

Estimades famílies:

Comencen unes setmanes diferents a les rutines a les quals estem acostumats. Són dies de confinament a casa, per la qual cosa, des del Departament d'Orientació volem ajudar-vos en la mesura que siga possible.

Considerem que, donada la situació i la quantitat d'informació que esteu rebent des de l'àmbit educatiu, amb unes simples pautes d'organització i alguns recursos més interactius, podem aportar suport per fer aquests dies més amens.

Per aquest motiu, us posem algunes recomanacions per a facilitar la convivència a casa i minimitzar l'impacte amb els vostres fills/filles.

- Seria bona idea mantindre les rutines que porten quan van a l'institut, ja que les rutines comporten tranquil·litat i benestar a les persones. Us adjuntem un model d'horari, tant en blanc per confeccionar amb els vostres fills/filles i així facilitar l'organització del material educatiu que els va oferint el professorat, com emplenat a mode d'exemple per a agafar idees. Recordeu que no es tracta únicament de fer tasques escolars, sinó també tenen que tenir temps d'esbarjo i descans. Per a açò, us adjuntem algunes apps interessants.
- Una idea que us donem és que puguem confeccionar un diari emocional, on poder expressar el que fan, el que senten, les seues preocupacions, etc. Ho podran fer tant de forma escrita com amb il·lustracions o qualsevol altra manera creativa que ells decidisquen.
- Es convenient que col·laboren en les tasques domèstiques com una acció més del dia.
- Podria resultar positiu que a una hora predeterminada, pugueren tindre contacte telefònic/virtual amb amics/ amigues.
- Pel que fa a dubtes o qüestions relacionades amb itineraris acadèmics i aspectes d'orientació acadèmica professional, recordeu que podreu accedir al programa "Orienta" mitjançant la web de l'IES com hem comentat en les diverses xerrades que hem fet aquestes setmanes al centre:

<http://www.orientaline.es/?yafxb=31445>

Reiterem la nostra disponibilitat i qualsevol dubte o qüestió que ens vulgueu fer arribar tant d'estudis, orientació acadèmica-professional o aspectes més personals, podeu fer ús del nostre correu electrònic per facilitar aquesta via de comunicació: dorientaciojv@gmail.com

A continuació us passem enllaços, links i exemples d'horari.

Salutacions

Minerva García

Ester Fernández

DE INTERÉS PARA FAMILIAS: listado de iniciativas de Apps españolas que están ofreciendo gratis sus contenidos Premium para ayudar a que los niños sigan aprendiendo desde casa.

***Academons Primaria*:** la App de Homeschooling está ofreciendo 30 días de acceso gratis a todo su catálogo de juegos de Matemáticas, Lengua, Inglés, Ciencias y Science http://bit.ly/Academons_Gratis

***Ta-tum*:** del grupo editorial Edelvives, ofrece acceso gratuito hasta el mes de julio a esta plataforma para el fomento de la lectura http://bit.ly/Edelvives_Tatum

***Smartick*:** esta App malagueña está ofreciendo acceso 15 días gratis a su App para repasar las matemáticas. http://bit.ly/Smartick_15

***Genially*:** la plataforma para hacer presentaciones interactivas ofrece por un tiempo limitado sus plantillas y recursos Premium gratis <http://bit.ly/Genially>

***AMCO*:** Acceso los juegos de Mates y Lengua de su App Eduzland gratis por un tiempo limitado <https://amconews.es/eduzland/>

***Smile and Learn*:** esta App para los más pequeños de la casa está ofreciendo acceso gratuito durante un mes a su catálogo de juegos interactivos. http://bit.ly/smile_learn

***M.A.R.S.*:** esta App del grupo SM ofrece códigos descuento para acceder a los contenidos de 3º a 6º de Primaria. http://bit.ly/MARS_App

***Cerebriti Edu*:** ofrece sus más de 50.000 juegos de Primaria y Secundaria gratis hasta final de curso http://bit.ly/Cerebriti_Edu

Estos enlaces son para hacer **visitas virtuales**. Para los niñ@s el bioparc o el Oceanogràfic puede ser entretenido.

