

Orientacions per les famílies dels alumnes d'educació infantil a causa del tancament pel coronavirus, amb proposta d'activitats



Cal compaginar temps de joc autònom en què l'infant decideixi què vol fer i com, amb temps i activitats compartides amb l'adult.

Esperem que us siguin d'utilitat.

Estructura i hàbits diaris, imprescindibles

Una bona manera de passar aquests dies a casa és establir una llista de rutines amb l'objectiu d'anar creant hàbits que ens ajudin a suportar aquest confinament derivat del coronavirus.

Els hàbits són una eina útil que es formen a través de les nostres xarxes neuronals a mesura que aprenem alguna cosa i la consolidem en un comportament sense esforç a través de la repetició.

Per aconseguir establir-los és necessari seguir una seguit de rutines i processos que ens mantinguin enfocats als objectius que vulguem aconseguir.

Aquestes rutines han de ser visibles, a través d'horaris visuals

- L'objectiu d'establir un horari és reduir l'ansietat de no saber què passarà al llarg del dia.
- Anticipar què farem donarà tranquil·litat.
- Ha d'haver-hi les activitats imprescindibles que els adults decideixen i altres activitats que podeu triar amb els infants.
- L'horari pot ser visual o amb paraules escrites, en funció de cada criatura, o visual: pictogrames, dibuixos, fotografies o paraules
- Com fer l'horari? El podeu fer en paper, en una cartolina, a una pissarra o en suport electrònic.
- Si hi ha activitats que agraden molt a la vostra filla o fill, les podeu repetir en diversos moments del dia. És important seguir les mateixes rutines cada dia i mantenir-les al llarg del període de confinament.



Proposta de rutina diària

Matí

1. Llevar-se cada dia a la mateixa hora per afavorir bons hàbits de son.
2. Higiene: Rentar-nos la cara i les mans.
3. Esmorzar, l'habitual de cada nen/a.
4. Higiene després dels menjars: Rentar-nos les mans, la cara i les dents.
5. Estona de joc acompanyat d'un adult: d'una duració de 45 minuts a 1 hora. Aquesta estona de joc estarà determinada per l'interès i necessitats del nen/a, com per exemple jocs de moviment:
 - a. Fet i amagar, circuits psicomotrius, balls, cançons representades...
 - b. Si disposem d'espais exteriors no comunitaris, com terrasses, jardins o patis, jocs més actius com pilota, patinet, saltadors....
6. Higiene de mans (això ho farem moltes vegades al llarg del dia per minimitzar el risc de contagi)
7. Esmorzar de mig matí, l'habitual per cada nen/a
8. Higiene de mans
9. Estona de joc en companyia d'un adult (de 45' a una hora) Aquesta estona de joc estarà determinada per l'interès i necessitats del nen/a, en aquesta ocasió proposades de jocs tipus manualitats i de creativitat:
 - a. disfresses, teatre, inventar o explicar contes....

Som conscients que en aquestes circumstàncies de confinament és necessari que els adults hagin de complir les seves tasques domèstiques diàries. Pensem que es pot aprofitar aquesta situació per fomentar l'autonomia i la col.laboració dels nens/es en aquestes rutines.

- Participar de les activitats culinàries
 - Responsabilitzar-se de tasques senzilles com ajudar a parar taula, fer el llit, ordenar jocs i materials....
10. Higiene de mans.

MIGDIA

1. Dinar, en horari habitual i estable de cada dia.
2. Higiene de mans, cara i dents.
3. Temps de descans: en funció dels gustos i necessitats del nen pot ser una migdiada, explicar contes, mirar una pel.lícula, una estona de massatge, etc.
4. Higiene de mans.

TARDA

1. Estones de joc per escollir entre els esmentats anteriorment i segons les preferències de l'infant.
2. Higiene de les mans.
3. Berenar, l'habitual de cada dia.
4. Higiene de mans, cara i dents.
5. Temps de repòs: en funció dels gustos i necessitats de l'infant pot ser, explicar contes, veure una pel.lícula, una estona de massatge, etc.
6. Rutina del bany: d'una durada de uns 30 minuts.

