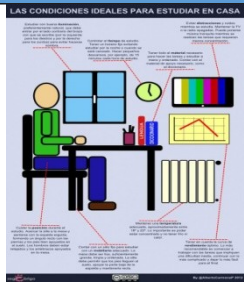


## ORIENTACIÓNS XERAIS PARA ORGANIZAR O TRABALLO E ESTUDO NA CASA CO MÍNIMO ESFORZO E MÁXIMO PROVEITO DURANTE O PERÍODO DE CONFINAMENTO COVID-19

### MOTIVACIÓN

**A motivación supón a clave do éxito no estudo e o traballo.** É importante que manteñas o interese polo estudo e **traballo non presencial como unha oportunidade de aprender a aprender**

### O LUGAR DE ESTUDO E TRABALLO



**É importante que traballes e estudes nun lugar fixo sen ruidos**, ben iluminado e ventilado. A temperatura adecuada para o traballo intelectual estímase ó redor de 18 a 22 °. O frío produce inqueda e nerviosismo, e a calor excesiva invita a inactividade.

Na mesa de traballo só debes ter o material que precisas para traballar, a mesa debe estar libre de elementos distractores. Mantén a mesa de traballo organizada. O orden é fundamental no estudio e traballo. Cada cousa no seu sitio e un sitio para cada cousa. Trátase de localizar doadamente calquera obxecto de traballo para aforrar tempo e distraccións.

Evita as fontes de distracción, a televisión, a música e outras fontes de ruído diminúen a concentración. Si tes que compartir o espazo de traballo e estudo con irmáns, negociade manter o silencio durante o tempo de traballo.

### RUTINAS DIARIAS

**Será moi útil que establezas un horario para o traballo e estudo diario.**



**Ao longo da semana, érgete á mesma hora como si foras a clase** no centro escolar. Segue a mesma rutina: aséate, almorza e planifica o traballo. É importante acordar coa familia os horarios que se van establecer na casa durante este período de confinamento.

## TAREFAS CURRICULARES DE MATERIA



[Consulta na páxina do centro as tarefas e actividades](#) que marca o profesorado nas distintas materias e organiza o traballo seguindo o horario de clase. Lee con calma as indicacións do profesorado. Anota na axenda as tarefas que debes realizar en cada materia.

## HORARIO DE ESTUDO E TRABALLO



[Segue o horario marcado nas clases presenciais incluíndo os períodos de recreo e descanso.](#) Adícalle o tempo necesario á realización das tarefas ou traballos de cada materia. Aproveita para **repasar aqueles contidos** das materias que che resulten máis difíciles. Consulta as dúbidas co profesorado. Fai repasos dos contidos aprendidos para favorecer o recordo. Despois de cada sesión de traballo felicítate a ti mesmo por ter traballado con tesón, organización e eficacia. Prémiate polo esforzo. É importante que te sintas contento contigo mesmo pola túa constancia e responsabilidade no traballo.

## TEMPO DE OCIO

[Debes ter un tempo libre para descansar.](#) Podes aproveitar para adicalo a facer cousas que che interesen como ler, xogar, pero limita os tempos e os usos das pantallas e videoxogos.

Debemos seguir establecendo horarios e non permitir o acceso libre e descontrolado a pantallas e videoxogos. Eses horarios pódense consensuar entre alumnado e familias, ser flexibles (non estamos nunha situación habitual) pero ter claro cando estamos facendo un uso excesivo. Unha boa recomendación é que o alumnado pode facer uso de pantallas e videoxogos como unha recompensa unha vez teña rematado o seu estudo e traballo.

Pode ser unha boa oportunidade para iniciarse (ou seguir) noutras actividades que non impliquen as pantallas: tarefas domésticas (limpeza, cociña..), lectura, deporte (táboas de exercicios virtuais), xogos de mesa, actividades manuais...

