

GUIA DE JOCS INFANTILS

per un oci sense pantalles



ASSOCIACIÓ
**Consumidors
Audiovisuals**



FUNDACIÓN
**Aprender
a Mirar**



Guia de jocs infantils **"Per un oci sense pantalles"**

Associació de Consumidors de Mitjans Audiovisuals de Catalunya

Treballa per la qualitat als mitjans audiovisuals i per la
defensa dels drets dels menors d'edat

www.consumidorsaudiovisuals.cat

info@aprenderamirar.org

93 488 17 57

Contingut: Nerea Andreu, Mar Pons, Rosamaría Aguilar

Maquetació: Júlia Nafría

Il·lustració: Ana Valeria Olivares

Publicat amb llicència Creative Commons CC-BY-NC 4.0



Amb l'aval social de la SEN

Sociedad Española de Neurología

Presentació

Benvinguts a la "Guia de jocs infantils". Aquesta guia neix com una eina per evitar que el mòbil o la tauleta es converteixin en el "recurs fàcil" de l'oci infantil. L'objectiu és recuperar el valor del joc real com un dret fonamental i l'instrument més potent per a l'aprenentatge humà. Són innumbrables els beneficis del joc a la infància: ens ajuda a desenvolupar la capacitat de planificar, organitzar, socialitzar i regular les nostres emocions.

A la vegada, però, també són extensos els perjudicis si, durant els primers anys de vida, els nens i les nenes només saben entretenir-se amb les pantalles. L'abús de pantalles en edats primerenques, entre els 0 i els 3 anys, provoca trastorns del son, falta d'atenció, retard en la parla i falta de creativitat. Més endavant, entre els 6 i 12 anys, afecta la capacitat d'empatitzar, d'organitzar idees i de centrar l'atenció.

Amb aquesta guia es proposen activitats senzilles per a moments clau del dia a dia –com la consulta del pediatre, el restaurant o els viatges– on sovint recorrem als dispositius per comoditat.

I és que el repte és dels adults. En lloc de donar-los un vídeo de YouTube, el millor regal que podem oferir als nostres fills i filles és la nostra atenció i una infància plena d'imaginació. Juguem!



Pròleg

Si hi ha una etapa a la vida neurològicament efervescent, aquesta és la infància. El cervell del nen està en ple neurodesenvolupament, creant-se més d'un milió de sinapsis per segon. Aquest neurodesenvolupament depèn de la interacció del nen amb el seu entorn físic i afectiu. El cervell de l'adult s'esculpeix durant la infància i després en l'adolescència. Les entremaliadures de Santiago Ramón y Cajal i la seva infinita curiositat quan era nen són un clar exemple d'això.

Aprendre no és només estudiar. Hi ha una forma d'aprenentatge que s'esdevé quan una nena inventa una norma, un nen espera el seu torn, un altre resol una endevinalla, dos amics negocien si l'ombra trepitjada val o no val o un equip infantil fica un gol al contrari. En aquests instants el cervell està construïnt llenguatge, atenció, memòria, control d'impulsos, imaginació i empatia. Jugar és aprendre amb tot el cos i per a tota la vida.

El joc físic, a diferència de la interacció amb el mòbil, exigeix presència. Obliga a mirar a l'altre, llegir els seus gestos, tolerar la frustració, corregir estratègies, riure's dels errors i tornar a començar. En el grup neix una petita societat: hi ha pactes, límits, aliances, desacords i reconciliació. I és així com sorgeix l'amistat.

Aquesta guia no és una mera col·lecció de passatemps, sinó una invitació a retornar als nens i nenes al seu laboratori natural: aquest núvol que passa o aquest grapat de sorra que per si mateixos són suficients per a activar circuits cerebrals que cap aplicació o xarxa social són capaces d'aconseguir.

El millor joc per a un nen és un altre nen, mai un mòbil.

