



# 31 ACTIVITATS DE NADAL PER FER EN FAMÍLIA.

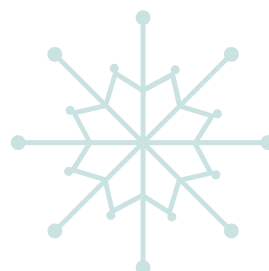
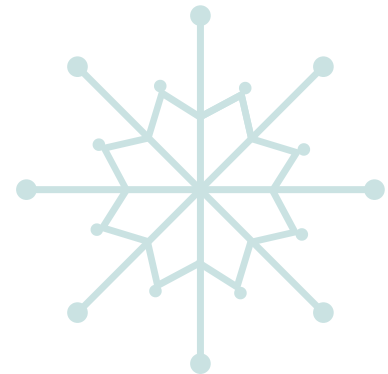


[www.espaciopsicofamiliar.es](http://www.espaciopsicofamiliar.es)



# 31 ACTIVITATS DE NADAL PER FER EN FAMÍLIA

1. Acoloreix un dibuix de Nadal
2. Pensa un desig i escriu-lo
3. Balla una nadala
4. Joc de taula en família
5. Prepara postals de Nadal i ragala-les
6. Ajuda a casa en alguna tasca
7. Crea una bola per l'arbre de Nadal
8. Escriu la carta als Reis Mags
9. Prepara un dolç saludable
10. Llegim un conte de Nadal
11. Fes floquets de neu de paper i panja'ls a la finestra
12. Fes una sopa de lletres nadalenca
13. Fes-te una foto amb cada membre de la família
14. Digues quelcom que t'agradi de cada membre de la teva família
15. Crea una corona de Nadal amb material reciclat
16. Ves a veure les llums de Nadal en família
17. Escriu una nota d'agradament a algú que t'hagi ajudat
18. Mira una pel·lícula de Nadal
19. Prepara un adorn de Nadal per regalar a qui tu vulguis
20. ¡Guerra de pessigolles!
21. Busca totes les coses positives que t'han passat aquest any
22. Activitat de matemàtiques nadalenques
23. Activitat: Quants hi ha?
24. Fes un trencaclosques de Nadal
25. Inventa una història de Nadal
26. Creuades de Nadal
27. Investiga com es celebra el Nadal en altres països
28. Activitat Ninot de Neu
29. Prepara dolços nadalencs
30. Berena al costat de l'arbre de Nadal
31. Memory de Nadal



Benvolguda família,

Gràcies per descarregar aquest quadern d'activitats. En les següents pàgines trobareu 31 idees per a fer en família. Totes elles han estat pensades i/o creades pels professionals d'Espai Psicofamiliar, des de cadascuna de les especialitats que us oferim en el nostre centre de Reus.

Aquestes activitats en família, a més d'afavorir el vincle i de resultar divertides, afavoreixen el desenvolupament de diferents habilitats depenent de l'activitat:

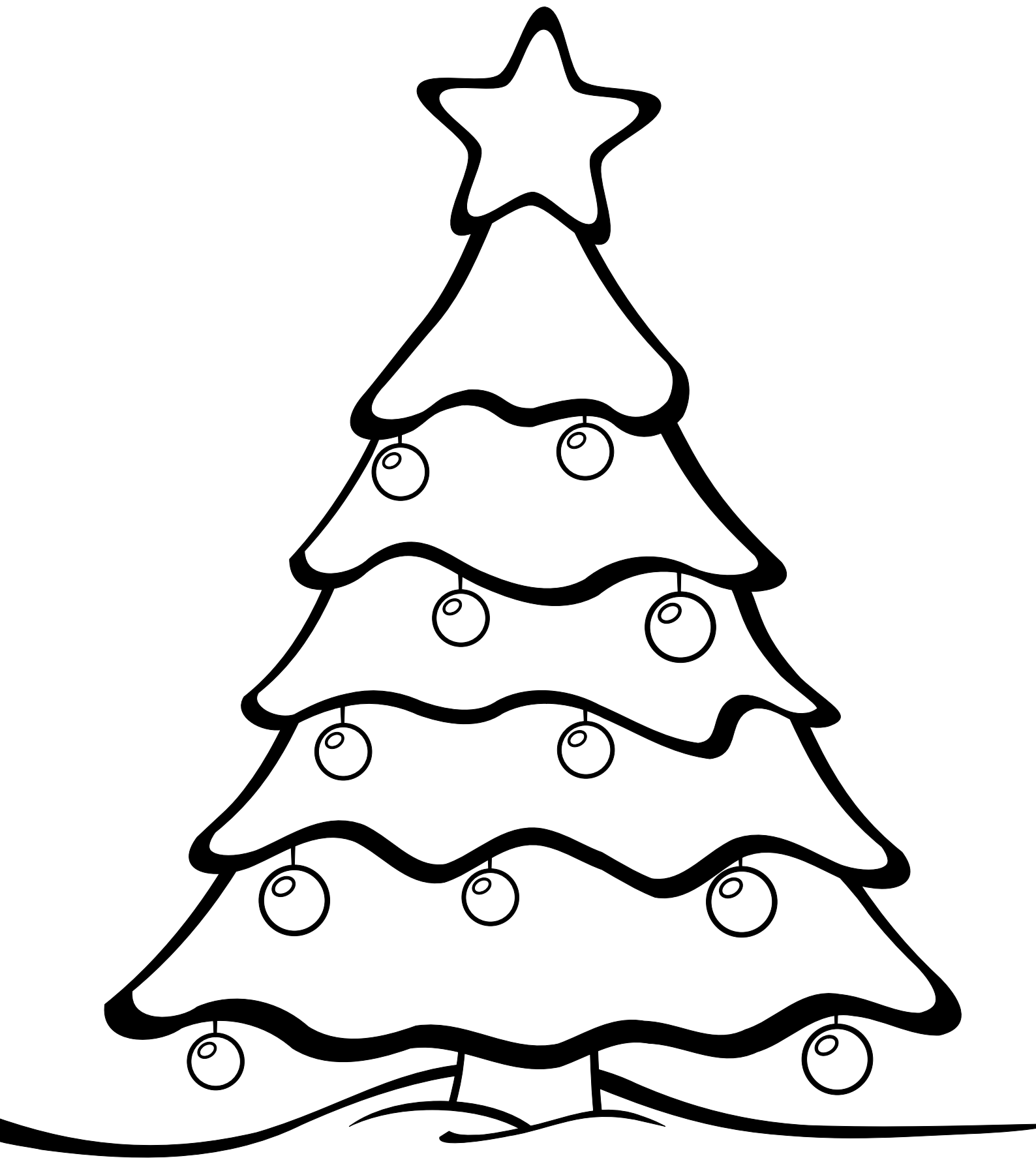
- Motricitat fina i gruixuda
- Aprenentatges (lectoescriptura i raonament matemàtic)
- Atenció
- Memòria
- Funcions executives
- Intel·ligència emocional
- Autoestima
- Hàbits saludables
- Etc.

