

INSTRUCCIONS DE L'HORARI

Aquesta és una eina per decidir les rutines o activitats diàries entre tota la família. En forma de columna i horari d'un dia, es presenten diferents franges d'activitat on anar enganxant les opcions triades. Us oferim una sèrie d'ícones i paraules clau intercanviables per a omplir aquests espais i poder així anticipar als infants què faran aquell dia (o el següent).

És també una oportunitat d'organitzar-nos familiarment i generar moments de qualitat compartits. El simple acte d'omplir l'horari entre totes ja ens fa implicar-nos i alhora familiaritzar les criatures amb tasques quotidianes de casa, pautes o rutines que poden aportar normalitat.

Cada dia hem de mantenir les rutines diàries dels àpats, higiene personal, descans... Aquestes semblen més fàcils de recordar però n'hi ha més, com **fer exercici, mantenir la ment activa, participar en tasques de casa, passar temps en família i sobre tot, jugar!**

Malauradament ens ha tocat viure aquest episodi on haurem de trobar noves formes de treballar, relacionar-nos i cuidar-nos. Les criatures viuen aquests canvis dràstics sense saber expressar allò que els angoixa. Tota la família ha d'organitzar-se temporalment d'una manera diferent. Canvien tasques, ritmes, emocions, oci...

Aquesta proposta pretén ajudar les famílies en general i les que han de teletreballar, anticipant de manera clara **quina activitat faran les criatures, en quin moment i amb qui**. Podeu personalitzar les plantilles de rostres que trobareu més endavant.

L'horari dedica espai a dues propostes que considerem molt importants i que tenen un desenvolupament més enllà de les icones organitzatives del dia. Les trobareu al web clicant aquí:

Grans de curiositat: On podeu descarregar petits projectes per a realitzar a casa relacionats amb la ciència, la natura, l'art i l'expressió.

Desgrana la magrana: Joc online de La Magrana Curiosa que vol ajudar a generar joc lliure a casa proposant a l'atzar peces soltes de materials quotidians que tenim per casa i que mirats d'altra manera ens poden aportar molt de joc.

LA MAGRANA CURIOSA

ARA, ESCOLIU!

DISPOSEU D'IMPRESSORA?

1. Imprimiu el PDF.
2. Munteu-lo fent una columna en el mateix ordre que es presenta al PDF.
3. Pengeu-lo en un lloc visible a l'alçada de les criatures.
4. Retalleu els dies de la setmana i les icones d'activitats.
5. Personalitzeu les cares de tota la família a partir de la plantilla.
6. Busqueu *celo*, *blue tack*, xinxetes... que serveixin per penjar les tasques a la franja horària que hagueu decidit.
7. A cada franja, pengeu la tasca i la cara de qui la realitzarà i amb qui.

LA MAGRANA CURIOSA

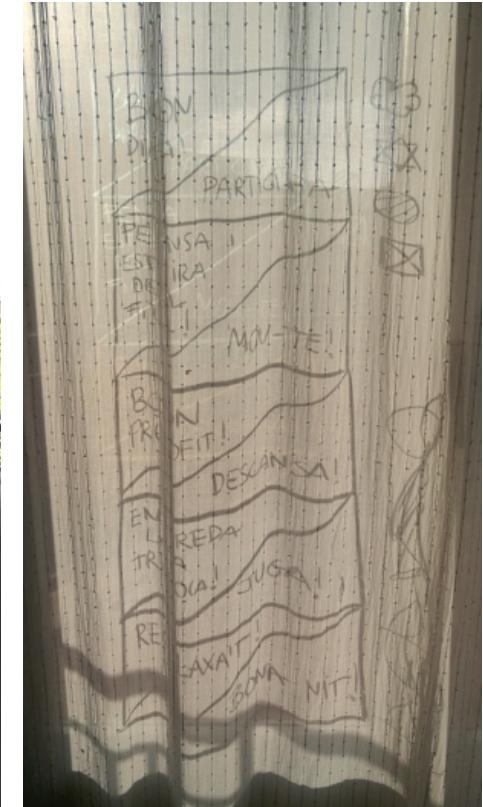
NO DISPOSEU D'IMPRESSORA O US SENTIU CREATIUS?

