



**ACTIVITATS D'ESTIU 2020**

---

**PASSATEMPS**

Aquest dossier conté propostes per estimular la ment.

## ÍNDEX

---

1. **MOTS ENCREUATS**
2. **JOCs MENTALS**
3. **DIBUIX CREADOR**
4. **IDIOMES DUOLINGO**

Triem l'exercici que ens ve de gust i el realitzem amb calma amb l'únic objectiu de gaudir-ne. Si volem, podem repetir-los diferents dies.

## 1.MOTS ENCREUATS

Per activar la ment, aquest passatemps:

<http://participacio.ara.cat/passatemps/motsencreuats/>



Cada dia en trobaràs de nous...

## 2. JOCS MENTALS

Per activar la memòria, la percepció, el raonament, la coordinació o l'atenció, en català i castellà entre d'altres idiomes:

<https://www.cognifit.com/ca/jocs-mentals>



Tria el joc que més t'agradi i endavant!

### 3. DIBUIX CREADOR

---

**Material:** Paper i llapis de colors.

**Temps:** 30 minuts.

**Objectiu:** Experimentar.

**Activitat:** Dedica uns minuts al dia, per lliscar amb els llapis de colors per sobre la superfície del paper.



#### **IMPORTANT!**

1. Deixem els judicis a un calaix de la cuina.
2. Ens regalem l'experiència d'utilitzar el material per gaudir-ne.
3. Guardem el resultat del treball realitzat amb la data d'avui.
4. Conservem-los a la nostra intimitat per evitar la opinió d'altres persones i el condicionament sobre el nostre treball personal.

## 4. IDIOMES DUOLINGO

Aquí tenim una eina per aprendre i conèixer la llengua que vulguem:

<https://es.duolingo.com/>

CATALÀ, ANGLÈS, ALEMANY, FRANCÈS...

Aprendre una llengua, estimula de forma intensa les nostres connexions neuronals i ens fa sentir benestar.



### IMPORTANT!

1. Trobar la motivació per fer-ho, si per exemple admirem molt a una persona per la seva labor social, perquè canta la música que ens fa feliç o tenim ganes de parlar amb algú que utilitza un altre idioma, voldrem aprendre allò que li diríem i ens divertirem fent-ho.
2. Si ho fem per força, el cervell pateix i tanca la capacitat d'aprendre.
3. L'objectiu el marquem nosaltres mateixos, per tant, si només volem conèixer una paraula o una frase, serà suficient.

Endavant!  
Adelante!  
Let's Go!

...