Com veureu, algunes d'elles es troben en tres nivells de dificultat. Trieu la que millor s'adapti al nivell de desenvolupament de cada nen. Si us ve de gust, podeu compartir les vostres creacions per xarxes socials etiquetant-nos (@espai psicofamiliar). Estarem encantats de veure com gaudiu d'aquestes dates.

Bones festes!

L'Equip d'Espai Psicofamiliar









**EL MEU DESIG**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Enganxines per adornar (talla i pega amb pegament).**



# Llistat de nades per ballar:

Ara ve Nadal (El Ppo Petit):

<https://www.youtube.com/watch?v=zO7We3n1cX4>

Fum, fum, fum: <https://www.youtube.com/watch?v=AoNva6raHhE&list=PLIpOT36obYerg5cdYd8WceneNAQIcPXEQ&index=3>

El petit vailet: <https://www.youtube.com/watch?v=3ADzsJVheHI&list=PLRRu4z9ij-f97o6LvWsvxO0kyaub5eWty&index=2>





# RECOMANACIONS DE JOCS DE TAULA EN FAMÍLIA:

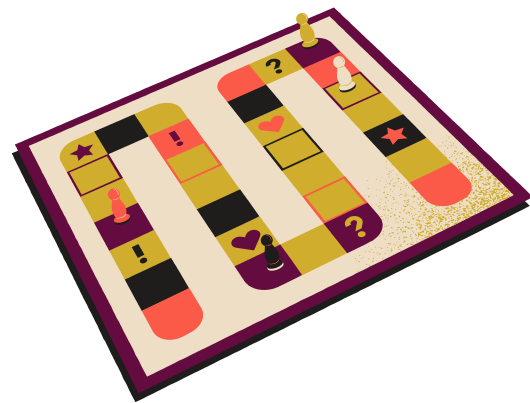
## Pels més petits:

- Oca
- Dominó
- Lince
- 3 en ratlla
- Jenga



## Pels més grans:

- Uno
- Qui és qui?
- Dooble
- Pictureka!
- Parxís
- Guata Family
- Life



Recorda que a l'apartat de "Recursos" (Creació de jocs) de la nostra web podreu trobar molts jocs per descarregar gratis, imprimir i jugar.

# Postals de Nadal



[www.espaciopsicofamiliar.es](http://www.espaciopsicofamiliar.es)

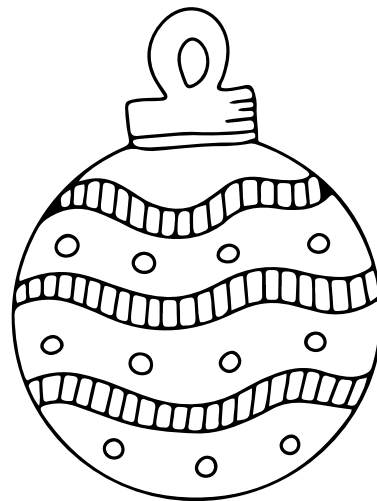


**Bones festes**



[www.espaciopsicofamiliar.es](http://www.espaciopsicofamiliar.es)

**Bon Nadal**



# Postals de Nadal

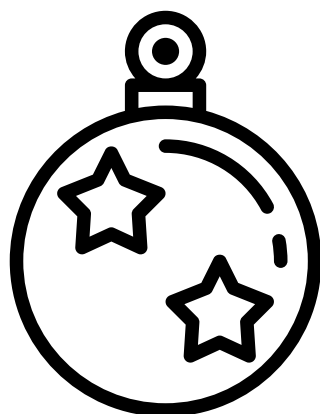
--	--

--	--

# Crear una bola per l'arbre de nadal

## Opció 1: fàcil.

Talla un cercle sobre una cartolina i realitza un forat a la part superior, introdueix una corda o llaç i decora-la.



## Opció 2: mig.

Decora amb rotuladors, pintura o llaços una bola de porexpan. Amb una xinxeta ports afegir-li un trocet de corda per penjar-lo de l'arbre.



### Opció 3: difícil.

Redecora una bola de Nadal ja creada, cus-la o crea-la des de zero. Aquí tens algunes idees.





# Dolç de Nadal



## Ingredients:

- 1 tassa de nous
- 1 tassa de dàtils
- 2 cullerades de cacau pur en pols

## Recepta:

Tritura les nous.

Incorpora als dàtils i torna a triturar.

Afegeix el cacau.

Tasta-ho i rectifica la quantitat d'ingredients per tal de que estigui al teu gust.

Fes boletes amb de la barreja amb la mà i arrebossa-es en una mica de cacau.

**TIP: Pots arrebossar les boletes en coco ratllat, nous o ametlles picades. T'atreveixes a tastar-les amb altres fruits secs?**

# Conte de Nadal

## Links amb contes gratis:

- <https://www.etapainfantil.com/cuentos-cortos-navidad-ninos>
- <https://www.pequeocio.com/3-cuentos-de-navidad/>
- <https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/cuentos/navidad.html>

## Recomanacions de llibres per comprar (o agafar prestats a la Biblioteca):

- El gran llibre de Nadal (ISBN 978-8424658731) 4-6 anys.
- Bon Nadal, estimats monstres! (ISBN 978-8491012900). 8 anys.
- Conte de Nadal (ISBN 978-8424667726) 8-10 anys.



