

RECOMENDACIONES GENERALES

Estimadas Familias y alumnos/as del tercer ciclo de educación primaria del CEIP San Agustín.

Ante la situación actual a la cual nos enfrentamos todos, desde el equipo docente del tercer ciclo de primaria os queremos hacer os llegar todo nuestro ánimo y toda nuestra fuerza

Quisiéramos facilitar os algunas recomendaciones a todas las familias para llevar de la mejor el confinamiento en casa decretado por las autoridades.

NUESTRAS RECOMENDACIONES GENERALES.

- 1.- Evitar salir de casa en la medida de lo posible.
- 2.- Lavarse las manos muy frecuentemente y beber mucha agua (no fría).
- 3.- No llevarse las manos a la cara.
- 4.- Utilizar guantes y mascarilla si se tiene que salir de casa a comprar o a realizar alguna de las cuestiones permitidas.
- 5.- Lavar la ropa y ducharse al volver a casa del trabajo o de realizar cualquier actividad fuera de casa.
- 6.- Utilizar solo un calzado para salir de casa y dejarlo fuera si es posible.
- 7.- Desinfectar la casa varias veces a la semana.

NUESTRAS RECOMENDACIONES PARTICULARES.

- 1.- Establecer una rutina en casa con horarios. Aquí os dejamos uno a modo de ejemplo.

9:00- 10:00	LEVANTARSE, ASEO Y DESAYUNO
10:00-11:00	ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y ESCOLARES
11:00-12:00	VER EL PROGRAMA EDUCATIVO "APRENDEMOS EN CASA"
12:00-13:00	ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y ESCOLARES
13:00-16:00	COMIDA Y DESCANSO
16:00-17:00	ACTIVIDADES EDUCATIVAS Y ESCOLARES
17:00-18:00	MERIENDA
18:00-19:00	ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN CASA
19:00-20:00	ASEO Y DESCANSO
20:00-22:00	CENA Y ACTIVIDADES DE OCIO (T.V, CONSOLA, MÓVIL, ETC)

*** Los horarios siempre son aproximados en función de las particularidades familiares.**

2.- Ayudar en casa, con la limpieza, preparación de las comidas para hacer más llevadero el confinamiento.

3.- Realizar actividades de ocio educativo, como:

- Leer un libro.
- Escribir un diario.
- Juegos educativos.
- Experimentos científicos sencillos.
- Inventar historias y/o cuentos.

4.- Realizar actividades lúdicas, como:

- Actividades deportivas en casa (yoga, fitness, etc.)
- Juegos de mesa.
- Juegos tradicionales.
- Juegos on-line.
- Realización de retos propuestos en las redes sociales.
- Video llamadas con familiares y amigos.

Esperamos que estas pequeñas orientaciones os ayuden a pasar de la mejor manera todo el tiempo que debemos estar en casa. El objetivo de las mismas no es otro que mantenernos activos mientras dure el confinamiento.

Atentamente

El equipo docente del tercer ciclo de educación primaria