

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

IDEAS PARA ORGANIZARNOS ESTES DÍAS NO FOGAR

Nesta situación de corentena é moi importante para os nosos fillos e fillas manter unhas rutinas diarias. Manter un ambiente predicible dálle tranquilidade e seguridade os cativos e cativas.

A continuación presentamos unha serie de recomendacións que poden axudarvos a organizar estes días:

1. Personalizar segundo a situación familiar

En función da vosa situación persoal e familiar teredes que adaptar estas liñas xerais. Haberá distintas situacións: pais que poidan teletraballar dende a casa, outros terán que traballar fora, como é o caso do persoal de supermercados, transportes, hospitais, farmacias ... tendo que delegar o coidado dos nenos nos avós, tíos ou familiares, e outros disporán de máis tempo por non estar traballando...

2. Organizar unha rutina diaria para os nenos e nenas

Sería bo que os nenos se deitarán e levantarán á mesma hora para non perder os hábitos diarios. Que os alumnos non teñan colexio non implica que pasen toda a mañá durmindo.

É recomendable organizar un horario e planificar as actividades que imos realizar durante o día. Xa que isto non son unhas vacacións, senón que é un período especial para protexer tanto a nosa saúde coma a doutras persoas.

Nos momentos das diferentes comidas do día (almorzo, xantar, merenda) ... os nenos poden colaborar cos adultos. Deste xeito asumirán responsabilidades e traballarán habilidades como a motricidade fina, a autonomía, a concentración e a súa autoestima. Poderíamos realizar algunha receita en familia, co que traballaremos a colaboración, as cantidades e a lectura

Para organizarnos mellor é útil facer un horario nunha cartolina. Ter visible este horario axuda a organizarnos e aproveitar o tempo.

En anexos tedes un exemplo de horario cunha posible rutina diaria, que podeades personalizar en función das vosas necesidades e posibilidades familiares.

3. Momento da hixiene

Non esquezades a importancia da hixiene nestes días para loitar contra o coronavirus. Para aprender e reforzar estes hábitos aconsellamos para os nenos máis pequenos a imitación do adulto e actividades lúdicas con algunha canción, vídeo ou xogo. O final do documento tedes enlaces a este tipo de actividades.

4. Gozar deste momento en familia

Aproveitemos este momento excepcional para estar en familia e compartir momentos xuntos. En numerosas ocasións fáltanos tempo para realizar moitas cousas xuntos polo ritmo de vida tan acelerado que temos. Mellóremos a nosa comunicación familiar no fogar e manteñamos o contacto cos familiares que non temos preto por exemplo a través do teléfono, por videoconferencia ...

5. Aprender a xestionar as emocións♥

O primeiro que debemos entender para afrontar positivamente esta situación é que debemos facer o correcto, "permanecer na casa", polo ben nosa saúde e da saúde da comunidade. Cos nenos podemos escribir mensaxes positivas sobre está situación e colgalas nas fiestras da

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

nosa casa. Por exemplo con frases como” *Todo sairá ben, se permanecemos na casa*” ou con debuxos por exemplo dun arco da vella ou outros nos que os nenos deixen voar a imaxinación e creatividade. Anexamos algún exemplo o final do documento.

Nestes días as emocións están a flor de pel e poden xurdir medos, inquedanzas, enfados, incompreensións, ansiedades... Debemos fomentar a comunicación de sentimentos, inquietudes para xerar espazos de comprensión e para superar esta situación do mellor xeito entre todos. Son momentos nos que podemos escribir un diario, practicar algunha técnica de relaxación, colorear un mandala, chamar a algún amigo/a, realizar actividades sensoriais ... para controlar as nosas emocións.

6. Tarefas escolares

O profesorado de cada curso do CEIP Espedregada irá colocando na páxina web do centro distintas tarefas de reforzo dos contidos vistos na aula.

Na educación primaria o profesorado titor e o profesorado especialista de lingua estranxeira, música, inglés, plástica... organizou distintas propostas educativas que sería bo realizar pola mañá. Podemos comezar coas actividades de lingua castelá e lingua galega. Logo é recomendable combinar momentos de descanso nos que podemos comer unha froita, realizar algunha actividade proposta pola mestra de música, de relaxación Despois poderíamos continuar coas tarefas do profesorado de lingua estranxeira ou coas materias de ciencias sociais ou naturais...

