

ORIENTACIONES PARA LAS TAREAS EN CASA

Para estos días en que no podemos ir a clase y tenemos que quedarnos en casa, el Departamento de Orientación os ofrece una serie de pautas para planificar vuestro tiempo y lo aprovechéis al máximo. Estas pautas son las siguientes:

- Es fundamental establecer unas rutinas
- Siempre que sea posible organizar un horario (sería muy positivo hacerlo entre todos los miembros de la familia) y que éste sea lo más parecido a una jornada escolar normal, para no perder el hábito de asistencia y trabajo
- Para favorecer el cumplimiento del horario y las rutinas podemos disponer de una cartulina grande donde organicemos las tareas que hemos planeado realizar ese día, usar un reloj para establecer unos tiempos...
- Iniciar el día (una vez que nos hemos levantado, desayunado, aseado y vestido). Revisar qué vamos a realizar ese día, qué actividades serán individuales y cuáles colectivas y escribirlas en la cartulina horario que hemos preparado para la ocasión
- Cada uno a su tarea.

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
7.30	Levantarse, desayunar, asearse, vestirse y organizar el día	Levantarse, desayunar, asearse, vestirse y organizar el día	Levantarse, desayunar, asearse, vestirse y organizar el día	Levantarse, desayunar, asearse, vestirse y organizar el día	Levantarse, desayunar, asearse, vestirse y organizar el día
8.15	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 1ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 1ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 1ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 1ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 1ª hora
9.15	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 2ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 2ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 2ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 2ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 2ª hora
10.15	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
10.30	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 3ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 3ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 3ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 3ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 3ª hora
11.30	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 4ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 4ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 4ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 4ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 4ª hora
12.30	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
12.45	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 5ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 5ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 5ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 5ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 5ª hora
13.45	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 6ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 6ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 6ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 6ª hora	Revisar y realizar tareas propuestas por profesor/a que imparte clase ese día a 6ª hora

- Después de realizar estas tareas, podemos continuar con las siguientes:

Ayudar a poner la mesa.

Almuerzo.

Descanso.

Repasamos lo aprendido durante la mañana

Después podemos:

Practicar deporte en casa, jugar a juegos de mesa en familia (cartas, bingo, parchís, memori...), escuchar música y bailar (inventa coreografías), hacer pulseras, collares, cocina en familia, hacer un teatro, videollamadas a amigos y familia, ver un poco la tele.

Ducha

Cena

Relax

Lectura

A Dormir

- ¡Seguro que sois capaces de hacerlo! ¡Mucho ánimo! ¡En breve nos vemos!