



Hola Grans i famílies!

Aquí teniu les recomanacions i els reptes de la **setmana del 30 de març al 5 d'abril** per anar fent aquests dies. Recordeu que també podeu anar fent les propostes anteriors.

MANTINGUEU UNS HÀBITS SALUDABLES
Us ajudarà al dia a dia



 **ESTABLEIX UN HORARI I RUTINES DIÀRIES**

TREU'TE EL PIJAMA. POSA'T ROBA CÒMODE 

  **DUTXA'T I RENTA'T LES MANS SOVINT**

FES 1 HORA D'ACTIVITAT FÍSICA 

 **FES 5 ÀPATS AL DIA. MENJA DE TOT I EN FAMÍLIA**

RECORDA VEURE 8-10 GOTS D'AIGUA 

 **DESCANSA ENTRE 8-10H DIÀRIES**

ENDREÇA EL TEU ESPAI. COL·LABORA EN LES TASQUES DE CASA 

 **COMUNICA'T AMB ELS TEUS FAMILIARS, AMICS I MESTRES**

EXPLICA COM ET SENTIS... 

EQUIP DE MESTRES DE L'ESCOLA MARTA MATA



Aquesta és la vostra escola, la nostra i la de tots i totes.



- **Propostes diàries:**

- **Llegiu** cada dia (com a l'escola: mínim 20-30 minuts).
- **Cada dia, de dilluns a dijous, pots veure l'infok a les 19:30 al Canal Super 3.** Si vols, pots fer un petit comentari d'alguna notícia que t'hagi cridat l'atenció. També podeu accedir a tots els clips i programes de l'infok en aquest link:

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

- La **revista Namaka** és una revista infantil que ofereix la subscripció gratuïta a les seves revistes durant aquests dies de confinament. Aproveiteu per llegir-la i fer les diferents activitats i jocs que us proposen! Amb aquesta subscripció podreu descarregar a l'instant 17 revistes digitals en pdf.

<https://revistanamaka.com/subscripcio-revista-infantil-namaka/>

- **Visiteu el catàleg virtual de la xarxa de biblioteques de la Diputació** que ofereix molts recursos

<https://genius.diba.cat/>

Aquí teniu els reptes de la setmana. Envieu les tasques fetes a mestres.grans@martamataescola.cat



- **Anima't a fer aquestes propostes d'activitat física.**

[44 Activitat física a casa](#)



Repte 2

- **T'atreveixes a fer figures amb paper? (papiroflexia)**

Aquí tens algunes pàgines per aprendre a fer figures com per exemple un ocell, una guineu, un cuc...

<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/papiroflexia-origami>

<https://comohacerorigami.net/>

Envieu-nos fotografies o vídeos de com us han quedat!

Repte 3

- **Tria una de les dues notícies sobre la contaminació, fes una bona comprensió lectora i fes-ne un resum i digues el que penses.** Fixat-hi, una és en castellà i l'altra en català.

<https://www.lavanguardia.com/vida/20200325/4889132648/contaminacion-baja-barcelona-madrid-por-coronavirus.html>

<https://www.ccma.cat/el-temps/la-contaminacio-a-barcelona-cau-i-marca-minim-historic/noticia/2999423/>

Escriuiu al Drive i compartiu-nos-ho.

Repte 4

- **Si necessites dibuixar, pintar, meditar o concentrar-te en tu mateix/a et suggerim:**



Crear els teus propis mandales i pintar-los. Hi ha nombroses pàgines web on els pots dibuixar online, però també ho pots fer de la manera més convencional (llapis i paper). Us en deixem una per mandales amb polígons estrellats, tot un repte!!!

<http://www.educacionplastica.net/juegoPoligonos.html>

Envieu-nos les vostres creacions.