



TOT ANIRÀ BÉ!



Benvolgudes famílies!

Durant el confinament, és molt important establir un **horari** que es pugui repetir al llarg dels dies. El fet que l'infant pugui anticipar-se al què passarà demà l'ajudarà a mantenir el seu equilibri emocional, li aportarà molta seguretat i confiança. Podem pactar-ho amb ell, fer-lo partícip i permetre que pugui fer propostes sobre les activitats.


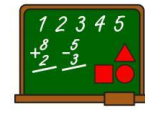





Quan el dissenyem, és convenient mantenir un horari fix i estable en relació a l'hora d'anar a dormir i despertar-se, així com en l'horari dels àpats.

En aquest horari podem diferenciar i marcar:

- estones de treball, de lleure, d'àpats, d'activitat física i de descans, així com determinar estones per mirar la TV o la tablet. Sempre que us sigui possible, creeu aquest horari en un full visualment atractiu.

A continuació us proposem un exemple **d'horari que us pot servir de model:**

HORARI

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Fins 9:00h-10h	 BON DIA!				ESTIC A PUNT!
De 10h a 10:30h	AJUDAR A LA FAMÍLIA AMB LES TASQUES DE CASA				 
De 10:30h a 12:00	RECOMANACIONS FETES PER L'ESCOLA				 
De 12h a 13h	ACTIVITATS MÉS LÚDIQUES				  
De 13h a 16	DINAR EN FAMÍLIA, DESCANSAR, JUGAR...			  	
De 16h a 16:30	COMPARTIR TEMPS DE LECTURA:				
	als petits els hi podem llegir un conte. Els grans poden fer lectura en silenci, en veu alta, per parelles amb els germans o amb la nostra ajuda...				
De 16:30h a 19:00	ACABEM FEINETES DEL MATÍ I FEM ACTIVITATS DE MOVIMENT.				
					
De 19:00h a 21:00	ENS DUTXEM, AJUEM A FER EL SOPAR, PAREM TAULA.... FINS DEMÀ!				
					