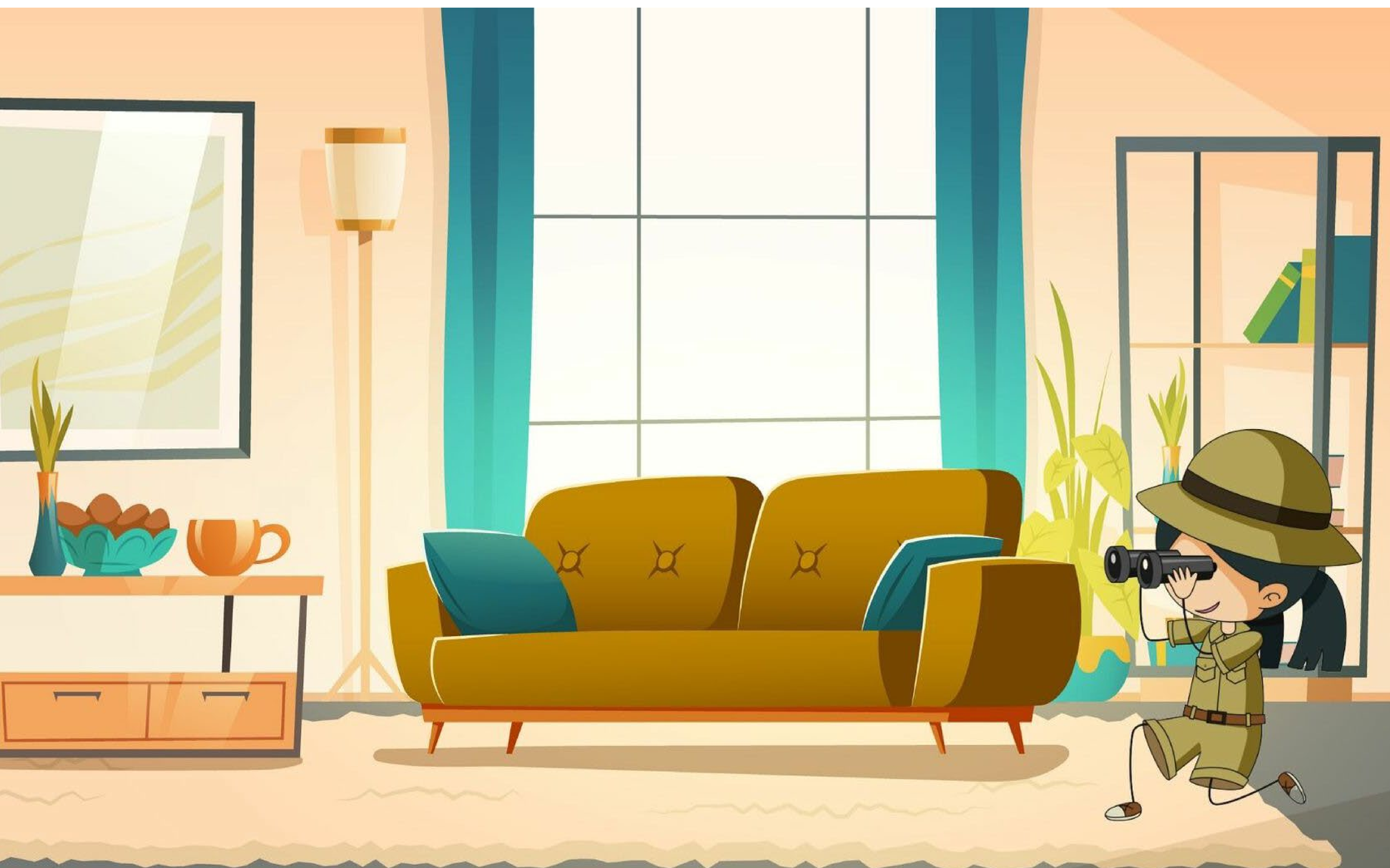


Lourdes Campuzano

EXPLORA CASA TEVA!

NO T'AVORREIXIS DURANT EL CONFINAMENT.
RECORRE CASA TEVA COM ELS ANTICS EXPLORADORS,
RESOLENT ENIGMES I SUPERANT MISSIONS. APRÈN JUGANT
I CONVERTEIX-TE EN UN EXPLORADOR DE PRIMERA.

