

Decálogo para una escuela a distancia



Madrugar ayuda a tus neuronas. Descansa lo necesario (8h) para estar genial al día siguiente.



Sé responsable y respeta las indicaciones de los adultos.



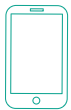
Gestiona tu propio tiempo y planifica el día con actividades educativas y de ocio.



Utiliza el horario de tu centro educativo para hacer las tareas que envían los profesores.



Apunta tus dudas y consultas para poder transmitírselas a los profes. Mantén el contacto con tus profesores y compañeros



Utiliza los móviles y dispositivos electrónicos con moderación. Haz un horario para el uso del móvil (educativo/ocio).



Haz ejercicio. Organiza tus planes de entrenamiento o deporte de acuerdo a tus gustos y plantéate retos y objetivos



Come de forma saludable. Recuerda: 5 al día.



Habla con tu familia y ayuda a tus hermanos con los deberes. Diseña juegos y mantén el contacto con tus amistades.



Cuida tu higiene personal y de la de tu casa. Participa en las tareas domésticas y aprovecha para aprender a hacer cosas que aún no sabías.