

## TENIR UN HORARI PREESTABLERT.

Ajuda a anticipar el dia.



## ESTABLIR TEMPS DE JOC.

Les tecnologies poden ajudar en els moments de joc individual però no ha de ser l'únic recurs. S'han d'establir temps de joc individual i de joc amb adults i/o altres nens i nenes de la casa. Les activitats manipulatives i de moviment (ball, gimcana...), poden ser bones opcions.



## PARTICIPAR EN LES TASQUES.

Parar i desparar taula, plegar la roba, col·locar la roba als armaris, regar plantes... són activitats que tots poden fer amb supervisió o no de l'adult, depenent de l'edat. Tenir obligacions ajuda a crear la pauta en l'horari.



Escola  
**enxaneta**

## PAUTES D'HIGIENE.

Cada dia la dutxa és important (millor dutxa que bany si pot ser). Al final del dia molt millor ja que ajudarà al descans.



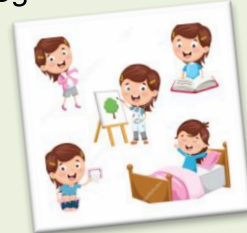
## TOTHOM NECESSITA EL SEU ESPAI.

Fora bo que els adults fessin alternança en la cura dels fills. Això ajuda a evitar el "cremament" i que les estones amb els infants siguin més positives. Si no és possible, aprofitar els moments de joc individual dels infants per tal que l'adult pugui dedicar temps a fer les seves pròpies activitats.



## LES RUTINES SÓN IMPORTANTS.

S'han d'establir i seguir. donen seguretat



## ACTIVITATS RECOMANADES PER L'ESCOLA.

Les activitats no són obligatòries però serien importants a l'horari i dintre de les rutines. Marcar un espai per fer activitats de pintura, lectura, escriptura... ajudarà a no desconnectar de l'àmbit escolar. Molt important que aquestes activitats s'enfoquin tenint en compte un centre d'interès ja que així els resulten més motivadores.

