

EL HORARIO DE LOS ESTUDIANTES

Orientaciones generales para las familias y estudiantes en relación con su horario:

- 1. Levantarse por la mañana con tiempo suficiente para hacer un buen desayuno y llegar con puntualidad al centro. Los materiales y la ropa hay que dejarlos previstos la noche antes.**
- 2. Aprovechar las clases. Atender las explicaciones del profesor y preguntar las dudas es la mejor forma de hacerlo. Todo lo que se aproveche en clase será beneficioso para llevar bien las materias.**
- 3. En el recreo, tomar un tentempié pero procurar que luego no interfiera en la comida del mediodía. Intentar que haya frutas, zumos, sándwiches, evitando la bollería industrial.**
- 4. Al mediodía, ya en casa, comentar con la familia cómo ha ido el día, de forma relajada y tranquila. Son momentos para estar todos juntos, si ello es posible, por lo que es mejor estar sin televisión, simplemente almorzando en compañía.**
- 5. Después de almorzar y ayudar a recoger la mesa y la cocina, hay que hacer un descanso, unos momentos de relax para desconectar del trabajo de la mañana.**
- 6. Por la tarde, hay que tener un horario en el que se combinen el estudio, la lectura, hacer los deberes o trabajos, así como otras actividades extraescolares, deporte, idiomas, etc. Importante que haya algún tiempo al aire libre, un paseo, andar, hacer algún deporte. Eso genera beneficios al cuerpo y a la mente. A media tarde, tener un pequeño descanso también es beneficioso. Las tardes no deben estar sobrecargadas de actividades sino que tienen que tener un equilibrio.**

7. Los estudiantes no pueden acostumbrarse a ser dependientes de los adultos a la hora de hacer las tareas. Si tienen ayuda será para que se organicen mejor o para aspectos puntuales, pero no se puede sustituir el trabajo en el centro.
8. Es importante usar bien la agenda y, en todo caso, que la familia realice la supervisión del plan de estudios, exámenes, deberes, etc., de forma que se tenga clara la continuidad del trabajo escolar que se está llevando a cabo.
9. Por la noche, ducha, cena y relax. Estar estudiando hasta tarde no es aconsejable. Tampoco engancharse al móvil, a la tablet o al ordenador hasta justo antes de dormir, eso impide al cuerpo prepararse para el descanso.
10. El número de horas que hay que dedicar al estudio y trabajo en caso varía desde primero de ESO hasta segundo de Bachillerato. También depende de cómo funcione el alumno a la hora de aprender. Importante saber cuánto se necesita para preparar una materia y cómo hay que estudiarla. En todo caso, hay tres tareas que son las que deben incluirse en una planificación del estudio:
 - *Deberes, tareas, trabajos
 - *Estudio, preparación de exámenes
 - *Lectura