

Agora que xa comezou o terceiro e último trimestre deste curso é importante revisar como nos organizamos para as actividades que nos propón o profesorado desde a distancia polo confinamento.

RECOMENDACIÓNS XERAIS

COIDAR A HORA DE LEVANTAL@S DA CAMA: É importante que @s nen@s teñan unha rutina diaria similar á que tiñan habitualmente, para iso, a rutina da mañá debería consistir en levantarse, almorzar, vestirse e preparar o necesario para afrontar o traballo educativo.



ESTRUCTURAR E PLANIFICAR AS TAREFAS QUE SE LLES MANDOU DESDE O COLEXIO: É conveniente estruturar o traballo , é dicir, míranse as tarefas e faise unha organización diaria do que se vai facer e a orde na que se van facer.

| HORARIO DO DÍA | TAREFAS |
|----------------|---|
| 9:00 |  ALMORZO |
| 9:30 |  RECREAR |
| 10:00 |  LINGUA GALEGA |
| 10:45 |  MATEMÁTICAS |
| 11:00 |  RECREO- MERENDA |
| 11:30 |  SOCIAIS |
| 12:15 |  RECREO |
| 12:30 |  PLÁSTICA |
| 13:30 |  TEMPO LIBRE |

FACER DESCANSOS : Nese horario da mañá é bo facer os dou recreo do cole, tomar algo e ter tempo libre (atendendo ao reloxo) e logo cambiar de actividade.



PLANIFICAR AS TARDES CON OUTRO TIPO DE ACTIVIDADES: musicais, artísticas, exercicios físicos, tamén tempo libre no que podan facer e xogar ao que máis lles guste, seguindo tamén un horario acordado con el@s previamente.



LIMITAR O USO DAS TIC E EQUILIBRALO CON OUTRAS

ACTIVIDADES: Do mesmo xeito que en período escolar presencial, hai que manter normas e límites con respecto ás novas tecnoloxías, é fácil, que en períodos de confinamiento pódase recorrer ás novas tecnoloxías para entreter aos rapaces e rapazas pero hai que intentar ofrecer e consensuar outras alternativas de lecer.



COIDAR ESPECIALMENTE OS HÁBITOS DE HIXIENE, COMIDA E SONO:

Se é posible, débense manter os mesmos hábitos en torno ás rutinas máis cotiás, sendo flexibles, posto que non terán deporte, nin actividades físicas, nin parque, etc.



INCLUÍR ACTIVIDADES DE

COLABORACIÓN NO FOGAR

que complementen as rutinas: Por exemplo, @s nen@s poden axudar a facer a cea, poñer a mesa, ordear roupa ou axudar a preparar o baño de irmáns máis pequenos...



PRINCIPAIS PROBLEMAS E POSIBLES SOLUCIÓNS

Os nenos e nenas reclaman a nosa atención constantemente e nós temos que teletraballar ou mesmo acudir ao noso traballo: desde primeira hora da mañá se estrutura o traballo con el@s, indicándolles que teñen que esperar a determinados momentos para preguntar as dificultades, que sigan con outros exercicios e haberá tempo logo de dúbidas e resolver problemas. Explícaselles que papá ou mamá teñen que traballar e que haberá logo tempo para axudarlles no seu traballo.



Hai que deixarlles claro que **o curso non rematou**, que o profesorado sigue pendente deles e que é importante adicarlle o tempo necesario do mesmo xeito que cando acudían á escola.



A **falta de espazo e esparcemento** pode xerar máis hiperactividade descontrolada, irritabilidade, frustración...: é importante manter a calma e ter paciencia, tod@s temos que vivir estes días do mellor xeito posible, facerlles ver que tod@s nos sentimos así, e dar un exemplo de tranquilidade e de que todo isto pasará.



Se a nai e o pai relativizamos os problemas e realizamos actividades en familia será moito máis doado vivir este confinamento.