

RECOMANACIONS PER A TOTA LA FAMÍLIA

➤ Seguir rutines i horaris.

Es pot fer mitjançant un horari estil “calendari” pels més petits o mitjans i que puguin anticipar què toca o vindrà i amb joves, estimular-los a tenir unes pautes de matí /tarda /nit que estructurin el dia



➤ Cuidar cos i ment



Fer una mica d'exercici suau a casa, pot ser ballar, saltar, improvisar un circuit, etc. Fer activitats en família, jocs de taula, lectura i comentar, veure pel·lícules...

➤ Cuidar la convivència

Pactar tasques a fer, poden ser rotatòries, repartides sempre igual etc. El mateix amb regles o normes que facin més fàcil la convivència. Dedicar estona diària a parlar, compartir, com ens sentim. Pactar espais comuns i espais i moments del dia per a estar sols

Pels pares, si heu de treballar des de casa acordeu un espai i un horari el més estable possible.

➤ Xarxa social:

Parleu amb familiars, amics, amistats que no podeu visitar però sí us podeu comunicar per telèfon, videoconferència, whatsapp etc. Deixeu que els fills/es en consonància amb l'edat tinguin estona o moment per fer-ho amb la família i els joves amb amics/gues.



➤ Informació: obtenir-la de canals oficials i evitar la saturació de notícies

Manteniu adequadament informats els vostres fills/es, estigueu atents a les seves preocupacions i responeu les seves preguntes a mesura que les vagin formulant, amb un llenguatge senzill, entenedor i sense mentides ni alarmismes.

COM GESTIONAR EMOCIONS D'ANGOIXA O POR AMB ELS INFANTS PER LES INFORMACIONS REFERENTS AL COVID-19:

➤ Aquests dies constantment a tots els programes de tele i tothom en general en parla , sovint estem sobreexposats a grans dosis d'alarmisme. Procurar filtrar què es el que arriba als nostres fills/es per intentar evitar que s'angoixin més del compte.

➤ Explicar-los que estan protegits perquè sabem com cuidar-los, tant la família com pediatres, metges, personal dels hospitals i les autoritats (policies, guàrdies, polítics...)

➤ Mantingueu una actitud calmada, els infants saben llegir molt bé el llenguatge no verbal, tant si hi ha algun conegut o familiar que pateix la malaltia com si només es parla de mesures de protecció i prevenció.

➤ Podem aprofitar el dibuix amb els més petits i la conversa amb els més grans per donar l'espai per a què expressin les seves pors fent preguntes .

➤ En els més petits explicar la situació a través de contes i/o cançons que podem adaptar, pot ajudar a comprendre millor la situació. Sempre sense insistir sinó més aviat des de l'observació i escolta atenta i tenint en compte l'edat dels nostres fills/es



ORIENTACIONS D'EDUCACIÓ INFANTIL

JOC AUTÒNOM

- Cal compaginar temps de joc autònom en què l'infant decideixi què vol fer i com, amb temps i activitats compartides amb l'adult.
- Per al temps de joc autònom hem de posar a l'abast de l'infant materials diversos amb els quals pugui elaborar el seu joc: materials per fer construccions, objectes o robes que serveixin per disfressar-se, materials inespecífics (conquilles, bastons, peces de fusta, envasos...), titelles, ninos, cuinetes, contes, fulls, estris d'escriptura...



JOC I ACTIVITATS COMPARTIDES

Pel que fa a les activitats compartides amb l'adult podem fer diferents propostes que ajuden al desenvolupament de les seves capacitats.

● Activitats de comunicació

- ✓ Llegir contes, demanar als infants que ens els expliquin després, que els acabin de forma diferent...
- ✓ Mirar contes del web de TV3: [Una mà de contes](#).
- ✓ Realitzar un diari i anar-hi incorporant: les anècdotes del dia, retalls d'imatges, petites converses, dibuixos, retalls de paraules de catàlegs...
- ✓ Triar una història o conte i representar-lo amb titelles o escenificant-lo.
- ✓ Inventar històries, dibuixar-les, escriure què hi passa (com ho vulguin escriure).

