Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

Estimada família,

Aquests dies d'incertesa i pausa en els que estem provoquen, en molts de nosaltres, sentiments ambivalents i difícils d'afrontar. La incertesa és aquella condició en la que alguna cosa no es coneix a la perfecció. Quan es parla d'incertesa solem relacionar-ho amb manca de seguretat, certesa o confiança, cosa que genera incomoditat. Aquests dies ben podrien ser definits per aquesta paraula.

La pausa, d'altra banda, tan difícil de trobar en un món que mai s'atura - bé, ara sembla que sí - en ocasions genera aquesta necessitat de buscar coses per omplir-la. I aquí, no només parlo d'activació física, sinó també de la mental. No deixem -o no sabem- que el cap pari. Ara, la cosa canvia, "la pausa" és imposada. Al principi, pot resultar incòmode -reduir la velocitat sempre ho és-, però també podria ser aquell moment, per aprofitar trobar-nos amb els altres i sobretot, amb nosaltres mateixos, generar noves possibilitats i despertar la creativitat.

És per això, que l'escola vol continuar acompanyant-vos i estar el més a prop vostre possible, compartint aquestes emocions.

La quotidianitat o realitat que ens envolta pot ser d'una o d'altra manera, però, encara que 100 persones vivim exactament la mateixa experiència exterior, cadascun l'estarem percebent i vivint d'una manera absolutament particular i individual. De manera que, com recordem aquesta experiència, dependrà de l'enfoc que li donem (tindrem dies millors i d'altres pitjors). El que és important aquí, com nosaltres li diem als nostres alumnes i alumnas, és que allò important no és el que et passa, sinó allò que fas amb el que et passa.

Aquest document pretén ser una ajuda per donar suport i idees a les famílies del centre amb informació diversa de caire educatiu, informatiu i sobretot psicosocial. S'han buscat activitats, informacions d'actualitat i pautes familiars per a que tothom pugui portar la quarantena de la millor manera possible. Són moments de parar, reordenar i regenerar les nostres connexions. Oferir als petits, joves i grans que casa és un espai segur i confortable, on del contacte directe també s'aprèn. Fem créixer les competències personals de viure i conviure. Fer coses és meravellós, però fer les coses adequades és encara millor.

Ànims a tots i a totes i ens veiem en els balcons!

Rosa G. I Zaida C.

Departament d'orientació i intervenció psicopedagògica (DOIP)

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

ALGUNS RECURSOS TIC DIDÀCTICS PER A CASA

Algunes App ofereixen el seu contingut de forma gratuïta durant aquests dies. En aquest apartat, cal recalcar, que **sempre s'han de seguir els passos i els suports TIC donats pel mestre/a del jove i/o infant**. Això són recursos complementaris que poden aportar altres mitjans d'aprenentatge.

Infantil, primària i secundària (totes les matèries)

http://www.educa.jcyl.es/secundaria/es

Oca per fer una mica d'esport (primària)

https://view.genial.ly/5e73b3c24aba9c1b7b82bc6c/game-muevetef

Plantilles d'escriptura (infantil i primer cicle primària)

https://www.mclibre.org/consultar/primaria/copia2/index.php?language=es_ES

Academons primaria: ofereix 30 dies d'accès gratis al seu catàleg de jocs de matemàtiques, llengua, Anglès, ciències i Science. http://www.academons.com/

Ta-tum: plataforma per al foment de la lectura ofereix accés gratuït fins al juliol.
https://ta-tum.com/#welcome

Smartick: Crean-te un compte aquesta App de la comunitat d'Andalusia ofereix 15 dies gratuïts per a repassar les matemàtiques.
https://www.smartick.es/modules/signup/index.html

Celebriti Edu: ofereix més de 50.000 jocs de primària i secundària gratuïts fins a final de curs. https://edu.cerebriti.com/

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

AMCO: accés als jocs de matemàtiques i llengua de la seva App Eduzland gratis per un temps limitat. https://www.amconews.es/metodologias-amco/eduzland/

Smile and Learn: App pels més petit ofereix accés durant un mes al seu catàleg de jocs interatius. https://smileandlearn.com/

INFOGRAFIES D'INTERÈS GENERAL

Font: *Web del Departament d'Ensenyament, Març 2020*

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

https://www.educac.cat/families/fake-news-com-les-podem-detectar

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

5 consells per a un confinament saludable

El fet de romandre a casa durant un llarg període de temps pot alterar els hàbits de vida i crear cert malestar psicològic.