En aquests moments de reclusió volem que tothom tingui accés al recurs. En aquest cas us proposem que penseu en materials variats i quotidians per a confeccionar l'horari vosaltres mateixos prenent com a model el PDF. Podeu dissenyar el vostre horari en fulls de qualsevol mida i color, cartrons o carpetes velles, amb ceres a les finestres o la nevera...

Heu de tenir en compte

1. Què fareu servir de base? Podeu ajuntar folis, retallar cartrons, reutilitzar una carpeta vella, una pissarra... només cal pensar en crear els cinc blocs!
2. Amb què escriureu? Cal posar els títols i dividir l'espai imitant el PDF o creant divisions més creatives. Tot s'hi val: colors, guix, ceres, retoladors, llapis, bolis...
3. Com seran les vostres icones? Heu de representar les accions o posar la paraula clau, cada una en un paperet, cartró o material que aconseguiu. Podeu copiar-les del PDF o podeu cercar a internet dibuixos de traç fàcil per inspirar-vos, fins i tot podeu intentar calcar de la pantalla del mòbil. Després, penseu com les anireu enganxant: *celo*, pinces, xinxetes, imants, cinta de pintor...
4. Com reconeixereu qui és cadascú? Assigneu per a cada membre de la família una forma geomètrica, la vostra inicial, una foto vostra, un animal, un color o gomet, un retall d'una revista...imaginació al poder!
5. A cada franja, pengeu la icona de la tasca i la dels membres que la realitzaran.

ALGUNES PROVES...



Si necessiteu consell ens podeu escriure a magranacuriosa@gmail.com. Un cop acabat, ens el podeu enviar i podrem compartir idees a Instagram. Podeu enviar-lo per correu o ens podeu etiquetar [@magranacuriosa](#) i fer servir [#lamagranaielteudia](#).

DILLUNS

DIMARTS

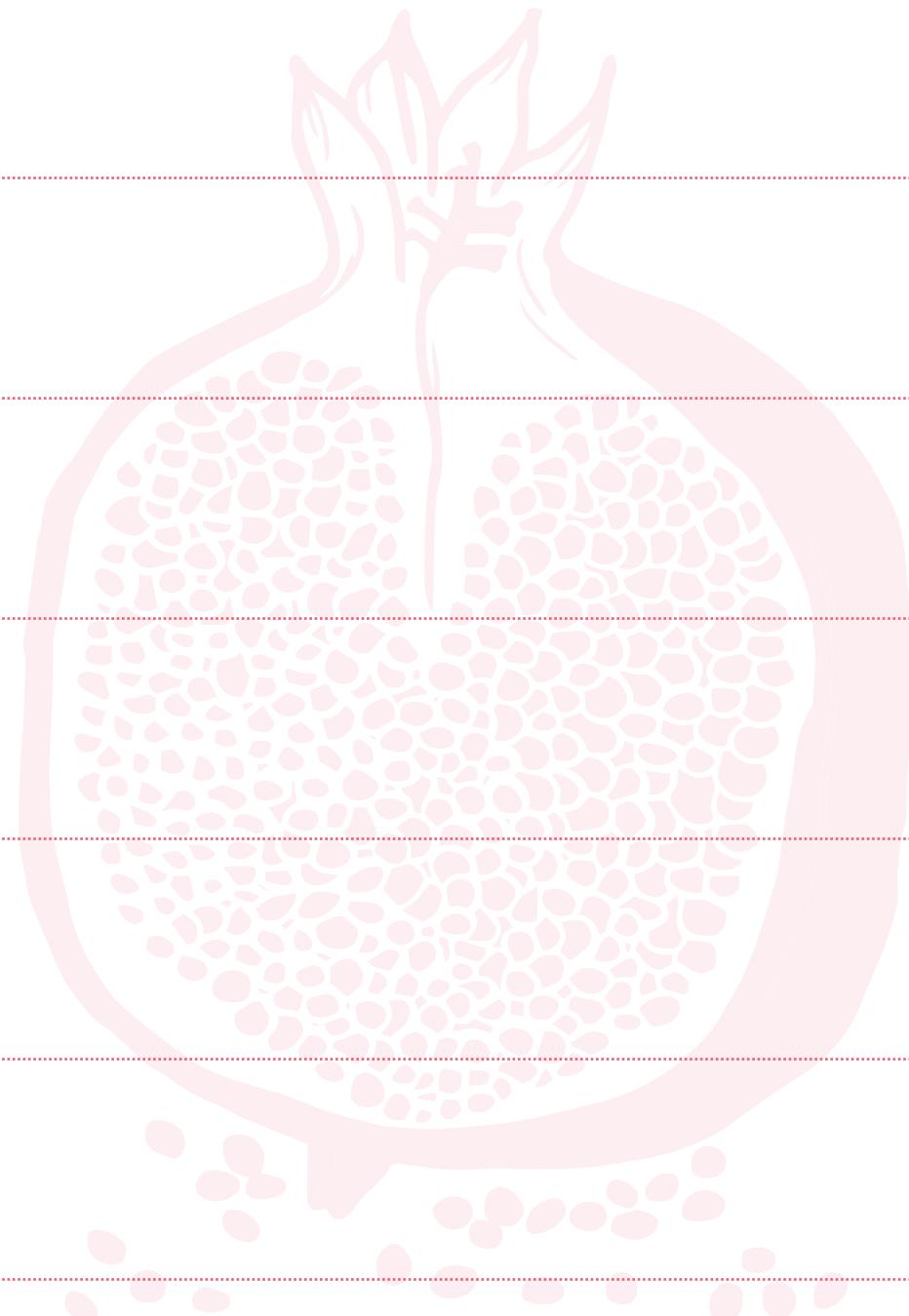
DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE



