

RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR ON LINE

PLANIFICA TU TIEMPO



CREA UN CALENDARIO DE ESTUDIO

Debes alternar diferentes actividades tanto académicas como recreativas

UN LUGAR DONDE ESTUDIAR



Elige un lugar de la casa cómodo , bien iluminado con una mesa amplia y silla. No debes tener distractores

RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR ON LINE

DEFINE TU HORARIO DE ESTUDIO



Estudia siempre a la misma hora y en el mismo lugar
Estudia todos los días por lo menos 1 hora
Comienza a estudiar por los difícil y termina por lo fácil

COMUNICACIÓN ACTIVA



Mantén contacto con tus compañeros de curso y familiares , con el fin de mantener los lazos de afecto y cercanía

RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR ON LINE

PAUSAS ACTIVAS



Recuerda realizar siempre pausas entre actividad y actividad . Levántate de tu silla y realiza estiramientos o camina al interior de tu casa. Evita la fatiga virtual

MARCATE OBJETIVOS



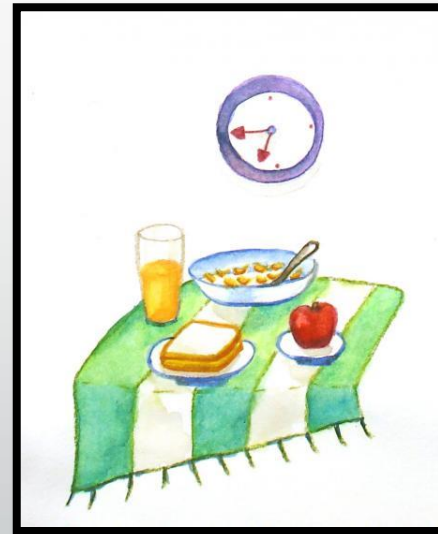
Proponte metas a corto plazo , esto te dará ánimos para continuar . Haz una lista de tareas con todo lo que tienes que estudiar y entregar . Revisa las asignaturas

RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR ON LINE

CONSULTA DUDAS



Consulta con tus docentes y compañeros las dudas que tengas a través de los medios tecnológicos que estén a tu disposición



CUIDATE

Toma un buen desayuno , así tendrás energías para enfrentar el día.
Duerme al menos 7-8 horas diariamente
Sigue las recomendaciones sanitarias para enfrentar el COVID19 (lavado de manos , distanciamiento social, uso de mascarilla)