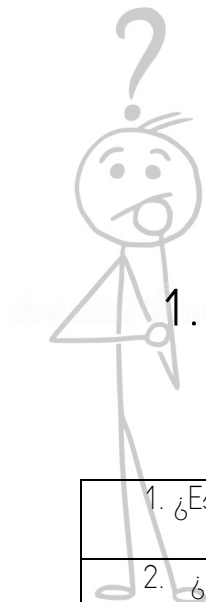


Aula PT
Departamento Orientación
I.E.S. Celti
Curso 2019-2020

Planificación



1. Antes de comenzar, contesta y reflexiona:

¿CÓMO ESTOY ESTUDIANDO?

1. ¿Estudias siempre en el mismo lugar?	SÍ	NO
2. ¿Dejas para el último día de entrega las actividades?	SÍ	NO
3. ¿Estudias siempre a la misma hora?	SÍ	NO
4. ¿Dispones de espacio suficiente para los materiales?	SÍ	NO
5. ¿Tienes la mesa de estudio ordenada?	SÍ	NO
6. ¿Organizas tu tiempo de trabajo según la complejidad de las asignaturas?	SÍ	NO
7. ¿Preguntas al profesor cuando tienes dudas?	SÍ	NO
8. Mientras estudias, ¿tienes la televisión o la música puesta?	SÍ	NO
9. En cada sesión de estudio, ¿terminas las tareas y el trabajo que has empezado	SÍ	NO
10. A lo largo del día, ¿tienes tiempo para hacer todas las actividades que te habías propuesto?	SÍ	NO

Una vez contestado el cuestionario, **REFLEXIONA** sobre tus respuestas. Has debido contestar ocho veces SÍ, y dos veces NO:

1. SÍ	2. NO	3. SÍ	4. SÍ	5. SÍ	6. SÍ	7. SÍ	8. NO	9. SÍ	10. SÍ
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Si no ha sido así, a continuación vas a leer una serie de pautas que mejorarán tus hábitos de estudio para que aproveches al máximo el trabajo que realizas.

¡Es importante que te organices!

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI HÁBITO DE ESTUDIO?

2. Lee los siguientes consejos e intenta llevarlos a la práctica:

DECÁLOGO DE ESTUDIO

1. **ESTUDIA SIEMPRE EN EL MISMO LUGAR.** Busca un lugar tranquilo, bien iluminado y con ventilación, con una mesa grande y una silla cómoda. De esta manera, podrás concentrarte mejor.
2. Trabaja diariamente sobre las actividades que envían los profesores. **NO DEJES LAS TAREAS PARA EL ÚLTIMO DÍA.**
3. **HAZTE UN HORARIO.** Planifica tu tiempo según las actividades que vas a hacer a lo largo del día y el plazo de entrega de los trabajos que marcan los profesores.
4. Al planificar un horario, **ESTUDIARÁS TODOS LOS DÍAS A LA MISMA HORA.** Es importante que marques el tiempo de trabajo y planifiques los tiempos de descanso.
5. **ORDENA TUS MATERIALES** y tenlos siempre en tu zona de estudio, a la vista.
6. Si tienes dudas, **PREGUNTA AL PROFESOR** a través de los recursos que se os facilitan. No dejes las preguntas para el último día.
7. **NO ESTUDIES CON MÚSICA, TELEVISIÓN NI TELÉFONO MÓVIL.** En el momento de trabajo, aprovecha las horas de estudio, evita distracciones para que las horas de estudio sean reales.
8. **MARCA TIEMPOS** para la realización de las tareas, según la complejidad de las asignaturas. Procura respetar la planificación que has hecho y evitar las distracciones.
9. Respeta la planificación que tú mismo has hecho y asegúrate de **TERMINAR LAS TAREAS PREVISTAS** para cada día.
10. **RECUERDA** que el día es muy largo y **HAY TIEMPO PARA TODO.**

2. Una vez reflexionado sobre tu método de estudio, es la hora de que te PLANIFIQUES cada día.

¿CÓMO HAGO MI HORARIO?

Aprovecha el aislamiento en casa para **APRENDER ACTIVIDADES NUEVAS Y AYUDAR** como:

- + Busca juegos de mesa y ¡**JUEGA CON TU FAMILIA!**
- + Propón comidas y... ¡**COCINA!**
- + **AYUDA EN CASA:** pon y quita la mesa, pon la lavadora, tiende, plancha, haz las camas, limpia el polvo,...
- + Dedica tiempo al **EJERCICIO FÍSICO.**
- + ¿Por qué no pruebas a divertirte **LEYENDO UN POCO?**

Puedes imprimir un horario y rellenarlo

Puedes hacer tu horario a mano

Ponlo en un lugar visible

Usa colores para saber lo que hacer en cada momento

Se **RESPONSABLE** con la planificación que tú mismo has hecho.

Estudia **TODOS LOS DÍAS Y A LAS MISMAS HORAS.**

Haz un horario **REALISTA:**
No planifiques más cosas de las que puedes hacer.

Haz un horario **FLEXIBLE**
que se adapte al tipo de tareas o asignaturas que vas a estudiar.

Planifica **TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA**

RECUERDA: DESPUÉS DE CADA HORA DE ESTUDIO, DESCANSA 15 MINUTOS



3. Ya estás preparado para hacer tu propio HORARIO de planificación semanal.

OTRAS RECOMENDACIONES

Es importante que hagas un listado con las asignaturas y los profesores y el modo por el cuál envían las tareas cada uno y la manera en la que tú debes enviarles tus trabajos. De esta manera, evitarás errores a la hora de contactar con ellos y te asegurarás de que reciben tus actividades los profesores correspondientes.

Aquí te dejo un ejemplo de cómo puedes organizar tus asignaturas:

Asignatura	Profesor	Correo electrónico	¿Cómo envía las tareas?	¿Cada cuánto tiempo envía las tareas?	¿Cómo debo yo enviarle mis trabajos?
Lengua					
Matemáticas					
Geografía					
Biología					
Física					
Tecnología					
Plástica					
Música					
Inglés					
Otros datos de interés					

A continuación te presento un ejemplo de HORARIO DE PLANIFICACIÓN SEMANAL que puedes tomarlo como guía para elaborar el tuyo propio. Puedes imprimirlo, o elaborarlo a mano.

RECUERDA que es importante organizarte a lo largo de todo el día, no solo el trabajo de las tareas escolares, sino también planificas qué vas a hacer en tus rato libres.

[illegible]

Aula PT
Departamento Orientación
I.E.S. Celti
Curso 2019-2020