

RECOMANACIONS PER A LES FAMÍLIES

Ens agradaria fer arribar a les famílies algunes recomanacions que hem pensat que els hi poden anar bé durant aquests dies.

Hola Família!

Ha de ser ben complicat poder mantenir la serenitat estant tancats tot el dia a casa amb les criatures petites. Però tot plegat és un repte i mentre hi hagi salut i estiguem tots/es bé, ens ho podem plantejar com un joc i gaudir-ho!

L'Anna, la Neus i la Sheila us plantegem algunes idees que potser afavoreixen el vostre dia a dia a casa. Com ja sabeu, són propostes, no pas indicacions que hagueu de complir.

Organització diària

Podeu plantejar un horari i una distribució de tasques durant el dia i setmanalment. A l'escola, una de les coses més importants és la cartellera. Allà hi tenim la graella de la setmana, on marquem el que toca fer cada dia. Això també ens facilita aprendre els dies de la setmana. Si us ve de gust, cada matí podeu revisar la cartellera, cantar la cançó dels dies de la setmana, mirar el temps que fa... i aprofitar per explicar alguna coseta concreta del dia, o escoltar alguna cosa que ells/es us vulguin compartir.

Tingueu present que el fet d'anticipar el que passarà o el què es farà a cada moment, els hi donarà seguretat i autonomia. A l'escola, el dia a dia està molt estructurat. De fet, és de les primeres coses que aprenem: el què toca fer a cada moment. Intentem fer-ho de manera senzilla i molt visual.

Us proposem que cada dia hi hagi una activitat especial. Un exemple de rutina podria ser:

- **Esmorzar.** En la mesura que ells puguin, els hi podeu fer partícips en la tasca de preparar i de recollir.

- **Ordre i neteja.** Us poden ajudar en l'endreça de la casa: fer el llit, col·laborar amb la neteja, aparellar mitjons, classificar la roba segons si és seva, del seu germà o germana...

- **Activitat del dia.** Us recomanem que prèviament prepareu l'espai, intentant crear un ambient que afavoreixi la seva concentració (en la mesura del possible, tracteu d'evitar sorolls que podrien distorsionar, com el soroll de la tele o la ràdio).

- **Temps lliure.** *A què vols jugar?*

- **Dinar.** Els hi podeu proposar que us ajudin a fer el dinar. O bé permetre que puguin veure el procés de preparació. També els podeu animar a col·laborar en parar la taula, recollir-la, ordenar el menjador i la cuina...

- **Descans.** En aquest moment podeu fer una activitat més tranquil·la: mirar contes, estar-se un moment estirat o estirada al llit, escoltar àudios de contes...

- **Activitat** que impliqui **moviment.**

- Mirar alguna pel·lícula, algun curtmetratge o dibuixos animats. O bé mirar fotos.

- **Berenar.** Que col·laborin també amb la preparació del berenar i la recollida.

- **Temps lliure.**

- **Sopar.**

□ Aspectes a tenir en compte durant el dia a dia:

- Mantenir l'horari/cartellera a la vista, per tal que ells/es puguin anar interioritzant el què toca fer en cada moment.
- És molt possible que hi hagin espais en blanc degut a que l'activitat programada no doni gaire de si o no estiguin receptius o receptives en aquell moment. Els hi podeu proposar que després de l'activitat, triïn algun joc que els hi vingui de gust. És important que el treguin i l'utilitzin, i quan ja no els hi interessi, que el desin abans de treure'n un altre. Cal evitar els escampalls de joguines si els jocs o activitats no ho requereixen.
- Han de ser ells/es els encarregats de recollir les joguines. Nosaltres hi hem de ser presents i anar indicant el què falta per recollir. Però no s'hi val dir que ajudem i fer-ho nosaltres.

RECURSOS O ACTIVITATS PROPOSADES

Seguint la mateixa línia que fem servir a l'escola, us proposem dur a terme 2 activitats centrals cada dia, incloent una de més tranquil·la, que els hi requereixi més concentració, i una altra que impliqui moviment. Nosaltres us recomanem fer les activitats de moviment a la tarda, però realment sou vosaltres qui sabeu millor que ningú el que serà més adient pels vostres fills/es en cada cas

Cada activitat es fa en un dia en concret, per molt que vulguin repetir-ne una val la pena esperar fins el proper dia que toqui.

Us proposem reservar el dissabte per dur a terme l'activitat que a ells/es els hi motivi més, i deixar el diumenge lliure per tal que ells/es mateixos/es triïn què volen fer.

