

## RECOMANACIONS PER LES FAMÍLIES

Benvolgudes famílies,

Degut a la situació d'excepcionalitat que estem vivint, des de l'escola us volem fer arribar aquest document amb un seguit de recomanacions i propostes d'activitats.

Són uns dies de molts reptes però també és una oportunitat per aprendre, créixer i convida 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”*.

### **Activitats de llenguatge:**

- Llegir contes/líbrs (estona de lectura en família) i sobretot, explicar-los contes

- fer petits teatres amb titelles (poden ser mitjons, guants de cuinar, ninos...)
- visionar contes a “una mà de contes” o similar:

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/una-ma-de-contes/>

- per escoltar contes:

[http://mataroaudiovisual.alacarta.cat/hora-del-conte/capitol/lhora\\_del\\_conte\\_13032020](http://mataroaudiovisual.alacarta.cat/hora-del-conte/capitol/lhora_del_conte_13032020)

I la llibreria “El genet blau” a través de les xarxes socials explica cada matí, a les 11, un conte

<https://es-es.facebook.com/l-libreriaelgenetblau/>

- L'editorial Sentir ha publicat l'obra digital 'Rosa contra el virus. Conte per explicar el Coronavirus i altres virus possibles' de Mercè Bermejo, directora de Sentir. L'obra va dirigida a nens i nenes entre 4 i 10 anys i té com a objectiu explicar als més petits, acompanyats dels pares, de la forma més senzilla i clara, què és un virus i ajudar-lo a gestionar les seves emocions. Al final del conte, hi ha un apartat de recomanacions per adults adaptades als nens. El conte és gratuït, i es pot descarregar al web de Sentir.

<https://editorialsentir.com/>

- conte sobre el coronavirus:

[https://www.ara.cat/societat/conte-del-coronavirus\\_0\\_2417158413.html](https://www.ara.cat/societat/conte-del-coronavirus_0_2417158413.html)

- jugar al “veig veig”: buscar coses per casa que siguin de forma..., o que siguin de color..., o que comencin pel so /sssss/, etc.
- inventar-se històries: dibuixar-les, “escriure-les” o enganxar-hi retalls, per exemple

### **Activitats de moviment:**

- a l'instagram “BABYYOGUI”, ofereix una classe de ioga per fer amb els nens, a les 6 de la tarda i “PEKEYOGUIS” l'ofereix a les 5 de la tarda
- Senzills exercicis de gimnàstica per a nens al youtube:

[www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0](http://www.youtube.com/watch?v=69Za5UWtIC0)

- per fer a casa: saltar (amb peus junts, amb un peu, de costat, cap endavant, cap enrere...), fer circuits (passar per sota les cadires, saltar peluixos, gatejar, rodolar per la catifa...), fer equilibris (sobre una corda, amb petits objectes al cap...), cronometrar quant triguem a pujar i baixar escales, jocs amb globus... tot això, sempre que sigui possible i l'espai de què disposem ho permeti

### **Activitats de medi:**

- veure l'infoK acompanyats (notícies per a nens i nenes) que amplia horari d'emissió: a les 10, a les 13:30, a les 19:30 i 20:30 h.:

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

- videos sobre animals i altres fenòmens:

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/germans-kratt/videos/>

<http://www.edu365.cat/infantil/monperunforat/>

- aprofitar perquè ajudin a cuidar les mascotes de casa, regar les plantes, cuidar el jardí i l'hort si en teniu a dins de casa (treure les "males herbes", plantar alguna llavor i veure la seva evolució
- mirar el temps cada dia
- fer experiments senzills perquè puguin predir què passarà i després puguin treure conclusions:

<https://www.yumpu.com/es/document/read/33976282/manual-de-experimentos-para-preescolar-concyteg>

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

### **Activitats artístiques:**

- cantar i ballar amb la Dàmaris, El Pot Petit, Reggae per xics... als seus canals de youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=BF7w-xJUlwM>

<https://www.youtube.com/channel/UCZqDq4DI1ZxBQMIQgiEW5Kw>

[https://www.youtube.com/watch?v=HjvHp6IO\\_ac&list=PLGNcVuvQ20nIB\\_jQ09bf-valjArODwwaO&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=HjvHp6IO_ac&list=PLGNcVuvQ20nIB_jQ09bf-valjArODwwaO&index=1)

- improvisar instruments amb estris de la cuina i muntar una orquestra fent un espectacle (podeu aprofitar per treballar les mates i fer entrades i posar-les al preu d'un euro!):

- manualitats:

[https://www.pequeocio.com/manualidades-infantiles/?fbclid=IwAR2ZfOQe\\_Psy09xA6d92RVmEU2lkmDwlOPjfk7t\\_IIN2Rb0KejjORDb9rQ](https://www.pequeocio.com/manualidades-infantiles/?fbclid=IwAR2ZfOQe_Psy09xA6d92RVmEU2lkmDwlOPjfk7t_IIN2Rb0KejjORDb9rQ)

### **Activitats digitals:**

- aquí trobareu propostes de tota mena:

<http://www.edu365.cat/infantil/>

- instal·lar a la tauleta alguna app i acompanyar l'infant en la tria de l'aplicació i durant el joc (mireu que sigui del nivell educatiu Infantil):

<https://toolbox.mobileworldcapital.com/>

**Jugar en família a jocs de taula o d'altres:** parxís, oca, puzles, cartes... (així també repasseu la numeració), construccions, joc simbòlic (muntar un restaurant amb la cuineta i la plastilina, muntar una botiga amb els productes del rebost de la cuina com llaunes de conserva, tetrabricks de llet...)

### **Col·laborar en les tasques de la llar:**

- ajudar en la preparació del menjar: pelar fruita, preparar amanides i el berenar...

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

- ajudar a elaborar alguna recepta de cuina fàcil per a tota la família

- endreçar l'habitació: fer-se el llit (a la seva manera), ordenar i classificar les joguines, fer neteja (treure la pols, per exemple), buidar el bagul de les joguines i aprofitar per treure les que ja no es fan servir...

- parar i desparar la taula
- plegar roba (mitjons, calces i calçotets...)
- estendre la roba

Podeu donar un cop d'ull a diferents propostes que ens arriben de diferents àmbits de l'educació, com els esplais, perquè aquests dies no es facin tan pesats:

<https://escoles.fundesplai.org/blog/21-idees-creatives-i-educatives-per-fer-amb-els-nens-i-nenes-a-casa/>

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