



## **DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN**

### RECOMENDACIONES PARA EL INICIO DEL NUEVO CURSO

Desde el Departamento de Orientación os queremos dar la bienvenida a este nuevo curso escolar lleno de cambios e inquietudes que debemos sobrellevar entre todos.

El Equipo Educativo está poniendo en marcha las actuaciones necesarias para que, a pesar de todos los cambios introducidos y las medidas de protección ante la COVID que debemos llevar a cabo, este sea un curso lo más normalizado posible, priorizando en todo momento vuestra seguridad y la de todos.

De forma especial, este curso que comenzamos trae, por las experiencias vividas, algunas consecuencias negativas en el proceso de aprendizaje del alumnado. La falta de horarios y rutinas estables, así como la falta de asistencia a los centros ha supuesto en muchos casos la pérdida del hábito de estudio y de organización del tiempo de trabajo. Y ahora que comenzamos con la semipresencialidad, también será necesario desarrollar habilidades para la integración de este aprendizaje mixto.

El Equipo Docente y vuestros tutores en particular, con la colaboración de la orientadora, tenemos la intención de individualizar y atender a las necesidades educativas que este modelo de aprendizaje trae consigo.

A continuación os ofrecemos algunos consejos para reanudar las clases de forma satisfactoria y volver a retomar un buen ritmo de trabajo.



- 1) Planifica un horario diario de trabajo. Intenta que no sea muy cercano a la hora de dormir ya que no solo no rendirás bien, sino que además la exposición a la pantalla pueda en ocasiones, impedirte conciliar el sueño.
- 2) El tiempo dedicado a las tareas y al estudio debería ser de entre 5 y 6 horas diarias. Establece descansos de unos 10 minutos por cada 45 de estudio.
- 3) Muestra responsabilidad con la entrega en tiempo y forma de las tareas que tu profesorado te indique. Y anota tus dudas o consultas para enviárselas también.
- 4) Intenta mantener contacto con tus compañeros y profesores por medio de las herramientas de mensajería de tu plataforma. Aunque se complemente con clases presenciales es muy enriquecedor para todos colaborar en los dos contextos.
- 5) Prepara tu lugar de estudio alejado de interferencias y dispositivos como: móvil, TV, etc. Evita la sobreexposición a las pantallas.
- 6) Haz un uso responsable y positivo del ordenador. Ahora se ha convertido en tu herramienta de trabajo y de contacto con tus profesores. No abras páginas o ventanas que puedan distraerte.
- 7) Utiliza siempre técnicas de estudio como esquemas, resúmenes, mapas conceptuales etc., que te ayuden a afianzar mejor los contenidos.
- 8) Evita hacer varias cosas al mismo tiempo.
- 9) ¡**Cuidado!** Ser demasiado optimista con frecuencia conduce a tener pésimos resultados. Evita caer en el error de llevar la asignatura “raspando”.
- 10) ¡**Jamás cometes plagio!** Aunque parezca lo más fácil y socorrido en un momento determinado, la falta de conocimientos debida al trabajo no realizado por uno mismo se va acumulando y tarde o temprano se va a evidenciar.
- 11) Cuida al máximo tu buena ortografía. **Cuida tu lenguaje escrito**, forma parte de tu formación y es imprescindible para tu futura vida laboral.
- 12) **Cuídate**, el tiempo que inviertas en estudiar mientras estás enfermo será poco productivo y no será beneficioso ni para tu avance, ni para tu salud.
- 13) **Descansa y distráete cuando sea necesario**. En ocasiones nos bloqueamos con algún tema o tarea. Insistir nos puede llevar a la frustración. De vez en cuando está bien interrumpir tu rutina para descansar un poco.
- 14) **Duerme lo suficiente** y procura obtener un descanso de calidad. Es un motivo importante por el que el rendimiento baja notablemente.
- 15) **Haz ejercicio**, camina, corre o realiza cualquier otra actividad que te ayude a desconectar de la presión del estudio. Hacer ejercicio de forma cotidiana es muy beneficioso para tu salud.