#joemquedoacasa



Em dic Lourdes Campuzano, i sóc periodista. Fa 12 anys, el destí va voler que, intentant conciliar la vida laboral amb la familiar, acabés treballant en el departament de comunicació d'un hospital infantil.

Visc envoltada d'infants. Ells m'han ensenyat que el joc és un instrument potentíssim per aprendre i superar situacions difícils. I aquesta que ens toca viure aquests dies ho és i molt.

Per això, m'he decidit a fer la guia que teniu a les vostres mans. Per mirar d'aportar el meu granet de sorra i fer més suportable a la canalla aquests dies de confinament.

Explora casa teva! és una adaptació de la guia de viatges per a infants que vaig concebre fa quatre anys i que va donar lloc a la col·lecció Explorem..! de l'editorial Mediterrània que ja compta amb cinc títols publicats: Explorem Barcelona!, Tarragona, Girona, Lleida i Menorca.

Explora casa teva! proposa als infants explorar la seva llar com els antics exploradors, afrontant i superant missions molt diverses que els permetin aprendre jugant (o almenys, aquesta és la pretensió). I jugant, complint missions, aniran acumulant els punts necessaris per convertir-se en un super mega híper explorador.

Per fer possible aquest projecte, he comptat amb l'ajuda del Santi Porta, un amic i dissenyador català que viu a Alemanya i que de seguida que es va decretar el confinament a Catalunya va oferir la seva ajuda.

Vull dedicar aquest senzill treball als meus companys de l'Hospital Sant Joan de Déu i de tants altres hospitals que ho estan donant tot per la comunitat. Però també als professionals d'altres sectors que fan possible que aquests dies tinguem totes les necessitats bàsiques cobertes. Aquest és el meu més sentit i particular "aplaudiment" per a tots ells.

Molta salut a tots i... ens veiem fora!

Text: Lourdes Campuzano
www.lourdescampuzano.com

Il·lustracions:
www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/banner

Disseny: Santi Porta
www.spgrafic.com

EXPLORADORS I
EXPLORADORES,
AQUEST MALEÏT
VIRUS DEL QUE
TOTHOM EN PARLA
ENS TINDRÀ A
CASA UNA BONA
TEMPORADETA...
PERÒ NO
PASSA RES!

UN EXPLORADOR HO ÉS SEMPRE I A TOT ARREU. ARA QUE NO PODEM ANAR A L'ESCOLA, NI AL PARC, NI A JUGAR AMB ELS AMICS; ARA QUE NO PODEM VIATJAR A ALTRES LLOCS PER EXPLORAR... PERQUÈ NO EXPLOREM CASA NOSTRA?

SÍ, SÍ, PER QUÈ NORMALMENT ENS PASSEM TANT DE TEMPS FORA, AL CARRER, QUE PAREM POCA ATENCIÓ A UN MUNT DE COSES XULES QUE TENIM I PODEM FER A CASA.

PERÒ ABANS DE COMENÇAR A EXPLORAR, EL PRIMER QUE HAS DE FER ÉS DISSENYAR-TE EL TEU PÒSTER D'EXPLORADOR EN EL QUAL ANIRÀS APUNTANT CADA DIA LA MISSIÓ QUE HAS FET I ELS PUNTS QUE HAS ACONSEGUIT.

PENJA EL PÒSTER EN UN LLOC BEN VISIBLE DE CASA.

RECORDA QUE PER CADA MISSIÓ COMPLERTA, T'HAS D'APUNTAR DOS PUNTS... PERÒ PARA ATENCIÓ PER QUÈ ALGUNES MISSIONS TENEN PREMI DOBLE!

POSA'T EN FORMA

Cada dia, en llevar-te, has de fer exercici.

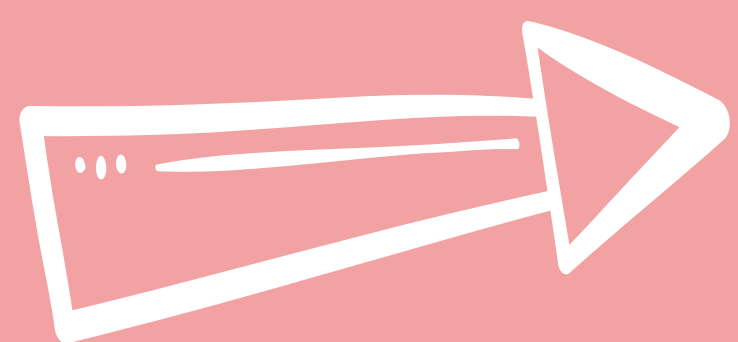
El que més t'agradi:



Pots estirar-te al llit i moure les cames com si fessis bicicleta. Tanca els ulls i imagina que estàs donant la volta al món.



