

RECOMENDACIÓNS XERAIS PARA A ORGANIZACIÓN E PLANIFICACIÓN DO ESTUDO DURANTE O PERÍODO DE CONFINAMENTO – COVID 19-

A crise epidemiolóxica que estamos a vivir implica que todos e todas fagamos esforzos por seguir mantendo a harmonía individual e familiar. O alumnado non está de vacacións e será, polo tanto, moi importante que se sigan mantendo as rutinas de traballo para ter garantido a continuidade do seu proceso educativo.

Todos os días, o alumnado deberá facer tarefas académicas: as encomendadas polo seu profesorado dos Centros Educativos e tamén aquelas que se correspondan coas súas actividades extraescolares (música, inglés, clases de apoio...). O seu profesorado tampouco está de vacacións, pero si ten limitados os contactos co seu alumnado. Neste sentido, a familia terá un papel fundamental para levar a cabo unha supervisión do seu proceso de aprendizaxe.

ACTIVIDADES BÁSICAS DA VIDA DIARIA

- É importante seguir establecendo horarios: horas de levantarse e de deitarse, rutinas de aseo e hixiene, horario de comidas (almorzo, media mañá, comida, merenda e cea), horario para ver a TV, horario de videoxogos e xogos de mesa.
- Inevitablemente os horarios van mudar (debemos intentar que pouco). Será necesario que estableza a familia as novas rutinas a levar a cabo.

ACTIVIDADES ACADÉMICAS

- Intentade seguir o horario marcado das clases presenciais. Todos os días debedes traballar, como mínimo, as materias que vos tocaban eses días. Polo tanto, todos os días debedes facer tarefas de 5 materias.
- Será preciso establecer un horario de traballo en xornada de mañá e outro en xornada de tarde, incluíndo períodos de descanso.
- Cada profesor/a enviarache diferentes actividades/tarefas para facer. Utiliza a axenda escolar para anotar todo aquilo ao que lle deberás ir dando resposta.
- Realiza unha planificación do estudo semanal (os luns), que será flexible, pois deberá ir modificándose a medida que o profesorado che vaia encomendando tarefas.
- Aproveita para reforzar aqueles contidos (das diferentes materias) que che resulten máis difíciles. O profesorado poderá aclarar dúbidas.
- Deberás realizar tamén as actividades extraescolares (música, inglés, clases de apoio) coa normalidade que sexa viable. De seguro, os teus profesores/as tamén che envían tarefas. Podes facelas e dedicarlle o tempo diario/semanal de sempre.
- É importante tamén respectar e cumprir tempos de recreo e descanso ao longo do día.

ESPAZO DE ESTUDO

Agora, máis que nunca, é moi importante distribuír o espazo da casa. O alumnado debe contar co seu espazo para realizar as tarefas académicas, coas mellores condicións que sexan posibles (ausencia de ruído, boa iluminación, boa temperatura, ordenador/tableta...).

- Se un mesmo espazo da casa se debe usar para diferentes tarefas (estudar e tocar un instrumento, por exemplo) deberán limitarse os horarios para cada unha das mesmas.
- Se debes compartir o espazo con outra persoa que tamén se atope estudando ou teletraballando ; será imprescindible negociar e redactar normas de comportamento.

TEMPO DE OCIO

Por suposto, será fundamental distribuír o día e as semanas para o tempo de ocio.

- Limitacións nos tempos e nos usos das pantallas e videoxogos. Debemos seguir establecendo horarios e non permitir o acceso libre e descontrolado. Eses horarios pódense consensuar entre alumnado e familias, ser flexibles (non estamos nunha situación habitual) pero ter claro cando estamos facendo abuso . Unha boa recomendación é que o alumnado pode facer uso de pantallas e videoxogos unha vez teña rematado o seu estudo (coma un premio).
- 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..

As fins de semana, deben ter un horario moi diferente á rutina diaria. Ao igual que polas tardes, debemos seguir cos gustos e preferencias de ocio dos nosos fillo/as.

RECORDEMOS AS NORMAS DA CASA

- Aínda que esteamos esgotados non deixemos de poñer límites educativos. Son imprescindibles para a convivencia tan estreita que imos ter estes días.
- Sería bo que recordásemos entre todos as normas da casa e as novas normas que temos que elaborar para este período.
- Pode ser oportuno escribilas e que aparezan visibles para todos. Se alguén as “esquece” é preciso recordarlle que xa foron consensuadas, pero non volver a discutir sobre as mesmas.

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

M.^a Begoña Castro Iglesias
ORIENTADORA EDUCATIVA