

*HI HA TEMPS PER A TOT, SOLS CAL ORGANITZAR-SE!*

**Rutina 1 Rutina 2 Rutina 3 Rutina 4** Hàbits d'higiene Temps d'estudi A moure l'esquelet! Temps d'oci Bon dia! Comença un dia nou amb noves

oportunitats, així que: ✓ Alça't matí per aprofitar el dia ✓ Llava't la cara i les mans i renta't les dents ✓ Lleva't el pijama ✓ Fica't roba còmoda ✓ Desdejuna fort que comencem...!

Recorda... a casa també cal mantindre la higiene, contribueix a que així sigal!  
Cal tindre cura de l'espai!

Amb una bona planificació s'aprèn més i amb més rapidesa. Així que:

✓ Consulta la feina a fer ✓ Fes un horari de feina diari ✓ Situa't a un lloc de casa tranquil i amb pocs estímuls ✓ Per a aconseguir un bon clima de treball cal silenci i una taula lliure de distraccions (sols amb allò que necessites) ✓ Ganes i confiança

amb tu mateix

ENDAVANT!

Una vegada exercitada la ment, cal exercitar el cos!

Així que a fer exercici a casa! Cal una miqueta d'imaginació, bona música i un grapat de ganes!

Si no esteu molt imaginatius, no passa res! Vos deixo unes propostes a continuació:

1. <https://t.co/ltOSzuR05m> 2. <https://t.co/8HAIWh4bMH> 3. <https://t.co/WBnPupDdXt> 4. <https://t.co/Z6huTm4Vzi> 5. <https://t.co/6amJawo0D7> <https://t.co/47ITot8Vxp>

ÀNIM!

Recorda! Els hàbits d'higiene també formen part d'aquesta rutina, així que, a la dutxa!  
T'ho has guanyat!

Ara es temps de descansar fent el que més t'agrada. Intenta que les activitats d'oci siguin variades i que t'aporten allò que necessites.

A gaudir del temps lliure!

Aquestes rutines les pots fer tots els dies per tal de gestionar millor el temps. També és molt important ESTAR amb la família i passar temps junts.

*No et preocupes, ocupa't!*

Àngela Adam P.T. IES LES FOIES Benigànim

Àngela Adam P.T. IES LES FOIES Benigànim