Balla la teva cançó favorita una i altra vegada. Inventa't una nova coreografia, i quant més original i moguda millor!



Fes gimnàstica o aprèn els primers passos de hip hop o de qualsevol altre ball que t'agradi. Ictiva té un canal de youtube on trobaràs diversos vídeos especialment pensats per què puguis fer gimnàstica a casa o aprendre a ballar.

**I ARA QUE
JA ESTÀS EN BONA
FORMA, ESMORZA
UNA MICA....
I A EXPLORAAAAAR!**

VEURE EL VÍDEO



EXPLORA LA TEVA HABITACIÓ

Avui faràs una mica d'arqueòleg.
Saps que fan els arqueòlegs?
Busquen sota terra restes del
passat. Tu buscaràs joguines del
passat. Improvisa una "excavació"
al teu bagul o capsa on guardes
les joguines.



A LA RECERCA DE LA JOGUINA DESCONEGUDA

Remena, remena dins del teu bagul o capsa de joguines i treu una que no hagi fet servir gairebé mai. Potser en tens alguna de nova i tot! Ara és el moment d'explorar-la, de descobrir com funciona i de jugar amb ella...

I de pas, pots aprofitar per fer neteja. Tria les joguines que més t'agradi, aquelles amb les que vols seguir jugant, i fica en una bossa aquelles que ja no fas servir perquè t'has fet gran o perquè ja no t'agraden tant. Així, quan el Coronavirus marxi i tots puguem sortir al carrer, podràs portar-les a l'escola o un altre lloc on els nens les puguin fer servir.

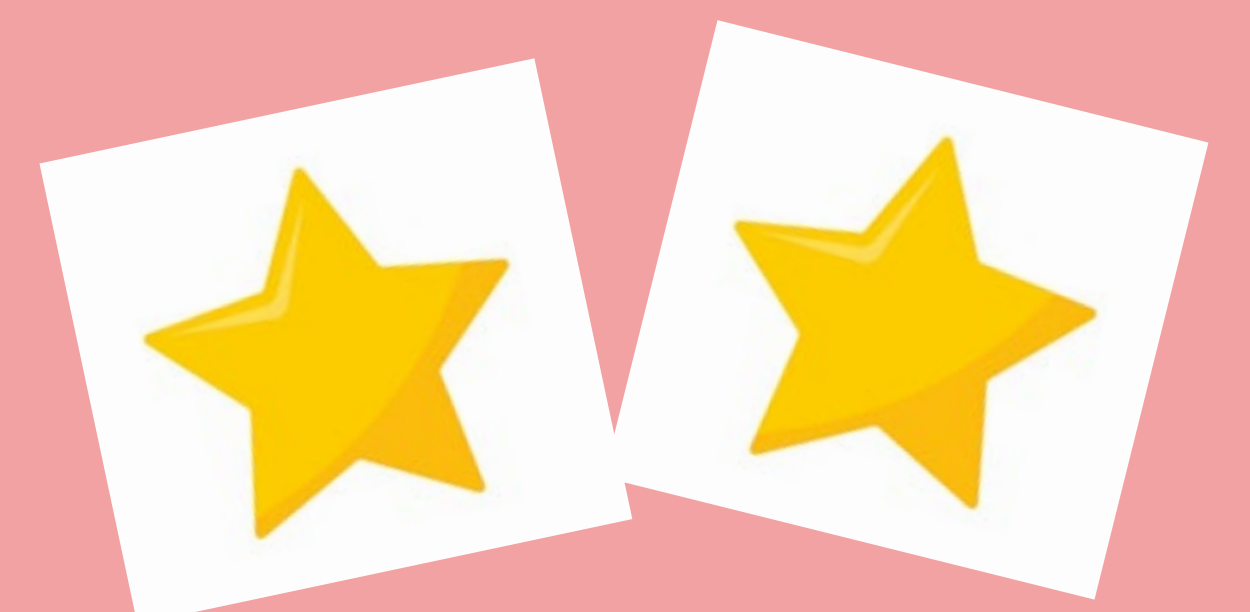


ENDREÇA L'ARMARI I MUNTA UNA DESFILADA

I ja posats, per què no fas el mateix amb la roba? Endreça el teu armari, emprova't aquelles peces que no saps si t'han quedat petites, també les que li han quedat petites als germans per veure si et van bé... I munta una desfilada!

