
PARA FAVORECER

EL HÁBITO DE ESTUDIO DE SU HIJO/A

E. ORIENTACIÓN - CEIP TOMÁS BRETÓN 2017



hábitos de estudio

buenos hábitos de alimentación y descanso

ORIENTACIONES:

1º Lugar de estudio en la casa con una mesa, una silla y luz.

Si es posible, se debe estudiar con luz natural. Si es luz artificial, se deben poner dos focos, uno indirecto y otro directo, de color azul.

2º Horario fijo de estudio.

Acordar con su hijo/a un horario y comprobar todos los días que lo cumple. A modo de orientación:

- Alumnos de **1º de ESO** deben estudiar entre **UNA y DOS horas diarias**.
- Alumnos de **2º de ESO** deben estudiar de **DOS a TRES horas diarias**.

3º Interesarse por los estudios de sus hijos preguntando:

- Qué hace en el instituto
- Cómo le va en cada asignatura
- Qué dificultades tiene
- Con qué amigos se relaciona
- y revisando la AGENDA a diario.

4º Venir a hablar con el tutor/a.

Al menos, una vez cada trimestre.

5º Hábitos saludables de alimentación y sueño.

Los alumnos deben dormir ocho horas y hacer cinco comidas diarias