David Ezpeleta

Vicepresident de la Societat Espanyola de Neurologia
Responsable de l'Àrea de Neurotecnologia i Intel·ligència Artificial
Responsable de l'Àrea d'Història i Cultura

Índex

Acompanyament digital saludable

Tips per no oblidar

Primera infància

Infància mitjana i pre adolescència

Senyals d'alerta

Idees per tota la família

Jocs i idees per gaudir offline

Aventures a l'aire lliure

Jocs d'aigua

Manualitats i jocs a casa

Jocs de vocabulari

Jocs de taula

Petits xefs

Quadernets de passatemps

Especial Nadal

Acompanyament digital saludable



Tips per no oblidar

Tenir un horari i unes normes establertes respecte a l'ús i consum de pantalles en general ajuda a mantenir l'ordre a casa i evita moltes discussions. El seu ús ha d'adaptar-se a les edats dels menors i a les seves necessitats concretes.

Recordeu que els especialistes recomanen no fer servir pantalles, almenys, fins als tres anys. Després, podem incorporar-les puntualment, però amb mesura i un objectiu.

Mai utilitzar les pantalles abans d'anar a dormir

No fer àpats mirant pantalles: la seva llum blava dificulta el procés digestiu

No utilitzar les pantalles com a premi ni càstig

Les pantalles no poden ser el xumet emocional (quan ploren, mengen, o s'avorreixen...)

No recórrer a les pantalles quan els fills i filles "molesten" o tenim alguna cosa important a fer

Les pantalles no substitueixen el joc analògic

Com utilitzem els adults les pantalles? Això és el que aprenen els nostres fills.

A la nit el cervell treballa vuit vegades més que durant el dia. Protegiu el descans!



Primera infància (0 a 6 anys)



Evitem les pantalles (0-3 anys). L'infant no té contacte amb cap tipus de pantalla.



Moments clau lliures de mòbil. No s'utilitzen dispositius durant la lactància, els àpats ni l'estona de joc.



Temps limitat (3-6 anys). Si s'utilitzen, el temps total és inferior a 30 minuts al dia.



Acompanyament actiu. L'infant mai utilitza les pantalles sol.



Qualitat del contingut. Els continguts són no violents, d'alta qualitat i amb transicions lentes.



Prioritat al món real. Es fomenta el joc lliure i el vincle afectiu sense interferències digitals (estímuls sensorials reals).

Infància mitjana i pre adolescència (7 a 12 anys)

 Temps progressiu: el temps d'ús és controlat i augmenta gradualment fins a un màxim de 30 minuts.

 Espais comuns: l'ús de la TV, tauleta o PC es fa sempre en llocs visibles per a l'adult.

 Mòbil restringit: no s'utilitzen smartphones. Si en porta per seguretat, és un telèfon sense internet.

 Xarxes socials: l'infant no té perfils ni les utilitza

 Control de videojocs: es supervisa el codi PEGI i el tipus de joc.

 Pla Digital Familiar: Existeixen límits clars i pactats sobre quan i com s'usen les pantalles.

Senyals d'alerta

Si detectes alguna d'aquestes senyals,
consulta amb el pediatra

Alteracions del son

Té dificultats per adormir-se o mira pantalles a la nit.

Canvis emocionals

Es mostra molt irritable o ansiós quan ha de deixar el dispositiu.

Aïllament

L'oci digital substitueix el joc físic, les relacions familiars o les tasques domèstiques.

Rendiment acadèmic

Hi ha una baixada injustificada en les notes o l'interès escolar.

Idees per tota la família

CATEGORIA	ACCIONS CLAU	MESURES ESPECÍFIQUES
Salut i benestar	Higiene de la son	Deixar les pantalles 2 h abans de dormir.
	Espais blancs	Sense pantalles a: dormitoris, banys, àpats i moments de joc.
	Desconnexió	Càrrega de dispositius fora de les habitacions.
Prioritats i temps	Ordre de tasques	1. Escola / 2. Extraescolars / 3. Tasques domèstiques / 4. Oci sense pantalles / 5. Oci digital.
	Gestió del temps	Temps d'oci digital limitat segons edat. Estudi sense notificacions.
Seguretat i confiança	Transparència	Ús compartit de contrasenyes i seguiment periòdic fins als 18 anys.
	Comunicació activa	Informar immediatament de situacions incòmodes, amenaces o contingut estrany.
	Protecció tècnica	Ús d'eines de control parental i antivirus actualitzats.
Compromís dels adults	Modelatge (exemple)	Els adults compleixen les mateixes zones blanques i horaris que els fills.
	Connexió humana	Prioritzar la interacció real en espais comuns i durant el temps compartit.

