

¡QUÉDATE EN CASA!



SÉ RESPONSABLE

NO ESTAMOS DE VACACIONES

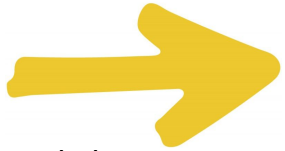
Orientaciones prácticas para el
alumnado en este tiempo en casa.

DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN

I.E.S. ANTONIO DOMÍNGUEZ
ORTIZ

2019-2020

¡¡QUÉDATE EN CASA!!



Pulsa en la imagen para ver el vídeo



¡¡APRENDE EN CASA!!

Estas orientaciones están dirigidas al alumnado de ESO, FPB y BACHILLERATO del IES Antonio Domínguez Ortiz.



Como ya sabes, excepcionalmente se han suspendido las clases presenciales como consecuencia del estado de alarma ante la situación de la crisis sanitaria ocasionada por el coronavirus (COVID-19), para proteger la salud y seguridad de todos y todas, y evitar el contagio y propagación del virus.

Pero esto no significa que estemos de vacaciones. Todo el alumnado ha de seguir su proceso de aprendizaje desde casa, con la ayuda del profesorado del instituto que continuamos a vuestra disposición.

CADA DÍA CUENTA

A continuación, ofrecemos una serie de orientaciones para que CADA DÍA te sientas bien, te responsabilices de tus tareas académicas y sigas adelante con las clases no presenciales, con ganas y motivación.



CUÍDATE A TI MISMO/A



Es muy importante que estos días que estás en casa te cuides a ti mismo/a:

- **Sé positivo/a:** céntrate en que gracias a nuestro sacrificio personal, estamos haciendo un bien común y para la sociedad.
- **Limita el tiempo que usas a las tecnologías:** haz otras actividades separado de las pantallas.
- **Organiza tu tiempo para el estudio.**
- **Busca actividades manuales para realizar.**
- **Busca formas de actividad física/deporte para realizar en casa.**
- **Escucha música, baila, toca un instrumento.**
- **Come saludable:** es fundamental que te alimentes de forma saludable. Limita la bollería y chucherías, y come fruta y verduras que ayudan a protegerse del virus.



CUIDA A LOS DEMÁS TAMBIÉN

- Haz videoconferencias con los familiares y amigos/as que no puedes ver, especialmente con los abuelos y las abuelas que están solos/as.
- Colabora en las tareas de casa con el resto de tus familiares.
- Dedica tiempo a jugar, ver un peli, cocinar, bailar, etc., con tus familiares.

“HAZ UN ACUERDO DE PAZ,

ESFUÉRZATE en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo”.



PLANEA UNA RUTINA DIARIA

Ponte una hora para levantarte. Es importante, si es posible, que sea la misma todos los días. De lunes a viernes, siéntate a hacer tus actividades y a estudiar, no más tarde de las 9.00// 9.30 horas. Así crearás un hábito.

Antes de estudiar. Aséate, desayuna y viste cómodo para estar en casa.



CONTINÚA LA RUTINA DIARIA

- **Elige el mejor lugar para estudiar.** Intenta, en la medida de tus posibilidades, elegir un lugar tranquilo en casa y con buena iluminación.
- **Realiza un lista de tareas.** Revisa todas las actividades que tienes que hacer y aquello que tengas que estudiar. Haz una lista con todo ello. Pide a los profesores/as y los compañeros/as que te envíen lo que te falte.
- **Pregunta las dudas.** Ya sabes que tus profesores/as estamos contigo. No dudes en preguntarnos.



“Existen dos días al año en los que no puedes hacer nada: ayer y mañana”.
Mahatma Gandhi

ELABORA UN HORARIO PERSONAL



CUANDO EXISTE ORGANIZACIÓN HAY TIEMPO PARA TODO

Concreta qué tareas y actividades vas a realizar en cada hora.



1º Precalentamiento: comienza con materias y tareas que no sean muy complicadas para ir entrando en el trabajo (como los atletas en el precalentamiento). Descanso 5-10 minutos (no más, pues se pierde concentración).

2º A pleno rendimiento: sigue con lo más difícil o lo que requiere más esfuerzo, tanto si se trata de estudio como de tarea. Descanso 10-15 minutos.

3º Lo más ameno: finaliza con lo más fácil, lo que más te guste y menos trabajo te cueste.

EJEMPLO DE HORARIO

| | | | | | |
|---------------|--|--|--|--|--|
| 8.00 H. | LEVÁNTATE, ASÉATE, DESAYUNA, HAZ LA CAMA... | | | | |
| 9.30 -10.30 | | | | | |
| 10.30 -11.30 | | | | | |
| 11.30 -11.45 | DESCANSA, DESAYUNA (si no lo hiciste antes), O TOMAR UNA FRUTA. | | | | |
| 11.45 - 12.45 | | | | | |
| 12.45 - 13.45 | | | | | |
| 13.45 - 16.00 | ALMUERZA, RECOGE LA MESA U OTRAS TAREAS DOMÉSTICAS, DESCANSA | | | | |
| 16.00 - 17.00 | | | | | |
| 17.00 - 18.00 | | | | | |
| 18.00 - 18.15 | DESCANSA, MERIENDA (FRUTA) | | | | |
| 18.15 - 19.15 | ES LA PARTE DEL DÍA EN LA QUE SIGUES CUIDANDOTE A TI MISMO/A Y A LOS DEMÁS: HAZ LAS ACTIVIDADES QUE MÁS TE GUSTEN (solo/a o en familia), LIMITANDO EL USO DEL MÓVIL. | | | | |

“Comienza donde estás, usa lo que tienes y haz lo que puedas”. Arthur Ashe.

