

Sugerencias para trabajar en casa

TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
45 minutos	Lenguaje	Matemáticas	Lenguaje	Matemáticas	Ciencias
45 minutos	Historia	Lenguaje	Matemáticas	Lenguaje	Optativo

El Material a trabajar se enviará los siguientes días:

Lenguaje: Jueves

Matemáticas: Lunes, corrección viernes

Historia: Jueves, corrección lunes

Ciencias: Martes

Se propone Seguir la siguiente rutina:

- Tratar de estudiar todos los días a la misma hora.

Para ello poner una alarma.

- Buscar el lugar más tranquilo y ordenado de la casa.
- Tomar un vaso de agua.

(Memoria, atención, concentración, comprensión, velocidad... son habilidades relacionadas con las funciones del cerebro, habilidades que requieren agua para mostrar todo su potencial. Es el agua lo que facilita el funcionamiento de las neuronas.)

- Realizar ejercicios de respiración profunda, 5 inhalaciones y exhalaciones.

Calma, ayuda a la concentración y oxigena el cerebro.

- Realizar la actividad propuesta del día (primeros 45 minutos).
- Tomar un descanso de 15 minutos con alarma, Comer una fruta o una colación pequeña saludable.
- Continuar con los 45 minutos de actividades restantes.

🌈 Recuerde que es fundamental para el crecimiento y estado de ánimo de los niños el levantarse y acostarse a una hora prudente.

Queridas/os Niñas/os: Nosotras como sus profesoras jefes queremos decirles que los extrañamos millones... Les queremos recordar que lo más importante en este momento es que se cuiden y protejan junto a sus familias. Para que en un momento próximo volvamos a reencontrarnos.

Con autonomía y responsabilidad organicen sus horarios de estudio.

Besos y abrazos a la distancia..... LOS QUEREMOS MUCHOOOOOOOOOOOOOOO

Atentamente,
Susane Nuñez y Waleska Cortés
Profesoras Jefe 4° A y B