A tall d'exemple, l'organització de les activitats podria ser aquesta:

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Matí	Experimentació	Plàstica	Cuina	Joc Heurístic	Construccions	Disfresses	
Tarda	Ball	Cabanes	Circuits	Gimcana	loga i/o estiraments	Jocs tradicionals	

A continuació us facilitem un recull d'activitats més tranquil·les que us poden inspirar:

1. EXPERIMENTACIÓ:

- **Magnetisme.** Amb els imants que teniu a la nevera, podeu provar i investigar a quines superfícies s'enganxen i a quines no.

- **Transvasaments.** Podeu omplir una safata o una capsa gran amb pasta, llegums, arròs, sal o sorra, i posar a l'abast dels nens/es diferents estris (coladors, embuts, culleres, pots, oueres, etc.) que els permetin fer transvasaments, tocar, manipular, experimentar. El material el podeu canviar cada setmana per tal d'oferir-los una textura diferent, i també podeu afegir-ne d'altres que tinguin un color o una mida diferent.



- **Sura / s'enfonsa.** Podeu buscar per casa diferents elements per descobrir si suren a l'aigua o si s'enfonsen. Quan els tingueu, podeu omplir d'aigua un recipient per comprovar-ho i classificar els elements en diferents recipients o safates, segons si suren o s'enfonsen.

- **Fer germinar una llavor** en un pot de vidre, amb una miqueta de cotó i unes gotetes d'aigua.

A Pinterest trobareu moltes propostes, podeu filtrar els resultats posant experimentació, taules sensorials o d'experimentació, etc.

2. PLASTICA

- Fer una **creació** amb el material que tingueu a casa (aquarel·les, temperes, ceres, retoladors...). La creació pot ser lliure, o bé els hi podeu plantejar vosaltres un tema.

- Fer un **collage** en un full de paper, enganxant amb pega diferents elements (trossets de paper, cartolina, gomets, goma eva...). En el cas dels trossets de paper, els poden estripar ells o bé, qui ho vulgui provar, pot fer-ho amb tisores, sempre sota la vostra supervisió.

3. CUINA

Els hi podeu oferir que tallin diferents fruites i verdures (que es puguin menjar crues) amb un ganivet de plàstic, en una taula de tallar. Poden manipular-les, olorar-les, tastar-les.

També podeu preparar junts alguna recepta senzilla, algun postre o bé alguna cosa per berenar, com per exemple fer una macedònia, fer tortitas, fer un pastis de galetes, pizza, pa amb nocilla, mermelada, alvocat...).

4. JOC HEURÍSTIC (jocs amb material reciclat)

Podeu preparar al terra diferents elements i materials (metà·lics, de fusta, de plàstic, de cartró...) que tingueu per casa, com per exemple rotllos de paper wc o de cuina, taps de plàstic, pots, caixes de cartró, ampolles, trossos de cordill, recipients de rosca, alguna cullera, tapadora, gomes elàstiques, etc. A en internet en podeu trobar moltes idees i propostes.



5. CONSTRUCCIONS

Cada setmana, podeu proposar un material diferent que els hi permeti fer construccions. Poden ser les construccions que tinguin ells per jugar, o bé d'altres materials com gots de plàstic, capses, llibres... També ho poden combinar amb taps de suro, de plàstic, o qualsevol altre element que veieu adient.

6. DISFRESSES

La proposta és que es vesteixin amb la roba que vulguin, ja siguin disfresses o bé la roba d'alguna altra persona de la família.

Com a activitats de moviment, us proposem:

- 1. Sessions de ball.** Al Youtube, podeu escriure: Just Dance Kids i triar la cançó que us agradi per ballar-la.
- 2. Cabanes** amb coixins i robes, aprofitant l'estructura de les taules, cadires, algú racó de casa... Segur ells us donen idees de com construir-les.
- 3. Fer circuits.** Saltar d'algun tamboret, fer camins amb coixins, passar per sota d'alguna taula o cadira...
- 4. Gimcana.** Podeu buscar algun tresor per casa seguint alguna pista (pot arribar misteriosament a casa alguna carta d'un follet donant indicacions).
- 5. Jocs tradicionals.** Jugar a fet i amagar, a la gallineta cega, al joc de les estàtues...
- 6. Fer ioga o estiraments.** Podeu mirar a Internet tutorials adients a la seva edat, sobretot que siguin rutines curtes i senzilles.