

PAUTAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN CASA DURANTE SEMANA SANTA

FP

- ★ Resulta imprescindible que durante estos días de vacaciones **descanses y tomes fuerzas** para la recta final del curso, ya sea siguiendo las clases online como ahora o volviendo a las clases presenciales.
- ★ En cuanto tengamos información de la 3ª evaluación, de la posible vuelta a las clases presenciales o a la FCT, te mantendremos informado/a, así que **tranquilidad**. Puedes consultar la página web del centro, en la que encontrarás información actualizada.
- ★ Es recomendable que **no pierdas el ritmo de trabajo**, y sigas un horario de estudio o trabajo diario y constante, dedicando a cada módulo el tiempo proporcional a las horas de esa materia dentro de tu horario escolar.
- ★ Mientras estudias, **anota tus dudas** y coméntalas a tu profesor/a o tutor/a a la vuelta de vacaciones.
- ★ No es cuestión de calentar la silla horas y horas. **Organízate y sé efectivo**: céntrate y rinde al máximo. Así, podrás tener más tiempo libre si aprovechas bien el tiempo de trabajo.
- ★ **Compagina bloques de trabajo con bloques de descanso y ocio**. Es importante liberar la mente del estudio y hacer también actividades que nos gusten (escuchar música, leer, cocinar, hablar con amigos/familia, videoconferencias, etc...)
- ★ **Haz deporte** en casa: te oxigena, te mueves y te mejora el estado de ánimo!
- ★ Sigue la actualidad en las noticias o en RRSS, pero lo justo. **No te obsesiones**, pues genera malestar y ansiedad.
- ★ Y sobre todo, ¡**ÁNIMO!**

Equipo Directivo.

IES RÍO GÁLLEGO