

CONSELLOS PARA AS FAMILIAS

- Amosar sempre interese polos estudos dos seus fillos/as e polos seus problemas.
- Valorar a educación e formación dos rapaces/as.
- Procurar un clima de comunicación e diálogo na casa.
- Colaborar no seguimento diario do traballo na casa, como complemento ás estratexias de estudo da aula:
 - ✓ Fixar un horario de traballo baseado na boa organización e planificación do tempo de estudo.
 - ✓ Coidar as condicións ambientais: mesmo lugar de estudo, boas condicións de luz e ventilación, pouco ruído...
- Promover **HÁBITOS SAUDABLES**:
 - ✓ Descanso axeitado: durmir polo menos 8 ou 9 horas diarias.
 - ✓ Almorzo antes de vir ao centro e alimentación variada.
 - ✓ Hixiene: asearse diariamente, mudar a roupa, limpar os dentes...
- Controlar as horas de uso de móbiles e pantallas.