

CONSELLS PEL CONFINAMENT

FUNDACIÓ PEDAGÒGICA EL BROT





**DES DE LA FUNDACIÓ PEDAGÒGICA EL BROT US
VOLEM FER ARRIBAR UNES RECOMANACIONS PER
AJUDAR-VOS EN AQUESTS DIES DE
CONFINAMENT.
PRENEU TOTES LES MESURES I CUIDEU-VOS MOLT!**

**MARQUEU
UNA RUTINA
DIÀRIA I
ALTERNEU
DIFERENTS
ACTIVITATS**

ACTIVITATS EN FAMÍLIA

**Descobriu coses per fer
tots junts, gaudiu i
disfruteu. Poder
descobrir noves
aficions i
compartir-les.**

ACTIVITATS D'ESTUDI I FEINA

**Dedicar un temps a fer
tasques ens ajudarà a
mantenir-nos actius i
a no perdre el ritme de
treball.**

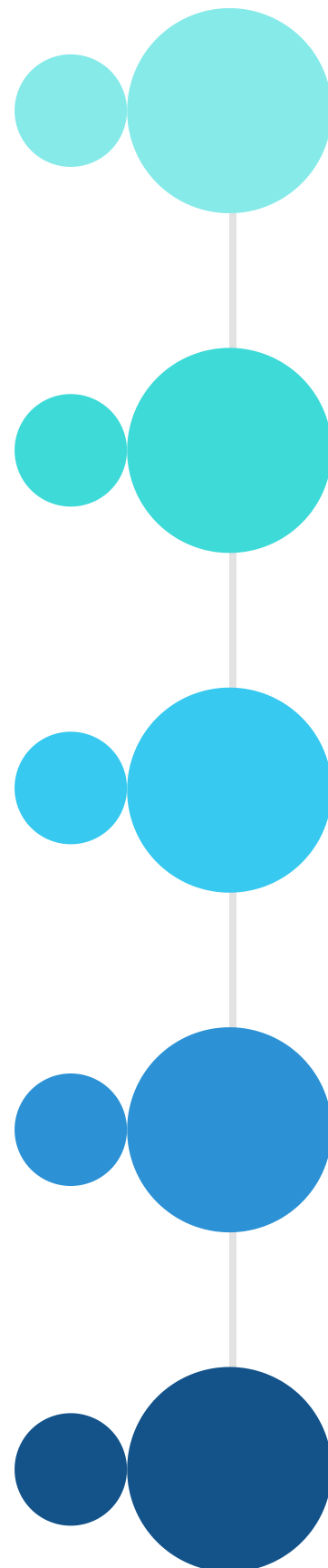
ACTIVITATS FÍSiques

**Moure el cos ens
mantindrà actius i ens
carregarà d'energia.
Aprofiteu per
posar-vos en forma!!!**

ACTIVITATS DE LLEURE

**Feu aquelles
activitats que us
ajudin a
desconnectar.
Penseu en coses que
fa temps que volíeu
fer i aprofiteu per
fer-les.**

ESPAI FAMILIAR



Aprofitem per compartir amb els nostres fills activitats poc habituals i per les que mai trobàvem el moment.

Fomenteu els espais de conversa a casa, compartiu neguits, però també projectes.

Vetlleu per mantenir la vostra sociabilitat i aprofiteu els recursos digitals que teniu per fer-ho.

Posem-nos petits reptes que ens facin sentir bé.

Fomentem el sentit de l'humor, la conversa i la cooperació dins de la família.

TASQUES ESCOLARS



Espai

Diferenciar, sempre que sigui possible, l'espai on es faran les rutines escolars .

Horari

Seguir unes rutines diàries i un horari ens ajudaran a fer una bona planificació de les tasques.

Contacte amb l'escola

Cal que en la mesura que sigui possible, mantinguin el contacte amb els professors i amb els companys.

Ritme

Respectem el seu ritme de feina, tot ha canviat de sobte i tots necessitem adaptar-nos a aquesta situació.

Aprenentatge

Hem de poder extreure d'aquesta situació uns aprenentatges personals. Doneu tranquil·litat als vostres fills i ajudeu-los a reflexionar.

ÚS DE LES TECNOLOGIES

Xarxes Socials

Són necessàries per mantenir el contacte amb els amics i la família. Ajudem-los a regular el temps. Pantalles sí, però amb equilibri.

Fake News

Ajudeu als vostres fills a ser crítics amb les informacions. En el moment actual certes notícies poden generar un estrès i una ansietat innecessària.

Temps

Controlar el temps que dediquen a estar davant de les pantalles. Cal ser més flexibles però cal trobar activitats alternatives que els puguin motivar.

Control de la informació

Us aconsellem controlar i donar criteri a les informacions que reben els vostres fills.



**SIGUEM
POSITIUS**

*PENSEM EN
TOTES LES
COSES QUE
PODEM FER*

**INTENTEM NO
PENSAR EN
AQUELLES
COSES QUE
NO PODEM
FER**

**PENSEM QUE
ESTEM VIVINT
UNA SITUACIÓ
TEMPORAL**

**POSEM-NOS
PETITS REPTES I
FITES QUE ENS
FACIN SENTIR BÉ.
CUIDEM-NOS.**

LA NOSTRA ACTITUD



NO OBLIDEU QUE...

Estem a la primavera, qualsevol espai exterior es transforma en un espai per sentir el sol, el vent..aprofitem les finestres, els balcons i els patis per activar el nostre cos i per carregar-nos d'energia.

**Tots hem de prendre consciència, grans i petits, que hem d'aportar el nostre granet de sorra per sortir el més aviat possible d'aquesta situació.
POSEM EN VALOR EL QUE ENTRE TOTS FEM.**

ENS TENIU AL VOSTRE COSTAT, AVIAT ENS TORNAREM A VEURE!!

