

RECOMENDACIÓNS DENDE O DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓ

Ante esta situación moi particular e excepcional podemos sentir desánimo, medo, inseguridade, ansiedade, rabia ,.... Pero, debemos pensar que vai ser unha etapa transitoria e que volveremos á normalidade.

No vos preocupedes por se queda atrás na escola. Lembremos que tod@s estamos pasando por unha situación de estrés transitoria e que non todo son cuestións académicas, non esquezamos o eido emocional do alumnado.

Co motivo de minimizar o impacto no noso alumnado, dende o Departamento de Orientación, dentro das posibilidades do momento que estamos a vivir, aportamos unha serie de recomendacións e actividades opcionais para acompañarvos neste momento.

Pautas

- É importante **evitar a sobreinformación**.
- Crear unha **rutina de tarefas**. Darse de conta de que non son vacacións, pero tampouco é unha situación corrente na que a esixencia debe ser acorde coa vivencia. Pódense **pactar** os tempos e tarefas.
- Manter unha alimentación equilibrada, aseo, manter os ciclos de sono, aproveitar as horas da luz, facer **exercicio físico** dentro da casa.
- Manter contacto social con familiares e amigos a través dos medios interactivos.
- Debemos tomar esta situación que nos vén dada como unha oportunidade. Ocasión de convivir coa familia, de poder ter tempo para retomar tarefas que sempre quixemos realizar e de mostrar a nosa **creatividade**.

Recursos para as familias

Consellos psicolóxicos para longos períodos de tempo en casa.
Orientación Andújar.

<https://www.orientacionandujar.es/2020/03/15/consejos-psicologicos-para-largos-periodos-en-casa/>

Recursos para o alumnado

CONTOS

<https://aprendicesvisuales.com/p/cuentosaprendicesvisuales> (con pictogramas)

<http://www.cuentoscortos.com/>

<https://cuentosparadormir.com>

XOGOS

<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/> (educación infantil)

<https://www.juegos.com/juegos/concentracion> (atención e memoria de 4º a 6º EP)

https://www.mathplayground.com/mathman_multiplication.html (xogos de matemáticas)

<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/crucigramas>

<http://roble.pntic.mec.es/arum0010> (vídeos educativos e xogos)

[http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/e-book-gratuito-recetario-divertidocon.html?](http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/e-book-gratuito-recetario-divertidocon.html?fbclid=IwAR031BshwFE2YQ_n8plpVeWchPyaUmhIC_QMEfZsiuOgK7-7fKnaSU3HC2s)

[fbclid=IwAR031BshwFE2YQ_n8plpVeWchPyaUmhIC_QMEfZsiuOgK7-7fKnaSU3HC2s](http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/e-book-gratuito-recetario-divertidocon.html?fbclid=IwAR031BshwFE2YQ_n8plpVeWchPyaUmhIC_QMEfZsiuOgK7-7fKnaSU3HC2s) (recetario divertido)

APRENDEMOS NA CASA: Trátase dunha programación especial de cinco horas diarias de contidos educativos que se emitirá en aberto durante as mañás, de luns a venres, en Clan TV na La 2 de TVE.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	EMISIÓN
6-8 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e idiomas	Ciencias Naturales	9:00 – 10:00 Clan TV
8-10 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e idiomas	Ciencias Naturales	10:00 – 11:00 Clan TV
10-12 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e idiomas	Ciencias Naturales	11:00 – 12:00 Clan TV
12-14 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e idiomas	Ciencias Naturales	09:30 – 10:30 La 2
14-16 años	Matemáticas	Ciencias Sociales	Ed. Artística Ed. Física	Lengua e idiomas	Ciencias Naturales	10:30 – 11:30 La 2

Calquera dúbida non dubidedes en poñeros en contacto comigo a través do seguinte

Email: mariadelcarmenmourino@edu.xunta.gal



TODO VAI SAÍR BEN!!!!

ÁNIMO E FORZA!!!!