

*Servei d'Intervenció  
Socioeducativa de  
l'Alt Urgell*

*Activitats per passar-ho millor!*





*Hola nois i noies! Esperem que estigueu tots superbé! Sabem que, aquests dies que ens hem de quedar casa estan sent una mica “rotllo”, per això, hem preparat un petit recull d'activitats perquè pugueu fer a casa amb la vostra família i que us ho passeu molt bé! Quan ens tornem a veure, que serà aviat, ens agradarà molt que ens expliqueu quines activitats heu fet.*


*Una forta abraçada i fins molt aviat! Vane, Tere, Jenny i Mireia*



\*\*\*\*\*

## **1. Informació sobre el coronavirus per a infants**

*Cal ser molt curosos a l'hora d'informar als infants sobre la situació. Han d'estar informats del què està passant, tenen tot el dret a saber-ho, però cal que busquem l'equilibri entre mantenir-los informats i poder-los-hi generar por i alarmisme. Com a adults responsables d'ells, han de veure en vosaltres un referent segur, que no dubti a l'hora de parlar de l'alerta sanitària i els pugui donar la informació que demanen. S'han de sentir el màxim de còmodes davant la situació, mantenir-se alerta i ser conscients de les limitacions que tenim (que no poder sortir al carrer, mesures d'higiene a prendre, etc...) i valorar-los-hi sovint l'esforç que estan fent durant aquest llarg període. Parleu-los amb un llenguatge clar i entenedor per a ells.*

*Aquestes setmanes, cal que tingueu més paciència amb els vostres fills i filles, són moltes les hores que compartim en un espai petit, tots estem més nerviosos i ens és complicat trobar moments per nosaltres i de relax. Cliqueu aquí  i podreu veure algunes recomanacions del psicòleg Miquel Alet per portar millor aquests dies amb els fills i filles, especialment amb els adolescents, però també amb els més petits i aquí  un altre vídeo seu més adreçat als adults per tal de combatre emocionalment el confinament.*

*És important que mantingueu el màxim de rutines, us recomanem crear un petit horari familiar i involucrar als infants en les tasques diàries (neteja de la llar, higiene personal, cuina, fer llista de la compra...) Aquí  teniu una guia orientativa sobre les coses que poden fer segons la seva edat.*

*Finalment, us recomanem que us mantingueu informats a través dels canals oficials d'informació com el del Departament de Salut  aquests dies corren molts missatges a través de whatsapp i xarxes socials, si us plau, entrenem una mica el sentit crític entre tots i valorem si el que rebem pot ser fiable o no. Esperem que us sigui d'utilitat, només us cal clicar damunt de  i us dirigirà a l'enllaç de l'activitat.*

**Contes:**

1. *Coronavirus* ★
2. *La Rosa contra el virus* ★
3. *Ballarem sota una estrella* ★

**Cançons:**

1. *Virus amb corona· Cançó de la urgellenca Andrea Zayas* ★
2. *Cúmbia del coronavirus* ★

**InfoK:** Informatiu sobre actualitat diària adaptat al llenguatge dels infants, aquí teniu el programa sobre el coronavirus, però val la pena aprofitar el recurs per tractar molts altres temes ★

## 2. Manualitats

1. *Plastilina casolana* ★
2. *Pasta de sal* ★
3. *Origamis (papiroflèxia)* ★
4. *Manualitats amb material reciclat* ★
5. *Globus d'arròs (pilotes de malabars)* ★

## 3. Dibuixos per pintar

1. *Pedrita Parker* ★
2. *Tot nens* ★
3. *Dibuixos·cat* ★
4. *Dibuixos per pintar online* ★

## 4. Cultura (música, cinema, museus, teatre, circ...)

Us recomanem buscar els vostres autors i grups preferits als canals de Youtube, així com gaudir de llistes de reproducció de l'aplicació Spotify.

1. *Dàmaris Gelabert· Cada dimecres a les 18h concert en directe al canal de Youtube* ★
2. *El Pot Petit* ★
3. *Xiula* ★

4. *The Penguins*, reggae per xics. A part de música pengen com fer manualitats ★
5. *Visita a museus virtuals* ★
6. *Cosmocaixa*. Activitats d'oci i temps lliure ★
7. *Cosmocaixa*. Activitats creatives ★
8. *Viu el teatre*. Vídeos amb diferents obres de teatre infantils, contes i altres ★
9. *Zum-zum teatre*. Obra de teatre “La Gallina dels ous d'or” ★
10. *Puck cinema*. Selecció de pel·lícules, curts i documentals distribuïts per edat ★
11. *8 pel·lícules per educar en valors als joves*. Recomanacions audiovisuals, no hi ha les pel·lícules ★

### 5. Salut física i mental:

1. *loga per a nens amb postures d'animals* ★
2. *loga per a nens, postures d'animals del mar* ★
3. *Rutina de cardio per compartir en família* ★
4. *Zumba kids* ★
5. *Just dance*. Coreografies 2020 ★
6. *Mandales per imprimir i pintar* ★
7. *Mandales per pintar online* ★
8. *L'arbre de les preocupacions*. Respiracions i relaxació ★

### 6. Cuina

1. *Manduka!* ★
2. *Pekerecetas* ★
3. *Catalunya cuina* ★

### 7. Literatura infantil

1. *Una mà de contes* ★
2. *300 contes tradicionals* ★
3. *Dibuixacontes* ★
4. *Revista El Tatano*. A partir 4 anys ★
5. *Revista Cavall fort* A partir de 9 anys, també inclou activitats ★

6. *@Coronacontes* per fer contes col·laboratius ★
7. *Companyia Anna Roca* cada dia a les 19h contes abans d'anar a dormir a Instagram ★
8. *Biblioteca virtual* amb contingut obert, revistes, ebooks, pel·lícules... ★ Cal tenir carnet de la biblioteca, us el podeu fer aquí ★

### 8. Experiments:

1. *Dinàmiks* Programa de ciència per a infants ★
2. *Manual de experimentos* ★

### 9. Una mica de tot:

1. *Tot nens*· Activitats de tot tipus, podeu seguir-los també a les xarxes socials ★
2. *Jou Scout*· La Pàgina escolta d'en Jou ★
3. *Colònies a Casa*· Rosa dels vents proposen les activitats que fan a les seves cases de colònies a través de vídeos a Youtube ★
4. *Moomina*· Recursos de literatura infantil ★
5. *Punt Òmnia La Seu*· Cada dia penja un recurs online amb el que passar millor el confinament· Aquí podeu trobar el seu blog ★ i aquí el seu facebook ★
6. *Aprenent amb les mans* ★
7. *Fundesplai*· 21 propostes ★
8. *Jocs Junior* ★
9. *Chiquipedia* ★

*Esperem que amb tot això us ajudem a passar estones divertides, més entretinguts, i que continueu aprenent·*

*Recorda: QUEDA'T A CASA i TOT ANIRÀ BÉ!*