

GUIA PER SOBREVIVRE EN TEMPS DE QUARANTENA

Una guia de l'escola per mantenir un **#joemquedoacasa** saludable



ESTABLIU UN HORARI

No cal llevar-se i anar-se'n a dormir tard. Mantingueu un horari normal que us permeti seguir amb el ritme i la rutina que ja tenieu establerts.



RUTINES DE TREBALL ESCOLAR

Planifiqueu el vostre temps. És molt important disposar d'una organització de tasques escolars del que realitzaràs aquests dies. Recordeu que no estem de vacances, així que aprofitem el temps.



COMPARTIR MOMENTS EN FAMÍLIA

Molts cops és difícil trobar moments per dedicar-se a la família. Ara que disposem de temps, aprofita-ho. Compartiu tants moments com sigui possible, amb un joc de taula?, una bona pel·lícula?.



NO DESCUIDEU EL VOSTRE ENTORN FAMILIAR

En aquests dies és més important que mai col·laborar en les tasques de casa. Són moltes les hores que passarem plegats en un mateix espai, cal mantenir-lo endreçat i net. Ajuda.



GUARDA UN ESPAI PER TU

És molt important no angoixar-se. Aprofita per tenir moments de desconexió, escolta música, llegeix un bon llibre, medita o simplement estira't i tanca els ulls. És moment de mirar-se.



REALITZA ACTIVITAT FÍSICA

És imprescindible mantenir la forma física durant el confinament per tal de poder mantenir un bon estat de salut físic i mental. A la xarxa podeu trobar moltes guies i vídeos que us permetran mantenir-vos en forma.

Si necessites una mà, recorda que jo en tinc dues

COL·LEGI SAGRAT COR TERRASSA