

## HORARI PER A DIES DE CONFINAMENT

A partir de les 8/9 h	DESPERTAR-SE	Esmorzar, vestir-se, posar la roba bruta al cistell de la bugada.
10:00-10:30	TASQUES DE LA CASA	Fer el llit i netejar l'habitació.
10:30-11:30	TEMPS ACADÈMIC	Sense ordinador. Deures escolar, llegir, activitats matemàtiques o de llengua, jocs de lògica, etc.
11:30-11:45	SNACK	Petit Snack de fruita o iogurt
11:45-12:30	ACTIVITATS RECREATIVES	Lego, jocs magnètics, dibuix lliure, treballs manuals, escoltar música, ballar, cuinar, etc.
12:30-13:30	DINAR	Dinar i recollir la taula.
13:30-15:00	ESTONA DE RELAX	Migdiada, lectura, trencaclosques, etc.
15:00-16:30	TEMPS ACADÈMIC	Tasques escolars (i tot el que he anomenat anteriorment, jocs educatius d'ordinador, documentals adaptats als infants, InfoK, etc.
16:30-17:00	BERENAR	Berenar i recollir la taula.
17:00-19:00	JOC LLIURE	Jocs de moviment, ioga, joc lliure, etc.
19:00-20:30	TV I DUTXA	TV i dutxa.
20:30-21:30	SOPAR	Sopar i recollir la taula.
21:30	HORA DE DORMIR	Llegir un conte i dormir.

Basat en l'horari creat per Jessica McHale

### NOTES:

Aquest horari és una guia, però cada família el pot adaptar a les seves pròpies rutines i necessitats. És recomanable que deixem els dissabtes i diumenges com a dies d'activitat lliure.

