

AHORA TRABAJAMOS EN CASA... ¡ALGUNOS CONSEJOS A TENER EN CUENTA!



ESPACIO DE TRABAJO

Es importante que estudies en el mismo espacio durante estos días. Procura limpiar la mesa y ordenar todo el material que vas a necesitar antes de empezar, los descansos breves que hagas podrás utilizarlos para ir renovando lo que necesites. Y antes de empezar, ¿por qué no rezar unos minutos pensando en tu familia, en tus compañeros, en tus profesores y en todos los enfermos? Te puede ayudar, como cada día, el blog de oraciones del cole.

PONTE UN HORARIO

No estamos aún de vacaciones, ¡ya llegarán y podremos, si nos cuidamos, disfrutarlas a tope!, ahora es importante tener un horario similar al del cole. Procura no levantarte tarde; puedes descansar un poco más, pero estar bien pronto desayunado y dispuesto a trabajar. Tampoco te acuestes muy tarde, que al día siguiente también hay que trabajar. ¡Es una forma diferente de aprender!



SIGUE UNA RUTINA

Ahora, puede que cada día te parezca aburrido y monótono, tendrás que encontrar una ilusión nueva en cada momento... Podrás estudiar de manera organizada, disfrutar de la familia o de tus hobbies, y hacerte aficionado a otras aventuras como la lectura, la pintura, las manualidades, escribir un diario o ver una buena peli con los tuyos.

ORGANIZA LAS TAREAS ESCOLARES

Tus profes estarán disponibles cada día por las diferentes vías de comunicación que hemos establecido, ellos te irán marcando diariamente qué hay que ir haciendo. Después, te toca a ti hacerte una buena organización, sabemos que es complicado, pero sería ideal hacerlo como si estuvieras en el colegio... ¡tú puedes!



EVITA LAS DISTRACCIONES

Conviene centrarse bien y no distraerse una vez que te pongas a trabajar. Es importante apagar el móvil o dejarlo en silencio y olvidarse un rato de él o estar alejado de elementos de juego, para no perder la concentración. Si no eres capaz de hacerlo por ti mismo, ¡pídele ayuda a tus padres o a una persona mayor!

HAZ EJERCICIO FÍSICO

En estos momentos se hace necesario que nos preocupemos por no caer en el sedentarismo. Un día normal, nos movemos, desplazamos, hacemos deporte... y ahora también hay que hacerlo. Busca un lugar de tu casa donde puedas realizar diferentes ejercicios según tus intereses. Los profesores de Educación Física te harán sugerencias y también hay muchos recursos en la red.



PLANIFICA TUS DESCANSOS

Por último, es importante que también organices tus descansos, no estudies, trabajes, hagas actividades... más de 55 minutos sin hacer un ratito de descanso. No dejes de tener momentos para disfrutar de tus aficiones, aunque tenga que ser de otro modo... y, sobre todo, cuídate y cuida a los demás. Esto lo vamos a ganar, pero todos/as juntos/as. Mucho ánimo y nos vemos en unos días.

AHORA

#QuédateENCasa
#SOMOS FAMILIA

#YoMeQuedoENCasa

maristas