

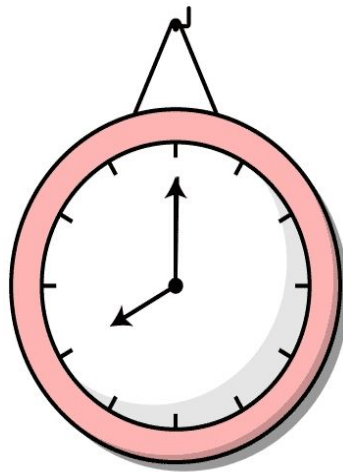
TRAVANT AQUESTES SETMANES, REBALLEM DES DE CASA



The screenshot shows the website for IES Nou Llevant. The header is red with the school's logo and name. Below the header is a navigation menu with items like 'CENTRE', 'OFERTA EDUCATIVA', 'TRÀMITS', 'CALENDARI', 'ALUMNAT', 'PROFESSORAT', and 'SUGGERIMENTS'. The main content area is divided into several sections: 'Qualificacions al Gestib' with a link to consult qualifications, 'Tancament del Centre' with a link to the center's closure, a search bar, a 'VISITES' section showing 21,104 total visits, and a 'CALENDARI' section showing a calendar for April 2020. At the bottom of the screenshot, there are logos for 'IES Nou Llevant' and 'Gmail'.

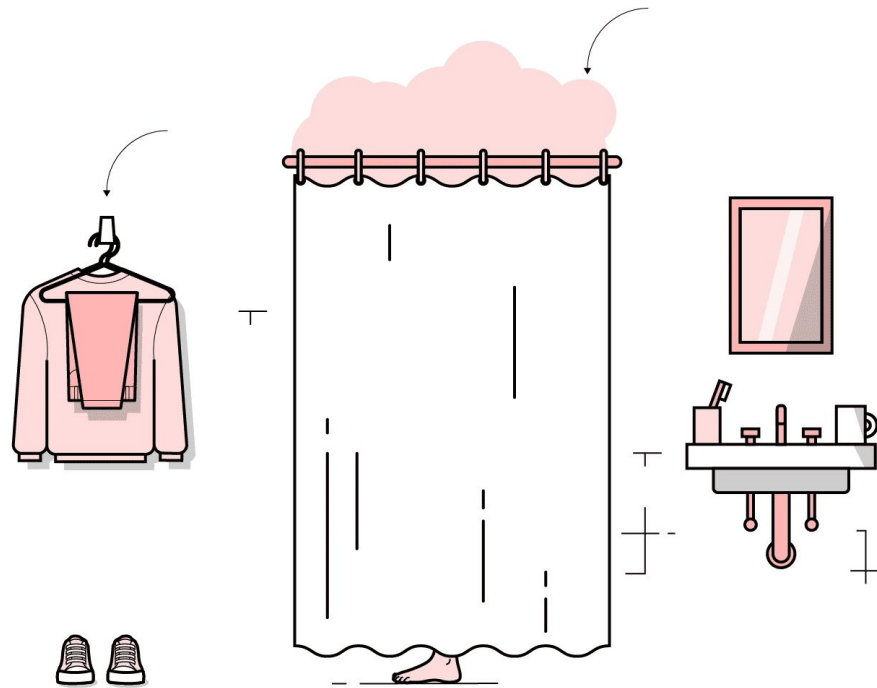


CADA DIA INTENTA
MARCAR-TE UNA RUTINA



És una situació excepcional i sabem que és difícil adaptar-se a una nova forma d'estudi...

Però amb un poc d'esforç és possible!