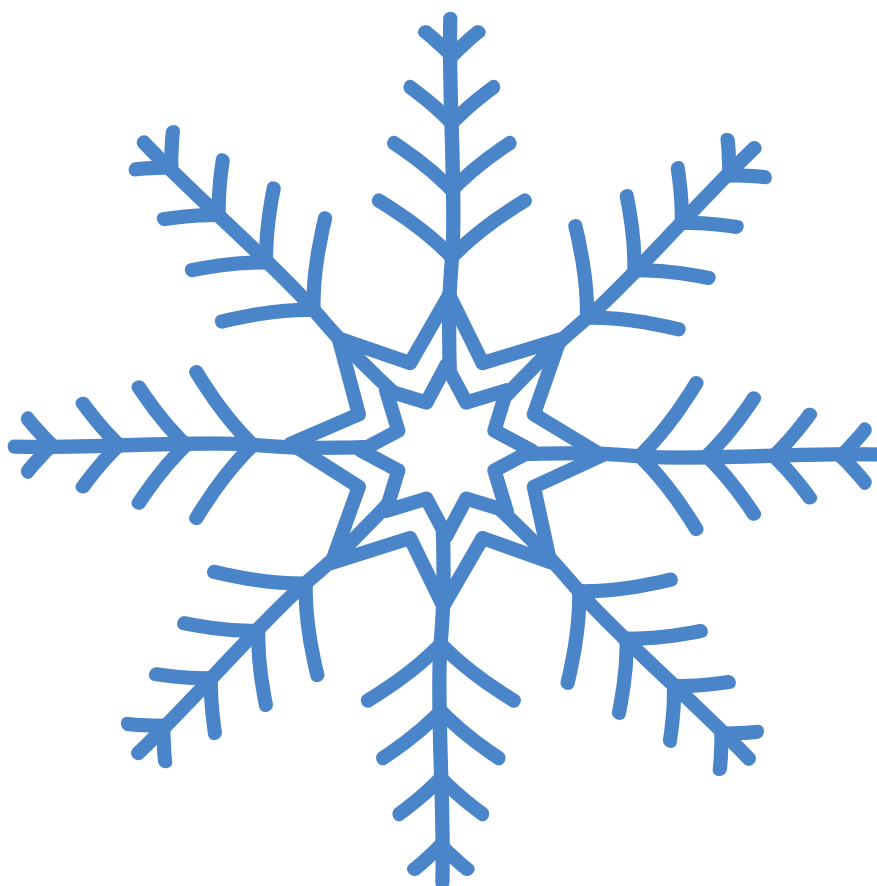


# Floquets de neu de paper

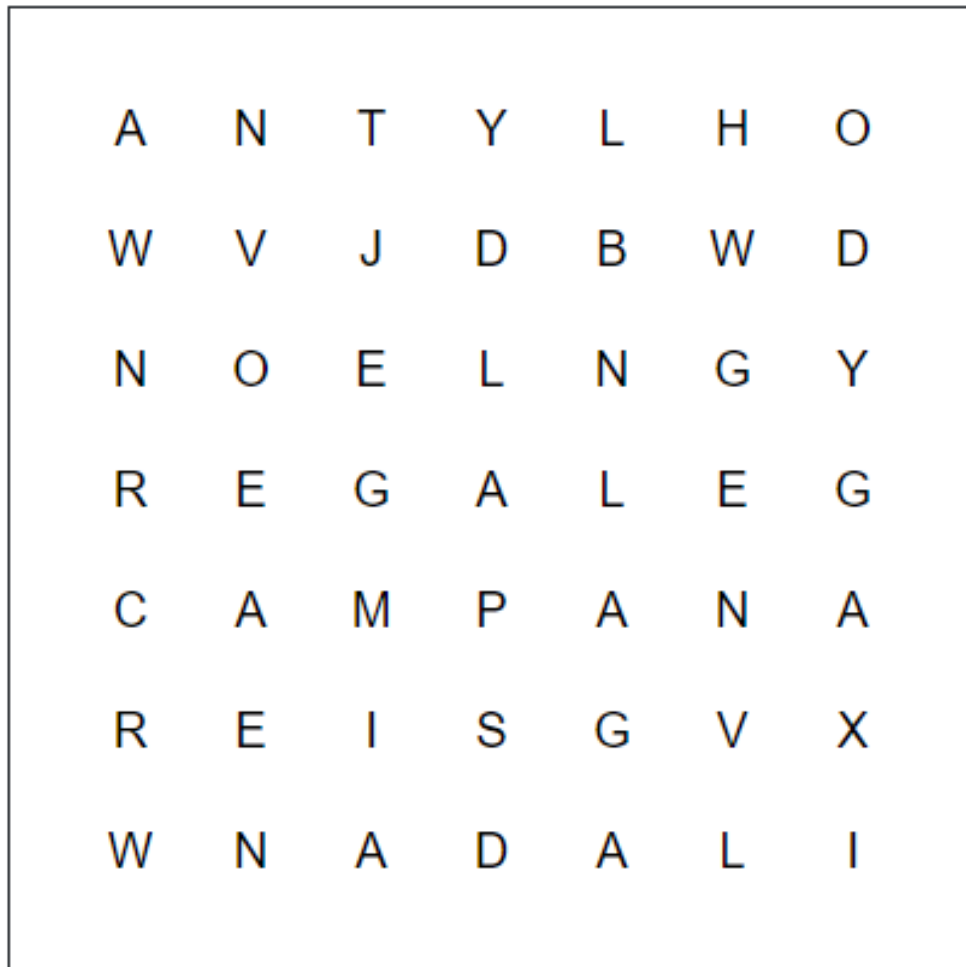
Links de Youtube per aprendre a fer floquets de neu:

- <https://www.youtube.com/watch?v=1EsgAzAss40&t=90s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=3pMGQXsly9I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=51uoKuly33Y>
- <https://www.youtube.com/watch?v=yshcSEFtylg>

També podeu utilitzar la següent plantilla i calcar-la o retallar-la tantes vegades com vulgueu.



