






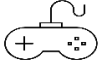






QUÉDATE EN CASA Y ORGANÍZATE.

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:00 H. 	<u>Higiene personal y desayuno.</u> ¡Coge fuerzas, y comienza el día con mucha energía!				
10:00 H. 	No estás de vacaciones, es momento de trabajar. Ponte con las <u>tareas escolares</u> que han preparado tus profes. Hazlas en tu lugar habitual, concentrado y atento. Estamos siempre a tu disposición. No lo olvides.				
12. 00 H. 	<u>Educación Física en casa.</u> Después de almorzar, es momento de activarnos y jugar de manera más dirigida. Tienes muchas opciones: https://coneftadosconalvaro.blogspot.com/2020/03/yo-me-queda-en-casa.html				
13. 00 H. 	<u>Tareas de casa.</u> Es momento de colaborar y ayudar en casa. Ahora pasamos más tiempo en el hogar, por ello, TODOS debemos ser más responsables y cuidadosos.				
14. 00 H. 	<u>Comida.</u> Recuerda alimentarte sano y seguir una dieta variada incluyendo frutas y verduras.				
15. 30 H. 	Después de <u>descansar</u> un ratito, sigue con las <u>tareas escolares</u> . Nos toca seguir aprendiendo.				
17. 30 H. 	<u>Merienda.</u> Os dejo ideas saludables: https://coneftadosconalvaro.blogspot.com/2019/01/ideas-saludables.html				
18. 00 H. 	<u>Juego y tiempo libre.</u> Disfruta haciendo lo que más te gusta. ¡No abuses de las pantallas!				
19. 00 H. 	<u>Higiene personal:</u> ¡Vamos a la ducha!				
20. 30 H. 	<u>Cena y a descansar.</u> Después de cenar, reposa tranquilamente y a dormir. ¡Mañana más!				

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					