

CONSELLOS PARA A ESTADÍA OBRIGATORIA NA CASA:

(Antes de comezar, seguro que estes días escoitaches aplausos, se cadra incluso participaches... aplausos para o persoal sanitario mais tamén para todas as persoas que non deixan de traballar para a comunidade, persoal das tendas de alimentación, transportistas... pois debes saber que estes aplausos tamén van por ti, porque ser adolescente e ter que estar pechada é moi duro. Ti tamén mereces un aplauso!!!!)

Manter o horario habitual: ter horario para levantarnos, para estudar e facer as tarefas indicadas polo instituto, para as principais comidas, para durmir e descansar... o máis parecido posible ao habitual. E ducharte e vestirse igual que se foras á rúa. Que o corpo sinta que ten unha vida activa e regular.

Intentar seguir o ritmo dos estudos:

- Sigue do xeito máis aproximado que poidas as indicacións que che dea, de xeito virtual, o profesorado.
- Usa a axenda, vaiche axudar moito nesta situación para planificar cada día as túas tarefas.
- Procura manter ao día as tarefas escolares.
- Intenta entregar en tempo e forma as tarefas que se che indiquen
- Emprega vídeos, documentais, películas que che axuden a profundar ou resolver os traballos e/ou temas que debas estudar.

Se o traballo indicado che parece excesivo ou algo repetitivo, debes saber que todos eses exercicios e actividades de estudo van ter un impacto positivo na túa aprendizaxe. Cando os teñas feito saberás máis e saberás mellor.

Ademais das actividades “obrigatorias”, estudar nas horas que te marques, durmir, comer... cómpre **manterse ocupados na casa:**

- Procura estar en contacto cos teus amigos e amigas a través do teléfono.
- Fai actividades físicas compartidas con toda a familia. Esas coreografías que aprendiches con Conchi ou con Fran e acompañaaas dalgún tema musical que che guste.
- Realiza actividades de relaxación, hai moitos tutoriais onde podes atopar información pero se non, xa sabes que facer “tres ou catro completas” (comezo de pé cos brazos ao lado do corpo, collo aire en seis tempos e levantando os brazos, e sinto como o aire chega ao abdomen, ao estómago e por último ao peito; vouno soltando logo moi amodo, en 8 tempos. Repito dúas ou tres veces...e non esquezas mentres o fas *DEBUXAR UN SORRISO* na cara)
- Lecturas, rele libros que che encantaron, ler o que tiñas pendente... Se es socio de calquera biblioteca pública podes solicitar préstamos de libros en liña nestes dous enlaces:
 - [Galicia Le](#): Plataforma da Rede de Bibliotecas Públicas de Galicia onde solicitar o préstamo dun amplo catálogo. Tamén se poden ler en liña.
 - [eBook Dicoruna](#): Plataforma tecnolóxica da Deputación Provincial da Coruña onde solicitar o préstamo.
- Tamén desde a túa casa podes facer viaxes culturais. Como? Unha visita virtual a museos:

1. Centro Galego de Arte Contemporánea (CGAC) <https://bit.ly/2IGboOt>
2. Galleria degli Uffizi - Firenze <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>
3. Louvre - Parigi <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

4. Museo Archeologico - Atene <https://www.namuseum.gr/en/collections/>
5. Prado - Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>
6. British Museum - Londra <https://www.britishmuseum.org/collection>

E outros moitos que podes atopar na rede...

- Esta pode ser a ocasión de comezar cunha afección que antes non tiveras tempo para probar: que che parece a cociña? Facer unha sobremesa moi rica para toda a familia? Ou o domingo só eu entro na cociña! E fas menú especial para todo o día... Ou se lle pides a algún dos maiores da casa que che ensine a facer gancho? Que non saben o que é? Seguro que lle chaman *ganchillo* ou *crochet*. Se comezas, logo podes acabar sendo unha grande artista do tecido de agullas...

Outras cousas a ter en conta:

- Mantente en contacto coas túas amizades pero coida moito non dar credibilidade ás noticias que non sexan de procedencia oficial, non espalles noticias que non estean contrastadas. Dá só credibilidade ás novas que veñan de organismos oficiais das autoridades educativas, sanitarias... non axudes a propagar mentiras. Aquí podes obter información das moitas mentiras “bulos” que circulan polas redes:

<https://maldita.es/malditobulo/>

- Pertences a algunha ONG? tes feito traballo de voluntariado nalgún lugar? Pregunta como podes axudar, se cadra podes chamar a xente maior que está soa por tfno. para facer compañía...Consulta coa túa familia se podes facer, para algunha persoa maior do teu “portal”, algún recado ou outra iniciativa.
- Abúrreste e non tes ganas de facer nada? Non te preocupes, é natural que teñas momentos de aburrimiento.

NON TOMES DECISIONS SÓ/A, estás en familia, é necesario planificar e organizar todos xuntos.

.....

Para o alumnado de bacharelato:

1.- Vanse retrasar as ABAU? Isto é o que aparece no portal da CIUG

Ante a aparición de bulos e documentos falsos polas redes sociais, a CiUG informa que a única información veraz oficial da CiUG é a que se publica nesta páxina web.

Lembra que é a Comisión Interuniversitaria de Galicia (*CIUG*), a que organiza para as tres universidades do Sistema Universitario Galego, as probas de acceso á Universidade. Xa nos dirá cando serán as probas de acceso á universidade. Neste momento só debemos esperar.

Podes ti seguir aquí toda a información: <https://ciug.gal>

2.- Colgámosche a Guía de Universia da que podes aproveitar algúns dos consellos que aquí trae: Técnicas de estudio para universitarios.

3.- E por último unha frase da que non sabemos autor: Só existen dous días no ano en que non se pode facer nada. Un chámase onte e outro mañá. Por tanto **hoxe** é o día ideal para estudar, facer..., charlar,... principalmente vivir.

(se tes algunha dúbida envíame un correo: mxosebravo@edu.xunta.es)