Seguir alguns consells us pot ajudar a fer l'estada més agradable.

1 Manteniu una actitud positiva!

Quedar-se a casa és el millor que podeu fer per frenar la transmissió del virus i protegir la salut de les persones més vulnerables.

No penseu que sou a casa perquè no us deixen sortir, sinó perquè fer-ho és unacte de responsabilitat per al bé comú. Tingueu present que és una situació temporal i que es tracta de viure-la de la millor manera possible. Preneu-vos-ho com una oportunitat per passar més tempsen família i per desenvolupar l'enginy i la imaginació i cercar altres opcions de lleure.

Procureu mantenir un horari i una rutina diària, us ajudarà a portar millor el confinament.

Llegiu, dediqueu temps a algun hobby o afició. Aquests dies hi ha un munt d'activitats d'entreteniment i cultura gratuïtes a Internet. Gaudiu-ne. Trieu-ne algunes per gaudir-ne plegats amb la família.

2 Activeu-vos i trenqueu amb el sedentarisme

Ser a casa no vol dir estar-se asseguts al sofà sense fer res. La vostra llar és plena d'oportunitats per mantenir-vos físicament actius, només cal aprofitar-les:

- Les **tasques domèstiques** són una bona manera de fer despesa energètica: escombreu, fregueu, netegeu els vidres, feu-vos el llit, etc.

- Aprofiteu per fer allò per al que mai tenim temps: **endreçar armaris, roba, papers, i calaixos.**

- Poseu-vos **música i balleu**.
- Quan mireu la televisió, aixequeu-vos per canviar el canal en lloc de fer-ho amb el comandament. També podeu fer estiraments i/o exercicis flexionant els turmells i els genolls.
- **Camineu** mentre parleu per telèfon.
- **Utilitzeu les escales** quan aneu a comprar o a passejar algos.
- **No** estigueu més de **2 hores seguides asseguts.**

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (17.3.2020)

Generalitat de Catalunya

/Salut

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

5 consells per a un confinament saludable

- Feu **bricolatge.**
- Treballeu al **jardí** o a l'**hort**, si en teniu, o tingueu **cura de les plantes**.
- Si teniu espai per fer-ho, **netegeu la bicicleta, la moto o el cotxe.**
- Si teniu **bicicleta estàtica o cinta per caminar,** aquest és un bon moment per utilitzar-les.
- Feu algun programa d'**exercici físic suau o ioga** a través del mòbil o d'internet

3 Seguiu una alimentació saludable

Aprofiteu que sou a casa per **alimentar-vos de forma equilibrada:** el fet d'haver de dinar fora o amb carmanyola per complir amb les obligacions laborals o acadèmiques pot limitar la tria d'opcions saludables.

Tingueu en compte que, tot i que us mantingueu actius/ves, romandre a casa comporta menys despesa energètica de la que és habitual i que el fet de no tenir les ocupacions rutinàries pot fer augmentar la sensació de gana.

Potencieu el consum de fruita fresca i verdura del temps, i llegums eviteu el consum d'aliments rics en sucres i/o greixos i el menjar ultraprocessat. Si piqueu entre hores, opteu per fruita seca o cereals integrals.

Recordeu que **la millor beguda és l'aigua**. Si feu servir l'aigua de l'aixeta reduireu viatges, envasos de plàstic, residus i us gastareu menys diners

Intenteu **fer els àpats plegats/des**, dedicant un temps adequat i sense utilitzar els mòbils i les tauletes. Aquest pot ser un bon temps **per cuinar amb els infants** i per **provar noves receptes** bones i saludables.

