

Recursos sense ordinador



BUSCA UNA ACTIVITAT DIVERTIDA

JOCS DE TAULA

Si tens un joc de taula aquests dies és el moment de treure'l i passar una bona estona, sol o en família passa una estona entretinguda. Si tens alguns trencaclosques el pots tornar a muntar.

CREA EL TEU JOC DE TAULA

Si no tens cap joc, no et preocupis! Si tens paper i bolígrafs pots fer el teu joc.

Idees: [Exemples de jocs 1](#) [Exemples de jocs 2](#)

CHALLENGE

Pots provar de fer malabars amb objectes que tinguis per casa (unes taronges) o equilibris posant un objecte al cap, portant un ou (millor dur!) amb una cullera, donar 10 puntades de peu a un rotlle de paper wc sense que toqui a terra o inventar-te el teu propi repte!

FOTOS

Fes fotos curioses o divertides de casa, de la teva mascota, d'un company o familiar. Pots fer-te fotos fent carotes...



EXPLORA LA TEVA CREATIVITAT

DIARI DEL CONFINAMENT

Pots fer un diari de com estàs vivint el confinament (explicar com et sents, què has fet...)

DIBUIXA

Amb el material que tinguis fes un dibuix (pots dibuixar un paisatge bonic, dibuixar un objecte o fer un retrat amb una foto que tinguis)

LLEGEIX

Pots tornar a llegir alguns llibre que tinguis per casa, revista... També pots fer un intercanvi de llibres amb les persones amb qui convius i descobrir noves lectures!

CÒMIC

Inventa't un còmic! Pensa una idea, dibuixa-la i escriu el guió.

TEIXEIX IDEES

Si tens fils o llanes pots fer un braçalet. Fes una trenes, nusos..

Pots aprofitar per cosir aquell botó que et va caure, cosir un forat, posar un pegat a un pantaló...si no tens gaire pràctica pots intentar-ho primer amb roba vella

CUIDA'T

NEW LOOK

Aprofita per provar un pentinat nou, prova robes..

ESCOLTA MÚSICA

Posa't la teva cançó preferida, cançons per ballar o cantar i passa una estona emocionant

RELAX

Estirat al llit amb una música tranquil·la i respira pausadament. Pots fer algun estirament de coll, cames, esquena...a algun exercici de ioga. Fes una banyera amb bombolles. En un moment en que no tinguis res a fer relaxa't i segur que et sentiràs millor.

PARLA

Truca a familiars, amics, companys/es o a nosaltres! Pots fer videotrucades i enviar WhatsApp. També pots sumar-te al gest d'agraïments a totes les persones que estan treballant per fer front al coronavirus. Surt a aplaudir per la finestra les 20h

ORDENA LA CASA

REORGANITZA L'HABITACIÓ

Reorganitza la teva habitació, potser és el moment de col·locar els llibres, fotos i altres objectes
Reorganitza l'armari. Revisa les peces de roba, endreça-les, llança aquelles que estiguin trencades o recicla-les

NETEJA LA CASA

Col·labora amb les tasques de la llar, pots netejar, escombrar...o fer una neteja més a fons (potser és el moment de netejar el forn)

FES DE XEF!

Cuina el teu plat preferit! Pasta, una coca dolça...mmm

