



# Decàleg per alleugerir el confinament



Rutines flexibles



Tasques de casa per a  
tothom



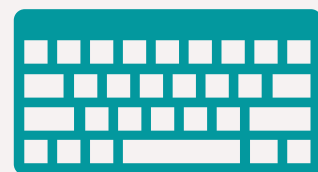
El correu al dia



Pregunten i escolten!



Bona gestió del temps



Parleu amb les professores



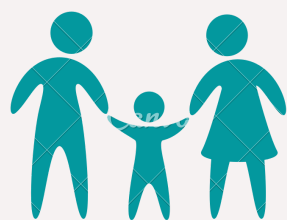
Què has après avui?



Compteu amb nosaltres!



Conflicte?  
Solucionem-lo!



Observeu i acompanyeu





*Decàleg per*  
— *alleugerir el* —  
*confinament*



*Establiu unes rutines amb flexibilitat horària*

- Important! Hem de tenir cosetes a fer cada dia.
- Anoteu en una llista totes aquelles tasques que necessiteu fer al llarg del dia.
- Però eviteu marcar un horari per a cadascuna de les activitats.



*Decàleg per  
alleugerir el  
confinament*



*Aprofiteu per adjudicar feines de casa a  
cadascú*

- Algunes seran compartides per tothom.
- D'altres, poden ser responsabilitat d'un/una.
- Algunes tasques: fer-se el llit, parar taula, recollir la taula, rentar els plats...



*Decàleg per  
alleugerir el  
confinament*



*Mireu el correu **Biada** diàriament*

- Us informarem de qualsevol novetat.
- Els tutors i les tutores s'aniran posant en contacte amb les famílies i l'alumnat.
- Si teniu qualsevol dubte o necessitat, podeu posar-vos en contacte amb nosaltres!



*Decàleg per  
alleugerir el  
confinament*



*Parleu amb els i les vostres filles sobre  
l'institut*

- Pregunteu si tenen alguna novetat: informacions noves, activitats, trobades amb professors...
- Eviteu fer preguntes tancades "sí/no"... Feu preguntes obertes per poder conversar.





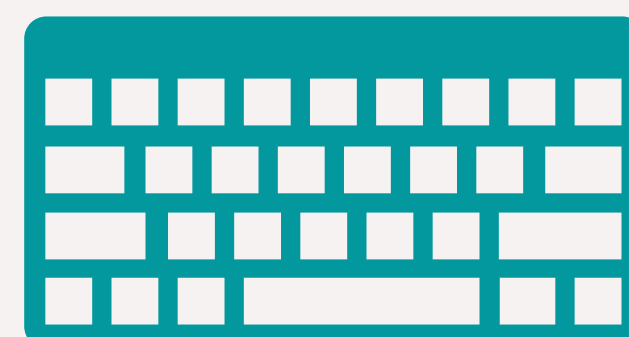
*Decàleg per  
alleugerir el  
confinament*

*Ajudeu els vostres fills i filles a  
organitzar-se les feines.*

- En llevar-se (i havent esmorzat), feu una llista d'aquelles coses que, el llarg del dia, s'han de fer.
- Poseu ordre segons la importància i la immediatesa.
- No passa res si alguna cosa que ens hem plantejat fer no l'hem fet. Reviseu el motiu pel qual no s'ha fet i, si és possible, apliqueu canvis en la vostra organització.



*Decàleg per  
alleugerir el  
confinament*



*Comunicar-se amb el/la tutor/a o qualsevol  
altre/a professor/a per si es tenen dubtes*

- Mantindrem el cervell actiu!
- És important que els i les vostres fills i filles estiguin en contacte amb el professorat.
- Els i les ajudarem en allò que necessitin!