# Sopa de lletres nadalenca (nivell fàcil)



CAMPANA



REIS



NOEL

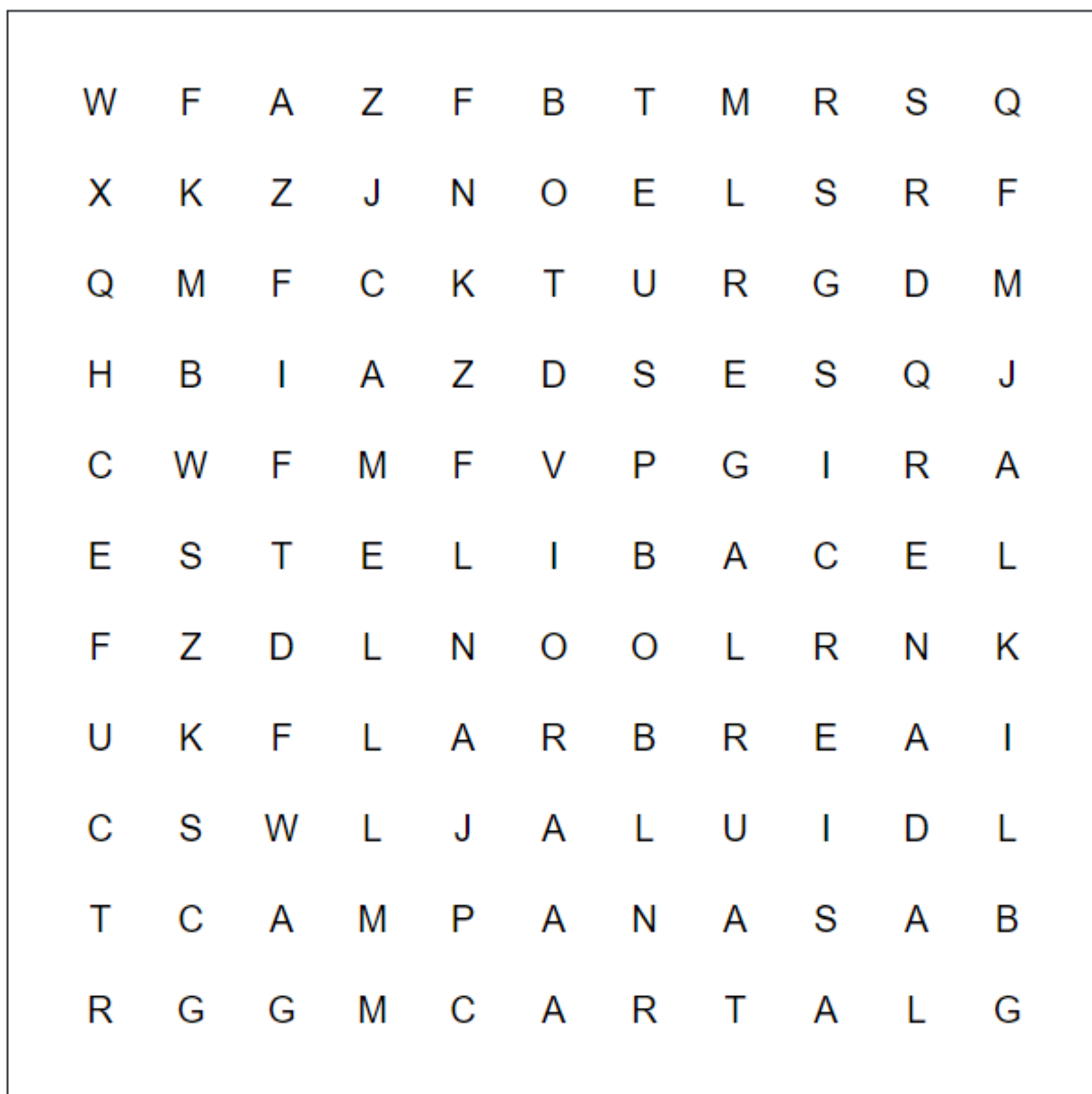


NADAL

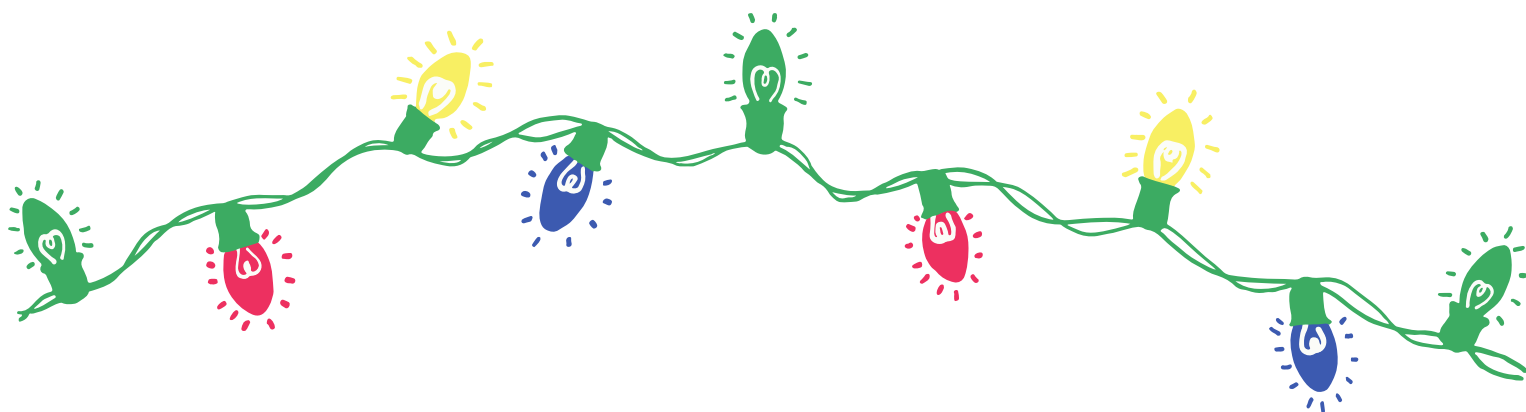


REGAL

# Sopa de lletres nadalenca (nivell mig)



ARBRE - CAMPANA - ESTEL - NOEL - REN - CAMELL -  
CARTA - NADAL - REGAL - REIS



# Sopa de lletres nadalenca (nivell difícil)

O	R	E	I	S	X	M	T	F	K	A	S	V	B
A	Z	R	E	G	A	L	W	Q	Q	X	O	V	A
H	J	N	A	P	C	Q	I	W	M	U	A	P	N
R	C	H	D	C	A	M	E	L	L	S	R	X	S
