

# DECÁLOGO DEL ESTUDIANTE DURANTE EL CONFINAMIENTO:

## ¡¡ÉSTE ES TU RETO!!

En tiempos de confinamiento debemos permanecer en casa y pudiera parecer que estamos de vacaciones pero no es así. Debemos continuar con el curso escolar aunque sí que es cierto que desde el final del 2º trimestre algunos aspectos han cambiado. A continuación te proponemos un decálogo de recomendaciones que te pueden ayudar a crear un mejor espacio de estudio en casa, aprovechando el tiempo y promoviendo el aprendizaje en este último trimestre de un curso que, sin duda, pasará a la historia:



1. **ESTABLECE UNA RUTINA EN TUS HORARIOS:** levántate y acuéstate más o menos a la misma hora, habiendo descansado 8 horas. No te acuestes ni te levantes tarde. El descanso es fundamental para rendir.

Objetivos diarios	
Despertar	Despertar a las 7:00
Despertar	Despertar a las 7:00
Despertar	Despertar a las 7:00
Despertar	Despertar a las 7:00
Despertar	Despertar a las 7:00
Despertar	Despertar a las 7:00
Despertar	Despertar a las 7:00
Despertar	Despertar a las 7:00
Despertar	Despertar a las 7:00
Despertar	Despertar a las 7:00

2. **PLANIFÍCATE EL DÍA:** márcate los objetivos diarios que vas a cumplir tanto en las actividades educativas como de ocio. Aprovecha cada día: 24 horas dan para mucho.

3. **REVISAS LAS TAREAS E INDICACIONES DADAS POR TUS PROFESORES:** por las mañanas conecta con ellos a través de Aula XXI, Telegram, correo electrónico de murciaeduca y sigue aprendiendo; realiza los deberes, consulta las dudas.



4. **MANTÉN ORDENADO Y VENTILADO TU ESPACIO DE ESTUDIO:** alejado de ruido y donde puedas estar concentrado en tus tareas escolares.

5. **USA EL MÓVIL Y LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON CABEZA:** controla el tiempo que les dedicas para no excederte; en estos momentos el uso principal debe ser para el trabajo escolar; de forma secundaria, el ocio. Pon un límite diario, más aún si compartes esos dispositivos con tu familia. Usa internet de forma adecuada y respetuosa.



6. **CUIDA TU ALIMENTACIÓN:** realiza una alimentación saludable; no te excedas en dulces y grasas.

7. **PARTICIPA EN LA VIDA FAMILIAR:** implícate en tareas domésticas, realiza actividades con tu familia, habla con ellos y dedícales tiempo; ayuda a tus hermanos con los deberes.



8. **REALIZA EJERCICIO:** mantente en forma realizando tablas de ejercicios y, si es posible, en compañía de tus hermanos, padres,...

9. **MANTÉN TUS RELACIONES SOCIALES Y FAMILIARES:** en directo con los familiares con los que convives; a través de dispositivos electrónicos con el resto de la familia y los amigos.



10. **CUIDA TU HIGIENE PERSONAL Y VESTIMENTA:** no te pases el confinamiento en pijama! Dúchate.