LA MAGRANA CURIOSA

BON DIA!



ttt
@somoslatripla

PARTICIPO!

GRANS DE CURIOSITAT!



ttt
@somoslatripia

EM MOC!

BON PROFIT!



DESCANSO!

JUGO!



ttt
@somoslatriple

DESGRANA LA MAGRANA!

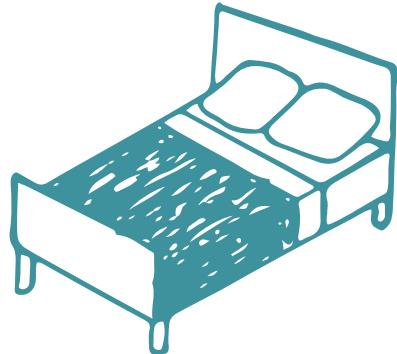
EM RELAXO!



ttt
@somoslatripla

BONA NIT!

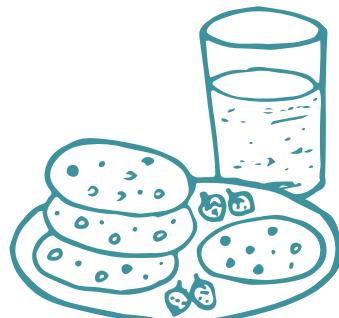
BLOC **BON DIA! + PARTICIPO!**



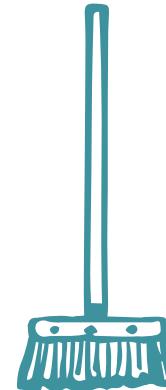
FER EL LLIT



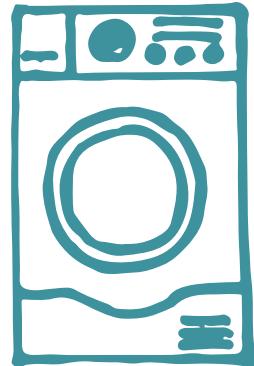
PARAR TAUЛА



**FER
L'ESMORZAR**

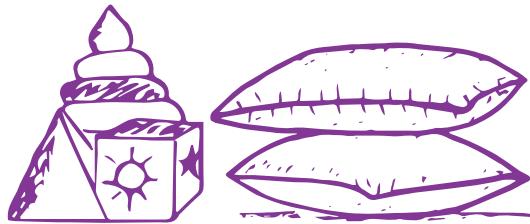


ESCOMBRAR

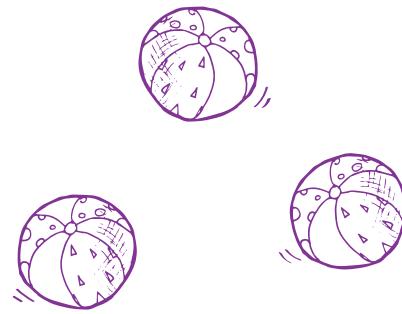


**POSAR LA
RENTADORA**

**BLOC
GRANS DE CURIOSITAT! + EM MOC!**



CIRCUIT



