

RECOMANACIONS PER LES FAMÍLIES

Benvolgudes famílies,

Degut a la situació d'excepcionalitat que estem vivint, són uns dies de molts reptes però també és una oportunitat per aprendre, créixer i conèixer amb els que més estimem, els vostres nens i nenes!

Una de les claus per poder superar aquests dies de confinament amb certa normalitat passa per aconseguir una bona organització a casa. Segons la psicòloga Mercè Bermejo, “és important planificar-se amb antelació i informar-los sobre aquesta planificació”. “En aquest sentit, recomano mantenir els horaris i hàbits familiars habituals i evitar que aquesta situació alteri l'ordre, l'estructura i la seguretat que donen les rutines”, afegeix. També recorda que és important “procurar temps per al joc lliure, l'esport, el moviment corporal i, fins i tot, l'avorriment. Hem de procurar un hàbit d'horari, tasques i responsabilitat d'acord amb la seva edat. Dedicar un temps diari a la lectura, a fer deures o estimulació intel·lectual”.



A continuació, us fem arribar una proposta d'horari per si us pot ajudar en l'organització:

Horari per a dies de confinament

A partir de les 8/9h	DESPERTAR-SE	Esmorzar, vestir-se, posar la roba bruta al cistell de la bugada.
10:00-10:30	TASQUES DE LA CASA	Fer el llit i netejar l'habitació.
10:30-11:30	TEMPS ACADÈMIC	Sense ordinador. Deures escolars, llegir, activitats matemàtiques o de llengua, jocs de lògica, etc.
11:30-11:45	SNACK	Petit snack de fruita o iogurt.
11:45-12:30	ACTIVITATS CREATIVES	Legos, jocs magnètics, dibuix lliure, treballs manuals, escoltar música, ballar, cuinar, etc.
12:30-13:00	DINAR	Dinar i recollir la taula.
13:30-15:00	ESTONA TRANQUILA	Lectura, trencaclosques, migdiada.
15:00-16:30	TEMPS ACADÈMIC	Deures escolars (i tot el que he anomenat anteriorment), jocs educatius d'ordinador, documentals adaptats als infants, InfoK, etc.
16:30-17:00	BERENAR	
17:00-19:00	JOC LLIURE	Jocs de moviment, ioga, joc lliure, etc.
19:00-20:30	TV LLIURE I DUTXA	TV lliure i dutxes.
20:30-21:30	SOPAR	
21:30	HORA DE DORMIR	Llegir un conte i dormir.

Basat en l'horari creat per Jessica Mchiale

Per tots aquests motius, des de l'escola us volem fer arribar aquest document amb un seguit de recomanacions i propostes d'activitats. Tot i així, recordeu que si obriu bé els vostres ulls trobareu un entorn ple de situacions que permeten als vostres fills i filles aprendre d'una manera més significativa i propera: llegir les normes d'un joc, seguir les instruccions per fer una recepta, escriure la llista de la compra, calcular els ingredients que necessitem per preparar les receptes, buscar paraules al diccionari que no coneixen el seu significat, ajudar a muntar i/o reparar coses, pensar noves maneres d'organitzar les seves coses...

Per tal de fer-ho més divertit pels nens i nenes, us proposem elaborar un POT DE L'AVORRIMENT com el de la fotografia.



INSTRUCCIONS:

1. Busqueu un pot amb tapa que tingueu per casa. Decoreu-lo al vostre gust!
2. Llegiu totes les activitats que teniu proposades més avall.
3. Trieu totes les activitats que vulgueu i escriviu-les, una a una, en un tros de paper.
4. Fiqueu tots els paperets dins del pot.
5. Cada dia heu d'obrir el pot i extreure un paper i fer l'activitat que hi ha escrita. Podeu fer una al dia, una al matí i una a la tarda, ho deixem al vostre gust.

ÀMBIT DE LLENGÜES

- Contes, llibres i còmics (llegir, explicar, mirar, escoltar, representar...).
- Llegir contes en veu alta practicant les estratègies de Lectura en Veu Alta: entonació, projecció de veu, articulació, signes de puntuació...
- Cantar i escoltar cançons (català, castellà, [anglès](#)...).
- Jocs en línia: [have got/has got](#) (Game 1 and Game 2), [Prepositions of place](#) (Game 1 and Game 2), [like and dislikes](#) (Games 1 and 2), [Animals body 1](#), [Animals body2](#), [Jobs Mixer](#), [The Super Jobs](#), [People work song](#), [Directions](#), [There is/there are](#), [Animal Describer](#) (Animals 1 and 2, Jobs 1 and 2, Food 1 and 2, Places, Subjects), [Time](#), [Monster Numbers](#), [Jobs Game](#), [Prepositions](#), [Vocab Games](#) (Alphabet, subjects, buildings, transports, numbers, body...) [People description](#), [Clothes](#).
- Converses.
- Inventar-se cançons.
- Inventar-se històries. Aplicacions google per inventar històries. [Story Dice](#)
- Inventar contes bojós. <http://win.memcat.org/infantil/contesb/index.html>
- Fer comprensions lectores interactives. http://www.ceiploreto.es/sugerencias/Comprension_lectora/portada2.html
- Llegir contes d'arreu del món. <https://blogs.cpnl.cat/20contescomptats/els-20-contes-en-llengua-original/>
- Escriure un diari familiar on recullen el que està passant, com es senten...
- Jugar a endevinar fent mímica i/o dibuixos.
- Escriure una carta a un familiar i/o amic.