UTILIZA UN MÉTODO DE ESTUDIO



Recuerda que necesitas utilizar un método de estudio que implique: **leer, subrayar, hacer resúmenes y esquemas**. Sabes que dedicar tiempo a estas estrategias de estudio no son tiempo perdido, son maneras eficaces para comprender, memorizar y recordar los aprendizajes. Visualiza los siguientes vídeos:

http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2006/aprender_estudiar/index2.html

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/>

https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=M2CKhKb4bHY&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=gzFQ9f5Bdmg&feature=emb_title

https://www.youtube.com/watch?time_continue=21&v=oUuYDP8u4y0&feature=emb_title

USA LAS PLATAFORMAS ONLINE



Ya has sido informado por el profesorado sobre las tareas a realizar en las siguientes plataformas: <https://www.iesdominguezortiz.com/>



Si no tienes ordenador ni internet en casa, puedes conectarte a través de tu móvil o del móvil de tu padre o madre, hermano/a.

Pregunta a tus compañeros y compañeras a través de WhatsApp.



OPCIONES PARA DIVERTIRTE Y DISTRAERTE

FACTORÍA CULTURAL se une al reto
#yo me quedo en casa.

Aprovecha estos días en casa y habla con tu familia o busca una foto de cuando tu familia llegó al Polígono Sur.

Cuéntanos tu historia:

- ¿Cómo llegásteis al Polígono Sur?
- ¿De dónde veníais?
- ¿Cuál fue la primera persona que conociste?
- ¿Cuáles son tus primeros recuerdos del barrio?

Desde Factoría Cultural te proponen:

¡¡CONSTRUIR UNA BIBLIOTECA HUMANA DEL BARRIO!!

Mándales un **vídeo** o un **audio** con tu historia al whatsapp de Factoría Cultural:

659 73 26 28

Los mensajes serán confidenciales y no se publicará nada sin tu autorización.

#ProyectoRaícesy Alas

OPCIONES PARA DIVERTIRTE Y DISTRAERTE



Juegos educativos y otras temáticas:

<https://www.jugarconjuegos.com/juegos-educativos-para-secundaria.html>

Para hacer manualidades:

<https://portaldeeducacion.com/365-manualidades-pasarla-bien-pdf-gratis/>

Para hacer ejercicio físico en casa:

<https://nutricion360.es/fitness/musculacion/rutina-de-ejercicios-para-adolescentes>

OPCIONES PARA DIVERTIRTE Y DISTRAERTE

Para investigar en tus intereses:

<https://www.pinterest.es/>

Para realizar relajación y meditación:

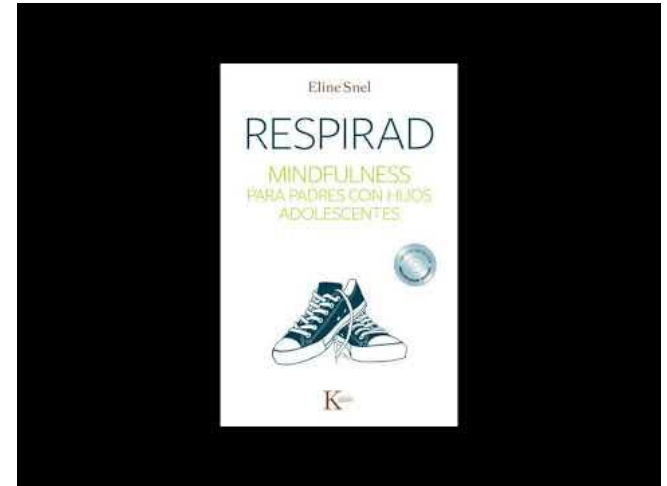
<https://www.youtube.com/watch?v=-UCj0EOi5jQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=BPkEptw2Q6k>

<https://www.youtube.com/watch?v=YOdFZ0e8Hml>

Para divertirse leyendo:

<https://tucuentofavorito.com/category/cuentos-para-adolescentes/>



Pulsa en la imagen para ver el vídeo



¡¡PONTE LAS PILAS!!
¡¡EL CURSO CONTINÚA!!



Sé paciente y estate tranquilo/a.

Sigue estas orientaciones y te adaptarás pronto.

¡¡Escucha y aprende del Principito!!

Recuerda que es una situación transitoria y nos volveremos a ver pronto.



Pulsa en la imagen para ver el vídeo





Si quieres ponerte en contacto con
María Jesús, Bea, Noelia o María,
hazlo a través de este e-mail:
orientacioniesdominguezortiz@gmail.com

“No importa cuán despacio vas, si nunca te detienes”. Confucio.