

# ORGANIZA O TEU ESTUDO

---

DURANTE A CORENTENA

# 1º PASO

---

- Utiliza o teu despertador.



- Érguete cedo e comeza cun bo almuerzo.



## 2º PASO

---

- Consulta os espazos que emprega cada profesor/a (aula virtual, Edixgal, mail..) seguindo o teu horario de clases.
- Anota as tarefas do día ou da semana na axenda .Non olvides anotar datas de entrega das actividades que non sexan para o propio día.



# 3º PASO

---

## PLANIFICA O TEU TEMPO:

- Podes dividir a sesión de estudio entre mañá e tarde.
- Realiza un pequeno descanso activo entre unha materia e outra. (move ou estira un pouco o teu corpo, fixa a mirada ao lonxe para descansar das pantallas...).
- Procura rematar as tarefas propostas polo profesor/a para cada día.



## 4º PASO

---

COMUNICA AS TÚAS DÚBIDAS, DIFICULTADES OU NECESIDADES. TODO O PROFESORADO TENTARÁ AXUDARTE.



- Contacta co profesor da materia en cuestión ou co teu titor/a.

## 5º PASO

---



Premia o teu esforzó e.....

**Moito Ánimo!!!**