N	T	M	R	E	N	L	M	R	K	E	B	N	Y
B	F	S	E	Q	X	N	N	T	A	E	R	M	O
C	M	B	S	H	V	O	A	Y	K	C	E	R	I
E	X	K	T	I	E	E	D	F	U	A	Z	D	P
C	Z	H	E	X	J	L	A	O	A	M	T	V	U
S	W	J	L	F	T	R	L	S	P	P	H	C	K
N	V	F	O	K	M	I	E	I	V	A	F	Z	E
X	B	A	H	C	M	W	A	H	D	N	S	O	L
Z	A	L	R	O	A	B	W	T	R	A	B	F	M
S	R	E	C	C	A	R	T	A	C	T	I	P	Y



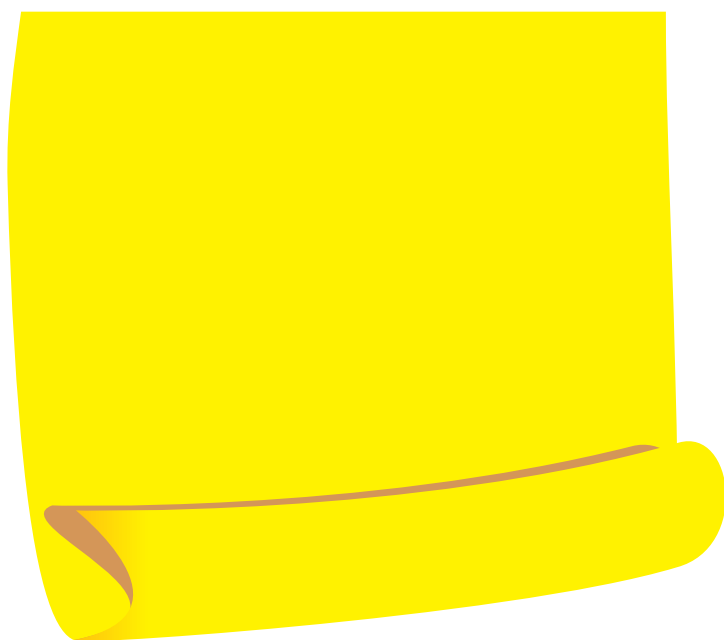
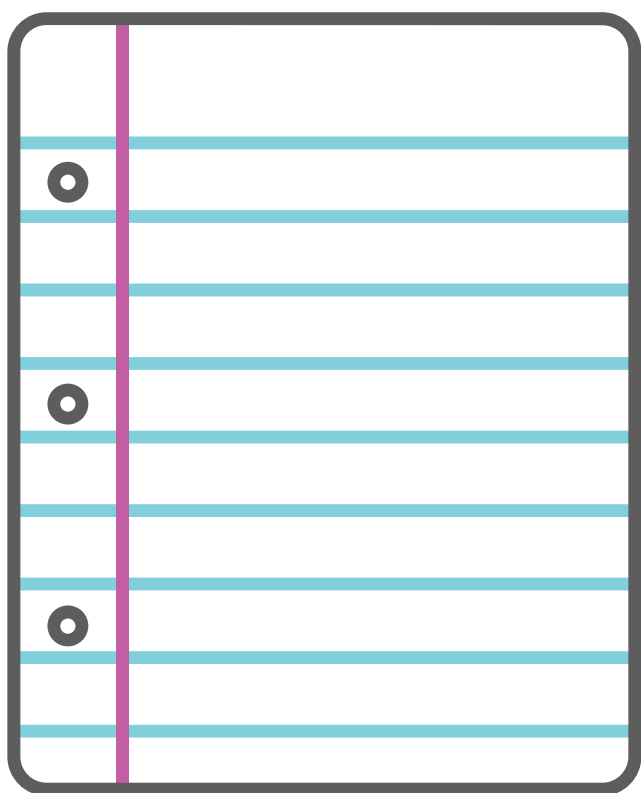
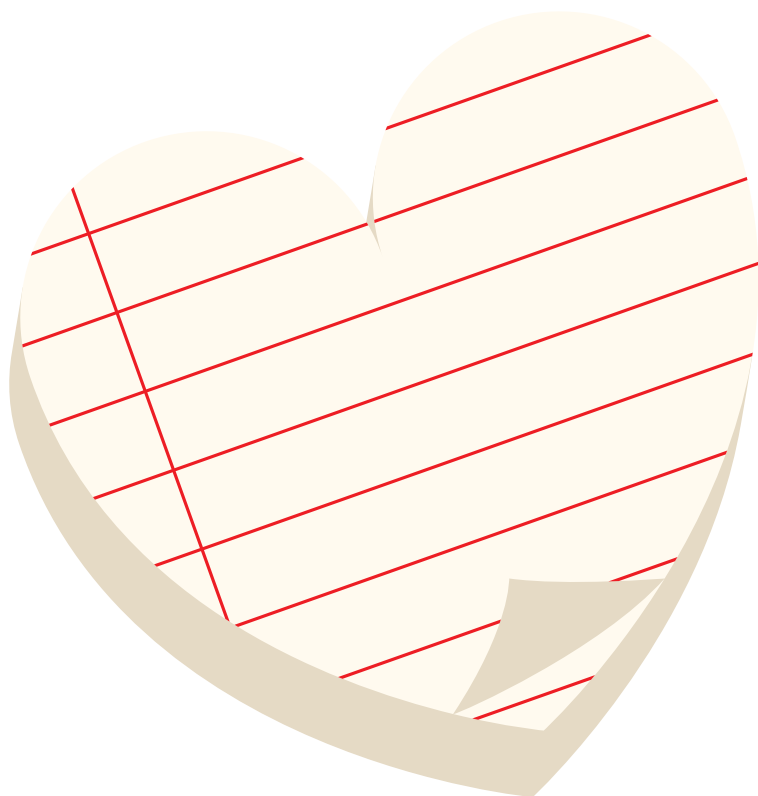
# Corona de Nadal amb material reciclat.

