**PROPOSTA DE TUTORIA I VALORS**

1. Fes la meditació Fora por. Et pot ajudar per deixar de tenir-ne.
2. Aquesta setmana t’has de proposar fer més tasques de casa per ajudar: (escombrar, fregar, treure la pols, rentar plats, posar rentadora, endreçar, plegar roba, cuinar, tenir cura dels petits, cuidar la mascota...)
3. Pensa quines tasques estàs fent: cada dia o de vegades.
4. Parla amb la teva família i decideix què vols millorar.
5. Anota cada dia la tasca/les tasques que has fet que abans no feies. Ho pots fer al document word o en un full.

**AQUÍ TENIU L’ENLLAÇ**

1. [https://drive.google.com/file/d/18U9IU99z4T1ujlPHlvbUj4uKfZ3Zulrt/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/18U9IU99z4T1ujlPHlvbUj4uKfZ3Zulrt/view?usp=drivesdk" \t "_blank)

**NOVES FEINES FETES PER AJUDAR A CASA**

**DISSABTE:**

**DIUMENGE:**

**DILLUNS:**

**DIMARTS:**

**DIMECRES:**

**DIJOUS:**

**DIVENDRES:**