Així faràs feina, t'ho passaràs pipa, la teva família podrà dir si les peces et van bé o no i t'emportaràs dos punts més.

I recorda: la roba que ja no et vagi bé, guarda-la en una bossa per donar-la als amics o altres nens que la puguin fer servir.



**BONA FEINA,
EXPLORADOR@!
DOS PUNTS PER TU!**

EXPLORA LA CUINA

CUINA EL TEU PLAT SALUDABLE FAVORIT

Mira el receptari "Família a cuinaaar!" i tria el plat que us vingui més de gust, comprova que tens tots els ingredients i mans a l'obra! És molt important que cuinis amb una persona adulta. Tu pots fet totes les instruccions de la recepta que el llibre marca en color blau. Els grans faran la resta, les que estan ressaltades en color vermell.

Recorda rentar-te bé les mans abans i després de preparar el menjar, i abans i després de menjar-te'l. Tenir una bona higiene de mans és molt i molt important. Bon profit!

EXPLORA ELS ALIMENTS

Aquests dies també pots dedicar una estona a explorar els aliments. Sabies que amb una mica de sal pots netejar una taca? O que la llet es pot transformar molt fàcilment en un tros de mató? Sabries explicar perquè una magdalena creix i augmenta de mida al forn? Al llibre *Cocina a consciència* de la científica Asunción Fuente, expliquen tot aquestes coses i moltes més.

També podràs fer alguns experiments: aprendràs com treure un tros de gel de dins d'un got d'aigua sense tocar-lo amb els dits i a inflar un globus amb una ampolla.

UN BON/A EXPLORADOR/A HA D'ALIMENTAR-SE BÉ PER ESTAR SA. I HA DE SABER CUINAR PLATS BEN SALUDABLES.

HA ARRIBAT L'HORA D'ENTRAR A LA CUINA! AMB ELS PARES, ÉS CLAR.

VEURE RECEPTARI

VEURE LLIBRE



OBJECTIU “REDUIR BROSSA”

Aquests dies no podem baixar tant sovint al carrer a llençar la brossa a les escombraries. I te n'has adonat quanta brossa en fem? Moltíssima! Massa! I el pitjor de tot és que molts d'aquests plàstics acaben a la natura, contaminant els nostres rius i mars.

