**CÓMO ESTUDIAR Y ORGANIZARSE EN CASA**



**AMBIENTE DE ESTUDIO**

- Cuando necesitas concentración no es aconsejable escuchar ruidos

 (T.V., radio…).

- Si necesitas música, utilízala sólo para tareas de poco

esfuerzo mental (pintar, colorear…), procura que sea música tranquila y relajante.

- Es conveniente luz natural, situando cerca de la ventana la mesa de estudio, con luz artificial procura que el flexo ilumine sin sombras.

-El diccionario y materiales accesorios han de estar siempre a mano. En tu mesa, sólo lo que necesites en ese momento.

-Temperatura adecuada en la habitación ( entre 22-25 grados), ventilar de vez en cuando el lugar de estudio.

-Es mejor estudiar en tu habitación, donde la mesa y la silla deben ser adecuadas para estar cómodo sin forzar la espalda.

**CONSEJOS PARA ESTAR BIEN ORGANIZADO**

- Prepara todo lo que necesites antes de ponerte a estudiar

- El horario de estudio deben ser igual todos los días , de lunes a viernes.

- No dejar tareas para última hora.

- Llevar al día todas las áreas de estudio.

- Confeccionarse un **horario personal,** es muy importante.

-Asignar un tiempo a cada tarea y terminar las tareas propuestas en el día.

**ADEMÁS DE UN "BUEN AMBIENTE" DE ESTUDIO, TAMBIÉN SON IMPORTANTES:**

* Controla tus "posturas" y corrígelas para evitar dolores muscu­lares.
* Mantén recta la columna vertebral.
* La cabeza un poco inclinada hacia delante.
* El cuerpo debe estar relajado y sin tensión.
* Revisa tus ojos, si no ves bien, díselo a tus padres.
* Dormir y comer bien, es muy importante para un buen rendimiento en

los estudios.

Hacer deporte viene muy bien para estudiar.

Revisa tus oídos, si no oyes bien, síselo a tus padres.