

COM M'ORGANITZE

EL TREBALL ESCOLAR A CASAAA?????

Ja ha començat el curs, i a pesar que no hi ha molt de treball per a fer a casa és un bon moment per a organitzar el temps segons la disponibilitat de cadascú.

És important organitzar-se bé perquè les hores dedicades al treball personal i a l'estudi es compartixen amb les hores dedicades a l'oci i a activitats extraescolars afins als teus gustos personals.

El temps lliure és necessari per a descansar, entretenir-se en activitats lúdiques (joc) o culturals, o simplement compartir la companyia dels altres (amics, familiars, nòvio/a...) però també ha d'utilitzar-se per a temps de treball.

L'objectiu és que sigues capaç d'establir-te un horari d'estudi i complir-lo amb autonomia per a aconseguir traure els estudis amb èxit.

Amb els estudis cal ser constant i tot es pot aconseguir, però tot costa esforç: MAI digues NO PUC, SENSE ABANS HAVER-HO INTENTAT.

Un consellet per als que no es controlen; és important que si no eres capaç de complir els teus propis horaris, qui viu amb tu els conega, d'esta manera t'obligaràs a fer-los.

Important

No ajornar les tasques fins al límit de termini de temps disponible per a la seua finalització.

És aconsellable distribuir-les segons la seua dificultat al llarg dels dies i amb la idea de fer-les com més prompte millor "no deixes per a demà el que pugues fer hui".

Sonia Espinosa



SMSEMAIL

Envian's el teu comentari, pregunta, suggeriment al tel. 637 572 357 o a l'adreça melic@mislatajove.org amb l'assumpte "espai forma't"

Uns consells per a organitzar-te el treball:

1. L'horari de treball o estudi ha de ser fix, preestablit (que quan estigues en el teu espai d'estudi el veges en un horari amb colors per a no oblidar-ho) que tinga una hora d'inici i una altra de finalització. Si el treball s'acaba abans d'hora s'ha d'establir el costum d'utilitzar el temps restant a la lectura recreativa o de repàs, fins que finalitze el temps d'estudi.
2. En Educació Secundària el temps aproximat ha d'oscil·lar entre 1h 30 min i 2 hores al dia (si és més no passa res!!).
3. Els caps de setmana. Si durant la setmana eres una persona responsable i constant, s'utilitzaran com "comodí" per a acabar tasques o compensar.

Per a elaborar el teu horari d'estudi, s'ha de tindre en compte:

- Horari escolar.
- Hores de dinar i sopar.
- Participació en activitats recreatives (esports, eixir amb els amics...) o de formació extraescolar (anglès, música...).
- S'ha d'alternar temps de treball i descans (ex. NO fer deures només arribar de classe). Descansar un poc.
- Tots els dies de la setmana un temps dedicat únicament a l'estudi i al treball.
- Evitar estudiar després de les menjades per la somnolència que produïx la digestió.