Para os mais pequenos, os nenos de infantil o profesorado propuxo actividades globais de psicomotricidade fina e grosa, cancións, emocións, experimentos, numeración, iniciación a lectoescritura ... A mestra especialista de inglés recomenda cancións de conceptos básicos para aprender vocabulario. A mestra de música propón cancións, xogos rítmicos, contos con melodías...

7. Exercicio físico

Nestes momentos de confinamento a actividade física resulta de vital importancia para nenos e maiores. Estas actividades son necesarias para manter un benestar emocional e axudan a diminuír a tensión. Podedes empregar unha esteira ou alfombra seguro que podedes facer algún exercicio físico dos propostos pola mestra de educación física como actividades de quecemento, de estiramento, ioga, circuíños, saltos ... Se compartides este momento en familia, seguro que resulta moi divertido.

8. Tempo de realizar actividades alternativas

Pola tarde podemos aproveitar o noso tempo libre con múltiples actividades. Cada día podemos ir elixindo unha en función dos intereses dos nenos.

- Xogar a xogos de mesa e de cartas cos que estaremos a fomentar a estratexia, a resolución de problemas, a tolerancia e á frustración.

- Visitar museos online ...

- escoitar música ou cantar algunha canción na radio ou online.

- Ver documentais ou películas infantís. *É recomendable que sexan adecuados para a idade dos nosos fillos e fillas.

- Podemos escribir un diario, poemas, contos, cancións ...

- Practicar xogos orais para ampliar e recordar vocabulario.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

- Facer algunha manualidade ou colorear.
- Bailar e inventar algunha coreografía.
- Ler poemas, revistas, libros, cómics, contos ... que teñamos na casa ou online.
- Realizar algún exercicio físico con moderación.
- Practicar e aprender a tocar un instrumento musical.
- Facer algún instrumento musical con material de refugallo.
- Xogar cos xoguetes que temos esquecidos no fogar.
- Xogos de mímica no que hai que adiviñar as emocións, accións, profesións ...
- Converternos en científicos, facendo algún experimento na casa.
- Xogar a dicir ditos, refráns, cancións... tradicionais galegas.
- Realizar actividades de relaxación ou de ioga.
- Colorear mandalas escoitando música suave.
- Ver un álbum de fotos familiar ou facelo dixital.
- Ordenar os armarios e os caixóns da habitación.
- Limpar e colaborar nas tarefas domésticas.
- Realizar actividades sensoriais.

Un saúdo,

O departamento de orientación

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

ANEXOS

O MEU HORARIO



ÉRGOME, VÍSTOME,
LAVO A CARA E ALMORZO



LAVO OS DENTES E FAGO A CAMA



COLE NA CASA



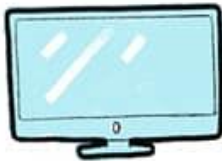
RECREO



COLE NA CASA



COLABORO COA COMIDA: POÑO A MESA,
PELO CENORIAS...



LAVO OS DENTES
E VEXO UN POUCO A TELE



XOGO LIBRE



MERENDO



DEBUXO, LEO, ESCRIBO UN DIARIO,...