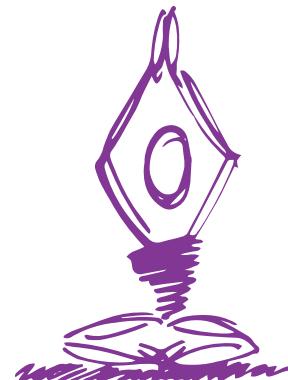
MALABARS



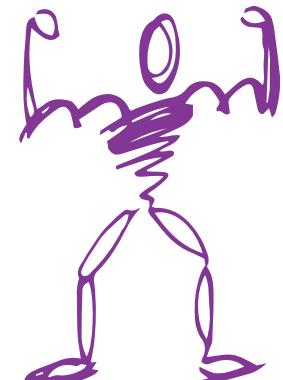
TOMBARELLES



BALLAR



IOGA



AIXECAR PES

BLOC **BON PROFIT! + DESCANSO!**



LLEGIR



IMAGINA'T EN UN PRAT



**RESPIRACIONS
PROFUNDES**



MASSATGES



MÚSICA SUAU

BLOC **EM RELAXO! + BONA NIT!**



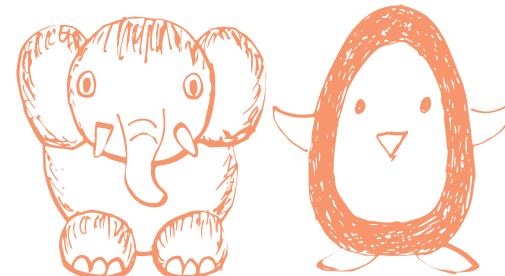
**ESCOLTAR
RELAXACIÓ**



CONTE AMB LLANTERNA



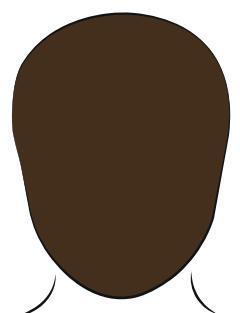
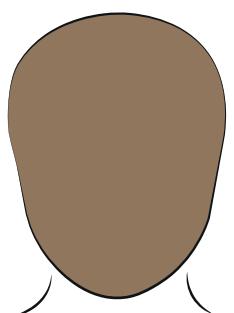
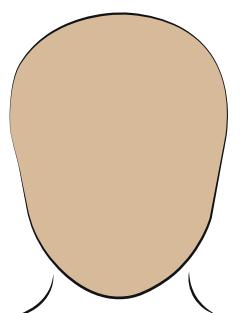
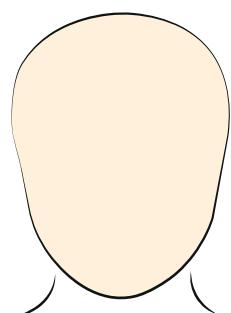
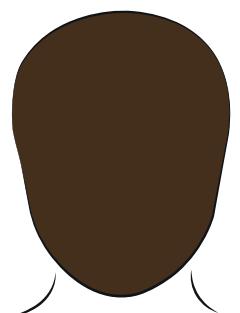
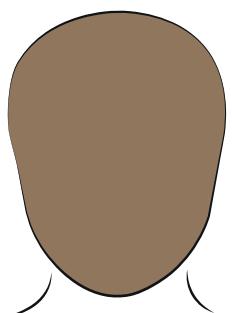
