

## "Organizámonos no confinamento"

### Que tal familias??

Estamos a pasar unha situación que é nova para todos, pero con paciencia conseguiremos traballar xuntos.

Como podedes ver os mestres e mestras están a colgar as tarefas na aula virtual da páxina web do cole, tendes que familiarizarvos con ela.

Dende o departamento de orientación vou a indicar unha serie de **pautas** para que teñades en conta á hora de traballar cos nenos e nenas:

- 1- Aínda que están na casa é importante establecer unha serie de **rutinas diarias**. Xa sabemos que temos que ser máis flexibles pero é importante que manteñan certo orde.
- 2- Dedicádelle ao menos unhas **2 horas diarias ás tarefas do cole** que vos envían os mestres/as, organizádevos segundo poidades, tendo en conta aspectos como: irmáns, traballo dos pais, situación familiar...
- 3- Ademais das tarefas da páxina web é moi importante que os nenos e nenas lle adiquen un **tempo á lectura**.
- 4- É moi importante tamen que realicen algún **exercicio físico**, se teñen terraza ou xardín estupendo, e senón bailar ou facer pilates ou ioga ( en youtube hai multitude de videos).
- 5- **Non se deben deitar moi tarde**, xa sabemos que ao non ter cole nunca teñen prása por ir para a cama, pero sería moi recomendable que se deitaran a unha hora prudente, porque senón ao día seguinte levántanse moi tarde e rompe toda a rutina.
- 6- Na medida do posible o mellor sería **facer as tarefas escolares pola mañá**, pola tarde facer as cousas máis lúdicas (xogos, deporte, baile...), e o tempo de lectura sería moi beneficioso antes de durmir. Pero depende de cada familia, xa que hai casas con máis de un irmán e solo un ordenador .

No apartado de orientación da páxina web do centro colguei un artigo que pode ser de moita utilidade para as familias, se podedes dedicádelle 5 minutíños a botarlle unha ollada, sempre pode ser unha axuda. Para calquera consulta ou dúbida podedes poñervos en contacto connigo.

Un saúdo e moito ánimo.