



## 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 Aktivitatnan na Kas pa famianan por praktiká durante siman.

Sòru pa kada famia a identifiká un meta spesífiko pa nan mes pa e Aktivitat na Kas.

Sòru pa nan bai kas sabiendo lo siguiente:

- Unda nan lo hasi e Aktivitat di Kas?
- Ki dia nan lo hasi e Aktivitat di Kas?
- Ki tipo di aktivitatnan nan por hasi durante Tempü ku nan yu?

*Skibi kada famia su aktivitat di kas riba un pida papel grandi pa revisá e na e siguiente seshon.*

### 5 MINÜT DI TEMPÜ PA ABO KU BO YU TUR DIA

- Pasa por lo ménos 5 minüt di Tempü pa abo ku bo yu tur dia.
- Permití bo yu skohe kua aktivitat e ke hasi òf un tópiko ku e ke papia di dje. Bo por duna e yu opshonnan si bo ke.
- Praktiká Skuchamentu Aktivo durante Tempü 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 miembronan di bo famia. Tene un kombersashon tokante dikon esaki ta importante pa bo.



## HASI E EHERSISIO FÍSICO TUR MAINTA

- Ehersisio físico 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, specialmente si ta trata di algu ku bo yu a hasi òf bisa. Bo por asta tuma un pousa 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 aktivitat 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 oportunidat pa rekordá partisipantenan di e Aktivitatnan di Kas.

### MENSAHENAN DI TEKSTO

Sprika mayornan/dunadónan di kuido 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 aktivitatnan na kas.

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

### REKORDATORIO DI PRÓKSIMO SESHON

Kòrda nan ku e siguiente seshon ta ònлайн. **Kòrda tur hende riba e fecha i orario.** Puntra mayornan si nan tin kualke pregunta tokante akseso 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 mostra 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!