



IES Pinar de la Rubia
Departamento de Orientación



Estudiar en casa.

PROFESORADO

- **Especificar tareas para cada día** ayuda a que el alumno se organice, tanto la asignatura como el tiempo que ha de dedicar a ella.
- **No “saturar”** sugiriendo aplicaciones. Le ayudas si facilitas un link por el que acceder directamente a la web.

ALUMNADO

Horario

Lo mejor es levantarse todos los días a la misma hora para **no perder la rutina**.

Arreglarse

Los niños y adolescentes deben ducharse y vestirse como si fueran a **ir a clase**. De esta manera, les resultará mucho más sencillo «ponerse en situación».

ESTUDIO

Horario de estudio, respetando en la medida de lo posible el horario de clase, incluye en ese tiempo la conexión online con el instituto o tus profesores. Y en ese tiempo se retiran móviles y distracciones posibles.



IES Pinar de la Rubia
Departamento de Orientación

Lista de tareas antes de empezar con el estudio diario. Revisar cada asignatura e ir anotando las actividades que se han de realizar.

Ambiente de estudio: busca un lugar tranquilo y con buena iluminación en casa donde puedas estudiar.

Método de estudio: cada persona tiene su propio método. Para que el estudiar en casa sea efectivo, hay que seguirlo paso a paso: leer, subrayar, hacer esquemas.

Consulta la página de nuestro instituto: https://elorienta.com/pinardelarubia/index.php?id=tecnicas_estudio

Te recomiendo registrar las tareas a realizar en cada asignatura, y **subrayar** cuando esté finalizada. De esta forma tendrás presente lo que has hecho y lo que tienes pendiente. Además, te servirá de guía para el estudio y el repaso periódico de los contenidos trabajados. Utiliza los colores según tu planificación/criterio personal.

ASIGNATURA	<ul style="list-style-type: none">- Tarea (ej: significa que ya la he acabado).- Tarea (ej: significa que lo tengo preparado, pero he de estudiarla/repasarla)- Tarea:.....
------------	---

RECREO: cuida los descansos. Haz pausas durante el estudio y busca otras cosas que puedas hacer para descansar.

Mantener la coordinación con el INSTITUTO para seguir las indicaciones del profesorado mediante las tecnologías.