

PAUTAS PARA SEGUIR TRABAJANDO EN CASA DURANTE SEMANA SANTA

*Tras tres semanas intensas de trabajo desde casa, resulta imprescindible ahora 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 nuestro centro educativo vaya recibiendo nuevas instrucciones, te mantendremos informado/a, así que **tranquilidad**.

*Estaría bien que **no pierdas el ritmo de trabajo**, y siguieras un horario de estudio diario y constante, dedicando a cada asignatura el tiempo proporcional a las horas de esa materia dentro de tu horario escolar.

*Mientras estudias, **anota tus dudas** y coméntalas a su profesor/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 (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 y Tutores de ESO y 1º BTO
IES RÍO GÁLLEGO