

LA TEVA MENT EN FORMA DURANT EL CONFINAMENT



ORGANITZA LA SETMANA

Planifica els menús

Pensa què et ve de gust menjar aquests dies. Revisa quins aliments tens a casa. Fes una llista de la compra amb tot el que necessites comprar. I si classifiques els productes que has de comprar segons les diferents zones del teu supermercat? Ordena la teva llista perquè la compra sigui més àgil!



ACTUALITZA'T

Analitza una notícia

Tria una notícia del dia, pot ser una que hakis escoltat a la ràdio, vist a la tv o cercat a internet. Procura que el tema no sigui el covid-19. Fes una llista amb les idees principals o un breu resum.



APROFITA PER FER UNA MICA DE CÀLCUL

Guarda el tiquet de la compra

Has comprat tot el que necessitaves? Falta algun producte? Classifica els productes per categories i calcula el que has gastat en cada una d'elles. Si tan sols tinguéssis 10€, quins productes de la llista prioritziaries?



JUGAR TAMBÉ HI COMPTA

Sol/a o amb les persones amb qui convius

Treu els jocs de taula de l'armari: els clàssics com les cartes, el dòmino o el parxís o altres més elaborats. A internet també trobaràs molts recursos. Si jugues sol/a, què tal un solitari, un castell de cartes o de fitxes de dòmino? La precisió i la paciència també són valors a treballar!



FES UN DIARI

Tanca el teu dia revisant tot el que has fet

Escriu unes línies sobre el teu dia. Pot ser un resum, una reflexió, una cita que has llegit i t'ha agradat o alguna cosa que no vols oblidar... i demà, inaugura un nou dia!