

## COMUNITAT DE GRANS I JOVES

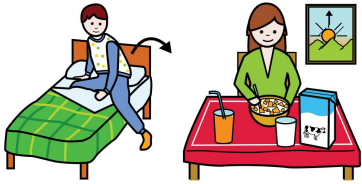
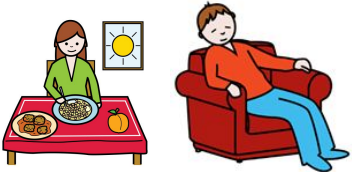
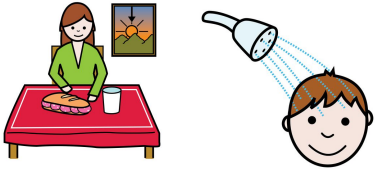


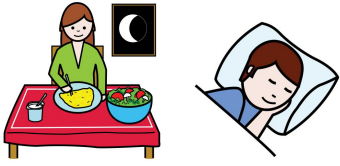
Estimades famílies, abans de res, us volem donar el nostre suport. Hem pensat en enviar-vos aquest document per donar-vos algunes recomanacions que podeu utilitzar amb els vostres fills i filles, ja que creiem que és molt important mantenir una rutina i continuar afavorint l'autonomia personal.

Aquest document pretén acompanyar-vos i ajudar-vos en la mesura del possible, per això us presentem diverses propostes per a què vosaltres pugueu escollir les més adequades per als vostres fills i filles. Us recomanem que compagineu el temps de lleure i les activitats compartides amb els adults, ja que no vol dir que “hem d'entretenir tota l'estona als infants”; les nenes i els nens també han de poder passar temps amb elles mateixes i ells mateixos.

Abans d'iniciar-nos en les activitats, està bé organitzar-se en el temps i espai. Per això, us facilitem un horari orientatiu que els ajudi a saber quines tasques poden realitzar ja que l'estructura dóna seguretat als infants de totes les edats:

## PROPOSTA D'HORARI...

<p>MATÍ</p> 	<p>LLEVAR-NOS, ESMORZAR, FER EL LLIT I FER ALGUNA TASCA PROPOSADA PER L'ESCOLA O PER LES FAMÍLIES.</p>
<p>MIGDIA</p> 	<p>RENTAR-NOS LES MANS, AJUDAR A FER EL DINAR, PARAR TAULA, DESPARAR-LA I DESCANSAR UNA MICA</p>
<p>TARDA</p> 	<p>RENTAR-NOS LES MANS, PREPARAR EL BERENAR, FER JOCS O ACTIVITATS EN FAMÍLIA DUTXAR-NOS</p>



RENTAR-NOS LES MANS, AJUDAR A PREPARAR EL SOPAR, PARAR I DESPARAR TAULA I BUSCAR UN MOMENT PER RELAXAR-NOS O PER ESTAR AMB LA FAMÍLIA.  
ANAR A DORMIR.

VESPRE

## PROPOSTA D'ACTIVITATS...

RELAXAR-NOS



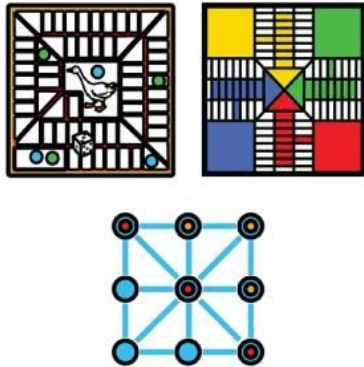
- ESCOLTAR MÚSICA
  - ❖ <https://youtu.be/6J9eQ9Aqudo>
- MASSATGES
  - ❖ <https://youtu.be/2RaUhbr7Jms>

LLEGIR



- MIRAR I EXPLICAR CONTES
  - ❖ [UNA MÀ DE CONTES.](#)
  - ❖ <http://www.aprendicesvisuales.org/cuentos/>
- MIRAR FOTOGRAFIES DE LA FAMÍLIA.
- RECONÈIXER ELS COMPANYS O FAMILIARS QUE APAREIXEN A LES FOTOGRAFIES.