**ORIENTACIÓNS PARA ÁS FAMILIAS**

**Principios básicos:**

1. O estudo precisa dun ambiente familiar armónico e motivante.
2. Os fillos teñen dereitos e deberes. Respetade os primeiros, pero esixide os segundos.
3. O ambiente familiar debe procurar seguridade, afecto, comprensión e axuda.
4. Na vida dos nenos/as e adolescentes, non todo é xogo e diversión ,nin todo é estudo. Procurade o equilibrio entre ambos.
5. Confiade nos vossos fillos, dádelle responsabilidades en consonancia coa súa idade ( colaboración nas tarefas domésticas, organización do seu cuarto...)
6. Valorade os seus estudos e os seu éxitos, axudándolle nas súas necesidades, fracasos e desilusións. Correxide os seus erros.
7. Evitar as comparacións entre irmáns, familiares ou compañeiros. As comparacións poden orixinar frustracións ante un ideal inalcanzable, agresividade, rechazos e inseguridade.

**Pautas educativas básicas acerca de cómo fomentar nos seus fillos o éxito nos estudos:**

- A familia inflúe poderosamente nos estudantes dende o punto de vista da intelixencia, personalidade, motivación e interese, actitude cara os estudos e hábitos correctos. De ahí a necesidade de animalos e motivalos a estudar de cara ao logro duns obxectivos concretos.
- É importante educar aos fillos/as na responsabilidade, inculcándolle a idea de que son profesionais do estudio, suxeitos activos na sociedade, a cal espera deles uns resultados positivos.
- É importante crear un ambiente familiar agradable, de armonía de equilibrio, donde se infunda aos fillos seguridade e confianza.
- Os nenos/as e adolescentes deben ver a os seus proxenitores como guías, modelos de actuación responsables que lle sirvan de pauta de conducata.
- Débese compartir unhas pautas educativas común, fuxindo de discusións en presenza dos fillos/as ou desautorizándose mutuamente diante deles.

**Para elo:**

- Permitirlle que xoguen e descansen o necesario, segundo a súa idade, pero enfocando os xogos e o descanso dun xeito educativo.
- Orientar de cara aos programas de TV que lles conveñen por o seu valor formativo. Evitar que pasen “horas mortas “ diante do televisor ou o ordenador, aproveitando ese tempo libre dun

xeito creativo. Procurade un control parental de internet.

- Procurade que durman o tempo suficiente, e que eviten estudar sentados fronte ao televisor.
- Si observades problemas de audición, visión, atención ou memoria consulta co especialista.
- Facilitarlle libros e xogos motivantes e didácticos.
- Eloxiade o que fagan ben e razoade con eles a conducta equivocada para que a eviten no sucesivo en vez de actuar historicamente porque neste caso surxirá a agresividade e o temor.
- Non os sobreprotexades en exceso, porque se poden volver egoístas, non aprenden a valerse por sí mesmos. Non lle consintades todo nin os atiborredes de consellos e recomendacións.
- É importante ofrecerlle a oportunidade de falar dos seus intereses, problemas no estudo, deixadeos opinar.
- Motivalos con aquilo que capte o seu interese. Hai moitos métodos de motivación: contrato pedagóxico, o diálogo ou calquera outra técnica que xenere neles seguridade, responsabilidade e espírito de iniciativa.

**Nos seguintes enlaces podedes consultar pautas e orientación a ter en conta neste período de confinamento.**

O [Equipo de Orientación Específico provincial de A Coruña](#) fai chegar ós centros un folleto con pautas de acompañamento na comunidade educativa, dirixidas a docentes, orientadores/as e equipos directivos. Enlace para descargar o felleto.

[https://drive.google.com/file/d/1djwBHUCn6y1bz645KXVUYDqLgQ1V\\_0dq/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1djwBHUCn6y1bz645KXVUYDqLgQ1V_0dq/view?usp=sharing)

<https://colectivorienta.wordpress.com/2020/03/16/recopilacion-de-consejos-para-trabajar-con-nuestros-hijos-desde-casa/>

<https://elorientablog.blogspot.com/2020/03/tareas-en-tiempos-de-coronavirus.html?fbclid=IwAR0dwuWnde44Ta8UCGC7js7qT2CrxcckA8FZBy7hPeGLrFPaLtSvPTD9aE2A&m=1>

<https://drive.google.com/file/d/1S5PMMQYfM38nTx0jLNUQv5TGMh3fZXuF/view>

**LEMBRADE: “QUEDÉMONOS NA CASA”. Co esforzo común, o apoio mutuo e a solidariedade...  
TODO VAI SAIR BEN**

Departamento de Orientación

Florentina Rivadulla Taboada