

AHORA ESTUDIO EN CASA



1) ORGANIZACIÓN:

- ELIGE UN LUGAR DE LA CASA TRANQUILO, DONDE NADA NI NADIE TE DISTRAIGA.
- POR EJEMPLO: EN EL ESCRITORIO DE TU CUARTO. NO TE TIRES EN LA CAMA.
- EVITA TENER LA TV O CUALQUIER DISPOSITIVO QUE TE DISTRAIGA.
- ENCIMA DE LA MESA SOLO TIENES QUE TENER EL MATERIAL QUE NECESITES PARA ESA ASIGNATURA

2) PLANIFICA

HAZ UN HORARIO Y PONLO DONDE LOS VEAS

TIENES TIEMPO PARA TODO, SOLO TIENES QUE PRIORIZAR:

- LAS TAREAS DE CADA MATERIA Y LA FECHA DE ENTREGA DE CADA UNA
- EMPIEZA POR AQUELLAS QUE TE RESULTEN MÁS DIFÍCILES, VERÁS COMO LAS COMPRENDES MEJOR!
- DEJA PARA EL FINAL LAS MÁS FÁCILES PORQUE ESTARÁS MAS CANSAD@.
- ANTES DE EMPEZAR TEN A MANO EL MATERIAL QUE NECESITAS DE ESA ASIGNATURA: LIBRO, CUADERNO, ESTUCHE...



- YA ESTÁS PREPARAD@ PARA EMPEZAR!

3) DURANTE EL ESTUDIO UTILIZA TÉCNICAS QUE TE AYUDEN A ESTAR ACTIV@

SUBRAYA

- Lee detenidamente
- Subraya las ideas más importantes
- Lo subrayado debe entenderse

HAZ UN RESUMEN

- Une las ideas que has subrayado
- Respeta títulos y subtítulos del texto original para entenderlo mejor.



HAZ UN ESQUEMA



- Con la información del resumen, organiza las ideas de los apartados de tu esquema.
- Todos los apartados deben relacionarse con el título.
- Utiliza formas y colores para organizar las ideas.

REPASA Y MEMORIZA

- ***Práctica los ejercicios que has aprendido.**
- ***Inventa preguntas de examen, frases, canciones o siglas.**
- ***Antes de memorizar debes comprenderlo bien**
- Pide a alguien que te haga preguntas.**
- Pide que te escuchen repetir la lección**
- Conecta las ideas.**



4) CUIDATE



- Vete a la cama pronto: al menos una hora antes de ir a dormir no utilices pantallas (TV, móvil o tablet).
- Lee antes de dormir
- Ten un horario durante el día con tiempo para tareas escolares, de casa, juego, TV...
- Cuida la alimentación: no tomes muchos dulces y come más fruta y verdura.
- Disfruta de estar en familia: ayuda a cocinar, en las tareas de casa.
- Algunos días estarás más nervios@, si te sientes así **PARA, HABLA** con mamá, papá, abuelos... No grites, dí cómo te sientes, **RESPIRA DESPACIO**, y haz una actividad que te guste mucho.

Es normal todo lo que sientes, pero pronto estaremos todos juntos