NIT

1. Sopar, en el mateix horari de sempre.
2. Higiene de mans, cara i dents
3. Estona per preparar-se per anar a dormir: un conte, massatge, cançoneta,
4. Anar a dormir a l'hora de sempre

(Font: CDIAP de Tàrraga)

Entenem que en aquest període es farà un major ús de tablets, mòbils i televisió, però recomanem que sigui sempre sota supervisió d'un adult, en horaris permanentment establerts i amb control de temps.

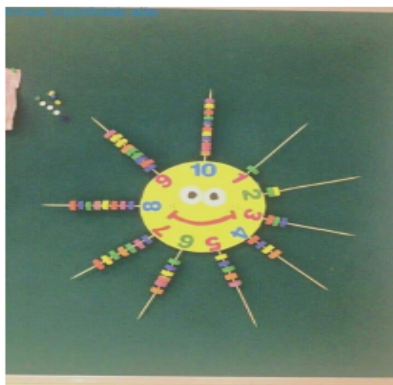
Activitats manuals i tasques per compartir

Són molts els moments en què podem compartir activitat en família.

Fer-ho amb el nostre suport farà que els sigui més fàcil fer coses noves, que no havien fet o experimentat mai. Alguns exemples d'activitats que poden fer a casa:

Jocs i activitats

- Jocs de taula
- Jocs educatius on line (www.edu365.cat , <https://www.ccma.cat/tv3/super3/una-ma-de-contes/>)
- Fer una cabana
- Dibuixar i pintar
- Collage
- Braçalets amb pasta
- Fer boletes de paper
- Activitats educatives: en funció del nivell de desenvolupament de l'infant, per treballar números, lletres...



Activitats sensorials

- Taula d'experimentació
- Fer un camí sensorial per camira-hi per sobre
- Ampolles sensorials

- Caixes sensorials
- Fer bombolles amb sabó i canyes



Activitats físiques

- Fer circuits de psicomotricitat dins de casa o fora el pati o terrassa, si hi ha possibilitat, amb materials de la llar (taules, cadires, ampolles, cordes, bancs, pilotes...)
- Jugar al voleibol amb un globus
- Encistellar en una caixa o cubell
- Xarranca
- Fer equilibris
- loga o relaxació ...

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, classificar la roba i guardar-la
- Escombrar
- Escollir la roba i vestir-se de manera autònoma
- Plantar i/o regar les plantes ...

Espai de calma

És important que els infants puguin gaudir d'un espai tranquil i confortable on a través de materials que els puguin agradar, afavoreixin la relaxació i els doni tranquil·litat.

Podem improvisar un espai de la calma a casa, amb qualsevol cosa: amb un estenedor de la roba i un llençol vell, amb coixins, amb capes, cadires... els vostres infants, amb acompanyament, es poden construir una cabana a la terrassa, al garatge, a la seva habitació. serà el seu espai, el seu cau, el lloc on sentir-se amb força i protecció, serà el seu amagatall. Les cabanes són espais per amagar-se, desaparèixer i tornar a aparèixer. Es converteix en un espai per reconduir la por, l'angoixa, el nerviosisme que en situacions noves i inusuals, com aquesta que estem vivint, els pot comportar. Un espai d'autocontrol i suport per gestionar les emocions.



Activitats compartides amb l'adult

Podem fer diferents propostes que ajuden al desenvolupament de les seves capacitats. Per exemple:

- **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: [Manual de experimentos preescolar Edelin Bravo](#)
 - Dinàmics : [Dinàmiks - Super3](#)
 - Aprenent amb les mans [Arxius de Geometria infantil](#)
- **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

[Toolbox, Apps educatives validades per docents | Toolbox | mSchools](#) ... 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 <http://www.edu365.cat/>

- Pots passar de visita i extreure'n idees

Pinterest <https://www.pinterest.es/>

Instagram <https://www.instagram.com/>

youtube kids <https://www.youtube.com/kids/>



Esperem haver-te ajudat!

Equip de mestres de l'escola Giroi, treballant en xarxa