A l'hora de la compra:

- Penseu en tot el que necessiteu **per sortir el menys temps possible**.
- Aneu-hi **sols.**
- Cal mantenir la **distància d'aproximadament 1'5 metres** amb la resta de clients i/o personal de l'establiment.
- Si veieu que hi ha molta gent, **espereu-vos fora.**
- Sempre és molt millor portar les **vostres bosses,** carros o cistells per comprar.
- **Eviteu**, com sempre, **tocar aliments** que no us heu de quedar.
- **No parleu, estossegueu o esternudeu** a prop de cap aliment ni persona.
- Utilitzeu **guants d'un sol** ús per a triar fruites i hortalisses.
- **Pagueu amb tarja** i eviteu utilitzar diners en metàl·lic.
- **Agraïu la important tasca de les persones** que continuen treballant per garantir a tothom els serveis mínims indispensables.

Generalitat de Catalunya /Salut

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

5 consells per a un confinament saludable

MOLT IMPORTANT, durant tot aquest procés cal evitar tocar-nos la cara, els ulls, evitar tocar superfícies, etc., i així que arribeu a casa, cal rentar-vos les mans ràpidament i a consciència.

4 Aprofiteu la tecnologia, però feu-ne un ús responsable

Internet, els ordinadors, les tauletes i els dispositius mòbils són els vostres aliats per fer teletreball, estudiar, fer gestions i gaudir del temps de lleure, però sobretot per mantenir-vos en contacte amb els vostres familiars i amics. Truqueu-los, envieu-los missatges, feu videoconferències, etc. Us sentireu menys aïllats i més a prop.

Quan utilitzeu aquests dispositius:

- **Aparteu la mirada** uns 20 segons cada 20 minuts a una distància d'uns 6 metres.
- **Parpellegeu** sovint.

- Manteniu una **distància adequada** entre els ulls i la pantalla.
- **Inclineu les pantalles** lleugerament cap enrere per evitar ombres i reflexos.
- Intenteu **no utilitzar-les** durant les **2 hores prèvies a anar a dormir.**

5 Si a casa hi ha infants...

Tot i que no vagin a escola, procureu que **mantinguin un horari i una rutina diària.**

Limiteu el temps que passen davant les pantalles: es recomana un màxim d'hora i mitja diària. Convé, a més, que quan les utilitzin mirin de lluny entre 5 i 10 minuts cada hora.

Afavoriu el **joc actiu** sempre que sigui possible: jugar a fet i amagar, ballar, fer gimnàstica, etc. Si teniu jardí o pati, engresqueu-los a **jugar a pilota o a fer una volta amb bicicleta.**

El **joc educatiu també és una bona opció**: peces de construcció, trencaclosques, manualitats, activitats de càlcul, etc. Si ja saben llegir, **els contes, els còmics i les novel·les infantils** són una bona manera de mantenir-los entretinguts.

També pot ser un bon moment per implicar-los en les **tasques domèstiques:** animeu-los que participin en l'elaboració dels àpats, a parar i desparar la taula, a mantenir endreçada la seva habitació, etc.

Intenteu explicar-los per què cal quedar-se a casa a fi que no visquin el confinament com una experiència negativa. Aquest és també un bon moment per reforçar els hàbits d'higiene, per explicar i practicar conjuntament un bon rentat de mans, etc.

Generalitat de Catalunya /Salut

Si estàs prenent un tractament de llarga durada i t'ha caducat el Pla de medicació **no vagis al CAP**, ves a la farmàcia amb la targeta sanitària (TSI)

/ Si **el medicament ja estava al Pla de medicació**, et donaran la medicació per a un mes de tractament.

/ **Si el medicament requereix un control especial**, el farmacèutic o farmacèutica t'indicarà que t'has de **posar en contacte amb el teu metge o metgessa** a través de l'eConsulta i, si no és possible, per telèfon.

/ El metge o metgessa valora la sol·licitud i emet el **Pla de medicació** perquè el puguis **tenir disponible des de la targeta sanitària** (TSI) o perquè te'l **puguis descarregar des de La Meva Salut.**

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (19.3.2020)

Si encara no tens accés a La Meva Salut, pots fer-ho:

trucant al telèfon: **900 053 723**
(de dilluns a divendres de 8 h a 20 h)

a través de l'enllaç: **canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre**

La meva /Salut

Recorda: Els farmacèutics no han de trucar als metges.
No has d'anar a la farmàcia únicament per imprimir el Pla de medicació.

