

Como programar o estudo e traballo académico desde casa? Algunhas orientacións.....



1/ Mantén, na medida do posible, as mesmas rutinas e hábitos que xa tiñas, adaptándoas lóxicamente á nova situación: De luns a venres, levántate coma se foras á clase, aséate e cámbiate de roupa, almorza, planifica o traballo e fai as túas tarefas.

2/Consulta na páxina web do centro as novidades. Tamén, as páxinas e recursos elexidos polo profesorado.

3/ Establece unha rutina diaria de traballo, fíxate un horario, similar ao que tes no centro e traballa todas as materias que se te van indicando seguindo as pautas do profesorado.

4/ Planifica os tempos de descanso: Cando descanses entre unha materia e outra, evita facer descansos moi longos (uns 5 -10 minutiños poden ser suficientes). Durante eses descansos podes comer ou beber algo, relaxar a vista... evitando tarefas o actividades que poidan captar máis a túa atención (evita pór series, xogar a videoxogos, ter longas conversacións polas redes sociais) xa que haberá tempo dabondo para iso durante o resto do día.

Trata de estudar e traballar nun sitio fixo, libre de distraccións, ven iluminado e ventilado.

Debido ao estado de alarma, non quedas con alumnado de clase para traballar xuntos presencialmente, pois a medida trata de illamento social, non só de non vir a clase.

5/ Uso moderado das novas tecnoloxías: Aínda que internet e as redes van facilitar que accedas aos contidos, non permitas que outros fins te distraian no horario que tes marcado para o estudo.

6/ Planifica tamén o tempo de ocio, exercicio físico en casa, boa alimentación, relacións sociais, tempo de sono...É aconsellable, aínda que esteas na casa, tratar de prepararte coma se foses a vir un día "normal" pois axuda a superar o impacto emocional do coronavirus.

E lembra: Actúa con responsabilidade, quédate na casa, por ti e por nós.

Moito ánimo a todas e todos!!

Marzo 2020

Departamento de Información e Orientación Profesional