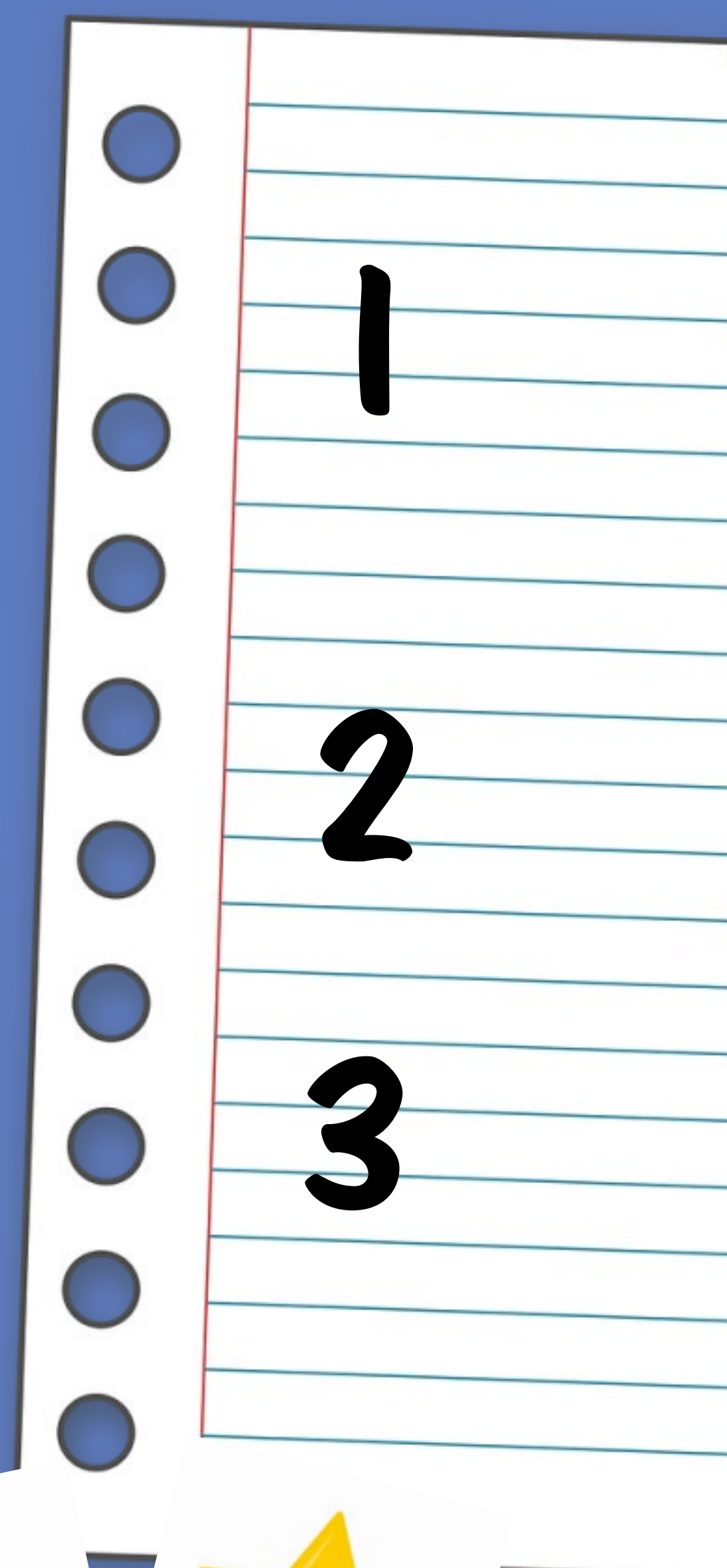
Exploradors i exploradores, ha arribat el moment de reunir-vos amb els altres exploradors de la casa i debatre “Com podem reduir la brossa”.

Cal comprar ampolles d'aigua o podeu mirar algun sistema per poder beure aigua de l'aixeta? I l'arròs o els macarrons, potser els podríeu anar a comprar amb el pot on els voleu guardar i així no caldria que els venguessin en paquets... Proposeu tres idees més.