● Activitats d'experimentació, en podeu trobar alguns exemples a:

- ✓ [Manual de experimentos](#)
- ✓ [Dinamiks](#)
- ✓ [Aprentent amb les mans](#)



● Activitats que impliquin moviment:

- ✓ Proposar jocs que requereixin desplaçar-se, imaginant itineraris o seguint-ne de fixos, lliures o amb obstacles elaborats amb elements i mobiliari domèstic, amb diferents formes de marxa: caminant, saltant, a peu coix, arrossegant-se o rodolant...
- ✓ Fer activitats que necessitin equilibri i coordinació - per la superfície on es desplaçem, per la trajectòria seguir o la pròpia naturalesa del joc que es proposi-, amb elements com pilotes, dianes, bitlles ...
- ✓ Caminar, córrer, saltar, grimpar, fer equilibris... sempre que sigui possible.



● Jocs de taula:

- ✓ Parxís, sudoku, trencaclosques, jocs de cartes, etc.



● Activitats en entorns digitals:

- ✓ Enregistrar un àudio o un vídeo amb un conte, una cançó o un relat amb l'infant com a protagonista, i escoltar-lo o veure'l. Comentar amb l'infant què poden fer diferent, com ho poden enriquir...
- ✓ Instal·lar a la tauleta alguna de les apps referenciades al portal [Toolbox](#) ... i acompanyar els infants en la tria de l'app, en el funcionament i durant el joc.
- ✓ Realitzar els jocs que et proposa el web [Edu365](#)



● Col.laborar en les tasques de la llar

- ✓ Ajudar en la preparació del menjar: pelar fruita, preparar amanides, preparar el berenar...
- ✓ Endreçar l'habitació
- ✓ Parar taula i recollir-la
- ✓ Plegar i classificar la roba...



ORIENTACIONS D'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

TEMPS DE LLEURE I JOC AUTÒNOM

Cal compaginar temps de lleure i de joc autònom en què els nens i les nenes decideixin què volen fer i com, amb temps i activitats compartides amb els adults.

Per al temps de lleure i de joc autònom hem de posar a l'abast dels nens i les nenes recursos i materials diversos amb els quals puguin elaborar els seus jocs: materials per fer construccions, objectes o robes que serveixin per disfressar-se, materials inespecífics, titelles, ninos, cuinetes, contes, llibretes, pintures...

JOC I ACTIVITATS COMPARTIDES

Pel que fa a les activitats compartides amb els adults es poden oferir diferents propostes enriquidores que afavoreixen els aprenentatges.

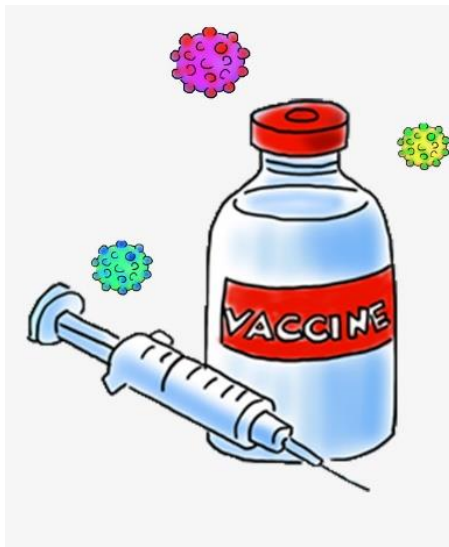
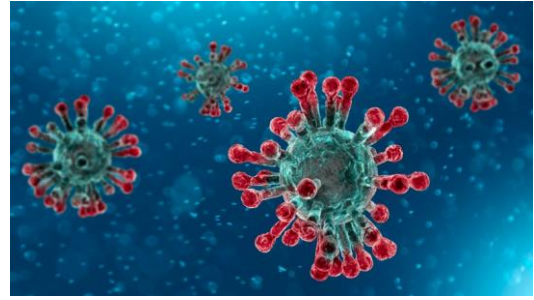
● Activitats de l'àmbit lingüístic:

