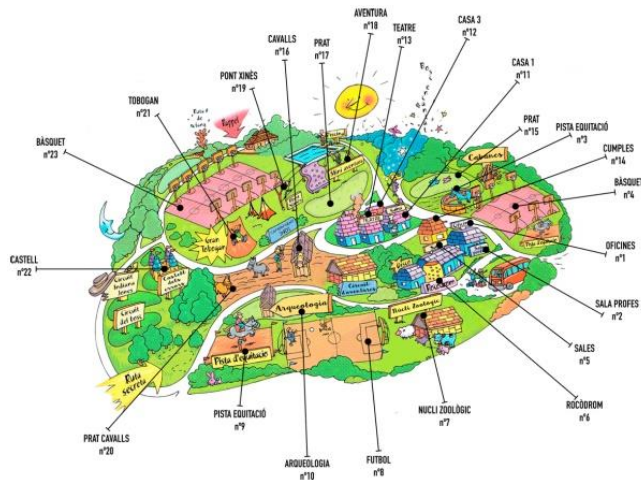


EM CUIDO PER PODER-TE CUIDAR 5è

A on anirem?

La Granja Escola es troba a Santa Maria de Palautordera, a 10 minuts caminant de l'estació de tren de Santa Maria de Palautordera.

La Granja és una casa de colònies formada per varies cases independents, en un entorn privilegiat, a peus del Parc Natural del Montseny, Reserva de la Biosfera.



Què treballarem?

Cuidar-se també significa entendre les emocions que sentim, com la por, la ràbia o la tristesa. Les presses, l'hiperconnectivitat, el consum massiu... sovint distreuen els infants de l'autoconeixement.

Aquest programa de colònies té com a objectiu aprendre a conèixer-nos (autoconeixement), estimar-nos i cuidar-nos (autoestima). Per això al llarg de tres dies treballarem la consciència i l'alfabetització emocional. El primer pas per poder identificar les emocions és poder nombrar-les, saber què són i com actuen al nostre cos. El següent pas incideix en el treball de la regulació i autonomia emocional, saber gestionar les diverses emocions que ens acompanyen al llarg de la vida, per tal de caminar amb sentit.

Com hi anirem?

Anada en tren acompanyats dels alumnes de 3r.

Tornada en tren acompanyats dels alumnes de 1r i 3r.

Molt important:

- Portar fotocòpia de la targeta de la seguretat social abans del dia de les colònies.
- Portar a la motxilla només allò que es demana en el llistat adjunt. Els vostres fills i filles hauran de portar la motxilla sols.
- Portar l'esmorzar en una bosseta de nanses a part, lligada a la motxilla.
- Avisar si el vostre fill o filla té algun tipus d'al·lèrgia o intolerància alimentària de la qual no heu informat prèviament a l'escola.
- Si un nen o nena es fa pipí cal que porti "empapador" i avisar al tutor/a
- Portar tot etiquetat amb el nom, la motxilla i el sac també.
- Portar una pila de ganes de passar-ho bé i il·lusió.
-

A la motxilla han de portar:

- Sac de dormir (fora de la motxilla, separat)
- 2 mudes (samarreta - pantaló - mitjons - roba interior)
- Necesser (raspall de dents - sabó - pinta - ...)
- Tovallola de dutxa i xanquetes
- Pijama
- Llanterna
- Vambes de recanvi i impermeable
- Un jersei o dessuadora per si de cas fa fred
- Esmorzar del primer dia (bossa a part)

