

Benvolgudes famílies,

Bon dia noies i nois de Cicle Superior:

Tot i que ja fa dies que no ens veiem, estem mantenint el contacte pel correu electrònic de l'escola. Com ja heu vist al correu, i molts de vosaltres esteu seguint diàriament, us estem proposant activitats per fer durant aquests dies. Per qualsevol dubte ja sabeu que podeu contactar amb nosaltres, tant amb la Laia com amb la Montse, i us ajudarem amb els vostres dubtes.

Us fem arribar els nostres correus:

lmassana@escolacercs.cat

mvicente@escolacercs.cat

Us enviem aquest escrit, perquè a banda del que us anem enviant, pogueu tenir algunes propostes més a l'hora de **planificar el vostre dia a dia**:

Recordeu que Cap d'aquestes propostes és obligatòria ni avaluable, però en tot cas us poden ajudar a establir un rutina diària perquè no se us faci el dia tant llarg.

1. Planifiqueu el vostre dia a dia: poseu-vos un horari per a realitzar totes les tasques que voleu fer. Així serà més fàcil i ràpid passar el dia entretinguts i no caure en l'avorriment.
2. Penseu a dedicar cada dia una estona a la **lectura**. Ja sigui en veu baixa, en veu alta o també podeu animar a algú de casa que us llegeixi una estona.
3. Demaneu als pares que us facin dictats, de català i castellà. Corregiu-los plegats. També podeu fer dictats vosaltres als vostres pares i els corregiu.
4. Feu cada dia una estona de **Matific**, us anirem proposant exercicis. Si teniu cap dubte els pares i mares us poden ajudar, sinó ens podeu enviar un missatge i intentarem ajudar-vos per correu.
5. També teniu a la vostra disposició la plataforma Milton, d'anglès.
6. Si voleu estar al dia de les notícies podeu mirar l'*InfoK*

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/>

7. Si mireu **l'Instagram** de l'escola, veureu que cada dia us proposem activitats divertides, variades i diferents. Sense deixar de gaudir podreu fer activitats que us ajudaran a veure i a viure el vostre entorn fent servir la imaginació.

8. Per calmar la ment també us proposem unes *meditacions*. Aquí us enviem alguns enllaços de la Vilma Montoliu. En podeu buscar més. Aquí us en enviem alguns d'ells.

<https://www.youtube.com/watch?v=xYaHpgZL5yU>

<https://www.youtube.com/watch?v=MPaHBPGJUxk&t=5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=h53EfJy-mdU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ygBzXsl-VEY>

9. Si voleu fer una mica d'exercici, recordeu que cada matí, o al vespre abans d'anar a dormir, podeu practicar els exercicis d'**AUTOMASSATGE** que fem a Educació Física. Aquests dies són una bona oportunitat per practicar-los amb família.

10. Quan arribem **volem l'escola ben guarnida...** Així que, treurem els murals que hem fet al passadís i els canviarem per uns de més primaverals. Feu cadascú de vosaltres 3 papallones amb folis o fulls de diferents colors i mides. Aquí teniu un enllaç:

<https://www.youtube.com/watch?v=DfWdbwWFwoA>

Si trobeu altres formes de fer-ne, endavant!!!! Com més variades siguin, millor!!!

11. A la web de *Cavall Fort* també podeu trobar propostes:

www.cavallfort.cat

12. Altres recursos online que podeu anar descobrint:

NATI BERGADÀ

<https://natibergada.cat/recursos-educatius-per-aprendre-des-de-casa>

EDU 365

www.edu365.cat

Si teniu cap dubte, ja sabeu que podeu posar-vos en contacte amb nosaltres.

Esperem que aquestes propostes us siguin de profit, i us ajudin a compartir amb els vostres fills aquests dies d'una manera diferent. Gràcies!!!

Una forta abraçada,

Laia i Montse