FAGO DEPORTE



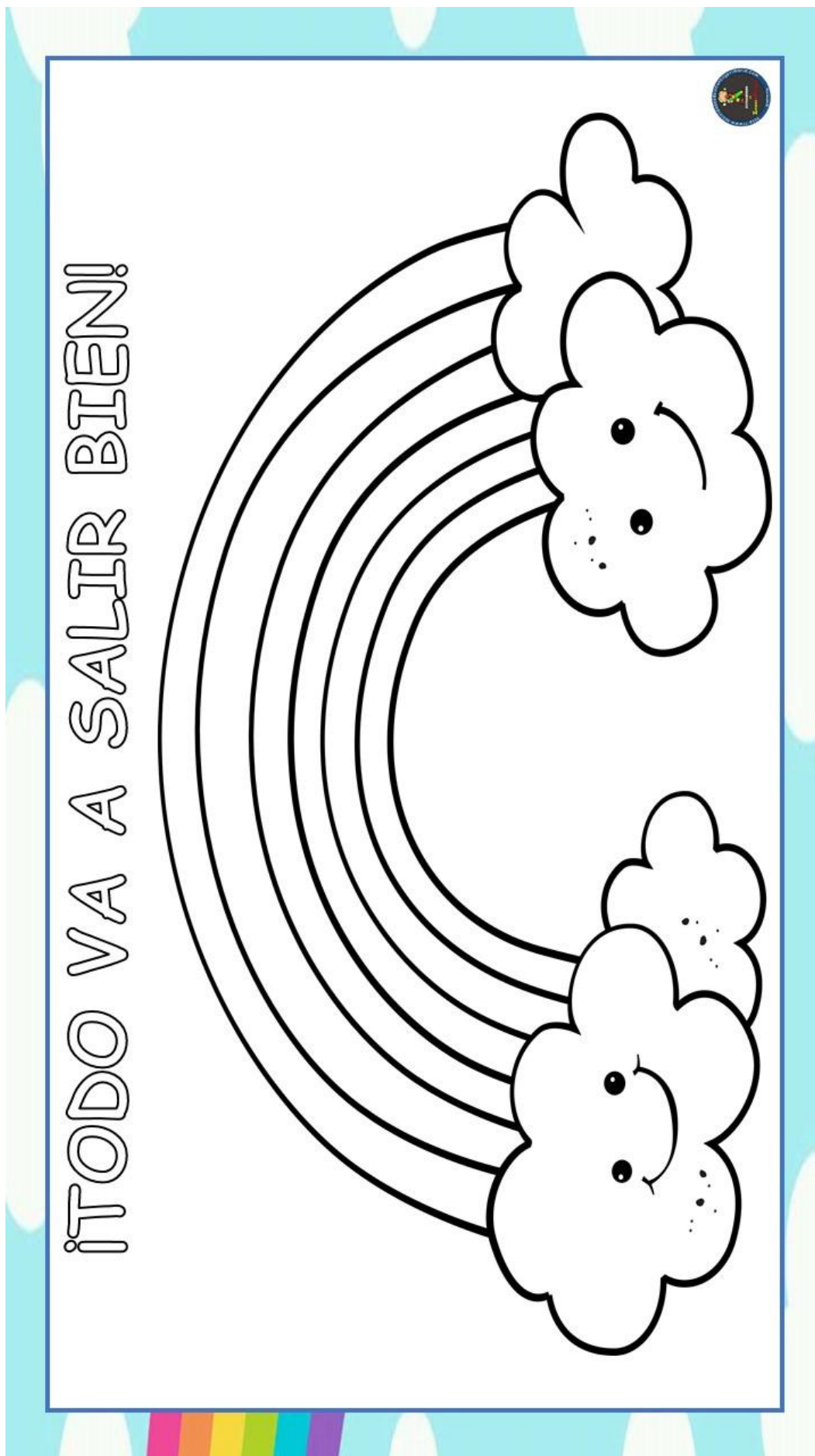
DÚCHOME

CEO, LAVO OS DENTES
E A DURMIR !



EXEMPLOS DE DEBUXOS PARA FIESTRAS





DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

ENLACES A ACTIVIDADES LÚDICAS DE HIXIENE CORPORAL

VÍDEO para alumnado cos diferentes pasos para lavar as mans.

<https://www.youtube.com/embed/jPqIHzf18k>

CANCIÓN DO RAP DA TOS E DO CODO:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/higiene/rap-de-la-tos-y-el-codo-para-ensenar-higiene-basica-a-los-ninos/>

https://www.youtube.com/watch?v=h7b1OthArHQ&feature=emb_logo

XOGO PARA HIXIENE DAS MANS

É un xogo para lavar as mans os mais pequenos que consiste en pintar un coronavirus na man. Durante o día o neno ten que borrar o debuxo empregando auga e xabón.