Jocs i idees per gaudir offline



Aventures a l'aire lliure

Amb els jocs de moviment aprenem nocions de velocitat, gravetat, direccions, orientació, equilibri, riscos, conèixer límits, observació, curiositat i interès per la natura.

Trepitjador d'ombres

Aprofitant un dia assolellat, anem al parc. Primer, delimitem una zona perquè tothom sàpiga fins on es pot córrer. Després, escollim el primer trepitjador, que serà el que ha d'intentar trepitjar l'ombra de la resta de companys mentre ells corren fugint. Quan aconsegueix trepitjar l'ombra d'algú, aquest es converteix en el nou trepitjador.

Circuit amb materials

Sortir a l'aire lliure és important, tot i que faci fred o el cel estigui ennuvolat. Busquem una zona àmplia com una plaça o el balcó de casa. Distribuïm per terra objectes que tinguem a mà (ampolles, papers enganxats a terra, pedres, etc.) i ja tenim preparat el recorregut per esquivar amb salts, voltes o fent zig-zag.

Si a terra posem materials com fang, fulles o cotó i fem que els petits hi passin per sobre descalços, es converteix en un circuit sensorial.

Dibuixos a la sorra

Per aquest joc necessitem ser com a mínim quatre jugadors i formar dos equips. Un membre de l'equip li dirà a un altre del contrari el que ha de dibuixar a la sorra perquè els integrants del seu propi grup endevinin de què es tracta. La persona que està dibuixant té prohibit parlar.

Director d'orquestra

Mentre anem de passeig, escollim a un director d'orquestra. Ell serà qui doni instruccions de com hem de caminar: "caminem com els elefants", "correm com les llagostes" o "volem com els mosquits"!

També podem incloure objectes: "ens movem com els globus" o "caminem al ritme d'un rellotge", entre altres. Per descomptat, es poden afegir sons o diàlegs. Amb aquest joc treballem la coordinació motriu i l'atenció auditiva, convertint un temps de joc en una aventura sensorial.



**Instruccions
en vídeo**



Les formes dels núvols

Es pot aprofitar qualsevol passejada o estona al parc per mirar al cel i jugar a descobrir figures amagades entre els núvols. És un exercici fantàstic per activar la creativitat i la imaginació, transformant formes abstractes en animals, objectes o lletres de manera divertida.

Aquesta activitat fomenta l'observació pausada i la capacitat de narrar històries, convertint un moment quotidià en una aventura visual sense pantalles.

Els detectius

Mentre tornem de l'escola podem convertir el camí en un joc observant el que ens envolta. Un dia busquem objectes rodons i un altre, quadrats. Per treballar els colors, podem comptar els cotxes grocs. I per estar atents al que ens envolta, busquem els gossos o gats amb els quals ens creuem.



Pista de bitlles

Necessitem ampolles de plàstic buides (que prèviament hem guardat per a reciclar) i una pilota tova de goma o d'escuma. Dibuixem una línia a la sorra del parc on col·locarem les ampolles. A certa distància, pintem una altra línia per a marcar el lloc des del qual tiraran els jugadors. Si fa vent, podem omplir una mica les ampolles amb aigua, sorra o pedres petites.

El primer se situa a la ratlla i llança la pilota contra les bitlles. El director del joc apunta quants derroca cada jugador. Guanya aquell que aconseguixi en el mateix nombre de tirades que la resta, derrocar el nombre més elevat.



