



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN CEIP O MARBÁN

CONSELLOS PARA O ALUMNADO

Estar confinados na casa, sen poder saír nin tan sequera para dar unha volta é todo un reto a nivel físico, psicolóxico, emocional e social para todos e todas. Pero tamén é unha misión común e prioritaria.

Quedando na casa é como mellor iremos freando o virus.

A fin de levar o mellor posible esta situación que parece que se alonga, e de paso facela proveitosa, dende o departamento de orientación mandamos uns conselliños:

1. **ORGANÍZATE.** Deseña un horario persoal e familiar, diario e semanal. Todo pasa máis rápido e faise máis lixeiro se temos sempre algo que facer, e de forma ordenada. Nese horario debe haber tempo para axudar na casa, para estudar, para facer exercicio, para xogar, ler, ver unha película ou serie e establecer contacto cos amigos e amigas ou familiares (on line, por teléfono, xogos en familia...) e incluso para estar sos pois, ás veces, tamén apetece.



2. **PON O ESPERTADOR COMO SE TIVESES QUE ASISTIR ÁS CLASES, E RESPECTA AS HORAS DE SONO.** A tentación pola mañá é quedar na cama, remolonear, e pola noite deixarse levar por videoxogos, pantallas e móbiles... e en consecuencia descontrolar as necesarias horas de sono. Ese modo de facer, a longo prazo, trae máis problemas que vantaxes. Aínda que pola mañá quedes na cama un pouco máis que de costume, despois segue unhas rutinas diarias e, por suposto, non te empaches de pantallas e os máis maiores non abuses das redes sociais!



3. **RESPECTA TAMÉN AS HORAS DAS COMIDAS E A CALIDADE DO QUE COMES.** Coidado con estar a xantar calquera cousa a calquera hora. Xa sabes: elixe sobre todo verduras e froitas, legumes... sempre que sexa posible.

As bebidas azucradas e lambetadas que tanto nos apetecen estes días, son "falsos amigos". O teu organismo e o teu peso agradecerancho.



4. **FAI EXERCICIO, MÓVETE O QUE POIDAS.** Reserva media hora todos os

días no horario para facer exercicio na casa. Poden ser flexións, estiramientos... calquera cousa. En Youtube hai miles de vídeos sobre exercicio na casa. Pensa que é moi fácil nestes días subir de peso e perder musculatura se non fas nada por remedialo.



5. **APROVEITA BEN O TEMPO PARA FACER TAREFAS ESCOLARES.** Polo menos todos os días "lectivos" (de luns a venres) debes poñerte a facer as tarefas escolares. O máis recomendable é seguir o horario escolar das materias, para non esquecer ningunha e estruturar da mesma forma as mañás. No teu horario ou na túa axenda deberás reflectir ese tempo de aprendizaxe. **Deixa o teléfono móbil fóra do teu lugar de estudo.** Se aínda non dominas as técnicas de traballo intelectual, este é un bo momento para poñelas en práctica (lectura comprensiva, subliñado, esquemas, memorización e repaso).



6. **CONTACTA COS TEUS PROFESORES E PROFESORAS** a través de correo electrónico, abalar e/ou a **páxina web do colexio**. Despois dos primeiros días de reclusión nas casas, na que tanto o profesorado como o alumnado vímonos obrigados a adaptar o noso método de traballo, pouco a pouco vaise mellorando en coordinación e rutinas. Así que, estate pendente da páxina web pois de vez en cando terás actividades e xogos que te axudarán a non perder a rutina de traballo e a seguir aprendendo cousas novas.

7. **NON FAGAS CASO DE BULOS OU NOTICIAS FALSAS SOBRE O CURSO ESCOLAR**. Hai moitas noticias que circulan por internet e que crean confusión e ansiedade coma por exemplo que o curso vai rematar xa, que todos imos repetir... Céntrate en que á volta, todo volverá á normalidade e haberá recreos, actividades extraescolares, exames... pero aínda non temos datas nin podemos facer unha previsión. O mellor é centrarse no momento presente, e aproveitar o tempo. E cando sexa o momento de volver ás aulas xa se vos avisará.

8. **CONTACTA COAS TÚAS AMIZADES E COA XENTE QUE QUERES**. Pero non te limites aos teus contactos de redes sociais (isto sobre todo vai para os mais maiores). Na túa casa está a xente que máis se preocupa por ti, fala con eles e propón actividades conxuntas aos teus pais e aos teus irmáns... E pensa que cando todo volva á normalidade poderás rir e abrazar a todos aqueles que queres e que agora non podes ver.



9. **FAI O QUE POIDAS POLOS DEMAIS.** A situación non é fácil para ninguén, hai que enténdelo e comprender aos demais. Hai que ser activo nas tarefas de casa (fai a túa cama sen protestar, limpa e ordena o teu cuarto, pon a lavadora...) e compartir a súa realización. A actitude positiva e de axuda é o mellor que podemos ofrecer aos demais. Por exemplo, acórdade de facer unha chamada cada día aos teus avós ou ben de cando en vez a aqueles coñecidos ou coñecidas que viven sós.

10. **PON A PROBA O TEU SENTIDO DO HUMOR E MANTÉN UNHA ACTITUDE POSITIVA, TODO ISTO PASARÁ.** Ambas son dúas ferramentas moi eficaces neste momento. Reparte todas as boas sensacións que poidas nas túas conversas, e coas túas actitudes.



LEMBRA: Aínda non estamos de vacacións. Así que traballa o que podas.

Se pos da túa parte podes seguir aprendendo comodamente dende a casa.

Os teus aliados son os libros en papel, os dispositivos electrónicos e os teus profes.

Pensa que moi axiña estaremos de volta.