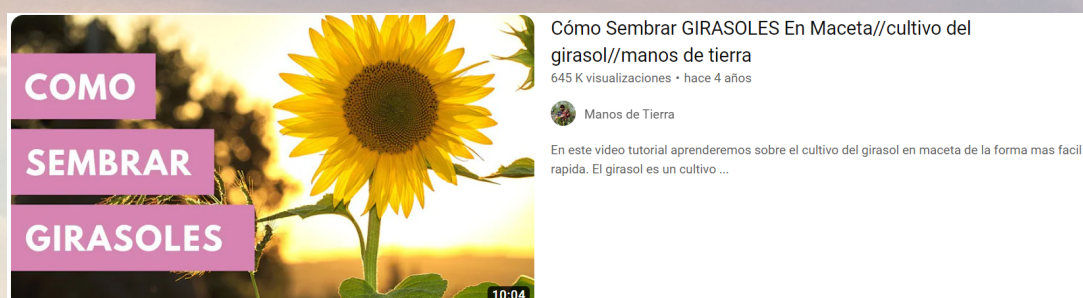
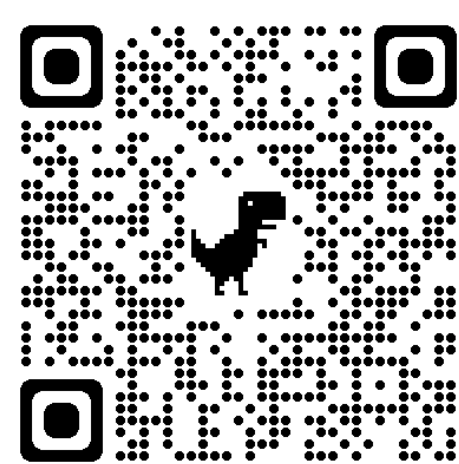
Regular

# RECURSOS PER A TENIR CURA DELS GIRA-SOLS

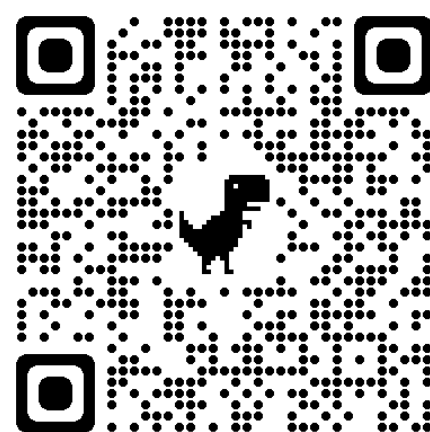


**The Big Sunflower Project:** Web amb explicacions de com fer créixer gira-sols

**Wikihow. How to Plant Sunflower Seeds.** Web amb instruccions de com plantar gira-sols

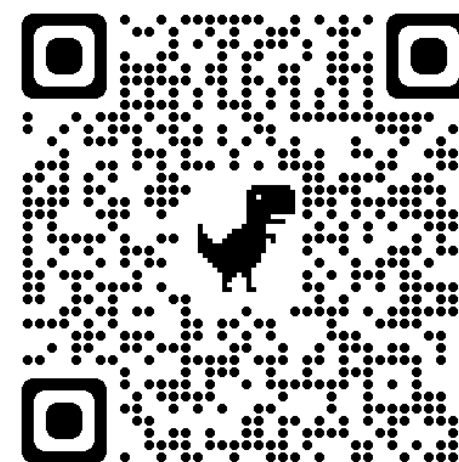


**Tutorial a youtube del planttuber Manos de Tierra**



**Tutorial a youtube del planttuber El jardín de Mister Luis A.**

**Tutorial a youtube de la planttuber Kelly Lehman**



**Wikihow. How to Plant & Care for Sunflowers in Containers.** Instruccions per fer créixer gira-sols en recipients.