

Benvolguts pares;

Ja som al 7è dia de confinament des que es va tancar l'AIS. Entenem que ha de ser complicat passar tantes hores tancats a casa, tant per vosaltres com per als vostres fills.

Tenim constància de que des de les escoles i instituts de referència dels vostres fills els envien alguns deures i activitats per presentar online i per tant nosaltres no els afegirem altres tasques per fer a casa. De tota manera, volíem fer-vos arribar algunes indicacions que us poden ajudar a passar el dia a dia.

- Cal mantenir **RUTINES**, tant pel que fa als horaris com per a diverses activitats quotidianes: llevar-se, dutxar-se, esmorzar, arreglar el dormitori...
- Aniria molt bé que durant aquests dies els vostres fills ajudessin en la realització de **TASQUES DOMÈSTIQUES**: fer el llit, canviar llençols, ajudar a la cuina, rentar i estendre roba, plegar-la, escombrar, netejar, endreçar...
- El **"TALLER DE CUINA"** de l'AIS funcionava de meravella, per tant, pot ser una bona opció per passar bones estones amb els vostres buscant la recepta, preparant els ingredients que cal anar a comprar, cuinant la recepta... i sobretot... netejant i endreçant la cuina un cop s'ha acabat. Ja veureu que són uns grans cuiners!!
- Pel que fa a les pantalles i jocs online, aniria bé posar uns horaris concrets i combinar-ho amb **JOCS DE TAULA** on intervinguin altres membres de la família. Quan hi juguem a l'AIS, deixem ben clares les normes abans de començar i no hi ha mai excuses per poder fer trampes, tampoc els deixem guanyar expressament, cal aprendre que no sempre es pot guanyar, que l'atzar no sempre ens fa costat.
- Per altra banda hi ha nombroses informacions a les xarxes sobre concerts online, visites virtuals a museus i tot tipus d'ofertes gratuïtes per passar millor els dies de confinament.
 - <https://www.catorze.cat/noticies/881/piano> Concerts de tot tipus, fins i tot els que s'estan fent des dels balcons de la gent confinada.
 - <https://www.lacasaencendida.es/exposiciones/mequedoencasa-programacion-online-casa-encendida-11166> Tot tipus de programes a punt per passar aquests dies.
 - <https://radio.garden/visit/deocrise/rgp1bE6V> Serveix per escoltar emissores de ràdio de tot el món.
 - <https://earth.google.com/web/> disposa de rutes que es poden anar seguint per mirar el fons de l'oceà, viatges, camps de futbol d'arreu del món...

- A través de l'aplicació www.pinterest.com, us heu d'enregistrar i podreu buscar tot tipus de solucions tant per a receptes, manualitats, exercicis de qualsevol matèria escolar, entreteniments (de buscar diferències, exercicis per al cervell, aprendre a dibuixar...), també sessions i exercicis de gimnàstica, fitness, ioga...
- <https://www.youtube.com/channel/UC5zV-K2h7holeTEUlg8konQ> Sèrie realitzada per youtubers dirigida a adolescents confinats.
- <https://www.youtube.com/user/gymvirtual> us ofereix sessions de gimnàs molt adequades per evitar el sedentarisme d'aquests dies.
- També podeu comunicar-vos fàcilment amb altres amics o familiars a través de **videotrucades per WhatsApp**, és divertit i va bé per veure's en directe. També us pot anar bé fer-ho des de l'aplicació **Hangouts**.

I sobretot, cal que tota la família esteu ben atents a les notícies i a les indicacions que se'ns donen, però sempre per canals oficials: rodes de premsa oficials tant del Gobierno de España com del Govern de la Generalitat de Catalunya i per a qualsevol dubte no deixeu de consultar el Canal Salut de la generalitat. En el següent link trobareu indicacions que tots cal que seguim:

- http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/coronavirus-confinament-saludable.pdf

Esperem poder retrobar-nos ben aviat, quan les autoritats sanitàries ens indiquin que és segur reobrir les escoles, instituts, universitats i tots els centres educatius.

Una abraçada virtual i sobretot MOLTA SALUT!