

1.4 | AKTIVIDATNAN NA KAS & KLOUSURA (15 min)

AKTIVIDATNAN NA KAS

Ta Loke Bo Ta Hasi Na Kas Ta Hasi E Diferensia!

Na final di e seshon, lo bo asigná Aktividatnan na Kas pa famianan por praktiká durante siman.

Sòru pa kada familia identifíká un meta spesífiko pa nan mes pa e Aktividat na Kas.

Sòru pa nan bai kas sabiendo lo siguiente:

- Unda nan lo hasi e Aktividat di Kas?
- Ki dia nan lo hasi e Aktividat di Kas?
- Ki tipo di aktividatnan nan por hasi durante Tempu ku nan yu?

Skibi kada familia su aktividat di kas riba un pida papel grandi pa revisá e na e siguiente seshon.

5 MINÜT DI TEMPU PA ABO KU BO YU TUR DIA

- Pasa por lo mémos 5 minüt di Tempu pa abo ku bo yu tur dia.
- Permití bo yu skohe kua aktividat e ke hasi òf un tópiko ku e ke papia di dje. Bo por duna e yu opshonnán si bo ke.
- Praktiká Skuchamentu Aktivo durante Tempu pa abo ku bo yu dor di ripití pa bo yu loke bo ta tend'é bisa.

KOMPARTI BO METANAN KU BO FAMIA

- Buska un ratu pa kompartí bo metanan ku otro miembrónan di bo familia. Tene un kombersashon tokante dikon esaki ta importante pa bo.

HASI E EHERSISIO FÍSIKO TUR MAINTA

- Ehersisio físiko por yuda bo ku strès i dolónan na bo kurpa. Purba hasié tur dia mainta ora bo lanta. Mayornan por sigui e ilustrashonnan di ehersisio ku bo ta kompartí den e grupo di 'chat' WhatsApp.

TUMA UN POUSA

- Tuma un Pousa semper ku bo ta sinti bo mes di strès òf alterá, spesialmente si ta trata di algu ku bo yu a hasi òf bisa. Bo por asta tuma un pouza hopi kòrtiku – maske ta un òf dos rosea profundo. Esaki por yuda bo skohe pa reakshoná na un manera diferente!



KLOUSURA

Sera kada seshon ku un aktividat di despedida. Permití partisipantenan disidí kon nan lo ke terminá e seshon. Esaki por ta un kantika òf un aplouso di grupo.

E Klousura tambe ta un oportunidad pa rekordá partisipantenan di e Aktividatnan di Kas.

MENSAHENAN DI TEKSTO

Splika mayornan/dunadónan di kido ku nan lo ta risibí mensahenan di teksto promé ku e siguiente seshon di 'chat'. Esakinan lo kòrda nan riba e tópikonan sentral di kada seshon i pa hasi nan aktividatnan na kas.

TUMA NOTA: Si tin mayor/dunadónan di kido ku tin difikultat pa lesa òf ku defisiensia visual, konsiderá manda mensahenan di audio.

REKORDATORIO DI PRÓXIMO SESHON

Kòrda nan ku e siguiente seshon ta ònlain. **Kòrda tur hende riba e fecha i orario.** Puntra mayornan si nan tin kualke pregunta tokante aksesu na e grupo di 'chat' riba nan telefòn.

Duna partisipantenan un deskripshon kòrtiku di e tópiko di e siguiente seshon (Papia tokante Emoshonnan), pa motivá nan pa asistí. Bo por mustra nan e siguiente 'nivel' riba e imágen di Kas di Sosten.

Kontrolá dos bia si a invitá tur partisipante na e 'chat' di grupo di WhatsApp i si nan sa kon pa aksesá esaki.

GRADISÍ I ELOGIÁ PARTISIPANTENAN PA BINI

Gradisí partisipantenan pa e kompromiso ku nan a hasi ku otro dor di bini e grupo!