

# KIT DE SUPERVIVÈNCIA DE L'ALUMNAT CONFINAT

IES MANUEL SANCHIS GUARNER CASTELLÓ DE RUGAT

AQUEST KIT TÉ 4 PASSOS PER AJUDAR-TE A DUR MILLOR EL DIA A DIA.  
**COMENCEM:**

## PAS 1

### A PRIMERA HORA DEL MATÍ

- Aixeca't a una hora prudencial, no més tard de les 8:30 am, i fes d'aquesta hora una rutina per a tots els dies.
- Arregla't com si te n'anares a l'IES: renta't la cara i les mans, lleva't el pijama i vesteix-te amb roba còmoda.
- Desdejuna amb contundència i renta't les dents.



### ENS ORGANITZEM

## PAS 2



- Decideix quin serà el teu espai de treball dins de la casa (tranquil i silenciós) i mantén-lo net, ordenat i lluminós. I sobretot: No el canvis!
- Fes-te un horari de treball i d'estudiar.
- Sigues organitzat/da amb el material i amb la feina a fer.
- Compleix amb els horaris tant per estudiar i fer els deures com per descansar, fer activitat física, ...
- Utilitza altres espais de la casa per a les activitats d'oci.

## PAS 3

### MENS SANA IN CORPORE SANO

O dit d'una altra forma: Ment sana en cos sa .. I net.

- Manté una bona higiene i una bona alimentació perquè t'ajudarà enormement a sentir-te bé.
- Més actiu/va, més productiu/va. Així que a fer exercici a casa! Són milers els professors de fitness, ioga o ball que s'han llançat al món de les classes en línia i ens deixen les seves classes a Internet. Aprofita, mou-te i gaudeix!.
- Si ens ho permeten les autoritats sanitàries, fer a l'aire lliure un passeig, córrer o bicicleta, és un bon pla.
- Una bona dutxa o un bany relaxant també poden ajudar-nos, i molt, a aclarir la nostra ment.



### HORA DE DESCANSAR I ACTIVAR ALTRES PARTS DEL CERVELL

## PAS 4



Si reduïm la nostra vida al carrer, haurem de compensar-la per una altra banda.

Per això no oblides estimular cap sentit: Escolta música, veu pel·lícules, dóna't temps per a la imaginació amb un bon llibre, juga i per descomptat, aprofita que vivim en l'era digital per trobar-te "virtualment" amb les teues amistats.

**RECORDA: POTS SEGUIR ELS PASSOS TOTS ELS DIES I DEIXAT UN TEMPS PER COMPARTIR AMB LA FAMÍLIA. ÀNIMS I ENDAVANT!**