- ✓ Redactar un diari explicant que han fet, anècdotes del dia, retalls d'imatges, com s'han sentit... durant els dies que no han anat a l'escola. Pot ser un diari virtual amb enllaços, vídeos...
- ✓ Escriure contes, històries, cançons, poemes... (en diferents idiomes).
- ✓ Planificar i fer un còmic
- ✓ Enregistrar un audio d'històries, contes, descripcions...
- ✓ Enregistrar, amb material audiovisual, moments de la vida quotidiana i les explicacions, descripcions, argumentacions... que trobin adients
- ✓ Escoltar audiollibres
- ✓ Llegir contes, llibres, demanar als infants que ens els expliquin després, que els acabin de forma diferent, que canviïn algun personatge...
- ✓ Visualitzar pel·lícules i altres [programes](#) com: [InfoK](#), Dinamiks, Manduka, Una mà de contes, [Què, qui, com? Fish&Chips](#) i recollir en el diari idees o aspectes destacats.
- ✓ Visitar [museus virtuals](#) i fer relats, dibuixos... de la visita. Buscar informació d'alguna obra que els hagi interessat.
- ✓ Inventar representacions amb joguines, titelles, obres de teatre.
- ✓ Pensar i planificar les vacances escollint llocs a visitar i itinerari a realitzar (google maps).
- ✓ Preparar alguna entrevista d'opinió sobre algun tema del seu interès.



● Activitats de l'àmbit de coneixement del medi:

- ✓ Els virus: Què són? Com són? Quins tipus hi ha? Què és el coronavirus? A qui afecta? A totes les franges d'edat? A tots els països? Els antibiòtics poden servir per lluitar contra els virus? Quina diferència hi ha entre un antiviral i una vacuna? Per què no hi ha ara mateix una vacuna contra el coronavirus?



- ✓ Les vacunes: Què són? Com funcionen? Com es produeixen? Per què no hi ha una vacuna per al coronavirus? Per què és convenient vacunar-se? Com afecta a tota la població que hi hagi grups de persones que no es volen vacunar?
- ✓ Seguiment de la pandèmia. Consulteu cada dia la informació que donen els mitjans de comunicació i els portals del Departament de Salut com: <http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>. Feu un comentari cada dia sobre la situació (en un blog, en un clip de vídeo, etc.).
- ✓ Visitar ciutats i llocs del món a través del [google Earth](https://www.google.com/earth/)

● Activitat d'experimentació i art:

- ✓ [Manual de experimentos](#)
- ✓ Jugar amb jocs de taula, puzzles, tangram, lego, robots, maquetes...
- ✓ Observar, fer fotografies i recollir al diari.
- ✓ Fer fotografies i gravacions de les observacions realitzades.
- ✓ Fer hipòtesis i recerca de com seran les ciutats del futur (smart cities) i les escoles del futur (smart school)
- ✓ [Dinamiks](#)

- Activitats amb el mòbil o tauleta:

- ✓ Enregistrar un àudio amb un conte, amb una cançó i escoltar-lo. Comentar amb el nen o la nena, què poden fer diferent, com ho poden enriquir...

- ✓ Instal·lar a la tauleta alguna de les apps referenciades al [portal Toolbox, Apps educatives](#) validades per docents | Toolbox | mSchools i acompanyar els infants en la seva aplicació.



- Suport a les tasques de la casa

- ✓ Col·laborar en la neteja de la llar
- ✓ Ajudar en la preparació del menjar: pelar fruita, preparar amanides, fer el berenar...
- ✓ Endreçar l'habitació
- ✓ Parar taula i recollir-la
- ✓ Plegar i classificar la roba...

