



A PARES I ALUMNES DE L'IES NOU LLEVANT!! Us recomanem llegir el document en família...

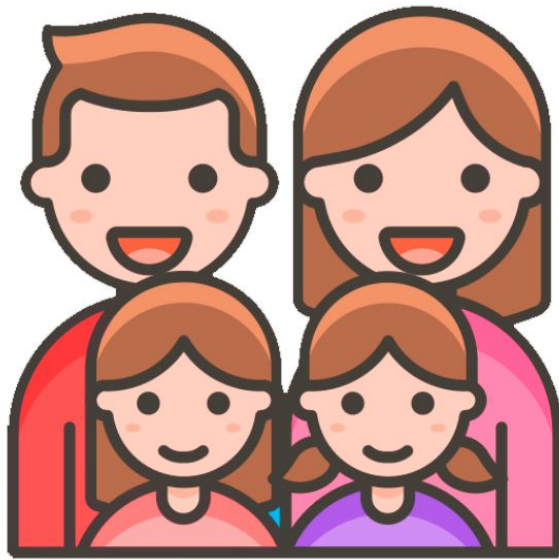
COM GESTIONAR EL CONFINAMENT AMB ELS NOSTRES FILLS I FILLES

FAMÍLIA I CONFINAMENT

Durant aquest confinament pel coronavirus, les nostres vides han canviat, i molt.

Pel que fa a l'horari que teníem i les rutines setmanals de classe, ara són diferents però a la vegada hem de crear nous ritmes.

Per tant, ens hem de fer un nou plantejament com a FAMÍLIA.

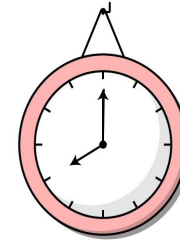


És important fer un **HORARI** en paper

Feis-ho junts, acordau unes hores d'estudi i hores d'oci. Penjau-ho a un lloc visible per tots.

A l'horari, posar hora d'aixecar-se, berenar, temps per a l'estudi, temps d'oci, higiene, ajuda i col·laboració en les tasques de casa, menjar, esport,... Feis junts un horari. Això farà que es mantenguin hàbits i rutines, de manera que ens donarà seguretat durant aquests dies de confinament.

Al final del document teniu un model d'horari...



També és interessant escriure unes **NORMES DE CASA** i unes **NORMES D'ÚS DE LES NOVES TECNOLOGIES** (internet, mòbils, tablets, ordenadors,...)

ENS SORGEIXEN DIFERENTS PREGUNTES...

-És necessari fer un horari exactament igual que el que fèiem al IES?

-NO necessàriament, però haurem d'establir una nova RUTINA. El curs segueix, i no sabem per quant de temps serà així, però hem d'aprofitar aquest temps i afiançar els coneixements per després poder continuar. Si no, ens quedarem enrretera!!

ENS SORGEIXEN DIFERENTS PREGUNTES...

-A quina hora ens despertam i posam a fer deures?

A l'hora que tu creguis, tal vegada a les 9?, sigui com sigui, marca't un horari i respecta també l'horari del professor (de 8 a 14.00h)...

-Quan de temps hem de dedicar als deures o tasques de l'IES?

Depèn del volum de feina que tinguis, però pensa que a l'IES hi eres 6 hores diàries més els deures. Ara tú te controles i sabràs quin temps necessites per fer i repassar les tasques.
Això sí, treballa cada dia i descansa.

ENS SORGEIXEN DIFERENTS PREGUNTES...

-A qui demanam ajuda quan no sabem fer una tasca?

Podem demanar ajuda sempre als professors. Tal vegada el nostre pare, mare, germà ens pot ajudar també. Al grup de classe també podem compartir dubtes i ajudar-nos entre tots.

Si el meu pare o la meva mare ha de treballar, què faig?

El meus pares, tal vegada necessiten treballar, i no els puc interrompre constantment, però em faig un llistat de dubtes i després quan ell/ella pugui els hi demano.

A MÉS DE LES TASQUES ESCOLARS, PODEN:

Realitzar les tasques de casa, depèn de cada un, però poden ajudar en fer-se el llit, posar i llevar taula, fer menjar, netejar, en definitiva col·laborar en les tasques diàries.

Disposar de temps per a l'oci. Poden dibuixar, fer manualitats, jocs de taula,...

Socialització adequada amb l'ús de les noves tecnologies. Es poden establir períodes vigilats per fer video-cridades amb amics i familiars.

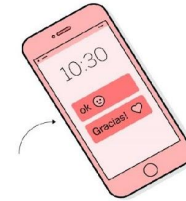
Fer exercici físic a casa i si fa falta exercicis de relaxació, escoltar música tranquil·la i bon ambient a casa.

Parlar en família.

IMPORTANTÍSSIM: DORMIR BE, I QUAN TOCA

‘El coronavirus no t’ha de robar el son’

- dormir de **8 a 10 hores** (és el que necessiten els adolescents per estar be)
- Exposar-se a la **llum natural** dues hores al dia
- A les **primeres hores** fer deures, no veure televisió, només usar mòbil i ordenador per a tasques de l’escola
- Abans **d’anar a dormir crear una rutina relaxant**, no mirar mòbils, ordenadors, video-jocs, ni dispositius, sino, llegir, escoltar música relaxant,...
- **No sopar tard**, a ser possible entre les 20 i les 22.00h



La **convivència** no és fàcil, però són temps per aprendre. Cal dialogar, tenir empatia i posar-se en el lloc dels **NOSTRES FILLS I ELLS EN EL NOSTRE**.

És un moment difícil per tots els membres de la família.



HORARI PERÍODE DE CONFINAMENT

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9-11.00h							
11-11.30h							
11.30-14.00h							
	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
16.00h							
17.00h							
18.00h							
19.00h							
20.00h							
21.00h							