Mímica

Aquesta activitat fomenta l'expressió corporal i la pèrdua de la vergonya. Ens dividim en equips i escollim una categoria: animals, emocions, objectes, personatges, situacions, etc. Per torns, una persona de l'equip representa una paraula d'aquella categoria, i la resta ha d'endevinar de què es tracta en només 60 segons. Si ho aconsegueixen, guanyen un punt i el torn passa al següent equip. Algunes idees:

- Animals: goril·la, cranc, serp, papallona, elefant.
- Personatges: pirata, superheroi, astronauta, pallasso, policia.
- Objectes: paraigua, bicicleta, raspall de dents, tisores, guitarra.
- Emocions: tristesa, por, alegria, sorpresa.
- Espais: platja, muntanya, dentista, piscina.

Com sonen els colors?

Un joc per als més artistes. Escolliu un color que veieu molt (el vermell dels semàfors, el blau del cel...). L'infant ha d'imaginar com sona aquest color. Per exemple: mireu un semàfor en vermell i pregunteu: "a què sona el vermell?". Potser a una trompeta forta. "I el blau del cel?" A una arpa suau! Un joc per a estimular el cervell.

**Instruccions
en
vídeo**



En jugar amb l'aigua i la sorra connectem amb la natura i activem tots els nostres sentits. Experimentem amb les textures, aprenem a controlar el moviment per no mullar-nos i descobrim com l'aigua transforma tot el que toca.

Relleus amb esponges

A l'estiu, podem anar a la platja i preparar un circuit de relleus amb esponges i galledes. Els nens han d'agafar aigua de la galleda amb les esponges i portar-la a la galleda buida situada a certa distància.

Per a fer-ho més difícil, el trajecte es pot fer en parelles: han de portar l'esponja sostinguda per les dues esquenes sense tocar-la amb les mans. Comença la competició per ser l'equip en passar més aigua d'una galleda a l'altra!

Endivina l'escultura

Pels que ens agrada més l'art que els esports, amb aquest joc podem treure a col·lació tot el nostre talent artístic creant escultures que els altres jugadors hauran d'endevinar. Utilitzem la sorra mullada com a material per fer formes i després ho decorem amb algues, petxines, pedres, etc.

La cerca del tesoro

Es tracta d'un joc ideal per a nens als quals els agrada molt bussejar. A més, si ho organitzem a la zona que no cobreix, podran participar també els més petits.

Els nens han d'estar preparats a l'aigua i amb les ulleres de busseig posades. Qui dirigeix llança un objecte a l'aigua que no suri (millor si és vistós o si brilla). Els participants han de tancar els ulls en el moment en el qual es tira el "tesor" i, quan es dona el senyal, poden començar a buscar-lo ja amb els ulls oberts.



Manualitats i jocs a casa

Amb els treballs manuals i les construccions desenvolupem la motricitat fina, la capacitat de concentració, la visió espacial i, sobretot, la creativitat.

Collage de fulles

Sortim de casa amb una cistella per recollir fulles que trobem a terra de diferents formes, mida i colors. Mentre caminem, els hi podem anar explicant per què cauen a la tardor i per què tenen aquests colors d'ocres a rogencs.

Quan arribem a casa amb la bossa plena, necessitarem paper i cola. Farem un collage: agafarem un full de paper, col·locarem les fulles com més ens agradi, i, si podem, buscarem el nom de l'arbre al qual corresponen.

Neu artificial

Per a fabricar neu artificial, només necessitem barrejar bicarbonat de sodi amb una mica d'aigua fins a aconseguir una textura modelable i freda. Removem bé els ingredients en un bol fins que la massa sembli pols de neu que es pugui compactar per a fer boletes.

Us proposem fer petits ninots de neu o jugar a pintar la neu amb colorant alimentari. És una activitat ideal perquè els nens experimentin textures de manera segura.

Pintura natural

Trasladeu-vos a la prehistòria creant pigments naturals. Haurem de barrejar espècies com cúrcuma, canyella o pebre vermell amb unes gotes d'aigua fins a obtenir una pasta líquida. Utilitzarem pinzells o cotons per a pintar sobre paper, imitant les tonalitats terra que feien servir els nostres avantpassats en les caveres.

És una activitat sensorial perquè els nens descobreixin com obtenir colors de la naturalesa mentre s'inspiren en l'art rupestre. En finalitzar, tindreu una obra d'art aromàtica i natural.

