

# SOM-HI!

TIPS pel 3r  
trimestre

i UN REPTE  
SETMANAL!





# IMPORTANTÍSSIM! REESTABLIM UN HORARI I RUTINA TENIM TEMPS PER TOT!



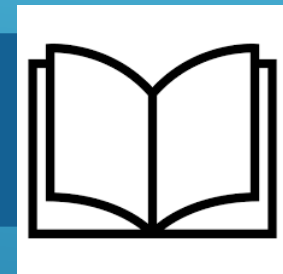
Mantenir temps d'oci ens fa alliberar estrès.



Fer exercici allibera endorfines que ens fan sentir plaer i benestar!



Horari per **tasques escolars** acord a l'horari marcat pels professors i pares



Estableix "**TEMPS DE CALMA**" 10-15 minuts de massatge, respiració, observar el cel...



# EXEMPLE D'HORARI: ADAPTA'L PER EDATS DELS TEUS FILLS/ES!

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>8.00</b>	AIXECAR-SE i PREPARAR-SE	AIXECAR-SE i PREPARAR-SE	AIXECAR-SE i PREPARAR-SE	AIXECAR-SE i PREPARAR-SE	AIXECAR-SE i PREPARAR-SE	DORMIR	DORMIR
<b>9.00</b>	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	AIXECAR-SE i PREPARAR-SE	AIXECAR-SE i PREPARAR-SE
<b>10.30</b>	PETIT DESCANS: RECOLLIR, ENDREÇAR...	PETIT DESCANS: RECOLLIR, ENDREÇAR...	PETIT DESCANS: RECOLLIR, ENDREÇAR...	PETIT DESCANS: RECOLLIR, ENDREÇAR...	PETIT DESCANS: RECOLLIR, ENDREÇAR...	ACTIVITAT D'OCI: MÚSICA, DIBUIX, ...	ACTIVITAT D'OCI: MÚSICA, DIBUIX,...
<b>11.00</b>	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS
<b>13.00</b>	AJUDAR DINAR	AJUDAR DINAR	AJUDAR DINAR	AJUDAR DINAR	AJUDAR DINAR	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS
<b>13.30</b>	DINAR I DESCANS	DINAR I DESCANS	DINAR I DESCANS	DINAR I DESCANS	DINAR I DESCANS	AJUDAR DINAR	AJUDAR DINAR
<b>15.00</b>	ACTIVAR-SE: ENDREÇAR, RECOLLIR...	ACTIVAR-SE: ENDREÇAR, RECOLLIR...	ACTIVAR-SE: ENDREÇAR, RECOLLIR...	ACTIVAR-SE: ENDREÇAR, RECOLLIR...	ACTIVAR-SE: ENDREÇAR, RECOLLIR...	DINAR	DINAR
<b>15.30</b>	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	TASQUES ESCOLARS	PEL ·LÍCULA/RELAX	PEL ·LÍCULA/RELAX
<b>17.00</b>	ACTIVITAT D'OCI	RECEPTE DE PASTÍS, VIDEOCONFERÈNCIA	ACTIVITAT D'OCI	RECEPTE DE PASTÍS, VIDEOCONFERÈNCIA	ACTIVITAT D'OCI	JOCS EN FAMÍLIA	JOCS EN FAMÍLIA
<b>18.00</b>	ACTIVITAT FÍSICA EN FAMÍLIA	ACTIVITAT FÍSICA EN FAMÍLIA	ACTIVITAT FÍSICA EN FAMÍLIA	ACTIVITAT FÍSICA EN FAMÍLIA	ACTIVITAT FÍSICA EN FAMÍLIA	ACTIVITAT D'OCI	ACTIVITAT D'OCI
<b>19.00</b>	RELAX	RELAX	RELAX	RELAX	RELAX	RELAX	RELAX
<b>20.00</b>	PREPARAR SOPAR	PREPARAR SOPAR	PREPARAR SOPA	PREPARAR SOPAR	PREPARAR SOPAR	PREPARAR SOPAR	PREPARAR SOPAR
<b>20.30- 21.00</b>	SOPAR + DESCANS	SOPAR + DESCANS	SOPAR + DESCANS	SOPAR + DESCANS	SOPAR I CINE	SOPAR I CINE	SOPAR + DESCANS
<b>22-23</b>	A DORMIR	A DORMIR	A DORMIR	A DORMIR	SOPAR I CINE	SOPAR I CINE	A DORMIR

# CARACTERÍSTIQUES!

**Infantil**

**Primària**

**Adolescents**

**FEINES  
ESCOLARS  
CURTES: 10-15  
MINUTS**

**Petits: 30 m  
AMB  
DESCANSOS.  
Grans més  
estona.**

**1-2 HORES AMB  
DESCANSOS  
CADA HORA**

**ACTIVITATS  
SENSORIALS I  
MOTRIUS MÉS  
LLARGUES**

**ACTIVITATS  
PRÀCTIQUES I  
EXPERIENCIALS**

**PACTAR: ESTONES  
FAMILIARS I  
PRÒPIES**





- ▶ FES CANVIS D'ESPAI PER MARCAR CANVIS D'ACTIVITAT
- ▶ ELS ADOLESCENTS I PREADOLESCENTS NECESSITEN TEMPS D'INTIMITAT: NEGOCIEM-LO
- ▶ ELS PETITS NECESSITEN RUTINES MOLT MARCADES.
- ▶ MANTÉ CONTACTE AMB AMICS I FAMÍLIA PER VIDEOTRUCADA

- ▶ SI T'AGOBIES AMB LES FEINES: DEMANA AJUT AL TUTOR O PARES I POSA SOLUCIÓ
- ▶ COMBINA TASQUES FÀCILS AMB DIFÍCILS
- ▶ RECORDA UTILITZAR L'AGENDA O L'ALARMA DEL MÒBIL
- ▶ POSA'T TEMPS LLIURE DE TECNOLOGIES!

# RECORDA!



**REPTE!**

**POSA'T ULLERES POSITIVES!**



**Sabies que...** quan tenim una actitud i pensament positiu el nostre cos genera endorfines i serotonina? Són substàncies que ens porten plaer i benestar.



**REPTE DELS CIGRONS!**

**Aquesta setmana et convidem a guardar-te 10-12 cigrons a la butxaca esquerra i cada cop que et passi una cosa positiva passes un cigró a la butxaca de la dreta!**

**Al final del dia veuràs quantes coses positives tens inclús estan confinats! DONEM GRÀCIES!**