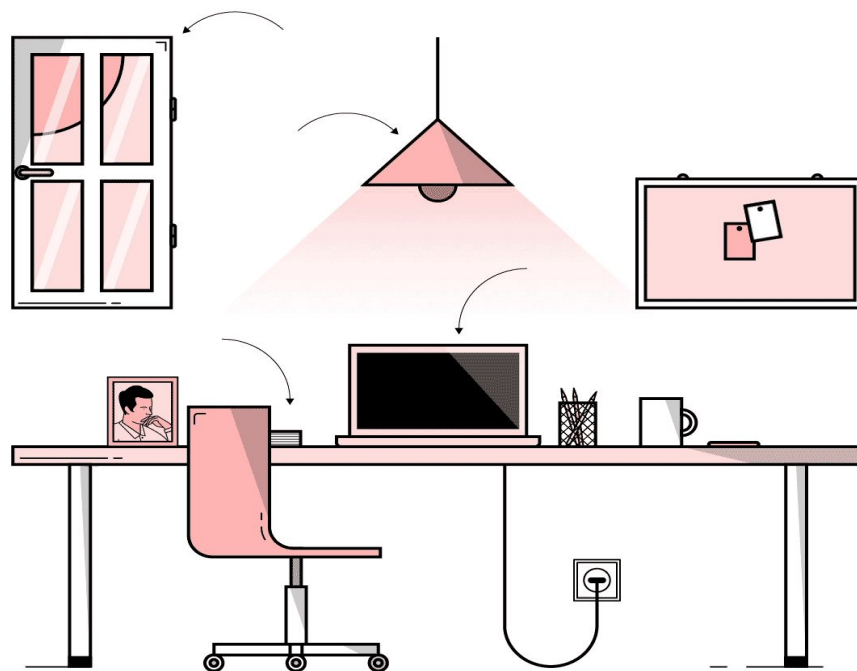
AL MATÍ






AIXECA'T, BERENA, DUTXA'T, PENTINA'T, RENTA'T LES DENTS I VESTEIX-TE COM SI HAGUESSIN D'ANAR A L'INSTITUT.



ÉS MOLT RECOMANABLE QUE NO ESTUDIÏS AMB ROBA DE NIT.



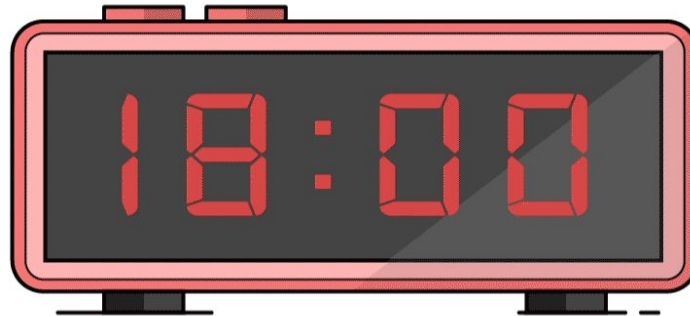
SI POTS, HABILITA UN ESPAI DEDICAT A TU I A LES TEVES TASQUES

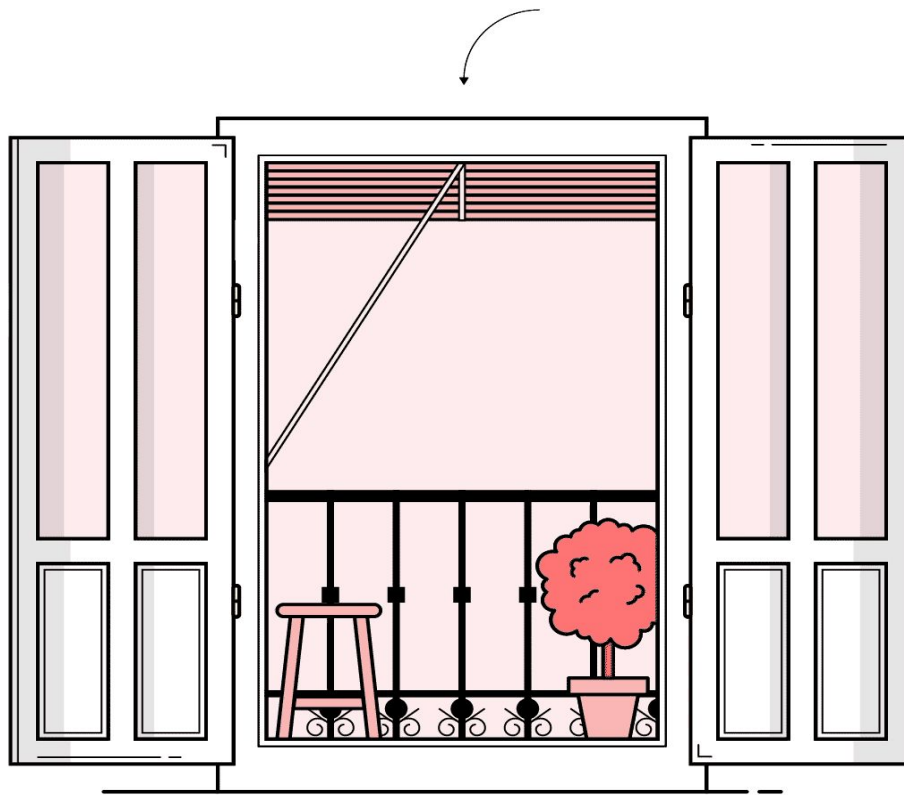
-  ESCOLLEIX UNA PART DE LA CASA ON TINGUIS TOT EL NECESSARI PER A ESTUDIAR.
-  PROCURA QUE SIGUI UN LLOC AMB BONA LLUM.
-  ORDENA ABANS D'ESTUDIAR.