Crear un puzzle

Un bonic dibuix en una cartolina o una foto pot convertir-se ràpidament en un "complicat" puzzle. Agafem unes tisores i el retallem en tantes peces com vulguem (segons l'edat de l'infant). Després, reconstruïm el dibuix ordenant les peces.



El calaix de disfresses



Ens vestim amb disfresses i diferents peces de roba (una brusa i faldilla passades de moda, corbates i bufandes). Una vegada arreglats inventem històries o construïm una cabana a l'habitació amb algun llençol. També podem jugar als personatges. Per exemple: com es vestiria un pintor? I un astronauta?

L'arquitecte

Si no tenim jocs de construcció a casa podem utilitzar també objectes variats com gots de cartó per fer castells, caixes de medicines buides, envasos de iogurt, llet o conserves. Tot serveix per construir una gran ciutat, un circuit per als cotxes o un laberint per als ninots.

Sons misteriosos

Transformem-nos en detectius auditius jugant a "Què sona?", un repte on els nens han d'endevinar objectes quotidians només pel seu so i amb els ulls tancats. Utilitzeu materials de casa com claus, estris de cuina, el soroll d'un full de paper en arrugar-se o un pot amb lleties per crear diferents textures sonores.

És l'activitat perfecta per estimular l'atenció i la discriminació auditiva de forma lúdica, fomentant la concentració sense cap dispositiu electrònic. Només cal que us amagueu darrere d'un coixí o una caixa i feu sonar l'objecte perquè la resta de la família esbrini el misteri.

Caixes misterioses

Posarem en marxa els nostres sentits (olfacte, gust i tacte). Farem servir tres capsos per ficar objectes i aliments diferents a l'interior.

- Una de les capsos serà la de l'olfacte: hi podem posar canyella, xocolata en pols, vinagre...
- L'altra capsa serà la del tacte, on es poden posar teles aspres, o materials suaus com el cotó fluix.
- L'última capsa serà la del gust, que tindrà aliments dolços, amargs, i àcids.

Els nens han d'endevinar sense mirar de quin objecte o aliment es tracta.

Ombres

Una bona llanterna i algunes siluetes retallades en cartolina negra són l'inici d'una gran història projectada al sostre de la nostra habitació.



Vidrieres

Triem alguns fulls de paper cel·lofana o paper de seda i dibuixem contorns simples (quadrats, rodones, triangles). Per fer això podem utilitzar formes que ens serveixin de motlles: gots, caixes, llibretes, botons, etc. Retallem i enganxem les formes en el vidre de la finestra creant alguna obra d'art contemporània.

L'objecte perdut

Jugar al fet i amagar és sempre divertit, però és cosa de dues o més persones. Una versió interessant per a aquells que juguen sols és que la mare o el pare amaguin diferents peces o joguines per la casa i... a buscar!

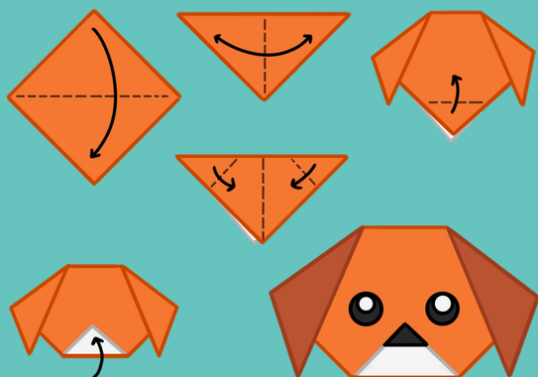


Gos de papiroflèxia

La papiroflèxia és ideal per millorar la concentració i la motricitat fina dels nens mentre transformen paper en figures màgiques. És una activitat relaxant que podeu fer en qualsevol lloc, fomentant la paciència i la creativitat sense necessitat d'utilitzar cola ni tisores.

