

AJUDEM A CASA

"una manera de no avorrir-se"

A LA CUINA

- Fem pastissos, galetes, pizzes,
- Parar i desparar la taula.

CUINEM JUNTS!

AMB LA ROBA

- Tirar-la a roba bruta o la rentadora.
- Pleguem tovalloles, mitjons, samarretes, ...

RELAXACIÓ

"estem tranquils i tranquil·les"

Pot ser que en algun moment estiguem més inquiets o inquietes i necessitem relaxar-nos una mica. Us fem diverses propostes de com podem ajudar als infants a relaxar-se:

- Massatge de pressions a les mans, als peus, a les cames, als braços, al cap, a les espatlles, ... Podem verbalitzar les diferents parts on fem el massatge. Ex: "ara el dit gros, ara el dit índex, ..."
- Fem pressions amb coixins sobre l'esquena apretant fort.
- Fem massatges amb elements vibratòris.
- Amb una música tranquil·la i relaxant, podem ajudar a crear un ambient de calma.
- Postures de yoga. Yoga en família.

MANUALITATS

"decorar i crear"

Dibuixa amb pintures, ceres, pinzells, esponges, amb els dits amb les mans, amb els peus, ...

**JA VEURÀS QUINES
CREACIONS FARÀS**



FANG

ROBES

ESPUMA

CARTRÓ

SLIME

PLASTILINA

GUIX

PAPER