VISITA VIRTUAL A LA IGLESIA DE SAN NICOLÁS DE VALENCIA: <http://www.visitavirtualesannicolasvalencia.com/>

VISITA VIRTUAL AL MUSEO DE LAS ARTES Y DE LAS CIENCIAS:

https://my.matterport.com/show/?model=T5v8PFJJ5FH&utm_source=4

VISITA VIRTUAL A LA CIUDAD DE LAS ARTES Y LAS CIENCIAS: <https://www.cac.es/3d/VISITA>

VIRTUAL AL OCEANOGRÁFICO DE VALENCIA: <https://www.oceanografic.org/visita-virtual/>

VISITA VIRTUAL BIOPARC DE VALENCIA: <https://www.google.es/maps?ll=39.478248,-0.410181&spn=0.000002,0.0010.410227&panoid=WZ6Cos9XsKIMzEu4TBWUWw&cbp=12,31.1,,0,6.88&z=20>

VISITA VIRTUAL AL MUSEO DE BELLAS ARTES DE VALENCIA:

http://rec.mestreacasa.gva.es/som_cultura/visita5/VISITA%20VIRTUAL%20MUSEO%20DE%20BBAA.html?

VISITA VIRTUAL AL PALACIO DEL MARQUÉS DE DOS AGUAS:

https://www.youtube.com/watch?v=42vLQt7Xa1Y&feature=emb_title

Así mismo, si queréis ampliar más museos y rincones a visitar fuera de Valencia, podéis ver los siguientes enlaces:

Pinacoteca di Brera – Milan <https://pinacotecabrera.org/>

Galleria degli Uffizi – Florencia <https://www.uffizi.it/mostre-virtuali>

Musei Vaticani – Roma <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/it/collezioni/catalogo-online.html>

Museo Archeologico – Atenas <https://www.namuseum.gr/en/collections/>

Prado – Madrid <https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works>

Louvre – París <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

British Museum – Londres <https://www.britishmuseum.org/collection>

Metropolitan Museum – New York <https://artsandculture.google.com/explore>

Hermitage – San Petersburgo <https://bit.ly/3cJHdnj>

National Gallery of art – Washington <https://www.nga.gov/index.html>

Alhambra de Granada – <https://www.alhambra.org/mapa-virtual-alhambra.html>

Catedral-Mezquita de Córdoba- http://www.viajesvirtuales.es/catedralmezquita_de_cordoba

Alcázar de Segovia – <https://www.alcazardesegovia.com/wp-content/vr/VR2019.html>

Més recursos d'activitats escolars:

- <https://escolavalenciana.org/escolaacasa/>
- <https://multiayuda.com/libros-del-ministerio-de-educacion-de-todas-las-asignaturas-p>

Organització:

-Adjunts al correu: 2 pdf de models d'horaris

BUSQUEMOS EL LADO POSITIVO

Estos tiempos pueden ser buenos para...

CREAR UN HORARIO



Es importante tener un horario y unas rutinas diarias. Mantengamos esas rutinas que ya teníamos establecidas. Crea tu propio horario de estudio/trabajo y de ocio y déjalo en un lugar visible.

ORGANIZARNOS



Nos organizamos el material educativo que nos proporciona el profesorado. Dedicamos el tiempo que normalmente utilizamos para la jornada escolar.

HACER DEPORTE



Aprovechamos cualquier espacio en nuestra vivienda y hacemos algo de ejercicio. Nos ayudará a desconectar, a relajarnos y, por supuesto, a reforzar nuestro sistema inmune y mantenernos en forma.

DEDICAR TIEMPO PARA ESTAR EN FAMILIA



Conectamos con la familia. Los juegos de mesa, la lectura en familia, ver películas y/o series, hablar, escuchar, reír...descubramos cosas que desconocíamos.

SER RESPONSABLE CON LAS TECNOLOGÍAS



Dedicamos el tiempo que necesitamos para nuestras tareas educativas y nuestro ocio pero, de vez en cuando, descansamos de las pantallas. Tenemos "momentos libres de redes" y no nos sobrecargamos.

MANTENER PENSAMIENTOS POSITIVOS



Somos fuertes y capaces. Podemos cantar, bailar, meditar, jugar, sonreír, hablar...ayudemos a mantener un ambiente agradable en nuestras casas.

NO LO OLVIDEMOS:

"SOLAS, LAS PERSONAS, PODEMOS HACER POCO. JUNTAS, PODEMOS HACER MUCHO"

QUARENTENA COVIT 19

HORARI DIARI

9:00 ENS AIXEQUEM

9:30/11:30 FEM TASQUES ESCOLARS (MOODLE)

11:30/12:00 ESMORZEM

12:00 / 14:00 FEM TASQUES ESCOLARS (MOODLE)

14:00/15:00 DINEM

15:00/17:00 ESTUDI, LECTURA, TREBALLS...

17:00/18:00 ACTIVITAT FÍSICA

18:00/19:00 NETEJA I ORDRE

19:00/21:00 TEMPS LLIURE-
(SKYPE, INSTAGRAM, VIDEOJOCs...)

21:00/22:00 SOPEM

22:00/24:00 LECTURA TV