

CLAVES PARA AFRONTAR CON ÉXITO LA EDUCACIÓN SEMIPRESENCIAL

GUIÓN DE TRABAJO

Estudiar de forma semipresencial puede aportar muchos beneficios para el alumnado (flexibilidad horaria, competencias digitales, etc) pero también conlleva desafíos. Por eso, es fundamental:

CONFIAR en la educación semipresencial y
ser consciente de que requiere un **ESFUERZO** añadido.

Seguir estas pautas puede ayudarnos a aprovechar al máximo este nuevo periodo formativo:

CON RESPECTO AL ALUMNADO:

- **En las clases presenciales:**

* **Aprovechar al máximo las sesiones presenciales:** estar atento a la explicación del profesor y poner en la mesa sólo lo necesario para la asignatura para así evitar distracciones.

* **Preguntar siempre las dudas e inquietudes:** ante cualquier información que no hemos entendido bien, levantar la mano y preguntar.

* **Apuntarlo todo en la agenda:** poner la agenda encima de la mesa y apuntar los deberes que hay que realizar, la fecha de entrega y los exámenes.

- **En casa:**

* **Mantener contacto regular con el profesorado:** Los días que estamos en casa revisar ÍTACA y el correo electrónico.

* **Establecer un horario similar todos los días y organizar los descansos:**

- Organiza tus mañanas siguiendo el horario del Instituto y manteniendo los descansos establecidos.

- En cada una de las asignaturas que van a dar ese día repasa los contenidos y haz los deberes. Aprovecha para estudiar la materia cada día y apuntarte las dudas en la agenda para preguntarlas al día siguiente en clase.

* **Utilizar un calendario para marcar las fechas de entrega de las tareas y de los exámenes:** Puedes poner un calendario grande en la pared del cuarto donde estudias y poner la fecha de los exámenes. Así, de forma muy visual, podrás ver cuántos días tienes para estudiar y organizarte.

* **Elegir una zona de estudio adecuada:** utiliza un espacio para estudiar diferente a tu dormitorio. Sería aconsejable que entrara luz natural y que utilices una mesa y una silla adecuadas a tu edad.

* **Evitar distracciones:** no dejes el móvil encima de la mesa de estudio ni la televisión encendida. Si puedes, cierra la puerta para evitar sonidos del resto de la casa.

* **Planificar las tardes: estudio, deberes, lectura, trabajos, etc.**

Establece en qué momento vas a realizar otras actividades relacionadas con el estudio, por ejemplo, todos los días de 16:00-17:00.

* **Establecer hábitos de sueño saludables:** Para conciliar el sueño

adecuadamente es importante no utilizar el móvil ni jugar a videojuegos 1 hora antes.

* **Realizar deporte regularmente:** es muy importante para nuestro bienestar emocional realizar deporte como extraescolares deportivas o dedicando cada día 30-45 minutos para caminar, correr, bicicleta, ...

* **Buscar actividades que nos hagan sentir bien (escuchar música, leer, etc.):** todos los días sería importante buscar 45 minutos para dedicarlos a algo que nos guste, por ejemplo escuchar música en el cuarto, o simplemente para no hacer nada y relajarse.

CON RESPECTO A LAS FAMILIAS:

* **Confiar en el profesorado:** el profesorado tiene que ser nuestro cómplice y guía en este periodo, por ello es importante preguntar a través de ÍTACA cualquier duda o consulta que necesitemos saber.

* **Motivar a nuestros hijos/as:** expresarles que confiamos en ellos y que pueden hacerlo.

* **Supervisar el horario de estudio:** preguntar todos los días cómo le ha ido y si ha seguido el horario.

* **Establecer un horario para dormir y despertarse:** marcar una hora límite para irse a dormir (por ejemplo las 22:30h) y para levantarse por las mañanas (por ejemplo las 7:00h).

* **Hablar con nuestros hijos/as de sus preocupaciones:** dedicar 30 minutos antes de dormir para hablar con nuestros hijos/as sobre qué asignaturas les parecen más difíciles, dónde creen que pueden tener dificultades,...

* **Interesarse por sus exámenes:** mostrar interés preguntándoles cuándo tienen exámen y si han estudiado lo suficiente.

* **Ofrecerles ayuda en sus estudios si lo necesitan:** si nuestro hijo/a plantea que necesita ayuda, intentar resolverle sus dudas y si no es posible buscar alguna solución como ir a alguna academia, buscar a alguien que pueda venir a casa,...

* **Potenciar el contacto con sus iguales:** es importante que durante las mañanas de estudio en casa pueda en sus descansos hablar con sus compañeros de clase y así aclarar dudas o simplemente compartir su día.

* **Motivar para que realicen ejercicio regularmente:** impulsar que realicen ejercicio buscando actividades extraescolares o realizando con ellos alguna actividad deportiva.