

MATERIAIS DE TRABALLO SEMANA DO 20 AO 24 DE ABRIL

Bos días a todos e todas!

Que tal estades levando o confinamento? Esta semana parece que melloran as noticias e os máis pequenos en breve poderán saír a rúa. Esperemos que o resto pronto os sigamos!

Continuamos con actividades de reforzo e repaso á espera de instrucións. As actividades son para todo o alumnado, debes ir facendo os exercicios pouco a pouco e sen agobios, creando rutinas de traballo que vos axudarán a pasar mellor estes días tan longos na casa.

Mantede o ánimo alto, xa queda menos!

- Enlaces aos dicionarios en rede:
DICIONARIO DA REAL ACADEMIA GALEGA <https://academia.gal/diccionario>
DICIONARIO DA XUNTA DE GALICIA <https://digalego.xunta.gal/>
- Seguíde repasando a conxugación verbal a través dos xogos da web **O XIMNASIO DOS VERBOS** <https://lorientado.github.io/XimnasioDosVerbos/>, seguindo a ruta: menú, xogos, alternancia vocálica ou verbos irregulares.

ACTIVIDADES**1. Ponlles acento gráfico ás palabras que o precisen.**

Non era fácil, pero tiña a convicción de conseguilo. Tantas sesións de estudo, día tras día durante todo o verán, tiñan que ter a súa compensación. Cunha concentración máxima fixo o exame e alcanzou o éxito que buscaba: xa tiña o teórico do carne de conducir.

2. Clasifica as palabras que acentuaches en agudas, graves e esdrúxulas.

3. **Transforma estes enunciados converténdooos en negativos.**

- Contoumo alguén. →
- Chámaa cando chegues. →

4. **Escribe unha oración con cada unha das seguintes palabras.**

vés:

ves:

dá:

da:

só:

so:

5. **Explica por que non levan acento gráfico as palabras subliñadas do seguinte fragmento.**

Segundo informa a Subdelegación do Goberno, un home xordomudo preside hoxe, por vez primeira en España, unha mesa electoral, co apoio dunha intérprete.

a:

do:

por:

co:

6. **Coloca no lugar axeitado o pronome átono que vai entre parénteses.**

- _____ vin _____ na fila do cine o xoves. (TE)
- Non _____ lembro _____ de como pasou. (ME)
- Sempre _____ quixo _____ igual ca a un fillo. (O)
- _____ quixo _____ sempre igual ca a un fillo. (O)
- Cantas laranxas _____ poño _____ ? (LLE)
- _____ mordeu _____ un can, seica. (TE)
- Seica _____ mordeu _____ un can. (TE)

COMPRESIÓN E EXPRESIÓN ESCRITA

Nesta ocasión tedes que ler con atención a **AXENDA PARA ADOLESCENTES CONFINADOS** que elaboraron no **COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA**.

Por se non a visualizades con nitidez deixovos tamén o enlace:

https://cogalicia.gal/system/files/PDFs/xerais/axenda_para_adolescentes_confinados.pdf

1. Como actividade propoñovos que elaboredes unha redacción sobre como estades vivindo o confinamento.
 - Podedes reflexionar sobre que recomendacións da guía cumprides e cales non, cales vos parecen máis interesantes, ou se botades en falta algún punto que para vos é importante.
 - Podedes facelo en forma de diario, en forma de poesía, coma se fose unha reportaxe xornalística, ou acompañar o texto dun debuxo alegórico ou de fotografías... podedes facelo da maneira que se vos ocorra!! Deixade voar a vosa creatividade!

AXENDA PARA ADOLESCENTES CONFINAD@S

AUTOCOIDADO FÍSICO

- 1 Dormir suficiente e alimentarse ben para ter boa saúde.
- 2 Tomar unha ducha diaria para afrontar o día.
- 3 Facer exercicio físico para manterse en forma.
- 4 Elixir a indumentaria que vas poñerte diariamente.

AUTOCOIDADO PSICOLÓXICO

- 1 O bo humor aumenta as túas defensas.
- 2 Descansar, relaxarse... o aburrimiento está permitido.
- 3 Aceptar as emocións que xera esta nova situación.
- 4 Controlar os teus impulsos fará que saias fortalecido psicolóxicamente.

REDES SOCIAIS

- 1 Crear un blog sobre un tema que che interese.
- 2 Limitar o tempo de conexión, non te perdas nas redes.
- 3 Compartir só información veraz e útil.
- 4 Protexer a túa imaxe e a túa intimidade.
- 5 A sobreexposición pode producir fatiga e desconexión coa realidade.

PLANIFICACION DO TEMPO

- 1 As rutinas son importantes, fannos sentir seguros e percibir o tempo real.
- 2 Elaborar un horario axuda a ter unha mellor xestión do tempo.
- 3 Distribuír o teu tempo en: axudar nas tarefas de casa, estudar e descansar.
- 4 Escribir un diario persoal coas túas vivencias e estados de ánimo.
- 5 Hai tempo para descubrir novas habilidades.

EMPATÍA E SOLIDARIEDADE

- 1 Respetar o confinamento e as medidas sanitarias.
- 2 A túa familia necesita a túa axuda: participar nas tarefas da casa, propoñer actividades para facer xuntos...
- 3 Chamar a familiares: avós, tíos, curmáns...
- 4 Contactar c@s compañeir@s de clase que poidan sentirse máis sós.
- 5 Valorar as profesións que están demostrando a súa solidariedade coa sociedade ante o COVID-19. Saír aplaudir fainos sentir parte dun colectivo.

24

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia © 2020 – Sección de Psicoloxía Educativa