

Recursos amb ordinador



ACTIVITATS PER DIVERTIR-SE

JOCS

Entrena el teu cervell! Recull de passatemps i jocs d'entrenament cognitiu (matemàtiques, memòria, sopa de lletres...). T'atreveixes?

[Jocs d'entrenament cognitiu amb PSICOATIVA](#)

[Jocs d'entrenament cognitiu amb COGNIFIT](#)

[Jocs d'entrenament cognitiu amb ACTIVA LA MENT](#)

[Sopes de lletres](#)

Passa una bona estona fent jocs en línia (esports, aventura, carreres, d'animals...) O si ho prefereixes pots provar amb jocs de taula online. Una partida a la batalla de vaixells, l'UNO, connecta quatre...i molts més!

[Jocs de taula online de tot tipus amb SUPERJOCS](#)

[Jocs de taula online de tot tipus amb JUEGOSJUEGOS](#)

ACTIVITATS PER ACTIVAR-SE

POSA'T EN FORMA

Ara més que mai necessitem cuidar també el nostre cos i ho podem fer des de casa i amb poc material! Pots triar entre ioga, estiraments, cardio, zumba, ball ..o fer divertides proves d'habilitat!

T'animes a fer ioga a casa?!

[Estira l'esquena i descansa millor](#)

[Estiraments per tot el cos](#)

[20 minuts de ioga a casa per principiants](#)

[Yoga per a principiants. Yoga de manteniment](#)

[Classe de ioga per principiants. Hatha Yoga amb Xuan Lan Yoga](#)

I si vols suar una mica... exercicis de cardio!

[Rutina de cardio ràpida i a casa. 10 minuts!](#)

[30 minuts de cardio per eliminar grassa!](#)

[Fem una mica de zumba des de casa?](#)

[I si et diverteixes ballant...Just Dance!](#)

[Proves d'habilitat](#) amb objectes de casa!



Recursos amb ordinador

ACTIVITATS TRANQUILES

PINTA, DIBUIXA I CREA!

Mentre pintem ens concentrem amb el dibuix i això ens pot ajudar a reduir l'estrès i a promoure la nostra creativitat...

També pots crear els teus avatars, fer dibuix lliure, jugar al pictionary...t'animes?

[Imprimeix i pinta mandales](#)

Pictionary: En aquesta pàgina podràs dibuixar i endevinar online els dibuixos d'altres jugadors
Comunica't pintant! [Envia i rep dibuixos d'altres persones](#)

[Crea avatars](#) amb diferents plantilles, modificar cara, afegir complements amb PIXEL ART

[Pinterest.](#) Descobreix receptes, idees per redecorar casa teva, per fer manualitats, rutines d'esport, cuidar plantes.. i tot el que puguis imaginar!

LLEGEIX

Aquests dies també trobaràs diferents opcions de lectura.

[MUY INTERESANTE.](#) Notícies molt curioses i interessants del món.

[ADOLECENTS.CAT](#) - Web amb notícies, entrevistes, vídeos i concursos per a joves. MOLT XULA!

[Accedeix a més de de 9.000 llibres!](#)

APRÈN UN IDIOMA

Vols aprendre o practicar algun idioma? Tria entre anglès, francès, italià i molts més...

[Aprèn idiomes amb DUOLINGO](#)

MIRA UNA PELI

Prepara crispetes i passa una bona estona mirant pelis i series!

[Cinema a TVE. Mira pel·lícules gratis durant la cuarentena](#)

[Cinema amb eBiblioCatalunya.](#) Si tens el carnet de la biblioteca pública podràs visualitzar les pel·lícules i documentals disponibles.

[Més de 100 pel·lícules completes en espanyol a YOUTUBE.](#) Hi trobaràs motes pelis gratis!

Et recomanem també la [pel·lícula L'INTOCABLE](#) que trobaràs online TV3 a la carta

Et recomanem la sèrie [MERLÍ, una sèrie de TV3](#) que tracta d'un professor de filosofia i els seus alumnes.

CULTURITZA'T MIRANT LA TV

Programes entretinguts i interessants que tracten sobre temes diversos!

[L'OFICI DE VIURE.](#) Un programa que tracta diferents temes: introducció a la meditació, viure amb l'imprescindible, relaxa't: no tens res sota control...i molts més!

[ECONOMIA EN COLORS](#) - Per entendre sobre l'economia de manera fàcil. El professor Xavier Sala i Martín ens parla sobre atur, fam, guerres, pobresa...

[GENERACIÓ SELFIE](#) Capítols de gent jove parlant de temes interessants i que els preocupen com són la salut, la cultura, l'oci...

MIRA UN ESPECTACLE DES DEL SOFÀ

Estar al sofà també pot ser molt emocionant amb l'espectacle de màgia del MAGO POP!

[RES ÉS IMPOSSIBLE - MAGO POP](#) - TRUCS DE MÀGIA MOLT FLIPANTS!!!

VIATGE DES DEL SOFÀ

Coneix les obres d'art de diferents museus de tot el món. Visites Online

[Pinacoteca di Brera](#) - Milano

[Galleria degli Uffizi](#) - Firenze

[Musei Vaticani](#) - Roma

[Museo Archeologico](#) - Atene

[Prado](#) - Madrid

[Louvre](#) - Parigi

[British Museum](#) - Londres

[Metropolitan Museum](#) - New York

[Hermitage](#) - San Pietroburgo

[National Gallery of art](#) - Washington



[GOOGLE EARTH](#) - Per visitar qualsevol punt del món. Imatges reals!

Pàgina amb [webcams d' animals i entorns naturals](#) de tot el món

[Pàgina per veure els avions que circulen](#), trajectes que fan i tots els que hi ha damunt del mapa