

## **PAUTAS EDUCATIVAS PARA ALUMNADO E FAMILIAS DESDE O DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**



### **(CORENTENA COVID-19)**

Ante o anuncio e establecemento do estado de alarma e o peche dos centros educativos como medida tomada para frear o contaxio do virus covid-19 (coronavirus) a comunidade educativa do IES de Chapela vese na obriga de permanecer nas nosas casas durante o período de corentena. Esta situación excepcional obríganos a establecer nos fogares unha nova organización do tempo e das actividades diarias, así como de afrontar novas responsabilidades no plano académico, co fin de continuar co proceso formativo e evitar que este confinamento teña repercusións negativas na evolución e formación académica, así como no estado anímico e psicolóxico do alumnado.

Debemos ter presente que esta situación **non é un período vacacional**, polo que tanto o profesorado como o alumnado debemos seguir realizando o noso proceso de ensino e aprendizaxe, aínda que sexa desde a casa e a través de plataformas e aulas virtuais, páxinas web, correo electrónico e/ou outras medios creados para tal efecto.

Polo tanto, será necesario por parte das familias e alumnado, organizarse nos fogares (tarefa que debería ser consensuada entre todos os membros da unidade familiar), tanto na realización de tarefas escolares encomendadas polo profesorado de maneira telemática como no tempo de lecer e na realización de tarefas domésticas.

Para afrontar esta situación dunha maneira positiva, desde o Departamento de Orientación ofrecemos unha serie de pautas organizativas para o alumnado e as familias:

1. **Manter os Horarios e rutinas.** Dentro do posible, recoméndase seguir realizando a mesma rutina que ata agora se tiña co fin de evitar máis cambios dos que xa son necesarios: mantén un horario similar para levantarse e deitarse; dedicar a mañá a tarefas escolares e dedicar a tarde a actividades máis lúdicas e relacionadas coas tarefas domésticas e cos intereses do alumnado (lectura, práctica de instrumentos, actividades manuais, xogos de mesa en familia, exercicios físicos e deportivos para facer dentro de casa como o baile, estiramientos, etc.).



**2. Planifica e pon en práctica as Técnicas de Estudo.** Recorda que non hai un plan perfecto. O importante é que cada alumna e alumno, coa axuda da familia en caso de requirilo, faga o seu propio plan, dentro das súas posibilidades e sacando o mellor de cada persoa. No blog de orientación tes un apartado específico con recursos interactivos que te axudarán nesta práctica (<https://orienta-a-accion.blogspot.com/search/label/técnicas%20de%20estudo>)

**As vantaxes da planificación:**

- ❖ Aforras tempo. Ter un horario elaborado permíteche saber que tes que facer antes de empezar a traballar.
- ❖ Axuda a crear hábitos de traballo positivos. A curto prazo irache costando menos poñerte a estudar. Lograrás concentrarte antes e aumentar o teu rendemento.
- ❖ Permite aproveitar e distribuír o tempo de maneira eficaz, polo que terás máis tempo de ocio e tempo libre.
- ❖ Conseguirás seguridade e tranquilidade. Sentirás a satisfacción que produce o traballo cumprido e te sentirás mellor e máis animada/o.

**Organiza un espazo de estudo e traballo:**

- ❖ O lugar de estudo: silencioso, ben iluminado, ventilado e con temperatura axeitada, libre de elementos que te distraian.
- ❖ Enriba da mesa só debes ter os materiais propios do traballo escolar: antes de poñerte a estudar, comproba que contas con todos os necesarios. Apaga e/ou garda o móbil mentres estudas. É un dos elementos que máis fan perder a concentración.
- ❖ Marca períodos de descanso no horario de traballo na casa. Cada 45-50 minutos recoméndase descansar 5-10 minutos. Aproveita para dar un paseo pola casa, cambiar o material de traballo se cambias de materia e/ou tarefa escolar. Podes aproveitar este tempo para resolver dúbidas durante o estudo, coa túa familia ou coas túas amizades, aproveita para beber auga e hidratarte, etc.
- ❖ Pon en práctica as técnicas de estudo aprendidas: subliñado, esquema, resume, mapa conceptual. Este traballo serache de moita utilidade para os repasos das materias, un elemento clave para preparar exames e controis.

**Organiza o teu horario semanal:**

- ❖ Anota todas as materias que tes este curso e clasifícaaas segundo a dificultade que che supoñan. Isto vaiche ser moi útil para a organización diaria.
- ❖ En cada unha escribe as tarefas e contidos que debes estudar e traballar. Par isto é moi útil que accedas á aula virtual e comprobases que tes toda a información que o teu profesorado está compartindo contigo estes días.



- ❖ Anota tamén aquelas tarefas que te quedaron pendentes de facer antes da suspensión das clases. É un bo momento para poñerse ao día (lecturas de libros, completar libretas, traballos de clase, etc.)
  