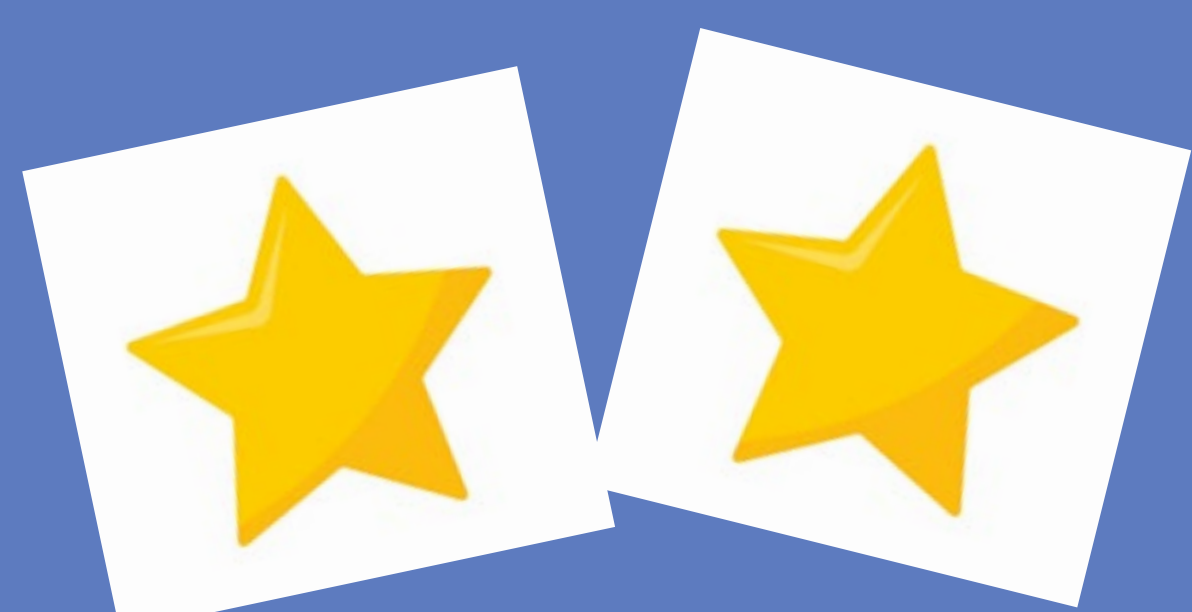
L'HORA DE LA BUGADA

Potser entre missió i missió t'has embrutat la roba... ¿Has fet servir alguna vegada la rentadora? Doncs ha arribat el moment que descobreixis com funciona.

Prepara la roba amb els pares -la blanca, per una banda; la de color, per una altra- i demana'ls-hi que t'ensenyin què volen dir tots aquests dibuixets que hi ha al panell de la rentadora... I fes la teva primera bugada! T'emportaràs dos punts ben nets.



TRES IDEES PER
DOS PUNTS MÉS.



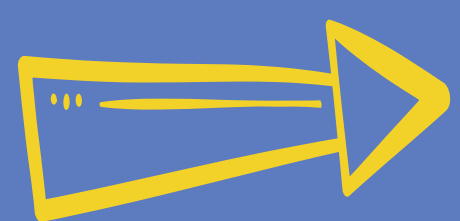
DOS PUNTS MÉS!



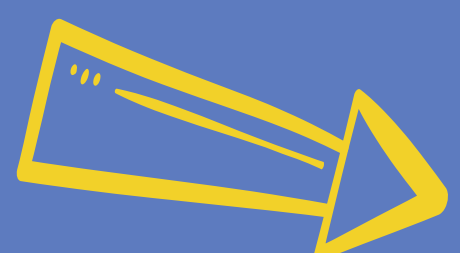
CONVERTEIX LA BROSSA EN COSES ÚTILS

Potser tu i la teva família no podeu posar en pràctica ara algunes de les idees que se us han acudit per reduir la brossa, però el que si podeu fer és reciclar. Reciclem!

Converteix la brossa en coses ben xules:



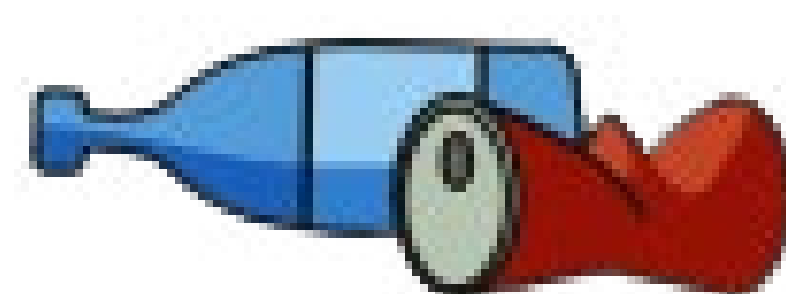
Amb un parell de rotllos de paper del wàter podeu fer uns prismàtics per veure el carrer des del balcó o bé un micròfon com els que fan servir els periodistes. Corre a entrevistar a la teva família i pregunta'ls-hi com estan i què pots fer per alegrar-los el dia...



Converteix una ampolla de plàstic en unes maraques i fes-les servir a les teves actuacions. Si t'agraden les bombolles de sabó, també pots fer un aparell per fabricar-ne.

A la guia infantil en trobaràs aquestes i moltes altres idees .

ANAR AL WEB



EXPLORA EL CARRER DES DEL BALCÓ

Si vius en una ciutat, en un pis amb terrassa o balcó, surt a veure el carrer. I si no, treu el cap per la finestra.

Fixa-t'hi bé. Gairebé no hi passa ningú. I les carreteres són buides. Només hi circula algun autobús o cotxe de tant en tant.

Pots passar una bona estona mirant els núvols i endevinant quines formes tenen. Inventa't una història en la qual els protagonistes del conte siguin els núvols.

DESCOBREIX ELS TEUS VEÏNS MÉS ANIMALS

Para bé l'orella... Pots sentir els ocells? I veure'ls? Quins ocells volen a prop de casa teva?

I mira... Mira els arbres i flors que es veuen des d'allà. Com són? Saps que moltes plantes han estat utilitzades des de fa milers d'anys per curar malalties? Van ser els primers medicaments que vam tenir els éssers humans!

