



PAUTAS ORGANIZATIVAS PARA ESCOLARES E FAMILIAS ANTE O COVID-19

Dende o Departamento de Orientación queremos facilitarvos unhas pautas sinxelas a seguir dende as vosas casas para facer máis levadeiros estes días. Ante esta situación tan extraordinaria que nos obriga a permanecer nos fogares, debemos procurar seguir coas nosas actividades na medida do posible aínda que dun xeito bastante diferente. Por todo isto, pensamos que sería conveniente:

- Manter as rutinas relativas aos nosos horarios e seguir os consellos e guías facilitadas polo profesorado.
- As horas da mañá recomendamos que estean dirixidas ao estudo ou tarefas escolares que requiran concentración xa que é cando os nenos e nenas están máis receptivos, se son traballos prácticos ou de carácter máis lúdico poden facerse pola tarde.
- Debemos vestirnos e asearnos como se fósemos á escola porque deste xeito nos mentalizamos que toca cumprir un horario e nos activa máis que pasar o día completo co pixama posto , xa que esa prenda a empregamos para descansar e estaríamos máis cansos e preguiceiros.
- É importante que o alumnado non perda o hábito de estudo, traballo e lectura nestes días.
- Actuar na casa coa maior naturalidade posible. Debemos evitar situacións de preocupación, ansiedade e medo (ver as noticias unha vez ao día é suficiente para estar informados). Facer caso a todas as recomendacións xa que deste xeito a situación normalizárase antes e ser conscientes de que debemos dar exemplo aos pequenos cos nosos actos.
- Deporte na casa (ademais das propostas dos profes de EF do cole, tendes á vosa disposición programas de televisión e moitos enlaces gratuitos de entrenamentos e rutinas diarias e sinxelas para manter o corpo activo, o que fará que nos sintamos mellor)
- Non exceder o uso de videoxogos, pódese poñer un horario e tentar que a maior parte teñan contido educativo.

- Tamén é bo momento para pasar tempo xuntos, coñecemos aínda máis, xogar (xogos de mesa, de memoria, adiviñas...), manualidades,....
- escoitar música (cancións variadas, de diferentes estilos,...), cantar (podedes xogar ao Karaoke na casa,...), e se tedes instrumentos...a tocar!.
- Lectura individual e en familia a modo de contacontos, podedes contarvos historias reais, inventadas (de este xeito faríamos traballar a imaxinación tanto a dos maiores como a dos máis pequenos e a creatividade).
- Debuxar, pintar e calquera manifestación artística con materiais que teñamos pola casa, que incluso unha vez rematadas, podemos colocar no salón como se dun museo se tratase.
- Tamén a cociña é momento para poder gozar da elaboración dos pratos cos máis pequenos, temos tempo e tranquilidade (cociña saútable, receitas divertidas, repostería, colocar a mesa de xeito creativo,...).
- Despois de traballar, estudar e todo tamén podemos darnos un premio en familia, por exemplo a fin de semana visita virtual en familia e dende a casa a museos do mundo (temos a nosa disposición museos e visitas virtuais: Salón do libro de Pontevedra, Museo Arqueolóxico de Atenas, Louvre de Paris, Prado de Madrid, Metropolitano Nueva York,...)
- Dende o luns 23 está a vosa disposición unha canle de televisión RTVE con contido educativo para escolares entre 6 e 16 anos “Aprendemos en casa”.
- Non esquezades a importancia dun tempo diario de lectura por pracer

Ademais de todas estas recomendacións as mestras de PT e AL elaboraron unha proposta de actividades variadas para o alumnado con NEAE que esperamos vos sexan de utilidade.

Desexando que esta situación se normalice o antes posible e entre todos o conseguiremos!

**AGRADECEMOS A TODAS AS FAMILIAS O SEU ESFORZO E COLABORACIÓN.
MOITO ÁNIMO!**

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN DO CEIP EMILIA PARDO BAZÁN