**¿cÒMO OrganizaR tu estudio?**

***ORGANIZA UNA HORA PARA LEVANTARTE***

Si es posible que sea la misma todos los días, ¡es importante que no pierdas la rutina! Levantarse a la misma hora supone un esfuerzo y fortalece la voluntad. ¿Has oído hablar del minuto heroico? Pues ese puede ser el primer acto de héroe sin capa para hoy.

Importante: para levantarte cada día a la hora convenida, hay que acostarse también a una hora adecuada. No te entretengas por las noches y ponte a dormir cuando toca.

***disposición para trabajar : ARRÉGLATE***

Antes de sentarte a estudiar, dúchate y vístete como si fueras a ir a clase. Es importante tener el entusiasmo de arreglarse, aunque no nos vaya a ver nadie. Así vencerás la pereza y tendrás más disposición de trabajar.

Además, el arreglo personal ayuda a mantener la paz familiar. Las manos y la cara sucia, no.

***CUIDA EL AMBIENTE Y LUGAR DE ESTUDIO***

Busca un lugar tranquilo y con buena iluminación en casa donde puedas estudiar. Cuida el orden de la mesa y de tus cosas. Déjalo recogido cada día al acabar.

### *****HAZ UNA LISTA DE TAREAS*****

Elabora una lista con todo aquello que tengas que estudiar y hacer. Puede ayudarte revisar cada asignatura y ver si tienes los apuntes de todos los temas y qué te falta por estudiar para ponerte al día.

### *****ESTABLECE UN HORARIO*****

Hazte un horario de estudio respetando tu horario de clase y que te ayude a establecer rutinas durante este tiempo. Te puede ayudar calendarizar las tareas en días y horas concretas.

Importante: que el horario sea realista y que tengas en cuenta el descanso.

### *****MANTÉN EL RITMO DE TRABAJO*****

Intenta que tu horario te ayude a mantener el ritmo de trabajo durante estos días. No hay que dejar nada para días o semanas más tarde: Ahora y hoy.

Te puede ayudar planteártelo como una jornada escolar de 6 o 8 horas incluyendo en ese tiempo también el trabajo de tu material y guías online.

### *****CUIDA LOS DESCANSOS*****

Haz pausas durante el estudio y busca otras cosas que puedas hacer para descansar (deporte, paseos, leer, etc.).

### *****UTILIZA UN BUEN MÉTODO DE ESTUDIO*****

Para que tu estudio sea eficaz, recuerda seguir un buen método: leer, subrayar, hacerte esquemas, resúmenes, etc… Todo ello con la finalidad de comprender mejor el temario y llegar a dominarlo.

### *****SÉ CREATIVO*****

Utiliza los programas online disponibles para seguir con los trabajos: Google Drive, Skype, Microsoft Teams, youtube… Evita la dispersión: no comentes nada que no sea relativo a la materia. Trabaja con buen ánimo.

### *****CONSULTA A TUS PROFESORES*****

Por último, si tienes dudas con el material, guías de trabajo o sobre cómo llevar bien el seguimiento de las asignaturas, ponte en contacto con tus profesores. Ellos contestaràn consultas por correo electrónico.

Si eres de los que saca buenos resultados y estudiar te resulta fácil, ponte a disposición de los compañeros que tienen dudas o les cuesta más alguna asignatura.