

VACANCES DE PRIMAVERA SETMANA SANTA



A L'ATENCIÓ DE TOTES LES FAMÍLIES DEL CENTRE EDUCATIU

Com ja sabeu, el vostre centre està adherit al programa **Club del bon Esportista**. Aquesta iniciativa acull totes les escoles i instituts de Catalunya que tenen interès en **utilitzar l'activitat física i l'esport com a eina per reforçar actituds i habilitats personals dels vostres fills** (autonomia, responsabilitat, tolerància a la frustració, habilitats socials, capacitat de resolució de conflictes...). Tots aquests recursos personals són bàsics per afrontar la vida de forma sana i amb una actitud activa que els ajudi a vèncer les dificultats amb que es puguin anar trobant.

Entre d'altres coses, a través del **Club del bon Esportista** pretenem **animar les famílies a practicar l'activitat física en el temps d'oci** com a recurs per a estimular les relacions en el vïncle familiar (comunicació, afectivitat, convivència...). Per aquest motiu, i aprofitant que la majoria podreu **gaudir d'uns dies de vacances de primavera en família**, us fem arribar alguns suggeriments:

(podeu consultar la previsió meteorològica a la web: www.meteocat.com)



Voleibol a la platja



Patinar per la ciutat,
passeig marítim, pista...



Activitats lúdiques: fer volar estels,
jugar a pales, fer castells de sorra...



Anar d'excursió a peu o en bicicleta en medi natural,
visitar una granja d'animals, anar a berenar a una
font...



→ Adreces d'interès:

www.parcscatalunya.net (web del departament de medi ambient) amb un recull de parcs naturals i altres paratges naturals d'interès nacional.

www.feec.org (federació d'entitats excursionistes de Catalunya) amb itineraris, consells i propostes d'activitats, etc.

→ Altres adreces interessants (agendes culturals i d'activitats d'oci):

<http://www.festacatalunya.cat/> ; <http://www.cavallfort.net/cavallfort/ca/agenda.html>

RECORDEU! És important **promocionar l'oci saludable des de la família**, hi ha activitats molt assequibles i d'altres que impliquen un cost econòmic que pot ser molt variat. Si us interessa hi ha molta oferta d'empreses que organitzen activitats d'oci en família, però també podeu fer-ne de ben divertides sense gastar res!

PASSEU UNES BONES VACANCES DE PRIMAVERA!!