Per a més informació, consulta **canalsalut.gencat.cat/coronavirus**

Generalitat de Catalunya

/Salut

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

Usem de forma responsable els recursos sanitaris

Informació sobre coronavirus
canalsalut.gencat.cat/coronavirus

Fes seguiment i vigilancia dels símptomes
Descarrega't l'aplicació **STOP COVID19 CAT**
covid19xat.catsalut.cat

Urgències per coronavirus i sanitàries
061 /Salut Respon

Donar-se d'alta a La Meva Salut
La meva /Salut

900 053 723
(de dilluns a divendres de 8 h a 20 h)

o a través de l'enllaç:
canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre

Consultes generals
012

Emergències
112

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (22.3.2020)

Generalitat de Catalunya

/Salut

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

Cuidem-nos des dels barris!!

1. Recomanacions socio sanitàries

- **Telèfons d'emergència: 112** / Consultes generals: **012** / Consultes Coronavirus: **061**
- **Informació online:** http://canalsalut.gencat.cat/ca/inici/
- **Símptomes del coronavirus:**
  1. **Febre**
  2. **Malestar general**
  3. **Tos**
  4. **Sensació de falta d'aire**
- Si els tens, **queda't a casa** i truca al CAP o al 061
- **Evita tot contacte** especialment la població de major risc: persones d'edat avançada i les persones amb malalties cròniques.
- **Queda't a casa.** Només surt per fer compres i anar a la farmàcia.
- **Renta't sovint les mans:** al sortir i al retorn a la llar.
- Mantingues la **distància de seguretat** amb altres persones 1,5 m.
- **Evita** llocs concorreguts.
- En cas de tossir, **tapa't la cara**.

#CuidemNosDesDelsBarris www.confavc.cat

2. Què pots fer a la teva escala?

1. Imprimeix aquestes **recomanacions** i penja-les a un lloc visible.
2. Si saps que hi ha **persones grans o depenents** o més vulnerables:
   - Deixa el teu nom, pis i el teu telèfon i ofereix-los ajuda per fer les compres, gestions sanitàries de forma no presencial, etc.
   - Parla'ls a **través del balcó** si viuen a prop del teu pis.
   - **Truca'ls** de tant en tant si saps que estan soles.

- Ajuda'ls a **fer gestions sanitàries** a través de l'**espai digital La Meva Salut.** (https://lamevasalut.gencat.cat/web/guest/pre-login-cps)
- Comparteix **actes lúdics o artístics** des de balconades.

#CuidemNosDesDelsBarris www.confavc.cat

3. Què pots fer des del teu barri?

- Si no existeixen **xarxes d'ajuda mútua**, organitzeu-les a partir de xarxes socials accessibles. Per exemple:

1. Organitzeu grups per fer **compres d'aliments** i medicaments per a les persones vulnerables.
2. **Mantingueu connectades les persones** amb diversitat funcional.
3. Mobilitzeu cotxes per **acompanyaments d'emergències** (seguint les recomanacions adequades).
4. Si veieu una **persona sense llar**, informeu a la Fundació Arrels: 93 4412990

- Si existeixen, **uniu-vos-hi:** quanta més gent siguem ajudant, més d'hora ens enfortirem.

#CuidemNosDesDelsBarris www.confavc.cat

4. Fes difusió i comparteix la campanya!

- Per a saber **quines xarxes d'ajuda mútua existeixen**, visiteu la web de la **Confederació d'Associacions Veïnals de Catalunya** (CONFAVC), hi ha un espai habilitat: **https://confavc.cat/cuidem-nos-des-dels-nostres-barris/**
- El hastag de la campanya és **#CuidemNosDesDelsBarris.**
- **Divulgueu la vostra xarxa d'ajuda** a les xarxes socials perquè el veïnat ho sàpiga.

#CuidemNosDesDelsBarris www.confavc.cat

CONFEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS VEÏNALS DE CATALUNYA

www.confavc.cat @confavc @confavc #CuidemNosDesDelsBarris

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

Pautes i propostes #quedatacasa
Departament d'orientació i intervenció (DOIP)