Al conte "El sueño mágico de Shaman" expliquen la història.

VEURE CONTE



FES QUE EL CARRER ENTRI A CASA

Ara que no pots sortir al carrer, per què no fas entrar el carrer a casa? Pots aconseguir-ho transformant la teva habitació en una cambra fosca, en una mena de càmera de fotos. És més fàcil del que sembla.

Un dia que faci sol, tria una habitació de la casa que tingui una finestra al carrer i just a l'altra banda de la finestra, a dos o tres metres de distància, hi hagi una paret blanca sense mobles. Ara tapa la finestra amb cartrons o bosses d'escombraries i posa un drap a la porta de l'habitació perquè la llum no entri per enlloc.

Només et queda fer en el cartró un forat de la mida d'una moneda i seure a esperar. Què veus a la paret del davant? ¡Màgia! Veuràs reflectit el carrer i està a l'inrevés!

En aquest vídeo del canal de youtube National Geographic pots veure com es fa i quin és el resultat. ¿No et sembla increïble?

VEURE EL VÍDEO



EXPLORA ALTRES CASES

FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ

Imagina que la teva ciutat és l'univers i la teva casa, un planeta. I les dels teus amics, altres, de planetes.

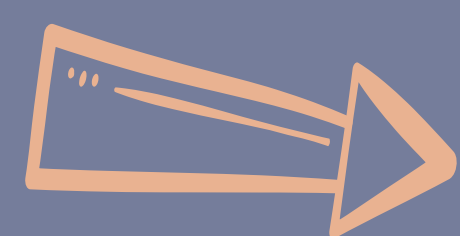
Com es diu el teu? Tria el nom que més t'agradi amb la teva família.

I, ara, que et sembla si entres en contacte amb els extraterrestres? Vull dir amb els

habitants dels altres planetes... Vaja, amb els teus amics, avis, tiets...

Els teus pares et poden ajudar a fer-ho. No viatjaràs en una nau especial com els astronautes. No cal. Mitjançant l'ordinador o el telèfon mòbil podràs parlar amb ells, i fins i tot veure'ls.

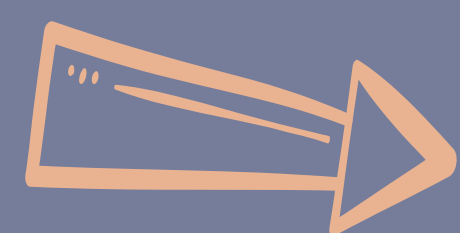
ENSENYA'LS EL TEU PLANETA



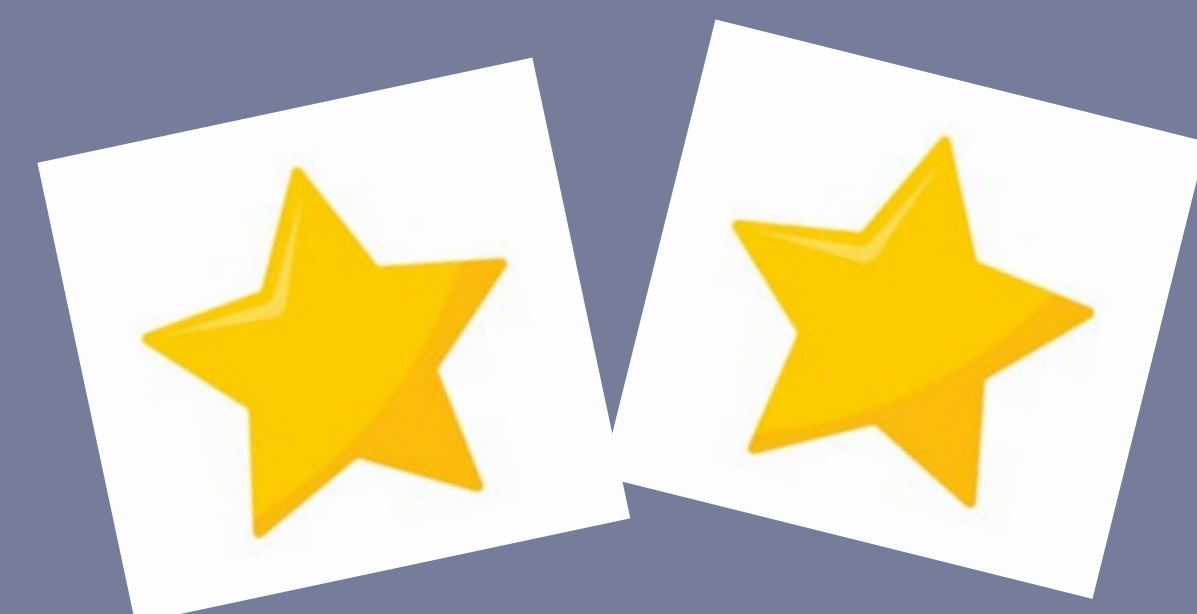
Mostra'ls el racó de casa que més t'agrada i explica'ls per què ho és.