- El triangle: agafem un paper quadrat, dobleguem una cantonada cap a l'oposada per a formar un triangle gran i posem la punta cap avall.
- Les orelles: dobleguem les dues cantonades superiors (la dreta i l'esquerra) una mica cap avall perquè penguin com a orelles.
- El morro: dobleguem la punta inferior del triangle una miqueta cap amunt.

Decoració: donem-li vida! Dibuixem amb retolador els ulls, el nasset negre a la punta del morro i algunes taques.



Jocs de vocabulari

A través de paraules encadenades, embarbussaments, i endevinalles, convertim qualsevol moment en un repte d'agilitat mental. És l'alternativa perfecta per a mantenir el cervell actiu, millorar la dicció i ampliar el vocabulari.

El món en colors

Triarem un color, per exemple, el verd. A partir d'aquest moment, els participants del joc han de dir, per torns, un objecte, animal, planta o fruita que sigui del color protagonista: herba, enciam, kiwi, pell de meló, el jersei que porto, etc.

Atrapa un...

Primer, triem un seguit d'animals, objectes i colors i els assignem una puntuació. (Per exemple, un gos val 1 punt, un cotxe vermell 2 punts). A continuació, cada jugador mira a un costat de la carretera i va sumant punts segons els objectes que veu. És un joc de destresa visual i concentració.

Paraules encadenades

Comença un jugador dient una paraula i el següent ha de dir una altra que comenci per la lletra que ha acabat l'anterior. Per exemple, si un diu "casa", el següent haurà de dir alguna que comenci per "a". No es poden repetir paraules.

Carretera de lletres

Es tria una lletra (evitar k, q, x...) i quan es dona el senyal, els jugadors miren per la finestra i diuen el nom de tot el que veuen amb la lletra triada. Cada paraula suma un punt i cada paraula repetida en resta un. Quan hagi passat una estona, podem canviar.

Veig veig

Un jugador tria un objecte que veu a l'entorn. Els altres li fan preguntes que només poden contestar-se amb sí o no fins a endevinar la paraula. El guanyador pensa la nova paraula.

Un conte sense final

Inventem un conte entre tots. L'adult comença "hi havia una vegada..." i els petits continuen. L'adult ha d'anar seguint la història deixant que els altres jugadors aportin les seves idees. Per exemple:

Adult: "Hi havia una vegada..."

Jugador 1: en un poble

Jugador 2: en un poble màgic

Adult: una...

Jugador 2: tortuga

Jugador 1: que va perdre la closca.

Jugador 2: La tortuga es deia...



Aquest conte no té final! Pot durar tot el que vulgueu.

Embarbussaments

- S'ha fet mal en Pau amb el piu del pou i ha rebut un cop al cap i al peu.
- Una gallina tica-xica-mica, cama-curta i ballarica va tenir set polls tics-xics-mics, cama-curts i ballarics.
- El cel està enrajolat, qui el desenrajolarà? El desenrajolador que el desenrajoli bon desenrajolador serà.
- El Pinxo li va dir al Panxo: —Vols que et punxi amb un punxó? I el Panxo va dir al Pinxo: —Punxa'm però a la panxa no.
- Duc pa sec al sac, m'assec on sóc i el suco amb suc.
- M'han dit que tu has dit que jo he dit un dit que jo no he dit.
- A les sis tinc set, el càntir és buit, és nou i encara es deu.
- Plou poc, però, pel poc que plou, plou prou.
- En cap cap cap el que cap en aquest cap.



Endevinalles

- Amb els diners el compro, amb els dits el desembolico, per la cara me'l menjo.
- Molt freds estem i amb els nostres gustos als nens animem.
- Encara que no sóc florista, treballo amb flors, i per més que em resisteixi l'home arrabassa el fruit de les meves labors.
- Vinc de pares cantaires, encara que jo no sóc cantaire, porto els hàbits blancs i groc el cor.
- Jo, o ell, dit al revés, t'acabo de dir qui és.
- Té agulles i no cus, té números i no sap llegir.
- Volo sense ales, ploro sense ulls.
- Té punta i sap escriure, si s'equivoca, es pot esborrar.
- Tinc pell verda i sóc dolç per dins; molts em mengen a l'estiu.
- Dos pines tinc, cap enrere camino, de mar o de riu a l'aigua visc.
- Tinc orelles llargues, cua curta i salto pel camp. Qui sóc?