Talla un cercol de cartó, de una caixa de cereals, per exemple. Decora'l utilitzant material que tinguis per casa:

- Paper de colors.
- Pintura, colors o retoladors.
- Rotllos de paper de WC.
- Escumilló que us hagi sobrat.
- Boletes de paper de seda.
- Llana, fieltre o tela.
- Etc.



# Nota d'agaiment



# Pel·lícules de Nadal

Recomanacions de pel·lícules:

- El Grinch



- Klaus



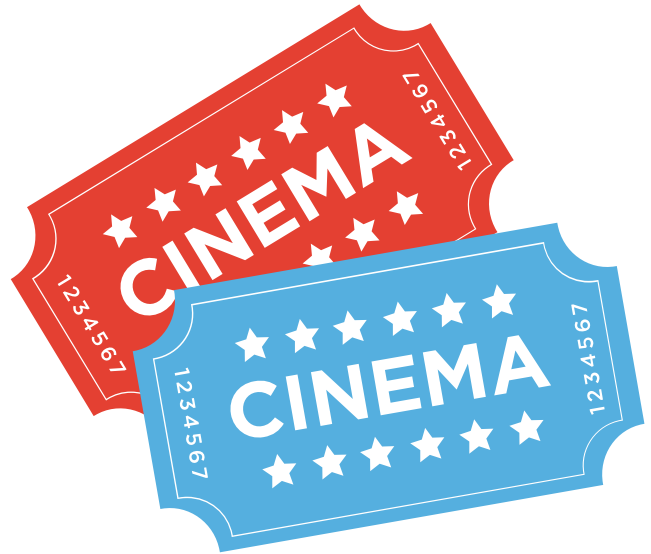
- Cròniques de Nadal



- Polar Express



- Conte de Nadal



# Adorns de Nadal casolans.

Talla o punxa amb el punxó.



Decora bosses de regal.



Decora rotllos de paper de WC.



Crea i/o decora mitjons.



Crea arbres amb palets i decora'ls.





# LLista de cosas positivas de 2021



# Matemàtiques nadalenques (fàcil).

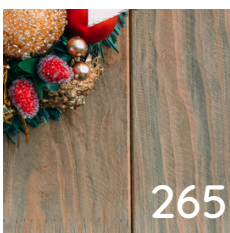
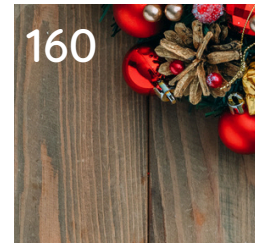
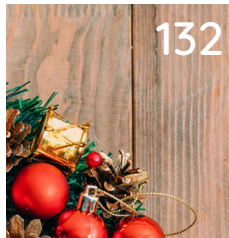
Relaciona amb fletxes:



# Matemàtiques nadalenques (mig).

Resol les operacions i completa el trencaclosques:

$\begin{array}{r} 37 \\ + 24 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 15 \\ + 87 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 36 \\ + 96 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 76 \\ - 58 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 44 \\ - 29 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 80 \\ - 47 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 40 \\ \times 4 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 52 \\ \times 3 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 53 \\ \times 5 \\ \hline \end{array}$



# Matemàtiques nadalenques (difícil).

Resol l'enigma:

$$\text{🎄} + \text{🎄} + \text{🎄} = 60$$

$$\text{🎄} + \text{🦌} + \text{🦌} = 30$$

$$\text{🦌} - \text{🌟} = 3$$

$$\text{🌟} + \text{🦌} \times \text{🎄} = ?$$

# Quants hi ha?



# Trencaclosques de Nadal (fàcil)



# Trencaclosques de Nadal (mig)



# Trencaclosques de Nadal (difícil)





# Inventa una història de Nadal

Idees per realitzar aquesta activitat:

- Història lliure: crear un conte sense normes, tan sols que el tema principal sigui el Nadal.
- Incloure paraules concretes, per exemple, Nadal, ren o regal.
- Entre dues persones, començar una història i que acabi la del company o companya.
- Indicar paraules que no poden aparèixer en la història.
- Posposar que sigui un poema, és a dir, que rimi.
- Proposar incloure paraules concretes en una línia determinada, per exemple, la paraula "trineu" ha de sortir a la línia 7.

Pots utilitzar la pauta de la pàgina següent per que sigui més atractiva aquesta activitat.

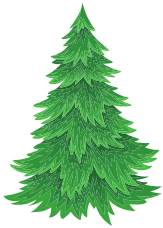




A large rectangular area with horizontal lines, intended for writing or drawing.



