

Desde el Departamento de Orientación queremos ofrecer algunas orientaciones sobre el afrontamiento diario con el estudio.

PARA LOS ALUMNOS:

¡Recordad! Alguien dijo: **NINGÚN CAMINO SENCILLO TE LEVARÁ A UN LUGAR QUE MEREZCA LA PENA.**

Tened en cuenta:

- 1- Levantaos, un buen desayuno y aseo diario.



- 2- Mirad vuestra agenda para organizar vuestro trabajo diario: (miro el lunes, martes, etc....y realizo las tareas que me han indicado. Lo que supone mirar el correo, WhatsApp...).



- 3- A media mañana tomad algo, reponed energías.

- 4- Continúad hasta la hora de comer.

- 5- Aprovechad el tiempo: lo que implica leer, subrayar, realizar resúmenes, memorizar contenidos, realizar ejercicios y corregir, en el caso de que os envíen las soluciones. Aplica las técnicas de estudio.

- 6- Descansos de diez minutos cada hora y un descanso mayor (nuestro recreo) a media mañana.

- 7- **IMPORTANTE:**

- a) Debes ir resolviendo las dudas, no puedes acumular una y otra, esto te impedirá avanzar y comprender posteriores aprendizajes. ¡PREGUNTA A TU PROFESOR, A TUS COMPAÑEROS, PIDE AYUDA, NO ESTÁS SOLO!



- b) Si no aprovechas el tiempo diario, no realizarás el trabajo que se te va indicando.
- c) Plantea objetivos a corto plazo: ejemplo “hoy termino los ejercicios de naturales, mañana leeré lo de lengua...”, etc.
- d) Recuerda que si te organizas, te resultará más fácil adaptarte después “al día a día”.
- e) No estás de vacaciones; los lunes, martes, miércoles, jueves y viernes son días de estudio y trabajo en casa.  
Afróntalos con energía y optimismo.

*Espero que estas breves orientaciones te ayuden algo, pero si necesitas un asesoramiento más directo puedes contactar conmigo: [goyipascual@iesdesahagun.com](mailto:goyipascual@iesdesahagun.com)*