Demana que et mostrin el seu racó preferit i que t'expliquin també per què ho és.



Demostra'ls-hi les teves habilitats. Prepara un ball i actua davant els teus amics extraterrestres. O, si a la teva família sou molt artistes, organitzeu un concert. No fa falta que tingueu instruments musicals a casa perquè el cos és el millor instrument. Descobreix-ho en aquest vídeo de Viajeros del pentagrama i munta la teva coreografia i música particular. Sereu uns artistes interestel·lars!!!



**DOS PUNTS
MÉS!**

VEURE VÍDEO



AH! I NO T'OBLLIDIS DE...

SORTIR CADA NIT A LA TERRASSA DE CASA PER APLAUDIR LA GENT QUE AQUESTS DIES TÉ CURA DE LES PERSONES MALALTES I FA POSSIBLE QUE PUGUEM COMPRAR MENJAR I TENIR A L'ABAST TOTES LES COSES BÀSIQUES QUE NECESSITEM.



FES EL TEU HOMENATGE PARTICULAR

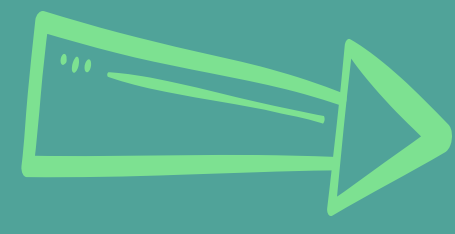
I tu, a qui li has de donar les gràcies en la teva vida diària?



Als pares, que tenen cura de tu i miren perquè no et falti de res?



Als avis, que et venen a recollir al cole i passen moltes estones amb tu?



A les mestres, que t'ensenyen un munt de coses?



Als amics, que et fan passar una bona estona quan jugues amb ells?

ATENCIÓ: aquestes dues missions tenen premi doble: apunta't quatre punts per cadascuna!



DONCS AFANYA'T!
AGAFA EL TELÈFON,
TRUCA'LS I QUAN
DESPENGIN, FES-LOS
EL TEU HOMENATGE.
ELS POTS APLAUDIR,
DONAR-LOS LES
GRÀCIES, DIR-LOS QUE
TE'LS ESTIMES...

A DESCANSAR...

UNA SESSIÓ DE IOGA PER RELAXAR-TE

Al canal de youtube Smile and Learn trobaràs un munt de vídeos per aprendre diferents postures del ioga que, atenció, s'assemblen molt a les que fan el gos, el gat i altres animals. Mira'ls!

ANAR AL CANAL

UNA MICA DE LECTURA

I què tal una mica de lectura? Tria un llibre dels que tens a casa.

Si te'ls ha llegit tots, busca al portal FAROS de l'Hospital Sant Joan de Déu Barcelona i trobaràs una bona pila on triar.

ANAR AL PORTAL

HA ARRIBAT L'HORA DE DESCANSAR. T'ANIRÀ MOLT BÉ...



HA ARRIBAT EL MOMENT DE SORTIR AL CARRER!



QUANTS
PUNTS HAS ?
ACONSEGUIT

ARA COMPLEIX LA DARRERA MISSIÓ:

Si has aconseguit més de 30 punts,
reuneix-te amb els altres membres
de la teva família per valorar
si has complert com un

**HIPER SUPER
MEGA
EXPLORADOR**

I decideu tots junts també el premi
que mereixes. Potser una bona
sortida per celebrar-ho?

A la meva web
www.lourdescampuzano.com
trobaràs un munt de propostes.

ANAR A LA MEVA WEB

**NO DEIXIS
D'EXPLORAR
MAI!**