## JUGAR



- JOCS DE TAULA
- JUGAR AMB ELEMENTS MANIPULATIUS
  - ❖ <https://docs.gestionaweb.cat/1297/recetas-sensoriales-pdf-1219512.pdf>
- ELABORAR SEQÜÈNCIES I AGRUPACIONS D'OBJECTES SEGONS DIFERENTS CARACTERÍSTIQUES (COLORS, MIDA, FORMA, ÚS)
- DIR PARAULES QUE COMENCEN PER UNA LLETRA DETERMINADA (P.E. AMB LA "M"...)
- "VEIG VEIG"
- BUSCAR OBJECTES DE DIFERENTS FORMES DINS DE CASA (QUADRATS, RECTANGULARS...)
- FER UN PETIT DIARI DEL DIA A DIA, FENT UN DIBUIX, EXPLICANT ORALMENT EL QUE S'HA FET I QUE ELL O L'ADULT HO ESCRIGUI...

## FER EXERCICI



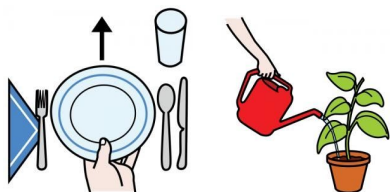
- CANVIS POSTURALS I MOBILITZACIONS
- CAMINAR I SALTAR
- PUJAR I BAIXAR ESCALES.
- ACTIVITATS FÍSiques DIRIGIDES (zumba, ioga...)
  - ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=QYK5QPxfVJY>
  - ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>
  - ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=jMOZz7GHaog>
  - ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=3bjggxDiXyk>



## COMUNICAR-NOS, FER VIDEOCONFERÈNCIES AMB:

- FAMÍLIA
- AMICS
- ESCOLA

## FER TASQUES DE CASA



- ESCOMBRAR
- FER EL LLIT
- ESTENDRE O RECOLLIR LA ROBA
- PLEGAR LA ROBA
- PARAR I DESPARAR LA TAULA
- OMLIR I BUIDAR EL RENTAPLATS
- REGAR LES PLANTES
- AJUDAR A FER LA LLISTA DE LA COMPRA

## UTILITZAR LES TECNOLOGIES



- MANTENIR-SE INFORMAT:
  - ❖ <https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/>
  - ❖ <http://radio.garden/visit/pineda-de-mar/tVdbO99O>
- JUGAR AMB VIDEOJOCS
- ACTIVITATS DE L'EDU 365
- JOCS DE CAUSA - EFECTE ( utilitzar la tablet o el mòbil pel maneig tàctil)
  - ❖ <https://www.juegosinfantilespum.com/>
  - ❖ <http://www.lamosqueta.cat/>
  - ❖ <https://www.elbuhoboo.com/>
  - ❖ <https://www.fungooms.com/>

## CUINAR



- AJUDAR A PREPARAR EL MENJAR
- FER UN TALLER DE CUINA: PELAR FRUITA, PREPARAR AMANIDES, ARREBOSSAR LA CARN, FER UN PASTÍS, FER SUCS DE TARONJA AMB L'EXPREMEDOR, FER UNA MACEDÒNIA, FER CANAPÉS...

- ❖ [https://www.youtube.com/watch?v=ZR\\_g8j9gmgY](https://www.youtube.com/watch?v=ZR_g8j9gmgY)
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=W5bDmWX9KL8&t=62s>
- ❖ <http://elreidelacasa.blogspot.com/p/receptes.html>
- ❖ <https://www.sortirambnens.com/per-fer-a-casa/cuinar-amb-nens/>

## BALLAR



- VEURE I ESCOLTAR VÍDEOS DEL YOUTUBE
  - ❖ <https://youtu.be/ZjDZrReZ4EI>
  - ❖ <https://youtu.be/XjTSfOuUcGY>
  - ❖ [https://youtu.be/xyx\\_LnEtVWw](https://youtu.be/xyx_LnEtVWw)
- VEURE, BALLAR I ESCOLTAR VÍDEOS MUSICALS QUE TREBALLEM A L'AULA.
  - ❖ <https://agora.xtec.cat/ceehoritzo/portada/cantata-2020-el-medi-ambient/>

--	--