

## Sesión 8: Contra aburrimiento... movimiento

### Planificando el estudio

Ficha 8.2

De lunes a viernes la mayor parte del día la dedicas a actividades escolares en el cole y en casa, porque la principal obligación del estudiante es estudiar y aprender. Sigue estos consejos para sacar el máximo provecho a las clases y para planificar el estudio:

- Atiende a las explicaciones y pregunta a los profesores lo que no comprendas.
- Trabaja en clase para tener más tiempo libre en casa.
- Apunta en la agenda escolar la tarea  FORTIUS, los deberes y los controles.
- Resalta en el calendario con rotulador fluorescente la fecha de los controles, de la entrega de los trabajos y de la tarea  FORTIUS.
- Procura estudiar todos los días a la misma hora, por ejemplo después de merendar, y en el mismo lugar, por ejemplo en tu cuarto.
- Prepara los materiales que te hagan falta: diccionario, calculadora, etc. Al terminar déjate lista la mochila escolar para el día siguiente.
- Quita las cosas que te distraigan: televisión, radio, etc.
- Ten en cuenta que empezar a hacer una tarea, sobre todo si no resulta muy atractiva, es la clave para terminarla. Comienza estudiando los controles, continúa con los deberes y si sobra tiempo adelanta trabajo, por ejemplo lee algún capítulo del libro que tienes que resumir y entregar el próximo mes.
- Si faltas por un motivo justificado, como ir al médico, habla con un compañero para que te informe sobre las clases que has perdido.
- Si necesitas ayuda pídelas, por ejemplo dile a tus padres que te hace falta un profesor que te explique los problemas de mates que no entiendes.