ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Us proposem diferents activitats pensades per fer en família segons l'edat del infant, dins de casa o a l'aire lliure. N'hi ha de gratuïtes i d'altres que poden suposar una petita inversió.

Us animem a preguntar als infants què els ve de gust perquè es puguin implicar en l'elecció i l'activitat s'ajusti millor als seus interessos i necessitats.



ACTIVITATS QUE FUNCIONEN MOLT BÉ EN DIVERSES EDATS (3 – 12 ANYS)

- **Biblioteca Gabriel García Márquez (Barcelona, Sant Martí).**
  Biblioteca pública premiada com una de les millors biblioteques públiques del món.
- **Parc de la Clariana i Espai de Joc de 0 a 99 anys (Barcelona).**
  Gran espai verd amb tobogans i molts racons per jugar, fins i tot amb jocs de taula. Ubicat al costat de la Plaça de les Glòries.
- **Museu de Ciències Naturals de Granollers.**
  Museu ple de curiositats i fins i tot amb planetari. Entrada gratuïta i tallers o activitats familiars per un cost baix (2-4€).
- **Biblioteca del barri.**
  Cada biblioteca sol tenir un full d'activitats proposades per l'ajuntament, gratuïtes i adreçades a diferents edats. Un munt d'oportunitats per aprendre i gaudir!

EDAT 3 - 6 ANYS

- **Pujar al trenet d'un parc (Sabadell- Can Mercader).**
  Activitat on els més petits poden recórrer el parc pujats als vagons de trens històrics, antics i moderns. Podeu aprofitar per visitar el parc, jugar, veure els peixos i les tortugues i fer una volta en tren (3€).
- **Cursa-cros d'infants.**
  Activitat esportiva que es realitza als diferents barris i parcs. Fer esport amb el teu fill/a enforteix el vincle, millora l'autoestima i la confiança i deixa una vivència positiva per al record.
- **Plastilina casera.**
  Amb farina, aigua, oli, sal i unes gotes de colorant alimentari podem fer plastilina casolana pas a pas. Només cal barrejar els ingredients (primer escalfant l'aigua), afegir l'oli, remenar i després incorporar una tassa de farina i mitja de sal. Remenem bé i tindrem una plastilina casolana que ens pot ajudar a relaxar-nos i a concentrar-nos millor.

EDAT 6 - 9 ANYS

- **Anar al mirador del Prat i veure els avions sortir o arribar.**
  Veure com aterren i s'enlairen els avions és una activitat lúdica i d'aprenentatge. Podem parlar dels avions i també recordar on hem anat i a on ens agradaria viatjar.
- **Dia d'hotel a casa.**
  Un dia els adults proposem que triïn què voldran esmorzar i els ho preparem i els ho portem al llit, com en un hotel. Un altre dia, ho fan ells per a nosaltres (amb acompanyament), per posar en valor que la cura de la relació és important.

EDAT 9 - 12 ANYS

- **Anar a veure els cirerers en flor i amb cireres: (per exemple a Sant Climent de Llobregat ; Lleida).**
  Fer una passejada pel bosc i els camps d'arbres fruiters per veure les seves flors i com van creixent i madurant els fruits. Ens ajuda a parlar del sector primari, de l'alimentació i de veure com arriben al mercat els aliments que mengem.
- **Crear un logo familiar.**
  Un moment per crear, dibuixar i pintar un logo amb un eslògan que representi a la família. És una activitat per enfortir el vincle i el sentiment de pertinença. També es pot aprofitar per parlar de la història de la família o recordar bons moments.
- **Anar al mirador del Prat i veure els avions sortir o arribar.**
  Veure com aterren i s'enlairen els avions és una activitat lúdica i d'aprenentatge. Podem parlar dels avions i també recordar on hem anat i a on ens agradaria viatjar.
- **Preguntar a diferents familiars com era l'escola quan eren petits.**
  Generar un espai de diàleg entre diferents generacions sempre és ric. No cal ser-hi tots presents, també ho podem fer a través del telèfon o l'ordinador.
- **Neteja d'espais naturals i/o voluntariat mediambiental.**
  Tant a la muntanya com a la platja, és una oportunitat per inculcar valors ecològics, de respecte i estima per la natura i la diversitat d'espècies. Diferents associacions ofereixen iniciatives (per exemple, neteges de platges i boscos): Adenc (Sabadell i Terrassa), Club Natació Barcelona (Barceloneta) o diferents ajuntaments, sobretot els propers a Collserola o al Garraf.

