



IES Pinar de la Rubia  
Departamento de Orientación



# Estudiar en casa.

## PROFESORADO

- **Especificar tareas para cada día** ayuda a que el alumno se organice, tanto la asignatura como el tiempo que ha de dedicar a ella.
- **No “saturar”** sugiriendo aplicaciones. Le ayudas si facilitas un link por el que acceder directamente a la web.

## ALUMNADO

### Horario

Lo mejor es levantarse todos los días a la misma hora para **no perder la rutina**.

### Arreglarse

Los niños y adolescentes deben ducharse y vestirse como si fueran a **ir a clase**. De esta manera, les resultará mucho más sencillo «ponerse en situación».

## ESTUDIO

**Horario de estudio**, respetando en la medida de lo posible el horario de clase, incluye en ese tiempo la conexión online con el instituto o tus profesores. Y en ese tiempo se retiran móviles y distracciones posibles.



IES Pinar de la Rubia  
Departamento de Orientación

**Lista de tareas** antes de empezar con el estudio diario. Revisar cada asignatura e ir anotando las actividades que se han de realizar.

**Ambiente de estudio:** busca un lugar tranquilo y con buena iluminación en casa donde puedas estudiar.

**Método de estudio:** cada persona tiene su propio método. Para que el estudiar en casa sea efectivo, hay que seguirlo paso a paso: leer, subrayar, hacer esquemas.

Consulta la página de nuestro instituto: [https://elorienta.com/pinardelarubia/index.php?id=tecnicas\\_estudio](https://elorienta.com/pinardelarubia/index.php?id=tecnicas_estudio)

**Te recomiendo registrar las tareas** a realizar en cada asignatura, y **subrayar** cuando esté finalizada. De esta forma tendrás presente lo que has hecho y lo que tienes pendiente. Además, te servirá de guía para el estudio y el repaso periódico de los contenidos trabajados. Utiliza los colores según tu planificación/criterio personal.

ASIGNATURA	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Tarea</b> (ej: significa que ya la he acabado).</li><li>- <b>Tarea</b> (ej: significa que lo tengo preparado, pero he de estudiarla/repasarla)</li><li>- Tarea:.....</li></ul>
------------	---

**RECREO:** cuida los descansos. Haz pausas durante el estudio y busca otras cosas que puedas hacer para descansar.

**Mantener la coordinación con el INSTITUTO** para seguir las indicaciones del profesorado mediante las tecnologías.