



#joemquedoacasa

Benvolgudes famílies,

des del claustre de la ZER Ribera d'Ebre Nord us volem fer unes recomanacions per poder suportar millor aquests dies de confinament a casa.

En primer lloc, ens agradaria donar-vos unes petites recomanacions de caire organitzatiu ja que és molt important mantenir unes rutines, no tan sols per als infants sinó també per als adults. És per aquest motiu que pensem que us heu de marcar una mena d'horari per gestionar millor tot el temps que passareu a casa tancats. Aquí us deixem un horari orientatiu que vosaltres heu d'adaptar a les vostres singularitats familiars.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9-10h	Aixecar-se i esmorzar						
10 10.30	Higiene personal, vestir-se, fer el llit, endreçar habitació...						
10.30 11.30	Deures escrits de diferents temàtiques					Podeu dedicar una estona a fer feina com els altres dies o canviar d'activitats perquè es noti que és cap de setmana	
11.30 12	Descans, sortir al balcó, passejar pel passadís, jugar amb les mascotes...						
12 13	Jocs a l'ordinador, tauleta, mòbil, lectura compartida o individual						
13 15	Dinar, higiene personal, descans, lectura compartida o individual						
TARDA	Activitats plàstiques i musicals, jocs en família, lectura						
VESPRE	Dutxa, sopar, tv, lectura, dormir						

D'altra banda, també us volem aportar, a vosaltres mares, pares, avis i familiars, algunes recomanacions de gestió psicològica ofertes pel Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Les recomanacions diuen així:

“Ara tindràs molt de temps per informar-te de com evoluciona la situació, tant al teu voltant com arreu. Consulta únicament canals d'informació [oficials](#) o [contrastats](#). Evita la sobreinformació. Connectar-te permanentment o escoltar informatius 24 hores



no et farà estar millor informat i, per contra, augmentarà la teva angoixa innecessàriament.

**Si tens infants al teu càrrec** :Mantén-los ben informats. Són persones competents, i hi tenen tot el dret. Estigues atent/a als seus dubtes i preocupacions, i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme. Demosta'ls que poden expressar-se i confiar-nos els seus dubtes. Proporciona'ls explicacions entenedores i adaptades al seu nivell de comprensió. Comprova quina informació o idees tenen sobre el coronavirus i corregeix les que no siguin correctes. Ajuda'ls a contextualitzar i filtrar les informacions que reben per altres canals. No els menteixis, i evita tant l'alarmisme com la minimització. Únicament regula el flux d'informació i no els en donis més de la necessària. Redueix la seva por explicant-los que les persones que l'envolten sabeu bé com cuidar-vos i protegir-vos, i que tant vosaltres com les autoritats teniu un pla clar sobre què fer si algú es contagia. Si l'infant ha donat positiu en el test de detecció, explica-li detingudament les noves [normes i restriccions](#), i els motius pels que cal que les respecti. Recorda que amb la infància transmetem més informació a través dels nostres comportaments i actituds que a través de les paraules. Mantingues la calma i les rutines habituals en la mesura del possible.

**A casa** : Arriba a acords explícits amb les teves persones de confiança sobre com serà, durant la quarantena, la vostra logística domèstica: compres, cura dels familiars dependents, espai destinat a les persones que poden tenir el virus... No donis res per suposat. Parla-hi. Si has de rebre assistència sanitària, tingues clar amb quin ajut comptes i per quines coses, quantes hores... Et permetrà organitzar-te millor. Si convius amb més gent a casa, respecteu espais diferenciats. Tots necessitem el nostre espai. No cal estar tota l'estona junts! Si tens infants al teu càrrec, tracta de trobar activitats que fer junts, més enllà de la televisió o la tablet. Serà un bon moment per dedicar-los un temps de qualitat.



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
**ZER RIBERA D'EBRE NORD.**

Afores, s/n  
43749-GARCIA  
Tel. 977 402028  
[e3009345@xtec.cat](mailto:e3009345@xtec.cat)

Accepta que hi ha una part de la situació que no és a les teves mans i no pots controlar ni preveure. El que sí podràs és prendre decisions a mesura que es presentin els reptes. En el fons, com tots fem sempre.

Utilitza la tècnica que més t'agradi o et funcioni per relaxar-te: respiracions profundes, yoga, meditació, activitats o moviments que ens facin sentir bé...

Intenta fer exercici, sobre tot si el teu confinament és preventiu. Mens sana in corpore sano! Assabenta't de la gran oferta d'oci online gratuït de què disposes i disfruta del teu temps lliure: [concerts en streaming](#), [museus virtuals](#), [llibres](#), [revistes](#), [pel·lícules](#), [curtmetratges](#), [teatre](#) , [òpera online](#)...

Fes servir el sentit de l'humor. L'humor és una emoció que t'ajudarà a reduir l'angoixa i a mantenir la por (una altra emoció) a ratlla.

Per fi tens un moment per parar i reflexionar sobre les teves prioritats i els propers passos que vols donar.

És una gran ocasió per compartir cures i tasques domèstiques. Situacions d'excepció com l'actual posen de relleu i donen valor a tasques invisibilitzades i molt sovint realitzades per les dones.

Pots aprofitar els moments de calma per imaginar i crear: jocs pels infants, guions de teatre, poemes, il·lustracions, invents... Projectes que neixen de la teva capacitat creadora i que, per manca de temps, tenies en un calaix.