Solucions: 1-Caramel, 2-Gelats, 3-Abella, 4-Ou, 5-Lleó, 6-Rellotge, 7-Núvol, 8-Llapis, 9-Síndria, 10-Cranç, 11-Conill

No oblidem rescatar els clàssics com les cartes, el parxís, el quatre en ratlla, l'oca, el dòmino, el memory i la resta de jocs que segur que tenim a casa. Si els nostres fills són artistes, sempre podem fer la nostra pròpia versió casolana del joc.

Memory casolà 2x1

Creem un memory de seqüències pintant i retallant les fitxes descarregables. Algunes estan en blanc per a dissenyar els nostres propis dibuixos.

Podem jugar al format tradicional de parelles per entrenar la memòria visual o al repte de lògica ordenant les imatges segons el pas del temps, com el cicle de vida d'un pollet. Una activitat perfecta per a treballar conceptes com "abans" i "després" mentre inventeu històries.

**Descarrega
la plantilla**



**Instruccions
en vídeo**



Tres en ratlla

Necessitarem dues oueres de cartó de 6 ous, tisores i cola. Per fer les nostres fitxes, podem utilitzar materials naturals o reciclats com pedres, taps o botons.

Crearem el nostre propi tres en ratlla portàtil pintant l'ouera per a formar un tauler de 9 caselles, ideal per a viatges. L'objectiu és ser el primer a col·locar tres fitxes en línia (horitzontal, vertical o diagonal) alternant els torns amb l'adversari. És un joc d'estratègia clàssic que fomenta la planificació i la lògica.

**Instruccions
en vídeo**



Dòmino amb dibuixos

El dòmino és un joc d'estratègia on l'objectiu és col·locar totes les teves fitxes unint els extrems que tinguin el mateix nombre de punts. Proposem fer-ho amb dibuixos per facilitar la participació dels més petits.

Es van col·locant les fitxes per torns formant una cadena sobre la taula. Guanya qui es queda primer sense fitxes. És una activitat ideal per treballar el concepte de quantitat (format tradicional amb punts) i el reconeixement visual de números o dibuixos de forma divertida en família.

Us proposem un dòmino propi: construïm 28 fitxes i 6 dibuixos diferents: Casa – Cotxe – Pilota – Sol – Núvol – Arbre

Combinacions:

- Casa-Casa / Casa-Cotxe/ Casa-Pilota / Casa-Sol / Casa-Núvol / Casa-Arbre / Casa-Res
- Cotxe-Cotxe / Cotxe-Pilota / Cotxe-Sol / Cotxe-Núvol / Cotxe-Arbre / Cotxe-Res
- Pilota-Pilota / Pilota-Sol / Pilota-Núvol / Pilota-Arbre / Pilota-Res
- Sol-Sol / Sol-Núvol / Sol-Arbre / Sol-Res
- Núvol-Núvol / Núvol-Arbre / Núvol-Res
- Arbre-Arbre / Arbre-Res/ Res-Res



Poseu-vos el davantal perquè la cuina es transforma en el nostre laboratori d'experiments més deliciosos! Cuinar amb els fills no és només preparar menjar; és una oportunitat per treballar la paciència, la psicomotricitat fina i descobrir nous sabors sense pressa.

Entre farina i rialles, substituïm les pantalles per textures reals, aprenem matemàtiques mesurant ingredients i enfortim l'autonomia mentre creem els nostres propis plats.

Galetes

Ingredients:

- 2 ous
- 200 g sucre
- 200 g mantega
- 500 g farina
- fondant

Preparació:

- Preescalfem el forn a 180 °C.
- Quan la mantega s'estovi, barregem tots els ingredients fins que quedi una massa homogènia i la deixem reposar 30 minuts. Després, fem les formes i a enforar durant 12 minuts!
- Una vegada cuites, es poden deixar refredar i, després, les decoram amb fondant.