CONEXIEMENT DEL MEDI SOCIAL I CULTURAL

- Fer **experiments científics**. Fer un volcà amb vinagre i sosa, fer pasta de sal, plantar llegums en cotó humit...
 - o Per fer experiments recomanem les següents pàgines web:
 - <http://www.experimentoscaseros.info/>
 - <http://www.recercaenaccio.cat/experimenta/experiments-casolans-per-a-nens-i-per-a-tothom/>
 - https://instagram.com/el_mundo_lulu?igshid=1pcunh3cpjkjo

- El programa [Dinàmiks](#) amb idees molt originals d'experiments.
- Mirar l'especial **infoK** pel coronavirus i altres temes que també siguin del seu interès.
<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/infok-26022020/video/6032280/>
- **Observació dels ocells** i es poden crear menjadores amb cacauets o bé caixes niu.
- Aplicacions per les tablet relacionats amb el **canvi climàtic** (*WORLD RESCUE*, *ARTIC MELTING DOWN*). Aplicacions gratuïtes i d'aventures per descobrir els efectes del canvi climàtic.
- Investigar sobre el **sistema solar**. <https://spaceplace.nasa.gov/sp/>.
- Sobre el cos humà.
<https://sites.google.com/a/xtec.cat/rdzereral/>
- Cuidar les plantes de casa. En el cas dels nens i nenes de 3r, fer-se càrrec de les del seu equip.
- Plantar llenties en un pot i explicar, dibuixar... el seu creixement. <http://www.xtec.cat/~jgurrera/exp/3/practica2.htm>
- Veure cada dia un capítol de la sèrie veterinaris.
<https://www.youtube.com/watch?v=JPa8cntENis>
- Fer seguiment de la lluna: dibuixar-la, explicar què veuen, buscar informació sobre aquesta...

EDUCACIÓ ARTÍSTICA

- Fer manualitats (pintures, cera, fang, papiroflexia, materials reciclats, pintar pedres, pintar sal amb guix de colors i decorar un pot de vidre...).
 - Titelles d'animals amb papiroflexia <https://images.app.goo.gl/rKYiFgLaXx2hzuJH6>
<https://www.pequeocio.com/marionetas-de-cartulina-para-manos/>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Z18MJVKGANa> (fer la cara d'un gosset amb paper. Origami)
- Mandales. <https://www.pinterest.es/vanerabadan/mandalas/>
- Inventar joguines a partir de material reciclat. <https://www.umamanualidades.com/ca/reciclaje/estiu-material-reciclat/>

- Braçalets amb fils.
- Ballar (*Just Dance youtube*).
- Fer bricolatge.
- Muntar cabanes amb material que tinguem per casa.
- Fer ombres xineses utilitzant una llanterna i la pared.
- Fer un dibuix d'agraïment al personal sanitari per la feina que està fent aquests dies.
- En el següent enllaç podreu trobar diferents manualitats: <http://artattack.es/category/manualidades/>

EDUCACIÓ EN VALORS

- Jocs de taula com per exemple, Parxís, Qui és Qui, Pictionary, Scrabble, Dominó, Escacs, Enfonsar els vaixells, Adivina qué soy, ...
- Jocs amb paper i llapis: tres en ratlla, penjat...
- Jocs que ens han ensenyat els nostres avis i les nostres àvies: bales, jocs de mans, picar cromos, ...
- Activitats i tallers cooperatius en família, com per exemple fer tallers de cuina. <https://www.sortirambnens.com/per-fer-a-casa/cuinar-amb-nens/>
- Fer de fotògrafs i elaborar un petit muntatge.
- Veure curtmetratges relacionats diferents valors i després parlar-ne amb la família. <https://www.catorze.cat/noticies/etiqueta/curtmetratge/pagina2>
- Veure cada dia una pel·lícula amb la família sobre un tema concret.

EDUCACIÓ FÍSICA

- Fer ioga, relaxació. <https://www.educaixa.com/ca/-/pequenas-relajaciones>
- Seguir tutorials de *youtube* de gimnàstica.
- Saltar a la corda.
- Joc lliure.

MATEMÀTIQUES

- Repassar les taules de multiplicar.
<https://agora.xtec.cat/ceipparealgue/primaria/2010/mates-a-la-salsa-cancons-per-repassar-les-taules-de-multiplicar>.
- Sumes i restes.
- Recursos digitals per treballar les fraccions.
http://mestreacasa.gva.es/web/piqueras_est/26.
- Problemes matemàtics de la vida quotidiana. <https://sites.google.com/a/xtec.cat/problemesmatematics/>
- Muntar una botigueta a casa amb els productes que vosaltres trieu. Posar un preu on apareguin € i cèntims. Jugar a comprar i vendre, a tornar canvi, a calcular si us arriben els diners... Activitats per fer online: <http://lacasetaespecial.blogspot.com/2012/05/juguem-amb-els-euros.html>

Suport per les famílies i acompanyament als fills i filles:

Articles per les famílies de pautes per explicar situació d'aïllament als infants:

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-explicar-als-infants-motius-laillament-quarantena-pel-coronavirus>

https://criatures.ara.cat/familia/parlem-del-coronavirus-criatures_0_2415358544.html

Programa InfoK també pot ser útil per ajudar-vos a explicar la situació als vostres fills/es:

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/especial-tancament-descoles-pel-coronavirus/video/6034957/>

Conte "La Rosa contra el virus" (Col.legi oficial de psicòlegs)

https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15216/v/La%20Rosa%20contra%20el%20virus%20-%20CATAL%C3%80.pdf?tm=1584371645

