

HORARI MÍNIM DE TREBALL I ESTUDI**1r -2n ESO**

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8:00					
8:55					
9:50					
10.45 Pati					
11:15					
12:10					
13:00					
14:00					
TARDE					

1. **ORGANÍZATE.** Todo pasa más rápido y se hace más ligero, si lo hacemos de forma ordenada. En el horario debe haber tiempo para ayudar en casa, para hacer tus deberes, para hacer ejercicio y para aprender cosas nuevas o por fin hacer aquello que tenías pendiente.
2. **RESPETA LAS HORAS DE SUEÑO.** La tentación es remolonear y luego dejarse llevar por videojuegos, pantallas y móviles y perder horas de sueño. Ese modo de hacer, a la larga, traerá más problemas que ventajas.
3. **RESPETA LAS HORAS DE LAS LA COMIDAS Y LA CALIDAD DE LO QUE COMES.** Cuidado con estar comiendo cualquier cosa a cualquier hora.
4. **HAZ EJERCICIO, MUÉVETE LO QUE PUEDAS.** Reserva media hora todos los días en el horario, para hacer ejercicio , pueden ser flexiones, estiramientos.... En YOUTUBE hay miles de videos sobre ejercicio en casa o fuera de ella. Desde la asignatura de E. Física también os sugerirán cosas que hacer.
5. **APRENDE Y ESTUDIA: CONTACTA CON TUS PROFESORES/AS** a través de correo electrónico, AULES, Classroom. Mira la página web del Instituto (<http://mestreacasa.gva.es/web/iesbenicalap>).
6. **CONTACTA CON TUS AMISTADES Y CON LA GENTE QUE QUIERES.** Pero no solo te limites a tus contactos de Redes Sociales, en tu casa hay gente que merece la pena, habla con ellos agradece y comparte.
8. **AYUDA A LOS DEMÁS, ESPECIALMENTE EN CASA.** Hay que entender y comprender a los demás. Hay que ser activo en las tareas de casa (haz tu cama, limpia y ordena tu cuarto...) y compartir su realización. La actitud positiva y de ayuda es lo mejor que podemos ofrecer a los demás, especialmente a los cercanos.
9. **TODO ESTO PASARÁ Y APRENDEREMOS COSAS NUEVAS.** Evita la sobreinformación, desconecta del COVID-19 y busca momentos de paz y tranquilidad, utilizando técnicas respiratorias, relajación, meditación que siempre podrás utilizar en otros momentos.



1. **ORGANITZA'T.** Tot passa més ràpidament i es fa més lleuger, si ho fem de forma ordenada. En l'horari ha d'haver temps per a ajudar a casa, per aprendre coses noves i estudiar, per a fer exercici o per a fer aquelles coses que tenies pendent.
2. **RESPECTAR LES HORES DE SON.** La temptació és jugar a videojocs, pantalles i mòbils i perdre hores de son. Aquesta manera de fer, a la llarga, portarà més problemes que avantatges.
3. **RESPECTA LES HORES DELS MENJARS I LA QUALITAT DEL QUE MENGES.** Vés en compte amb estar menjant qualsevol cosa a qualsevol hora.
4. **FES EXERCICI,** Mou-te el pugues. Reserva mitja hora tots els dies en l'horari, per a fer exercici a casa o fora, pot ser flexions, estiraments.... A YOUTUBE hi ha milers de vídeos sobre exercici a casa. Des de l'assignatura d'Educació Física també vos suggeriran potser activitats.
5. **APRÉN I ESTUDIA: CONTACTA AMB ELS TEUS PROFESSORS/ES** a través de correu electrònic, AULES, Classroom. Mira la pàgina web de l'Institut (<http://mestreacasa.gva.es/web/iesbenicalap>).
6. **CONTACTA AMB LES AMISTATS I AMB LA GENT QUE VOLS.** Però no només et limites als teus contactes de Xarxes Socials. En casa hi ha gent que val la pena, parla amb ells, agraeix i comparteix.
7. **AJUDA ELS ALTRES, ESPECIALMENT A CASA.** La situació no és fàcil per a ningú, cal entendre-ho i comprendre els altres. Cal ser actiu/va en les tasques de casa (fes el teu llit, neteja i ordena la teua habitació ...) i compartir-ne la realització. L'actitud positiva i d'ajuda és el millor que podem oferir als altres, especialment a les persones properes.
8. **TOT AIXÒ passarà i APRENDREM COSES NOVES.** Desconnecta del Covid-19 i busca pau i tranquil·litat, utilitzant tècniques respiratòries, relaxació, meditació..., que sempre podràs utilitzar en altres moments.