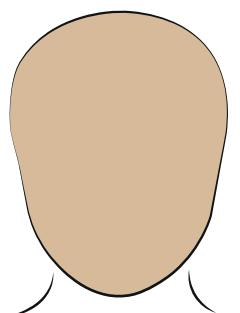
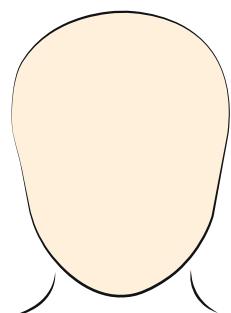
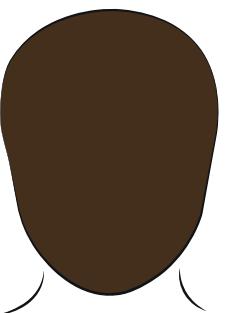
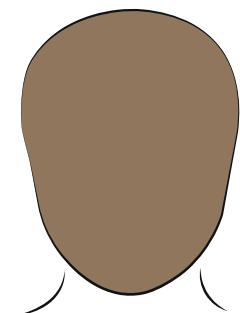
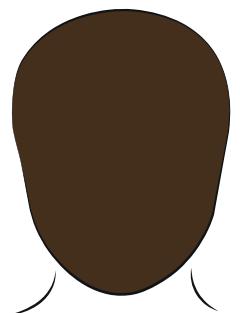
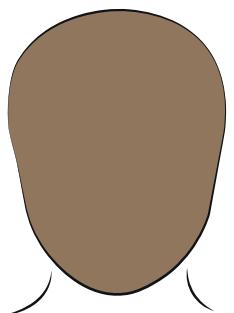
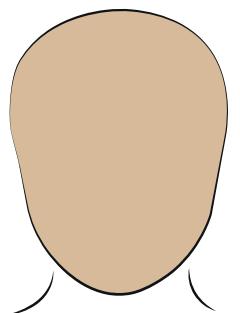
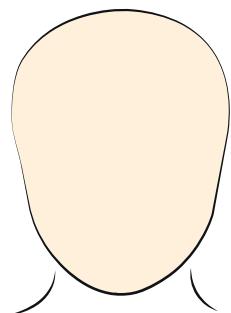
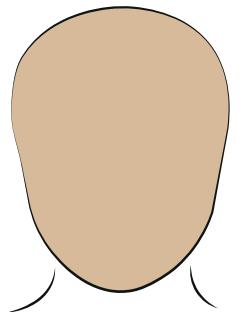
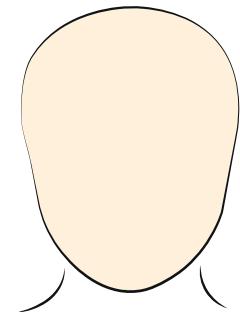
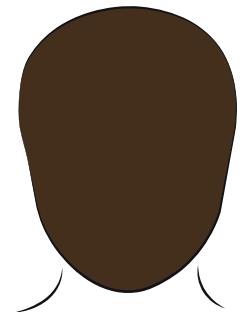
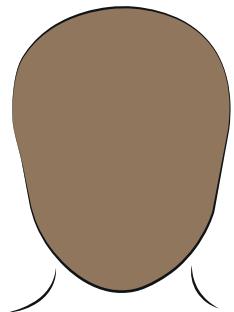
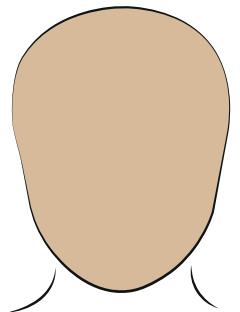
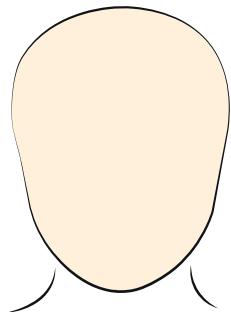
**COMENTAR
EL DIA**



**POSAR NINOS
A DORMIR**



**DIR BONA NIT
A LES JOGUINES**



ttt
@somoslatrípida