



RUTINA DE ESTUDIO

1. **Pon unha hora para levantarse.** Se é posible, que sexa a mesma tódolos días, ¡É importante que non perdas a rutina!
2. **Arréglate.** Antes de sentarte a estudar aséate e quita o pixama, como si foras ir a clase.
3. **Coida o ambiente de estudo.** Busca un lugar tranquilo e con boa iluminación en casa para poder estudar.
4. **Fai unha lista de tarefas.** Elabora unha lista con todo o que teñas que estudar e facer, pode axudarte revisar cada materia e ver si tes apuntes de todos os temas e que che falta por estudar para poñerte ó día.
5. **Ponte un horario.** Faite un horario de estudo respectando o teu horario de clase e que te axude a establecer rutinas durante este tempo. Pódete axudar calendarizar as tarefas en días e horas concretas.
6. **Mantén o ritmo de traballo.** Intenta que o teu horario te axude a manter o ritmo de traballo durante estes días. Plantéxate a túa xornada escolar.
7. **Coida os descansos.** Fai pausas durante o estudo e busca outras cousas que poidas facer para desconectar (ler, actividade física...)
8. **Utiliza un bo método de estudo.** Para que o teu estudo sexa eficaz, recorda seguir un bo método: ler, subliñar, facer esquemas, resumos... Todo isto coa finalidade de comprender mellor o temario e chegar a dominalo.
9. **Se creativo.** Utiliza os programas online dispoñibles para seguir cos traballos en equipo: Google Drive, Skype, Microsoft Teams...
10. **Consulta ós profesores.** Por último, se tes dúbidas co temario ou sobre como levar ben o seguimento das materias ponte en contacto cos profesores.