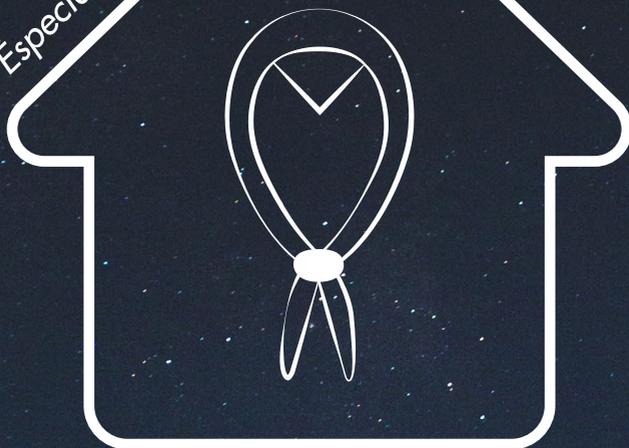


Actividades para seguir haciendo escultismo en casa

Especial Hora del Planeta

Día 11



Desde Scouts MSC te vamos a proponer un montón de actividades para que estos días en casa sigan siendo muy scout. ¿Te animas?

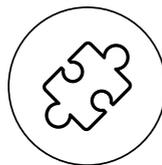
Síguenos en la redes y participa en la actividad que te vamos a proponer cada día:



Recetas



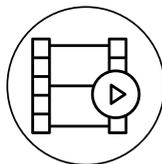
Ejercicios



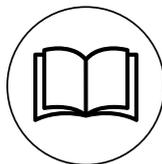
Juegos



Canciones



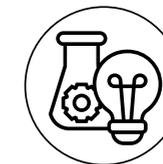
Películas



Libros



Manualidades



Experimentos

¡Y mucho más!



Semana de la Hora del Planeta

Esta semana nos preparamos para la Hora del Planeta, sábado 28 de marzo a las 20:30.



Síguenos en redes sociales:

[f/scouts.es](https://www.facebook.com/scouts.es) [t/scoutsmcsc](https://twitter.com/scoutsmcsc) [i/scouts_msc](https://www.instagram.com/scouts_msc)

Y comparte con [#ScoutsEnCasa](#) [#QuédateEnCasa](#)
[#YoMeQuedoEnCasa](#) [#HoradelPlaneta](#) y [#HoradelPlanetaScout](#)

DÍA 11 - Relajación y cuento

Con motivo de la Hora del Planeta, esta semana vamos a encontrar la relajación en la naturaleza, sus paisajes y sus sonidos. Ponte cómodo/a y prepárate para conectar con lo más vital.



¡Empezamos bailando!

Para Castores, Lobatos, Exploradores, Pioneros y Rutas



El libro de la Selva- Busca lo más vital.

https://youtu.be/Tnh_kPHp9LM

Estar en contacto con la naturaleza, como así hemos estado a lo largo de nuestra historia evolutiva, mejora nuestra salud y nuestra calidad de vida.

Debido a la situación de confinamiento, queremos poner en valor la naturaleza como herramienta terapéutica, de prevención y de promoción de la salud en general y con efecto moderador del estrés y la ansiedad en particular.

DÍA 11 - Relajación y cuento



Hoy toca cuidar tus plantas

Para Castores, Lobatos, Exploradores, Pioneros y Rutas

Dedica un tiempo a tus plantas de interior, y a aquellas que tienes en las ventanas, terraza o balcón. Además del riego, es posible que necesiten algún cuidado especial: cambio de tiesto, poda o simplemente sea un buen momento para propagarlas y preparar unos esquejes.



Paisajes de naturaleza con música relajante

Pioneros, Rutas y, sobre todo, padres y madres

Crema un ambiente especial utilizando fragancias naturales o incienso, baja la luz y disfruta de unos minutos de sonidos de la naturaleza relajantes. Puedes aprovechar para descansar la mente, leer un libro o simplemente, dejar que el sueño te envuelva y echarte una siestecita. Puedes ponerte de fondo canciones con sonidos del bosque o **vídeos de impresionante naturaleza**.



Quédate en el nido y ve las #AvesDesdeCasa

La primavera es la época de máxima actividad en las aves y otros muchos seres vivos, y muchos amantes de la naturaleza se resisten a perderselo debido al confinamiento, por esta razón se ha lanzado la campaña **#AvesDesdeCasa** para compartir en redes los avistamientos de aves desde la ventana.

Prepara los prismáticos y ¡empieza el juego! ¿Cuántas aves serás capaz de ver? ¿De cuántas especies? Te sorprenderá la diversa avifauna urbana. Si no estás muy ducho en aves, puedes utilizar esta **herramienta de identificador de aves de la SEO**.

DÍA 11 - Relajación y cuento



Los Sonidos del Bosque

¿Eres capaz de reconocer el canto de las aves?

Mira y escucha el vídeo, y ve apuntando por minuto:segundo, el nombre de las aves que se van escuchando. Puedes dejar tus conclusiones en los comentarios del propio vídeo.



Sonidos del monte

https://youtu.be/8ml5D_HB47s



SCOUTS®