# Creuades de Nadal (fàcil)



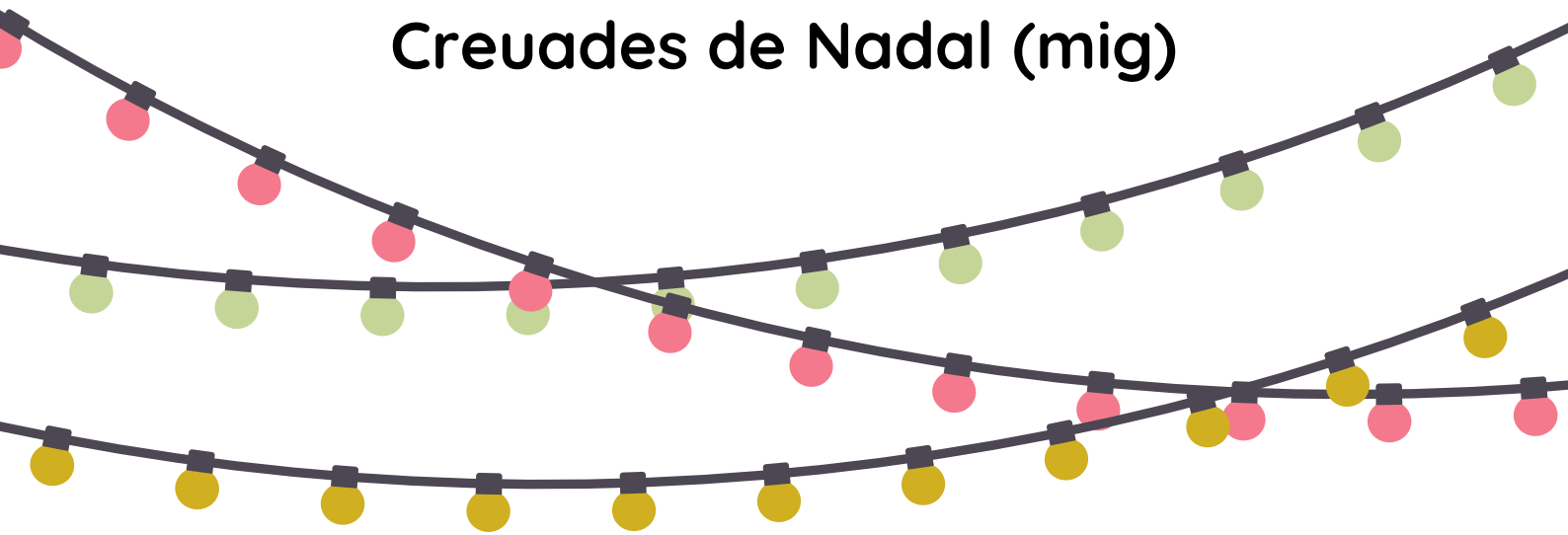
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							



# Creuades de Nadal (mig)




**7 LLETRES**  
• Torrons

**6 LLETRES**  
• Regals

**5 LLETRES**  
• Arbre  
• Nadal

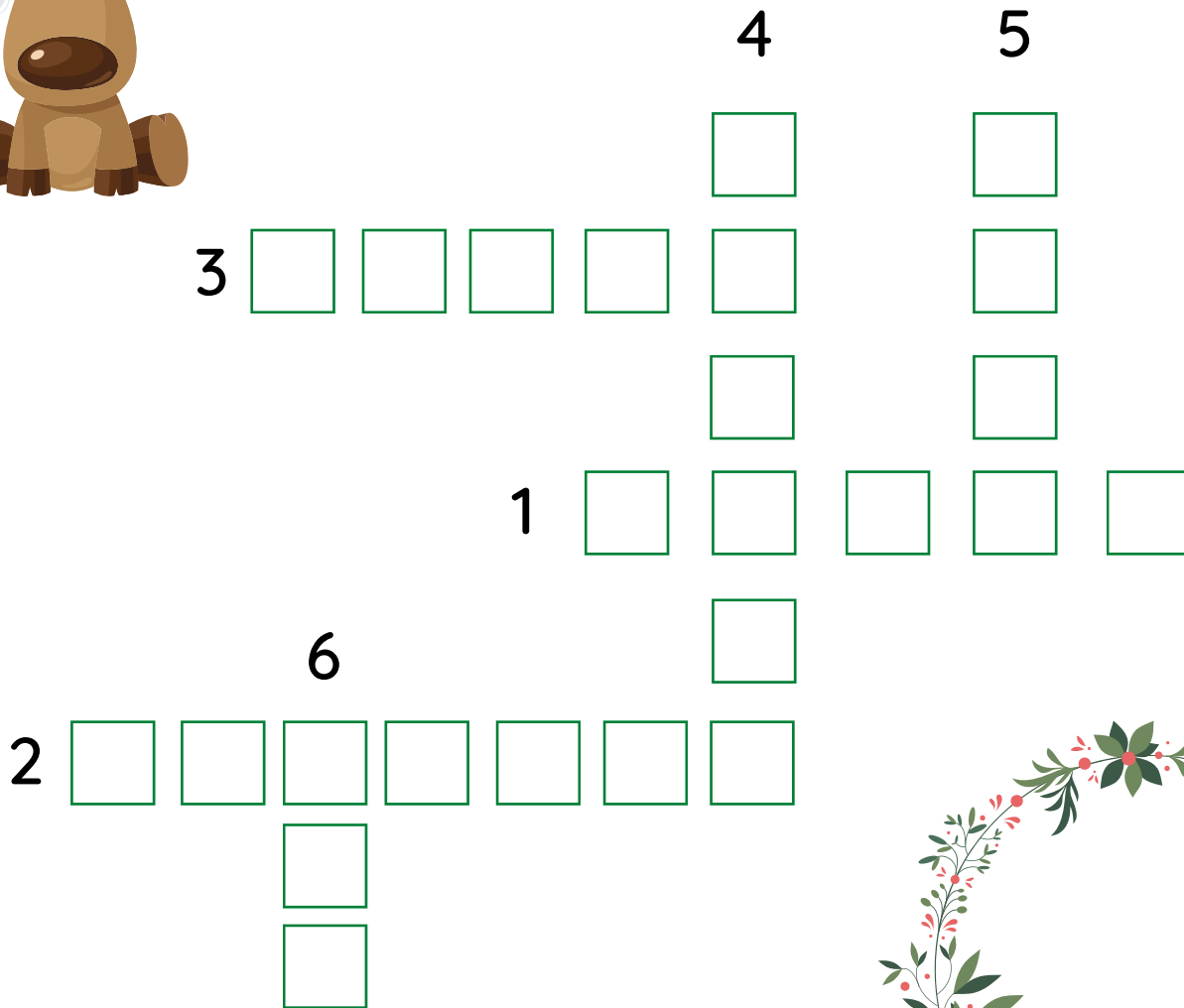
**4 LLETRES**  
• Bola

**3 LLETRES**  
• Ren





# Creuades de Nadal (difícil)



## HORIZONTALS:

- 1- Festa que celebrem el 25 de desembre.
- 2-Dolços tradicionals de les festes nadalenques.
- 3-Lloc on pengem les boles de Nadal.

