

Hemos visto los arcoíris que habéis ido enviando a las redes sociales del cole a lo largo de esta semana.

SOIS UNOS ARTISTAS!

Os proponemos **UN RETO NUEVO**.

En las imágenes que os adjuntamos tenéis unas **ORIENTACIONES** sobre organización de estudio y planificación del día.

Os proponemos que **HAGÁIS VUESTRO PROPIO HORARIO** y nos mostréis cómo organizáis vuestro tiempo.

*Sacad vuestros rotuladores
de lettering y...*

MOSTRADNOS

TODO

VUESTRO

ARTO!



PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

Tu tutor o tutora te habrá enviado el **horario** que debes seguir estas semanas. Imprimelo o cópialo en un folio y decóralo a tu gusto.



Hazte un **calendario** en el que marques las fechas de entrega de los trabajos que los profesores te van pidiendo. Cuélgalo en un lugar visible desde tu escritorio.



Recibirás el trabajo de cada asignatura para la semana.

Márcate un **objetivo** diario de cada una de las asignaturas que tengas ese día. Sigue utilizando la agenda o un organizador similar.

PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

Acomódate en tu **lugar** habitual de estudio. Debe estar ventilado, bien iluminado y lejos de distracciones innecesarias.



El **móvil** y el **ordenador** pueden ser muy buenos aliados o los peores enemigos. Hay aplicaciones de control que restringen el uso, durante unas horas, de algunas aplicaciones que puedan distraerte.

Ten a mano el **material** que vayas a necesitar en función de la asignatura que estés trabajando (diccionarios, regla y compás, calculadora...)



SOCIAL

Mantén el contacto con los **profesores**. Ellos son los que mejor te pueden resolver las dudas que te surjan sobre el trabajo.



Aprovecha para pasar tiempo en **familia** y echar una mano en casa.



Mantén el contacto con tus **compañeros** y **amigos**. Dedicar un tiempo del día a hacer una videollamada o charlar un ratito.



BIENESTAR

Ten una rutina de **sueño** adecuada. Acuéstate y levántate como si tuvieras que ir a clase.



Ten una rutina de **alimentación** adecuada. Evita levantarte continuamente a mirar qué



hay en los armarios o la nevera.

Si hacías **deporte**, mantén esa buena costumbre, si no hacías, quizás sea un buen momento para empezar. En internet hay infinidad de vídeos con rutinas de ejercicios sencillos. Lleva mucho cuidado de no dañarte.



Como ves, no tienes unos horarios fijos marcados. Te damos libertad para que organices tus horas del día como quieras. Tómate este tiempo como un entrenamiento para un trabajo autónomo.

HORARIO

9:00 10:00 **ARRIBA!!!** 

10:00 13:00 **TAREAS DEL COLE**



13:00 14:00 **AYUDA EN CASA**



14:00 15:00 **COMEMOS**

15:00 17:00 **TIEMPO DESCANSO**

17:00 17:30 **DEPORTE EN CASA**

17:30 19:00 **TODOS A JUGAR**

19:00 20:00 **TIEMPO LIBRE**

20:00 20:30 **BAÑO Y CENA**

20:30 21:30 **LEEMOS Y**



A DORMIR