Pizzas

Ingredients:

- Bases de pizza
- Salsa de tomàquet
- Formatge ratllat
- Pernil dolç
- Xampinyons

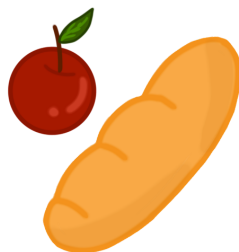
Preparació:

- Preescalfem el forn a 180 °C
- Untem la salsa de tomàquet a la base de pizza hi posem el formatge i els ingredients al gust.
- Posem les pizzas durant 8-10 minuts fins que el formatge estigui ben fos. A menjar!

Broquetes de fruites

Ingredients:

- 2 pomes
- 2 plàtans
- 2 taronges
- 2 kiwis
- Palets de broqueta



Preparació:

- Pelem la fruita i la tallem a trossets petits
- Anem punxant, de forma variada, la fruita als palets. Podem fer sanefes de colors!

Sandvitx de gelat

Ingredients:

- Galetes rodones grans
- Gelat (sabor preferit)
- 250 g de xocolata per fondre
- 100 g d'avellanes trossejades

Preparació:

- Posem una bola de gelat sobre una galeta i la tapem amb una altra per formar el sandvitx. Un cop els tinguem tots, els guardem al congelador mentre preparem la cobertura.
- Col·loquem en un bol les avellanes i en un altre posem la xocolata trossejada i ho fonem al microones en tandes de 30 segons, remenant cada vegada. Quan estigui totalment fos, ho deixem refredar a temperatura ambient.
- Submergim els sandvitxos a la xocolata, escorrem l'excés i després ho passem per les avellanes. Els posem al congelador, tan sols 10 minuts, sobre un tros de paper de forn i llest.

Pancake

Ingredients:

- Un ou
- 250 ml de llet
- Quatre cullerades soperes de sucre
- Vuit cullerades soperes de farina
- Una culleradeta de llevat
- Oli

Preparació:

- Posem els ingredients en un got mesurador i batem fins que no quedin grumolls (la massa resultant no ha de quedar ni molt espessa ni molt líquida).
- Posem una mica d'oli en una planxa prèviament escalfada, a continuació una mica de massa i es volteja quan tingui bombolles a la superfície.
- Col·loquem els pancakes en una font o plat i els hi posem mel, melmelada, nata, xarop de xocolata o caramel. Tots a berenar!



Quadernets de passatempo

Comprem o imprimim passatempo adaptats a la seva edat: laberints, diferències, relacions, acolorir, seguir la línia de punts, completar un dibuix, etc. Amb tots els passatempo completats podrem muntar un gran àlbum! Per aquí us deixem unes idees que podreu imprimir.

Àlbum d'activitats
creatives



Bloc creatiu per a ments
despertes



Especial Nadal

Material

- Llapis de colors, ceres o retoladors
- Tisores de punta rodona i cola o cinta adhesiva
- Plantilles nadalenques descarregables

Plantilles



Instruccions en vídeo



Instruccions:

Transformem casa nostra en un divertit circuit d'aventures combinant creativitat, dibuixos nadalencs i activitat física en família. Pintem i retallem les plantilles i les enganxem amb cinta adhesiva per diferents punts de la casa, des del passadís fins al sofà.

Cada vegada que passem per davant d'un dibuix, hem de completar la prova o acció que ens indiqui, com cantar una nadala o fer un salt. És la manera perfecta de mantenir-nos actius, treballar la imaginació i gaudir d'un joc en moviment totalment lliure de pantalles.

Vols més idees?

Suma't al canal de WhatsApp i rep directament al teu mòbil activitats, consells i articles sobre infants i pantalles.

Canal de
WhatsApp





ASSOCIACIÓ

**Consumidors
Audiovisuals**



FUNDACIÓN

**Aprender
a Mirar**



Amb l'aval social de la SEN

Sociedad Española de Neurología



**Diputació
Barcelona**



**Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
i Inclusió**



**POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



SIC-SPAIN
(e.s.o.i.)



**Cofinanciado por
la Unión Europea**