

RECOMENDACIONES DURANTE LO QUE QUEDA DE CONFINAMIENTO PARA EL ALUMNADO DEL IES “VÍA VERDE”

- Tratemos de darle a la situación el máximo de normalidad posible: no te quedes todos los días en pijama (no quiere decir que no te lo puedas poner de día si te apetece). Aunque tengas que quedarte en casa, vístete y peínate como si fueras a salir.
- Mantente en contacto con tus compañeros/as de clase por teléfono, Whatsapp... y hazlo con respeto.
- Teneis el correo electrónico de todos los profesores y profesoras del o instituto en la página web: www.iesviaverde.com.
- Si deseas hablar conmigo (la orientadora) también tienen mi correo electrónico: mariadelmar.milenamontes@iesviaverde.es, y te contestaré a la mayor brevedad. También te puedo llamar por teléfono si lo necesitas.
- Ten una rutina diaria: horario de desayuno, comida, merienda, cena, tiempo para ayudar en las tareas de la casa, jugar, videojuegos, uso del móvil... y por supuesto ten un tiempo diario para el estudio y para realizar las tareas que te han mandado desde el instituto. Es importante tener una rutina con horario fijo para estudiar, de lunes a viernes, como si siguieras yendo al instituto.
- No intentes hacer todas las tareas los primeros días ni tampoco las dejes para el final, repártelas a lo largo de los días y planifica cada día por dónde empiezas y por dónde acabas. Suele ser una buena estrategia comenzar por las tareas de las materias que más nos gustan. Pon todo eso por escrito en la agenda, en las páginas que correspondan a cada día (por ejemplo: 1º matemáticas ejercicios 4 al 7, después la redacción de lengua, y por último la lámina de dibujo) y ve tachando lo que vas completando.
- Haz ejercicio físico, el que te permita el espacio de tu casa. No hacen falta máquinas ni pesas, sabes muchos ejercicios que has hecho en la clase de educación física.
- No te pases con las chuches ni con los dulces (comienza ya la operación bikini). Duerme bien y come de forma equilibrada.