- ☑ **Organiza unha sesión de estudo: é moi recomendable empregar unha alarma para controlar o tempo da sesión e ir pouco a pouco regulando o teu traballo e ter control sobre o tempo, algo moi importante cando estudamos.**
  - Comeza por **exercicios mecánicos e de pouca dificultade**. Ao principio, a nosa capacidade de concentración non está no seu punto máis alto, polo que temos que ir quecendo pouco a pouco. Este tipo de tarefas axudan a iso. Por exemplo: practica algún exercicio de matemáticas e/ou física e química que sexa mecánico ou que che resulte fácil, se é o caso; pasa apuntes a limpo; completa algunha das libretas das materias que che quedou pendente; subliña un texto separando entre ideas principais e secundarias e fai un pequeno esquema, etc. Toma un breve descanso.
  - Despois dedica o tempo a traballar a **materia que te resulte máis difícil** ou na que notas que tes **maiores dificultades**. Neste segundo momento é cando a nosa capacidade de concentración é máis alta, polo que temos que aproveitala para aquelas tarefas que nos requiran maior esforzo. Podes dedicarlle dous períodos seguidos, cos seus descansos entre un e outro.
  - Reserva o final da xornada de estudo a facer **traballos e tarefas máis fáciles** ou aquelas que che **resulten máis agradables**, xa que ao final da xornada a nosa capacidade de concentración empeza a descender.
  - Aproveita os últimos minutos para **comprobar** que tarefas planificadas cumpriches, cal non che deu tempo a facer para buscar outro oco nas seguintes sesións, que tarefas vas ver ao día seguinte, etc.
  
- 3. **Internet, redes sociais e dispositivos móbiles.** Igual que no punto anterior, debemos manter as mesmas normas e limitacións que se tiñan ata o de agora e que en todo caso o tempo e uso siga sendo responsabilidade e competencia das persoas adultas. Existen múltiples actividades e tarefas que se poden facer nos fogares. Non obstante, como familias non debemos organizar todo o tempo das nosas fillas e fillos. Inclusive un tempo de “aburrimento”, ademais de ser normal, é ata necesario e recomendable: esperta a súa creatividade e imaxinación, tendo que buscar alternativas se queren saír desa situación.
  
- 4. **Unha oportunidade para a creatividade.** Todas as persoas temos cousas que sempre quixemos facer pero que por unha cuestión ou outra, nunca tivemos tempo para dedicarlle. Agora tes a oportunidade. Fai un listado con cousas como por exemplo: algo que tes pendente rematar; algo que sempre quixeches aprender a facer ou mellorar (debuxar, cocinar, bailar, aprender un idioma, tocar un instrumento, facer fotografías e editalas, compondor cancións, escribir un conto, unha



novela ou un poema, crear un cómic); algo que sempre quixeches facer na casa ou con algún membro da túa familia, etc. En definitiva é unha oportunidade para crear e construír afectos e novos recordos para a nosa autobiografía.

- 5. É o momento para a corresponsabilidade.** Permanecer na casa toda a familia é unha excelente oportunidade para repartir de maneira equitativa e equilibrada as tarefas domésticas. Ademais de supoñer unha aprendizaxe en igualdade, asumir unha responsabilidade dentro do fogar é un aspecto que aumenta o sentimento de competencia nas persoas e de valoración, xa que o teu traballo vai repercutir de maneira positiva nas demais persoas.
- 6. Mantense informado evitando a sobreinformación e a divulgación de bulos.** Esta tamén é unha oportunidade para desenvolver a nosa capacidade crítica e aprender a xestionar a cantidade de información á que como sociedade estamos expostos día a día. É importante estar actualizados coas novas e coa información que desde os gobernos e administracións públicas están a transmitir para saber como debemos actuar durante esta crise. Pero tamén debemos evitar unha sobrecarga de información que o único que fai é aumentar os niveis de ansiedade e preocupación. Ademais é recomendable que se nos chega unha información polas redes sociais, antes de compartila nos aseguremos de que é verídica e é de fontes fiables. Esta tarefa de investigación é unha das tarefas que podemos facer coas nosas fillas e fillos que nalgúns casos están máis familiarizados coa busca de información en internet.

**O PROFESORADO DO IES CHAPELA ESTAMOS PRESENTES A TRAVÉS DOS MEDIOS  
TELEMÁTICOS PARA ACOMPAÑARVOS DURANTE TODO O TEMPO DE CORENTENA  
QUE SE REQUIRA.**

**RECORDEMOS QUE COMPARTIMOS UN OBXECTIVO E RETO COMÚN COMO  
COMUNIDADE, QUE NON É OUTRO QUE O FREAR A PROPAGACIÓN DO VIRUS, PARA  
A SÚA ELIMINACIÓN E PODER VOLVER Á NORMALIDADE DAS NOSAS AULAS E  
VIDA ESCOLAR.**

**VENCER AO COVID-19 É UNHA RESPONSABILIDADE SOCIAL. TODA A COMUNIDADE  
DO IES CHAPELA XUNTA E CADA PERSOA DE MANEIRA INDIVIDUAL.**

**TODO O CLAUSTRO DE PROFESORADO E PERSOAL NON DOCENTE DO  
IES CHAPELA ENVIAMOS UN SAÚDO, MOITO ÁNIMO E FORZA.**