<https://diarioenfermero.es/un-enfermero-previene-el-coronavirus-en-ninos-a-traves-del-juego/>

<https://diarioenfermero.es/wp-content/uploads/2020/03/Juego-Corona.jpeg>

ENLACES DE ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

CONTOS

CANAL DE YOUTUBE: CÓNTAME UN CONTO

<https://www.youtube.com/channel/UCbDJr7JuJ01uL4NnW5xwFcQ>

CANAL DE YOUTUBE: A AULA DE ELENA

https://www.youtube.com/channel/UCQZICH_X7_nGMucMHcqH2Yw

RADIO

CANAL DE YOUTUBE: BABY RADIO

<https://www.youtube.com/user/BabyRadioTV/videos>

MANUALIDADES

CANAL YOUTUBE: ART ATTACK

<https://www.youtube.com/channel/UCBuQJMvcHp9R46COFLpzYvA>

PINTEREST <https://www.pinterest.es/>

MANDALAS

<https://drive.google.com/file/d/199ybH4wli323g1vLOQTqW0sCmNJLTo2p/view>

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

ACTIVIDADES SENSORIAIS para educación infantil

TALLER SENSORIAL. MESTRA DE AL EUGENIA ROMERO

<https://www.maestrosdeaudicionylenguaje.com/tag/taller-sensorial/>

AREA MÁXICA CASEIRA

<http://lafabricadelospeques.com/arena-magica-casera/>

RELAXACIÓN

IOGA PARA NENOS

<https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>

MILFUNDESS PARA NENOS

<https://www.youtube.com/watch?v=9CNSZcfOWio>

MEDITACIÓN PARA NENOS

<https://www.youtube.com/watch?v=-EiSmDcUVkM>

DOCUMENTAIS

CANAL DE YOUTUBE: HAPPY LEARNING

https://www.youtube.com/channel/UCGkVdu_EVrqxQ7OnLfk8RQ

CANAL DE YOUTUBE: NACIONAL GEOGRAPFIC

<https://www.nationalgeographic.com.es/videos>

EXPERIMENTOS

50 EXPERIMENTOS DE CIENCIA

<https://josechuferreras.blog/2019/02/03/50-experimentos-de-ciencia-para-ninos-y-ninas>

DITOS, REFRÁNS, CANCIÓNS TRADICIONAIS EN L.GALEGA

<https://orellapendella.gal/>

MUSEOS PARA NENOS E NENAS

Presentamos unha selección de museos españois e internacionais que poden ser de interese para os nenos e nenas. Nestas páxinas web hai fotografías, debuxos, pinturas, esculturas e algunha visita virtual para achegar a cultura e a arte o alumnado. Esperamos que vos gusten.

MUSEOS ESPAÑOIS

Museo do Pobo Galego - Santiago de Compostela

<http://www.museodopobo.gal/web/deac-materiais.php>

Museo Pedagóxico de Galicia- Santiago de Compostela

<http://www.edu.xunta.es/mupegal/>

Domus. Casa do home - Coruña

<https://museos.xunta.gal/es/visitas-3d-museos>

Museo de ciencias naturais MNCN – Madrid

<https://www.mncn.csic.es/es>

Museo da piratería – Lanzarote

<https://museodelapirateria.com/>

Museo do Prado - Madrid

<https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

Museo da historia da automoción- Salamanca

museoautomocion.com/es/

Dinópolis. Parque temático de dinosaurios - Teruel.

<https://www.dinopolis.com/>

Museo de Cera- Madrid

<http://www.museoceramadrid.com/categoria/>

Planetario – Madrid

<http://www.planetmad.es/>

Museo do ferrocarril de Cataluña- Vilanova e Geltrú

<https://www.museudelferrocarril.org/es/descubre/exposiciones/nuestro-homenaje-a-los-ferroviarios>

Museo do robot – Madrid

<http://www.therobotmuseum.eu/es/>

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Museo abc do debuxo e da ilustración – Madrid

<https://museo.abc.es/coleccion>

Museo pedagóxico da arte infantil. Mupai – Madrid

<https://mupai.wordpress.com/>

Museo tiflolóxico da ONCE –Madrid

<http://museo.once.es/home.cfm?id=103&CFID=6589468&CFTOKEN=60368111&jsessionid=2a306d551da5137a1c1b>

MUSEOS INTERNACIONAIS

British Museum - Londres

<https://www.britishmuseum.org/collection>

Metropolitan Museum- New York

<https://artsandculture.google.com/explore>

MOMA – New York

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

Musée du Louvre - París

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

Museo Nacional Arqueolóxico - Atenas

<https://www.namuseum.gr/en/collections/>

National Gallery of Art – Washington

<https://www.nga.gov/index.html>

TATE- Londres

<https://www.tate.org.uk/>