FES-TE UN HORARI

1. ESTABLEIX LES HORES EN QUE ESTUDIARÀS
2. SÉ ESTRICTE, COMPLEIX L'HORARI QUE TE PRÒPODIS
3. INTENTA ACABAR A L'HORA QUE ET PROPODIS.





FES PAUSES

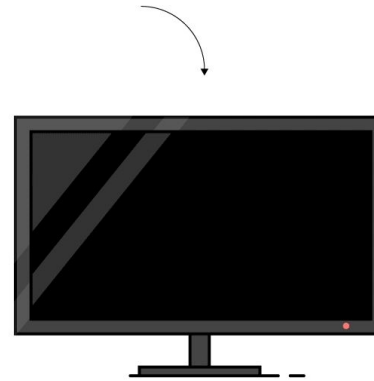
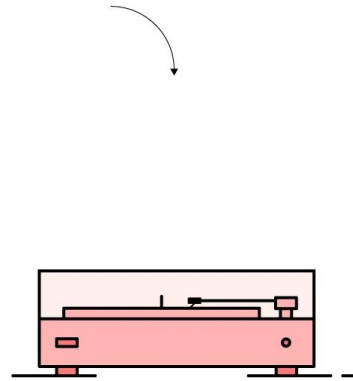
- ✓ DESCONNECTA DEU MINUTS PER CADA HORA DE TREBALL.
- ✓ MARCA UN MOMENT A MIG MATÍ O MÉS TARD EN EL QUE PUGUIS CAMINAR, ENCARA QUE SIGUI DINS LA CASA, PER LA SALA, EL PASSADÍS...
- ✓ FES UNA PAUSA D'UNS 30 MINUTS CADA DUES HORES.



