

SETMANA 2. PROPOSTES D'ACTIVITATS QUE PODEM FER A CASA AMB ELS NENS I LES NENES.

1. Fem agrupacions:

Material:

- Test, tupper o got
 - Targetes (imatges, números, lletres, categories...)
-
- Comença per la lletra... (posem al centre de la flor la lletra que vulguem i seguidament oferim targetes amb paraules, paraules amb pictogrames, paraules acompanyades d'imatges...): endreçar les paraules segons la consigna donada.
 - Categories (posem una imatge general al centre de la flor sobre: animals, transports, plantes, roba, etc. i donar targetes amb diferents elements que pertanyin a les categories que hàgim seleccionat): el nen/a ha de posar cada element en la categoria corresponent.
 - Comptatge (posem al centre de la flor un número i donem pinces de la roba o qualsevol objecte): el nen/a ha de posar el nombre de pinces que s'indiquen a la flor.
 - Discriminació de colors (posar al centre de la flor colors i donar diferents objectes de diversos colors, també poden ser trossets de paper de colors): el nen/a ha de posar a cada flor l'objecte amb el color corresponent.



- * El centre de la flor es pot canviar i posar lletres, números, categories, etc.
- * No ha de ser una flor, pot ser una figura senzilla com una rodona, un quadrat, etc.

2. Fem Plastilina

Material:

- 2 tasses de farina.
- 2 cullerades d'oli.
- $\frac{1}{2}$ tassa de sal
- 2 cullerades de suc de llimona.
- 1 i $\frac{1}{2}$ de tassa d'aigua bullint
- colorant (opcional)

Procediment elaboració de la plastilina:

- Posar la farina, l'oli, la sal i el suc de llimona en un bol gran.
- Afegir amb molta cura i, amb l'ajuda dels adults, l'aigua calenta fins que la massa sigui esponjosa. Si tenim posem el colorant.
- Deixar reposar i refredar damunt d'un marbre o taula.
- Finalment, haurem d'amassar fins que quedi suau per modelar.



Trucs:

Si la massa queda molt enganxosa afegir més farina.

Si queda molt seca afegir una mica d'oli.

Després de jugar es pot guardar en un tupper o bé embolicada amb paper de fil.

A jugar:

Necessitem una taula per posar la plastilina, també si tenim motlles de formes i eines per modelar la plastilina com, per exemple, rodets...Culleres... entre d'altres.

Comencem a modelar la massa, a fer boletes, xurros, cargols...etc.

Juguem amb la massa, la modelem, fem formes divertides i ens ho passem bé.

3. Macedònia de fruites.

Us convidem a fer amb els vostres nens una macedònia de fruites, podeu triar les fruites que vulgueu, o que més agradin als vostres fills.

Per fer la nostra macedònia necessitem:

- 2 pomes
- 2 Peres.
- 2 plàtans.
- Unes quantes maduixes
- 2 taronges de suc.
- 1 pelador i 1 ganivet
- 1 bol per barrejar les fruites
- 1 espremedor
- sucre o mel (opcional)

Comencem:

Primer de tot i molt important, i ara més que mai, ens rentem molt bé les mans.

Netegem les fruites amb aigua.

Pelem les pomes, amb el pelador, si no podem, segur que els pares ens poden ajudar, després, amb l'ajut del ganivet, i vigilant molt, no ens volem tallar, la tallem a trossets petits. Un cop ben tallada, les posem en el bol gran.

Amb la pera, hem de fer el mateix que hem fet amb la poma, pelem, tallem i al bol.

El plàtan, li traiem la pell i el tallem, també petitet, i cap al bol.

Les maduixes, el primer que hem de fer és treure la cueta verda que porten per barret, un cop treta, també les tallarem petites per afegir al bol.

Les taronges, les tallarem per la meitat, i amb ajut d'un espremedor, farem suc de taronja i afegirem al bol de les fruites, barrejarem tot ben barrejat i ja està llest per gaudir d'una bona macedònia de fruites, si volem, podem afegir una mica de sucre o mel, però això ja queda al gust de cadascun.

Si feu la macedònia, podeu compartir fotos, per e-mail, així tots les podrem veure, que en tenim moltes ganes!!



4. Brotxetes de fruita.

Una altra opció que us proposem, és fer brotxetes de fruita, la proposta és ben senzilla i si a l'hora d'acabar, les banyem amb xocolata, encara seran més bones.

Material:

- Mandarines
- Plàtans
- Maduixes
- Pals de brotxeta
- Ganivet o pelador

Comencem:

- Primer de tot i molt important, i ara més que mai, ens rentem molt bé les mans.
- Netegem les fruites amb aigua.
- Pelem els plàtans i els tallem a rodanxes.
- Pelem les mandarines, les separem per grills.
- Traiem el barret a les maduixes i les partim per la meitat.

Un cop tot està pelat i tallat, comencem, agafem un pal de brotxeta i anem posant les fruites seguint un ordre, fent una petita seriació, primer un plàtan, després una mandarina, una maduixa, un plàtan....

si voleu les podeu banyar amb xocolata calenta.

Una altra opció, pels que no ens agrada tant la fruita, és posar tot al got de la batedora, amb un iogurt, tot ben batut i també queda boníssim, batut casolà de fruites.



5. L'ampolla de la calma. (Per quan estiguin neguitosos)

És un instrument que podem elaborar nosaltres mateixos conjuntament amb els nens/es i, per tant, té un valor afegit el fet de realitzar una cosa plegats i fer-ho amb el nostre toc personal.

Material:

- Ampolla de plàstic o pot transparent amb tapa. (Un cop acabat tenim cura de posar-hi precinte transparent perquè no ho puguin obrir).
- Aigua calenta.
- Purpurina en pols de colors.
- Cola blanca o transparent.
- Optativament, podem posar pedretes o vidrets de colors i colorant.



Construcció:

Introduïm dins l'ampolla l'aigua calenta i barregem dues cullerades de cola blanca. Agitem bé la barreja fins que veiem que s'ha dissol completament la cola. A continuació introduïm les purpurines, pedretes o material que haguem escollit. Tapem i tornem a sacsejar.

Com i quan l'utilitzem:

Funciona com una bola de neu. Hem d'agitar l'ampolla amb energia i després deixar-la quieta i observar com la brillantina es va movent i dansant sobre l'aigua. En molts menuts (i adults) té un efecte hipnòtic. Ens transporta a la calma i serenor. Quan l'infant està enfadat o nerviós el seu ritme cardíac i respiratori s'accelera, el que comporta una pujada del cortisol (hormona de l'estrès), que fa que el nostre cos es prepari per a "l'atac". En aquestes situacions és important oferir alternatives que facin focalitzar l'atenció dels nens en estímuls de ritmes pausats. **El fet de concentrar-nos en la baixada i moviment de la purpurina surant a l'aigua ajuda a sincronitzar un ritme intern més lent.** I això, ajudarà a restablir la calma abans. Com tot, cada nen respon de manera diferent a aquesta ajuda.