Valora l'empatia i solidaritat de molta gent coneguda i desconeguda.

Recorda que només es tracta d'una situació temporal, passada la qual tots haurem après moltes coses tant dels altres com de nosaltres mateixos."



Els alumnes de la nostra ZER van rebre diverses tasques per fer a casa per part dels/de les mestres de les nostres escoles. Tot i això, us trametem d'altres recomanacions com poden ser:

### **EDUCACIÓ INFANTIL**

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

Per al temps de joc autònom hem de posar a l'abast de l'infant materials diversos amb els quals pugui elaborar el seu joc: materials per fer construccions, objectes o robes que serveixin per disfressar-se, materials inespecífics (conquilles, bastons, peces de fusta, envasos...), titelles, ninos, cuinetes, contes, fulls, estris d'escriptura...

Pel que fa a les 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](#)
  - [Dinamiks](#)
  - [Aprenent amb les mans](#)
  
- 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](#) ... 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](#)

## **EDUCACIÓ PRIMÀRIA**

Cal compaginar temps de lleure i de joc autònom en què els nens i les nenes decideixin què volen fer i com, amb temps i activitats compartides amb els adults.

Per al temps de lleure i de joc autònom hem de posar a l'abast dels nens i les nenes recursos i materials diversos amb els quals puguin elaborar els seus jocs: materials per fer construccions, objectes o robes que serveixin per disfressar-se, materials inespecífics, titelles, ninos, cuinetes, contes, llibretes, pintures...

Pel que fa a les activitats compartides amb els adults es poden oferir diferents propostes enriquidores que afavoreixen els aprenentatges.

Per exemple:

- **Activitats de l'àmbit lingüístic:**

- Redactar un diari explicant que han fet, anècdotes del dia, retalls d'imatges, com s'han sentit... durant els dies que no han anat a l'escola. Pot ser un diari virtual amb enllaços, vídeos...
- Escriure contes, històries, cançons, poemes... (en diferents idiomes).
- Planificar i fer un còmic
- Escoltar audiollibres



- Llegir contes, llibres, demanar als infants que ens els expliquin després, que els acabin de forma diferent, que canviïn algun personatge...
- Visualitzar pel·lícules i altres programes com: InfoK, Dinamiks, Manduka, Una mà de contes, Què, qui, com? Fish&Chips i recollir en el diari idees o aspectes destacats.
- Visitar museus virtuals ( <http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/museus/virtuals/>) i fer relats, dibuixos... de la visita. Buscar informació d'alguna obra que els hagi interessat.
- Inventar representacions amb joguines, titelles, obres de teatre.

● Activitats de l'àmbit matemàtic:

- Recull fotogràfic de formes geomètriques. Àlbum fotogràfic que recull fotografies d'elements que podem observar, quotidians, indicant les principals formes geomètriques que hi trobem.
- Fer un horari per seguir aquests dies.
- Materials autocorrectius de Edu 365

(<http://www.edu365.cat/primaria/matematiques/index.html>)

● Activitats de l'àmbit de coneixement del medi:

- Els virus Què són? Com són? Quins tipus hi ha? Què és el coronavirus? A qui afecta? A totes les franges d'edat? A tots els països? Els antibiòtics poden servir per lluitar contra els virus? Quina diferència hi ha entre un antiviral i una vacuna? Per què no hi ha ara mateix una vacuna contra el coronavirus?
- Les vacunes Què són? Com funcionen? Com es produeixen? Per què no hi ha una vacuna per al coronavirus? Per què és convenient vacunar-se? Com afecta a tota la població que hi hagi grups de persones que no es volen vacunar?
- Seguiment de la pandèmia Consulteu cada dia la informació que donen els mitjans de comunicació i els portals del Departament de Salut com:

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/>

Feu un comentari cada dia sobre la situació (en un blog, en un clip de vídeo, etc.).



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació  
**ZER RIBERA D'EBRE NORD.**

Afores, s/n  
43749-GARCIA  
Tel. 977 402028  
[e3009345@xtec.cat](mailto:e3009345@xtec.cat)

○ Visitar ciutats i llocs del món a través del google Earth

(<https://www.google.es/intl/es/earth/index.html>)

● Activitat d'experimentació i art:

○ Manual de experimentos preescolar Edelin Bravo

(<https://www.slideshare.net/edelinbravo29/manual-de-experimentos-preescolar> )

○ Jugar amb jocs de taula, puzzles, tangram, lego, robots, maquetes...

○ Observar, fer fotografies i recollir al diari.

○ Fer fotografies i gravacions de les observacions realitzades.

○ Fer hipòtesi i recerca de com seran les ciutats del futur (smart cities) i les escoles del futur (smart school)

○ Dinamiks (<https://www.ccma.cat/tv3/super3/dinamiks/> )

● Suport a les tasques de la casa

○ Col·laborar en la neteja de la llar

○ Ajudar en la preparació del menjar: pelar fruita, preparar amanides, fer el berenar...

○ Endreçar l'habitació

○ Parar taula i recollir-la

○ Plegar i classificar la roba...

Ja sabeu que si teniu qualsevol dubte podeu contactar amb nosaltres responent als comentaris a aquest article o per correu electrònic.

Salut i força! Ho superarem!

Atentament,

**Claustre de la ZER Ribera d'Ebre Nord**

**#joemquedoacasa**