**Departamento Convivencia Escolar**



**Friendly High School**

**A nuestros estudiantes los invitamos a seguir estos consejos para estudiar desde la casa:**

Algunos aspectos que es bueno tener en cuenta a la hora del estudio:

* **Respetar las horas de sueño.** Dormir bien favorece la memoria y el aprendizaje. Por eso, es aconsejable que el estudiante tenga un horario regular y [no se salte horas de sueño.](http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/sueno-normal)
* **Comer sano.** Cinco veces al día, alimentos ricos en antioxidantes (frutas, verduras) buenas proteínas (carnes magras, legumbres y huevo), carbohidratos (arroz, cereales, patatas) y ácidos grasos omega 3 (pescados azules, aceites vegetales, frutos secos).Y, por supuesto, agua.
* **Un lugar de estudio.** Conviene estudiar siempre en el mismo lugar, que esté limpio, ordenado, iluminado con luz natural si es posible, a una temperatura adecuada y libre de distracciones.
* **Higiene postural.** Sentarse bien a la mesa de estudio favorecerá la concentración y evitará dolores de espalda.
* **Planificación.** Un calendario servirá para visualizar el tiempo versus la cantidad de estudio, pruebas y proyectos a entregar. También es bueno incluir en él las horas de tiempo libre, actividades recreativas del estudiante. No se trata de que este deje de hacerlas sino que aprenda a organizar su tiempo.
* **El tiempo de estudio.** La concentración empieza a decaer a partir de los 30 o 40 minutos de estudio. En líneas generales, entre los 3 y los 6 años, conviene empezar con tareas de 10-15 minutos para que el pequeño se vaya habituando a trabajar; 30 minutos a los 8 años; 45 minutos a los 10 años, y periodos de una hora a partir de los 12 años en adelante.
* **La importancia de una pausa.** Tampoco es productivo que los estudiantes estudien todo el día sin parar. Se recomienda una técnica para alternar el tiempo de estudio con el de descanso.
* **Actividad física:** Así como es importante una buena alimentación, la dedicación diaria de actividad física hará que: alivie la ansiedad, hace sentir bien tras la liberación de endorfinas, es una inyección de autoestima producto de la satisfacción personal, aumenta la capacidad intelectual debido a que la actividad física aumenta la producción de nuevas células cerebrales y mejora la productividad ya que el ejercicio aporta energía.
* **Actividad Física en la casa:**te dejamos este link con buenas ideas para realizar ejercicio desde tu casa. <https://bebeamordor.com/2020/03/19/actividad-fisica-con-ninos-en-casa/>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/04/150427_deportes_en_forma_ejercicios_casa_hogar_jmp>

