

Estudiar en época del Coronavirus

Aquí tienes un decálogo para organizar mejor el trabajo

1. Pon el despertador: es importante no perder la rutina.



2. Higiene: antes de sentarte a estudiar, dúchate y vístete como si fueras a clase.



3. Cuida el ambiente de estudio: busca un lugar tranquilo y bien iluminado.



4. Haz una lista de las tareas: analiza y haz una lista que recoja todo lo que tienes que hacer.



5. Hazte un horario y un calendario: haz un horario de estudio, respeta el horario del instituto. Haz un calendario donde pongas las fechas de las entregas de actividades.



6. Mantener el ritmo de trabajo: carga diaria de trabajo de 6-8 horas, incluidas las horas online.



7. Utiliza un buen método de estudio: lectura, subrayar, hacer esquemas, resúmenes, ejercicios, ...



8. Cuida los descansos, haz paradas en el estudio, para desconectar puedes escuchar música, hacer ejercicios de relajación, hablar con los amigos, según las posibilidades de tu casa busca la forma para hacer ejercicio físico (yoga, zumba, youtuben tutoriales, ...)



9. Haz actividades con tu familia: cocinar, la limpieza de la casa, juegos de mesa (trivial, cartas, ajedrez, damas, monopoly, ..), ver películas juntos y aprovecha para charlar con los de casa.



10. Consulta a tus profesores: si tienes dudas, haz una lista y ponte en contacto con el profesor o profesora correspondiente.