EVITA DISTRACCIONS



LA MÚSICA AMBIENTAL TE POT AJUDAR A
CONCENTRAR-TE, LA TELEVISIÓ, EL MÒBIL,
L'ORDENADOR, NO





CAL QUE MANTENGUIS LES RELACIONS SOCIALS



QUAN ACABIS LES TEVES TASQUES MANTÉ EL CONTACTE AMB



ELS TEUS COMPANYS



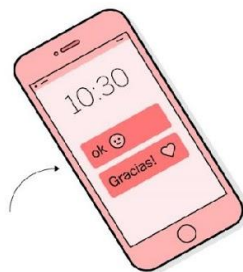
NO HAS D'ESTAR AÏLLAT, MANTÉ CONTACTE TAMBÉ AMB

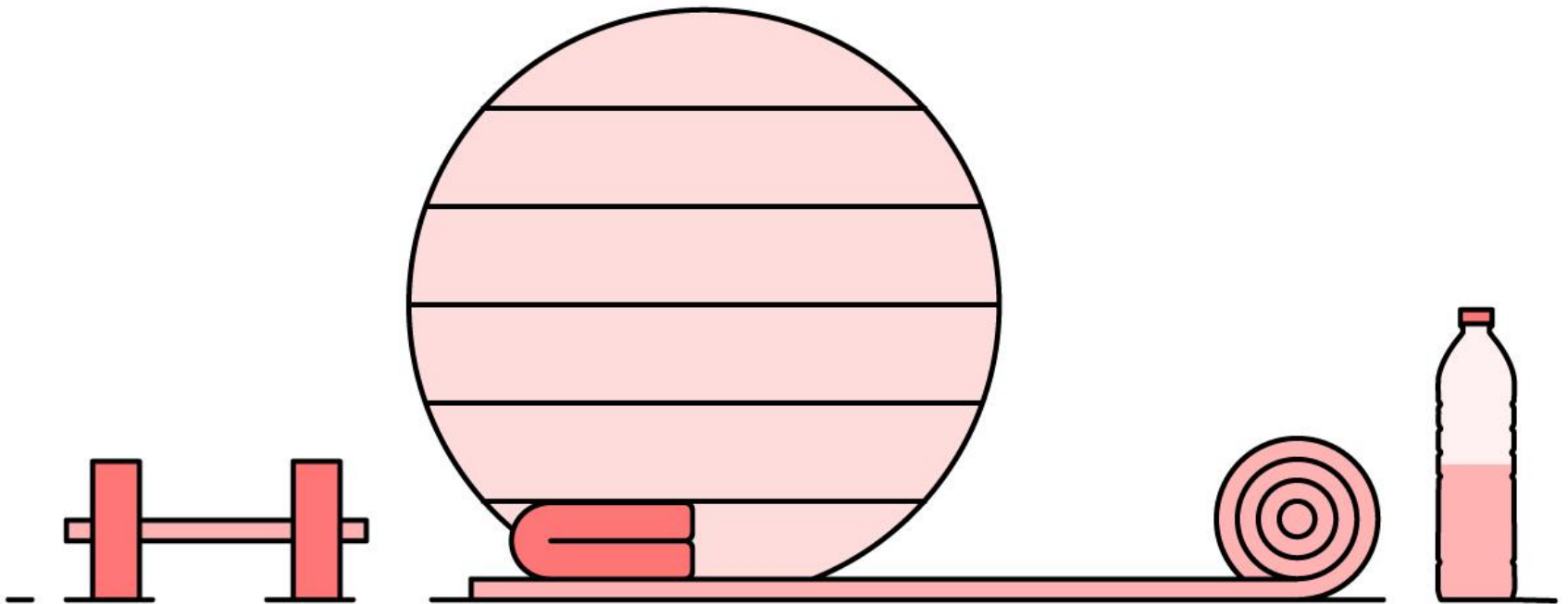


FAMILIARS I AMICS.



ÉS NECESSARI, PERÒ HAS DE LIMITAR EL TEMPS.





FES EXERCICI FÍSIC



POTS FER-HO AL FINAL DEL MATÍ O AL FINAL DE LA TARDA, A INTERNET TROBARÀS GRAN QUANTITAT DE VIDEOS!



POSA MÚSICA QUE T'AGRADI I GAUDEIX, EL TEU COS HO AGRAIRÀ

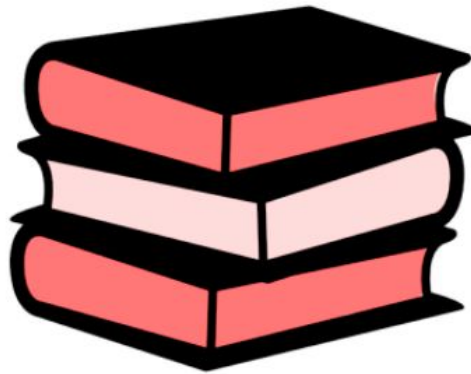


CUIDA L'ALIMENTACIÓ. QUE SIGUI SALUDABLE

- ✓ EVITA, EN LA MESURA DEL POSSIBLE, MENJAR NO SALUDABLE, DOLÇOS I MENJAR ULTRAPROCESSAT
- ✓ REALITZA UNA DIETA VARIADA, EQUILIBRADA I SALUDABLE T'AJUDARÀ A SENTIR-TE MILLOR FÍSICA I MENTALMENT.

A MÉS...

- ✓ LLEGEIX
- ✓ ESCOLTA MÚSICA
- ✓ MIRA SÈRIES O PEL·LÍCULES EN ANGLÈS O FRANCÈS
- ✓ DIALOGA AMB ELS TEUS PARES I GERMANS,...

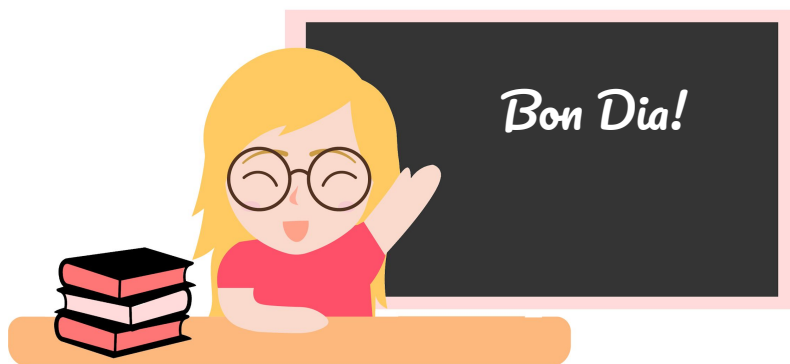


Ajudem en les tasques de casa...
siguem responsables,
estiguem tranquils,
no ens barallem,
siguem col·laboradors,
respirem profundament,

**la nostra familia
ens ho agrairà.**

¡RECORDA QUE T'ESTÀS PREPARANT PER AL TEU FUTUR!

PENSA QUE ESTAM AMB TU



TENS ELS TEUS PROFESSORS A DISPOSICIÓ
ANÍMA'T A TREBALLAR I DESCUBRIR UNA NOVA FORMA
D'ESTUDI.

DEMOSTRA'T A TU MATEIX QUE POTS

PASSARÀ AQUESTA SITUACIÓ, PERÒ MENTRESTANT HAUREM
D'ESTAR A CASA, TENIR PACIÈNCIA I SERENITAT

#QUEDATEENCASA #HAZLOPORTODOS #CORONAVIRUS

JO EM QUEDO A CASA





**IES
NOU LLEVANT**

CONSTRUÏNT PLEGATS