

El objetivo de este documento es ayudarte a organizar tus tiempos de trabajo en casa durante estos días para que puedas mantener el hábito de trabajo conseguido.



IES Joaquín Araujo

C/ de la Fuente 36
Fuenlabrada (Madrid)

**Departamento de
Orientación**

Teléfono: 91 600 03 15

**Orientaciones para
organizar tus tiempos
de trabajo.**

El tiempo cuenta

El tiempo cuenta

Orientaciones generales

Es importante:

- Mantén tus **horarios de sueño**. Intenta acostarte a la misma hora que cuando tenías que ir a clase; **descansa** lo necesario. No es necesario madrugar tanto, pero debes mantener una rutina que te ayude a no perder el ritmo de trabajo. Ponte el despertador si es necesario y aprovecha el día.
- Presta especial atención a tus **comidas** estos días.
- Controla las horas que dedicas al móvil, Internet, vídeo juegos, TV: **autocontrol**.
- Cuando estudies, recuerda mantener el **teléfono móvil lejos**; cuando te acuestes, también.
- **Practica ejercicio** y trata de llevar una vida saludable, sin hábitos nocivos ni tóxicos.
- **Diseña un horario** para que te resulte más sencillo organizar y gestionar mejor el tiempo.
- Dedica al menos **5 horas al día** a las tareas que los profesores/as de las diferentes materias van subiendo a la plataforma **Moodle** (puedes dividir los tiempos entre mañana y tarde).
- **Repasa los contenidos** trabajados hasta ahora para consolidar esos aprendizajes.

→ Especialmente recuerda: **NO ESTAMOS DE VACACIONES**. Y por esa razón necesitas poner en marcha otra manera de trabajar y **debes cumplir con tu responsabilidad** desde casa.

Para organizarte puedes seguir las siguientes recomendaciones:

- Establece un **plan de estudios realista**, sencillo, flexible y práctico, que se ajuste a tu día a día.
- **Organiza tus tareas semanalmente** y distribuye las mismas a lo largo de la mañana (y/o tarde) según la dificultad que supongan para ti. Te recomendamos empezar por tareas de dificultad media, después incorporar las que te resulten más difíciles y por último las tareas más sencillas.
- Los tiempos de descanso entre materias (cada 50 minutos aproximadamente) deben ser de 5 o 10 minutos.

En esos descansos debes intentar no distraerte con el móvil, la Tablet, etc. porque te resultará más difícil concentrarte después del descanso. **Es tan importante aprovechar el tiempo como no perderlo.**

Cuando vayas a trabajar recuerda:

- Trabaja con **papel y boli/lápiz** a mano para poder tomar notas, anotar las ideas importantes y hacer esquemas.
- Antes de sentarte **ten a mano** todo lo que vayas a necesitar; si te levantas cada poco tiempo no lograrás concentrarte.
- Mantén tu **mesa limpia y ordenada**, sin elementos que te distraigan.

¡¡ ESTUDIA CON GANAS !!