*Decàleg per*  
— *alleugerir el* —  
*confinament*



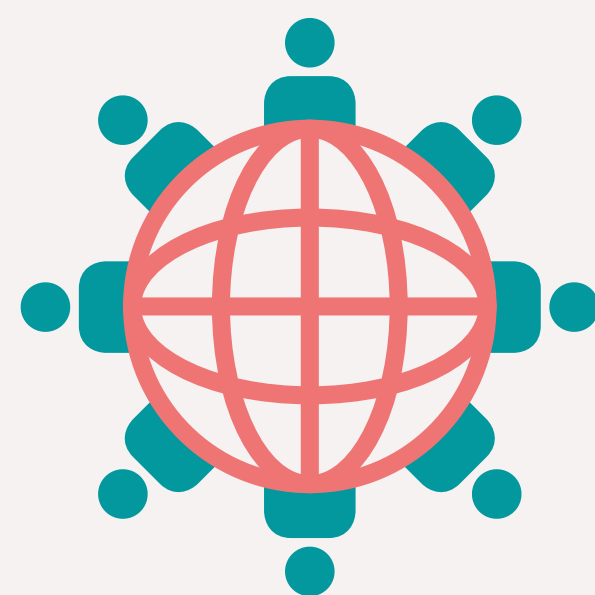
*Pregunta-li què ha après avui*

- Cada dia aprenem coses noves.
- Pregunta-li què ha après avui i quin profit traurà d'allò que ha après.





*Decàleg per  
alleugerir el  
confinament*



*Estem al vostre costat. Us acompanyem*

- Des de casa, estem a la vostra disposició!
- Si teniu algun dubte, alguna cosa us inquieta, hi ha situacions que no aconseguim modificar... No dubteu en comunicar-nos-ho.
- Entre totes i tots, ens en sortirem!



*Decàleg per  
alleugerir el  
confinament*

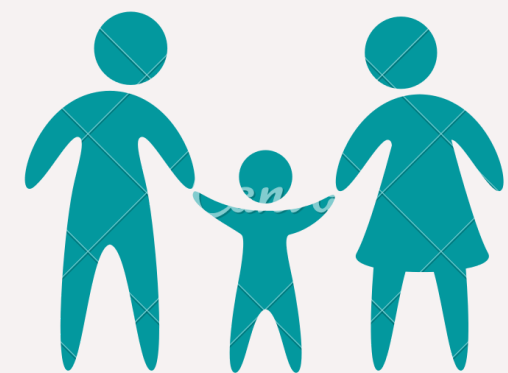


*Si teniu un conflicte, **solucioneu-lo.***

- Deixeu passar una estona per estar més tranquils i tranquil·les.
- Quan les dues parts estiguen preparades, seieu per parlar de què ha passat.
- Eviteu culpabilitzar l'altra part: Expliqueu com us sentiu, quin és el motiu pel qual us sentiu així i expresseu la necessitat/desig que teniu.



*Decàleg per  
alleugerir el  
confinament*



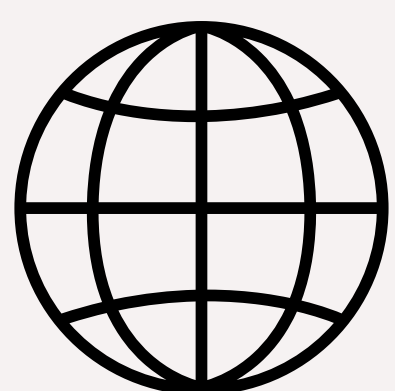
*Observeu què és el que fan i com s'expressen*

- Tots i totes nosaltres ens preguntem si ho estem fent bé.
- Observa què fan cada dia i quin missatge ens transmeten.
- Ara és el moment de conèixer-nos de veritat i treballar aquells aspectes a què no podem dedicar temps.



*Decàleg per  
alleugerir el  
confinament*

*Vine a créixer amb  
nosaltres!*



[www.biada.org](http://www.biada.org)



[insbiada](https://www.instagram.com/insbiada)



INSTITUT  
MIQUEL BIADA

Departament  
Orientació

