No perdemos el hilo

Guía práctica para que los estudiantes trabajen desde casa.

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

ORIENTADORA: Mª JOSÉ SEGOVIA BALBOA

2019-2020

ORIENTADORA: Mª JOSÉ SEGOVIA BALBOA

TÓMATELO EN SERIO

- Actualmente y con carácter excepcional, la pandemia sanitaria del coronavirus ha requerido de medidas especiales, entre ellas las del cierre de los centros educativos. Los estudiantes habéis sido enviados a vuestras casas como medida preventiva para evitar el contagio y la propagación del COVID-19.
- Esta decisión no significa que os debáis tomar el cierre de las clases como unas vacaciones, sino que seguiréis recibiendo clases de manera no presencial, por lo que tus estudios continúan y tu educación debe ser primordial.

ORIENTADORA: Mª JOSÉ SEGOVIA BALBOA

Recomendaciones desde el Departamento de Orientación

- Te ofrecemos 10 consejos básicos para que desarrolles tus clases no presenciales.
- La clave del éxito para trabajar desde casa está en tus manos.

Consejo Nº1.

- Ponte una hora para levantarte. Si es posible que sea la misma todos los días, **¡es importante que no pierdas la rutina!**
- Puedes levantarte un poco más tarde, pero no retrases a más de las 9,30 o las 10 el inicio de tus clases.

Consejo Nº2.

- **Arréglate.** Antes de sentarte a estudiar, dúchate y viste **como si fueras a ir a clase.**

Consejo Nº3.

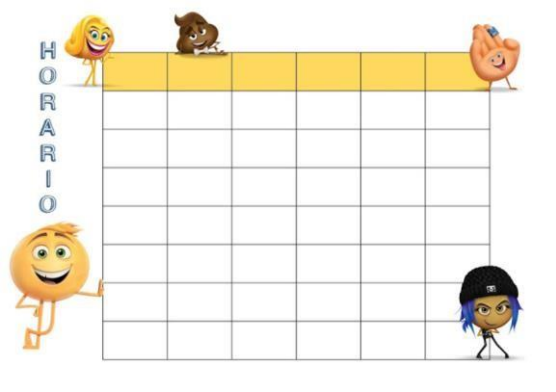
- Cuida el ambiente de estudio. Busca un lugar tranquilo y con buena iluminación en casa donde puedas estudiar.

Consejo Nº4.

- Haz una lista de tareas. Elabora una lista con todo aquello que tengas que estudiar y hacer.
- Revisa cada asignatura y mira si tienes los apuntes de todos los temas y lo que te falta por estudiar para ponerte al día.

Consejo Nº5.

- Ponte 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.



Consejo Nº6.

- Mantén el ritmo de trabajo. Intenta que tu horario te ayude a mantenerlo durante estos días.
- Te puede ayudar planteártelo como una jornada laboral de 6 u 8 horas incluyendo en ese tiempo también la asistencia a tus clases online.
- Cuida los descansos. Haz pausas durante el estudio y busca otras cosas que puedas hacer para descansar (deporte en casa, leer, juegos de mesa, etc…).

VEAMOS UN EJEMPLO DE HORARIO

8.00 H	LEVÁNTATE, ASÉATE, DESAYUNA, HAZ LA CAMA…				
9:30-10:30					
10:30-11:30					
11:30-11:45	DESCANSAMOS, PUEDES TOMAR UN TENTEMPIÉ				
11:45-12:45					
12:45-13:45					
13:45-16:00	APROVECHA PARA ALMORZAR, RECOGER LA MESA U OTRAS TAREAS DOMESTICAS Y SI NECESITAS ECHARTE UNA PEQUEÑA SIESTA…				
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-18:15	TÓMATE UNA FRUTA, TE DARÁ ENERGÍA Y TE SENTARÁ BIENiiii				
18:15-19:15	SI HAS TERMINADO TUS TAREAS Y ESTUDIO EMPIEZA TU PERSONAL TIEMPO DE OCIO				

Consejo Nº7.

- Utiliza un buen método de estudio. Para que tu estudio sea eficaz, recuerda seguir un buen método: leer, subrayar, hacerte esquemas, resúmenes, etc… (puedes practicar las Técnicas de Trabajo Intelectual trabajadas en tutorías). Todo ello con la finalidad de comprender mejor el temario y llegar a dominarlo.

Para saber más sobre técnicas de estudio

https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/

Consejo Nº8.

- Seguirás las clases desde las plataformas que tus profesores/as habiliten para ello. De la cuales serás informado/a.

- Sé creativo/a. Utiliza los programas online disponibles para seguir con los trabajos en equipo: Google Drive, Skype, Microsoft Teams…

Consejo Nº9.

- Consulta a tus profesores/as, y si tienes dudas con el temario o sobre cómo llevar bien el seguimiento de las asignaturas ponte en contacto con ellos/as.

Consejo Nº10.

- **ALGUNAS IDEAS PARA NO ABURRIRTE:**
- Ayuda con encargos en casa, lee un libro, haz ejercicio, etc...
- Busca en la plataforma de juegos algunos que te gusten.
  https://www.jugarconjuegos.com/juegos-educativos-para-secundaria.html
- Disfruta de las manualidades.
  https://portaldeeducacion.com/365-manualidades-pasarla-bien-pdf-gratis/

Consejo Nº10.

- http://www.hearst.es/sala-de-prensa/hearst-espana-ofrece-acceso-gratuito-a-sus-revistas (Revistas)
- http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice (Teatro)
- http://elvosque.es/comic/ (Comics)
- https://efilm.online (Cine)
- https://todoindie.com/yo-me-quedo-en-casa-festival/ (Música)

Consejos extras para estudiar desde casa.

- Duerme bien.
- Las jornadas intensas de estudios se aprovechan más a mitad del ciclo de estudio.
- Evita las distracciones: ventanas abiertas justo delante, TV, móviles, etc.
- El azúcar nos da energía para estudiar, pero tomar cafeína o taurina a diario para “concentrarnos más”, puede ser malo para nuestra salud.

Sé paciente, no tengas prisa, estate tranquilo/a.
Sigue estas recomendaciones y te adaptarás pronto.
Recuerda que es una situación transitoria y nos veremos muy pronto.

GRACIAS POR TU ATENCIÓN

Si necesitas ponerte en contacto con tu orientadora, puedes hacerlo a través de este e-mail

msegbal303@isidrodearceneguiycarmona.es