

CALCULEM

1- A quina hora ha sortit avui el sol?

2- A quina hora s'ha fet fosc avui?

Si no ens hem fixat, fixem-nos a quina hora surt demà.



Ara calculem quantes hores de sol hem tingut:

Quants minuts del dia dedico a fer activitats poc o gens estimulants?

Quants minuts dedico a fer coses que em resulten estimulants?

Quants minuts dedico al descans?

*M'agradaria canviar alguna part per sentir-me millor?

*Què puc fer per millorar aquest fet?

MANUALITAT

**L'hivern és l'estació ideal
per treballar amb les mans
i la llana.**

**Per descobrir com fer
aquestes MANDALES en 3D**

Obrim el següent enllaç:



<https://www.youtube.com/watch?v=zi41FC4wpMk>

Recordem investigar per agafar idees i sobretot deixar jugar a les mans per fer allò que ens vingui de gust.

Trobarem formes que ens sorprenen i estimulen la ment molt més enllà de la proposta del vídeo.

ESTONA DE CALMA

Hem començat l'any i cal que ens dediquem alguna estona de calma.



Obrint l'enllaç, descobrim una sessió de música per estimular la ment des de la calma.

<https://www.youtube.com/watch?v=XSpEh4VUy88>

Podem fer una pausa per tancar els ulls mentre l'escoltem i respirem de forma conscient, centrant tota la nostra atenció en com entra l'aire pel nas i com surt pel nas.

L'ESPAIN9U VIRTUAL

CALENDARI D'ACTIVACIÓ SETMANAL