## VERTICALES:

- 4- Paquets que rebem durant les festes de Nadal.
- 5-Adorn que pengem de l'arbre de Nadal.
- 6- Anima màgic que pot volar la nit de Nadal i que ajuda al Pare Noel tirant del trineu.

# Com es celebra el Nadal en altres països?

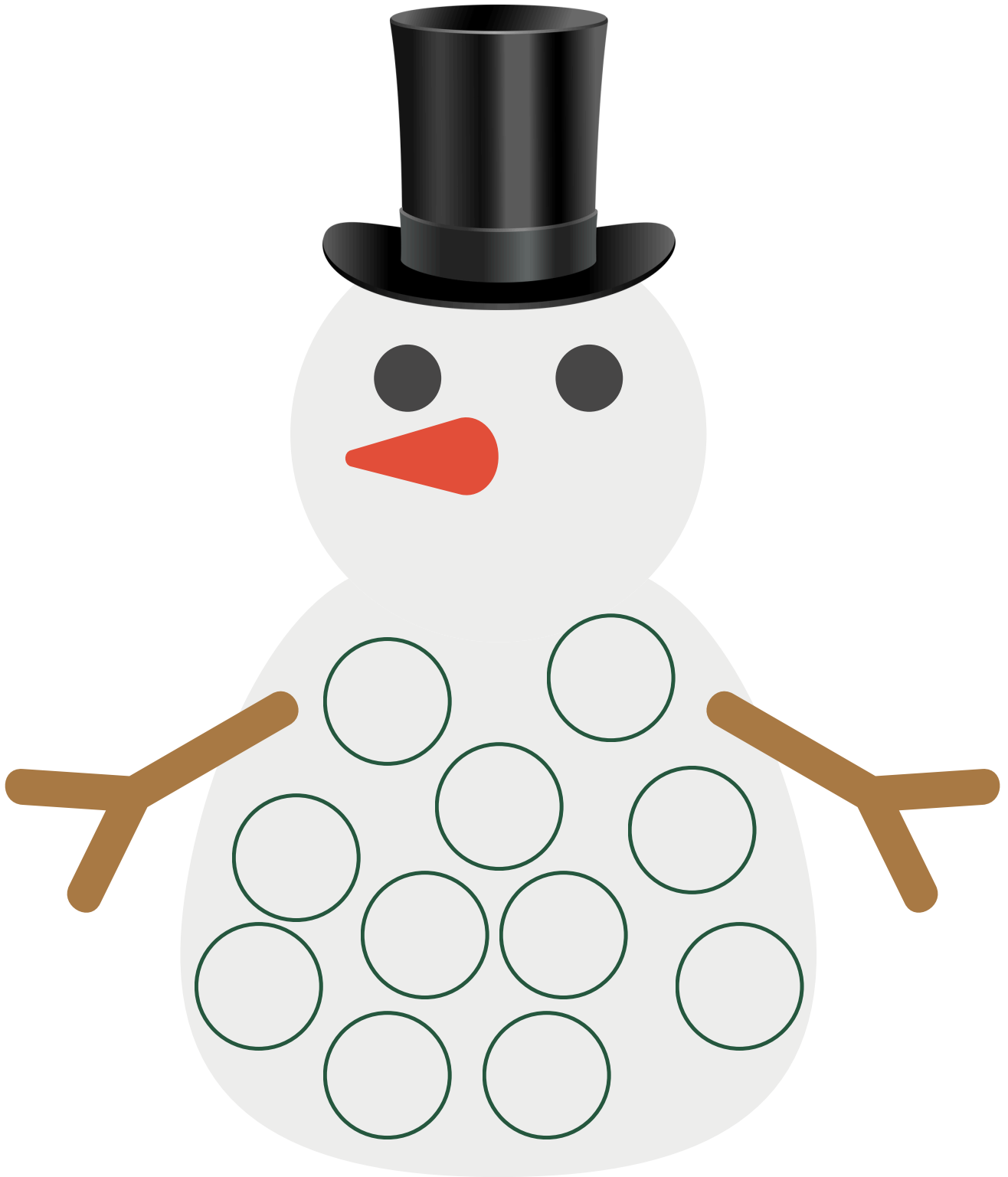
Idees per dur a terme aquesta activitat:

- Preguntar a un familiar o amic que visqui en un altre país.
- Buscar informació i explicar-la a la resta de la família.
- Veure vídeos de Youtube que parlin sobre el tema.
- Explicar altres celebracions similars.
- Buscar semblances i diferències entre les formes de celebrar el Nadal.



# Activitat ninot de neu.

Enganxa boletes de paper de seda, cotó fluix o enganxines als cercles del ninot de neu.



## Activitat ninot de neu.

- Crea amb plastilina un ninot de neu.
- Amb llana, elabora dos pompons y decora'ls.
- Pinta un rotllo de paper de WC perque sembli un ninot de neu.
- Si neva a la teva localitat, crea un ninot de neu real.
- Humedeix una mica de sorra i dona-li forma de ninot de neu.
- Dibuixa un ninot de neu i posa-li nom.
- Utilitza gots de plastic o cartró i decora'ls.
- Tens més idees? Comparteix-es!





# Dolç de Nadal



## Ingredients:

- Xocolata >85% de cacau
- Fruits secs (avellanes, ametlles, nous, fdestucs...)

## Recepta:

Fon la xocolata al bany maria o al microones.

Tritura, aplasta o trenca en pedacets petits els fruits secs escollits.

Afegeix els fruits secs a la xocolata i remena.

Fes petits muntets amb ajuda d'una cullera damunt de paper vegetal.

Refreda a la nevera mínim una hora.

**TIP: Pots regalar-los als teus familiars col·locant-los en una bosseta de cel·lofana i tancant-la amb un llacet nadalenc.**



# Memory de Nadal.



# Memory de Nadal..



# Memory de Nadal.



# Memory de Nadal.

