

PAUTAS SOBRE CÓMO TRABALLAR NA CASA



**GUERRA PRIETO, MAITE – MESTRA PT
RIVERA MIRAGAYA, JOSE – MESTRE AL
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN – CPI COVA TERREÑA**

ESTRUTURAR O DÍA:

- Confeccionar un horario de estudo persoal e planificalo en función da necesidade e comprensión de cada persoa.
- Combinar actividades individuais, grupais, descanso, ocio e exercicio.
- Compartir momentos familiares e emocións.
- Destinar un tempo para conectarse cos amigos e amigas: intercambiar ideas, xogos, dúbidas, actividades...

O LUGAR DE ESTUDO:

- Proporcionar un espazo luminoso e tranquilo, un lugar sen interrupcións e onde se favoreza a concentración.
- Manter un ambiente saudable: con boa ventilación, iluminación e libre de ruídos.
- Favorecer un lugar de estudo organizado: mobiliario cómodo e que favoreza o estudo, recursos e materiais accesibles.
- Mentres estuda evitar o uso do móvil, televisión ou calquera outro elemento de distracción.



O ESTUDO:

- Secuenciación das tarefas segundo o grao de dificultade: é recomendable comezar pola que ten unha dificultade media, seguir pola que conleva un maior nivel de concentración e rematar por unha máis sinxela, cando xa está máis cansado/a.
- Manter as rutinas de traballo: facer as tarefas diariamente e fomentar o hábito de estudo e esforzo.
- Facer descansos de aproximadamente 10 minutos despois de cada hora de estudo para non diminuír o seu nivel de rendemento. Se durante o tempo estimado de estudo redúcese a súa atención e concentración é preferible parar, aínda que non se acadara o tempo establecido; podería retomalo máis tarde ou mesmo adicarlle un pouco máis de tempo ás tarefas escolares o día seguinte.
- Procurar estudar sempre durante o día, cando se adoita estar máis despexado/a. Débense ter moi presentes os tempos, variar a actividade en función da curva de fatiga, por exemplo, evitar facer as tarefas inmediatamente despois de comer.

- Compartir momentos de aprendizaxe: interesarse polo que fixo, qué aprendeu, etc.
- Potenciar a súa autonomía e responsabilidade no desenvolvemento das tarefas para que aprenda de forma efectiva, sabendo que pode contar sempre coa súa familia, profesorado, compañeiros/as.
- Establecer unha relación de traballo positiva co profesorado, así como manter unha comunicación fluída e regular.

HÁBITOS SAUDABLES:

- Respetar as horas de sono para que o neno/a poda estar activo/a e despexado/a durante o día.
- Procurar unha alimentación saudable.
- Realizar actividades lúdicas e motivadoras (debuxo, xogos, música,...) que lle permita desconectar e non estar centrado/a exclusivamente nos estudos.

