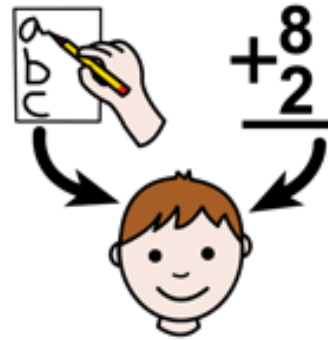


TÉCNICAS DE ESTUDIO #YOMEQUEDOENCASA PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS



En esta cuarentena tenemos que seguir aprendiendo y no
hay mejor modo que
¡Avanzando con nuestros estudios!

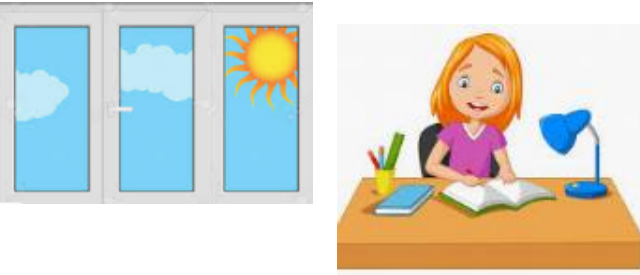


Además, es mucho más cómodo, ya que
¡¡podemos hacerlo en pijama!!



Debemos de tener en cuenta algunos aspectos :

Utilizar luz adecuada. Puedes aprovechar la luz natural.



Organizar un plan semanal de estudio, dedicando 4h al día

✓	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

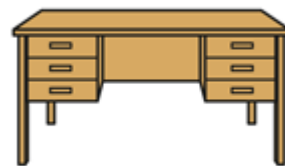
Descansar cada 50 minutos y volver al estudio pasados 15 minutos



Dejar guardados los aparatos tecnológicos que no sean necesarios para el estudio



Trabajar siempre en el mismo lugar, alejado de distracciones



Dedicar máxima concentración durante el tiempo de trabajo para que sea eficaz



Durante el tiempo de descanso podemos pasear a la mascota, beber agua o tomar algún alimento, conversar con la familia...

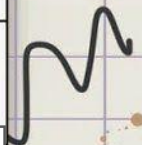


Por ejemplo:

Cada alumno deberá adaptar su semana en función de las asignaturas de su curso.

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
9:00-10:00	Despertar, desayunar, recoger la habitación y prepararnos para trabajar				
10:00- 11:00	Matemáticas	Historia y Geografía	Cultura Clásica	Historia y Geografía	Inglés
11:00-11:30	Almorzar, pasear por casa, respirar por la ventana, pasear la mascota, comentar el tema que estudias con la familia.				
11:30- 12:30	Lengua	Física y Química	Lengua	Matemáticas	Lengua
12:30 A 16:00	Descansar, tareas domésticas, comer, jugar con la familia, tiempo para tecnologías, llamar a tus amigos/as, hacer deporte, inventar juegos, hacer postres y recetas caseras, ver películas etc.				
16:00- 17:00	Música	Inglés	Matemáticas	Lengua	Matemáticas
17:00- 18:00	Historia y Geografía	Biología y Geología	Inglés	Biología y Geología	Física y química
18:00 A 22:30	Descansar, tareas domésticas, cenar, jugar con la familia, tiempo para tecnologías, llamar a tus amigos/as, hacer deporte, inventar juegos, hacer postres y recetas caseras, ver películas etc.				

hive



usdes

Aprovecha que estas en casa para ir más allá con los estudios.

Sé creativo y plasma de alguna manera lo que acabas de estudiar.

Puede ser a modo de...



Créete comentarista de actualidad y relata el tema que has trabajado



Manualidades
Maquetas,
cartulinas...



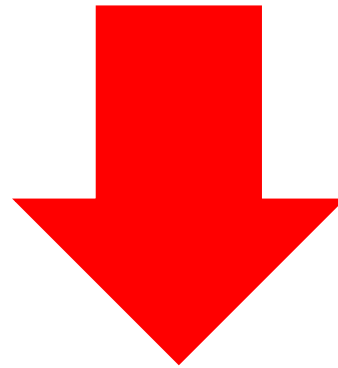
Un cómic...



Jugar a mímica con la familia para trabajar el vocabulario de inglés



**Para prepararnos un examen,
podemos utilizar las siguientes
técnicas**



4. Subrayar las partes más importantes



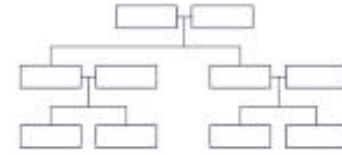
5. Lectura comprensiva estableciendo nexos entre los contenidos



6. Incluir notas aclaratorias



7. Realizar esquemas-resumen para tener un guion y aclarar los contenidos



3. Primera lectura rápida para conocer el tema



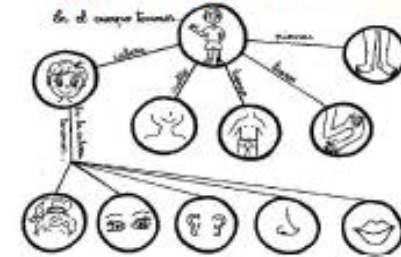
2. Planificar el estudio teniendo en cuenta el tiempo que tengo



1. Organizar mis apuntes o material de estudio



8. Apoyarnos con dibujos para que sea mucho más visual y nos ayude a comprender



10. Respetar los momentos de descanso y las horas de sueño



9. Cuando nos sepamos un tema volver a repasarlo con el siguiente, si es necesario, para que no se nos olvide información que ya habíamos comprendido



Para los ratos libres podéis hacer uso del **Programa de Ocio**, creado por Aspermur, donde encontraréis recursos que os harán pasar la cuarentena de manera más agradable.

¡ÁNIMO!

#YOMEQUEDOENCASA

