



Colegio Nazaret
Avda. Valentín Masip, 31
33013 Oviedo
Tel: 985231900
www.colegionazaret.es

CÓMO ORGANIZAR EL AMBIENTE DE ESTUDIO

Dpto. de Orientación

Los padres deben tratar de conseguir que cada alumno tenga un espacio individual para poder estudiar. Por lo que deberían seguir las directrices siguientes:

- Lo más importante es que hay que procurar hacer los deberes y estudiar en el mismo sitio, a la misma hora y el mismo tiempo.
- Tener los libros, carpetas y cuadernos en sencillas estanterías, ordenados y siempre a mano. En la pared debe estar pegado el horario para comprobar las tareas que deben hacerse para el día o días sucesivos.
- Apoyarse en una sencilla mesa de trabajo.
- Tener una lámpara de mesa o de pared con bombilla de 40 vatios (de luz blanca o azul, no amarilla ni fluorescente).
- Sentarse en una silla no demasiado cómoda, pero que tenga respaldo y con la que llegue cómodamente al tablero de la mesa. No estudiar en el sofá ni en la cama.
- Cuando se está sentado, no mantener los pies en el aire; esto produce fatiga. Mantener la columna vertebral recta y no desviada lateralmente. Cuidar que la silla tenga todas sus patas apoyadas en el suelo.
- Retirar de la mesa todos los elementos que le puedan distraer. En la mesa de estudio, nunca te dediques a actividades que no sean del estudio.
- Evitar el ruido y la música. La música dificulta la concentración así que cuando se requiera de ésta se debería evitar. Si el trabajo no requiere una alta concentración podría ser compatible, sobre todo las que no llevan composiciones vocales que pueden inducir a seguir la letra.
- Si no se tiene posibilidad de disponer de un espacio propio y, por ejemplo, se tiene que estudiar en el cuarto de estar o en una biblioteca, hacer todo lo posible para que se den las condiciones anteriores u otras parecidas. Por ejemplo: desconectar la radio o la televisión, alejar a los hermanos pequeños, el móvil, etc.
- Utilizar ropa cómoda.
- Mantener la habitación bien ventilada y a una temperatura intermedia: ni demasiado frío, ni demasiado calor (19 a 21 °C)

Además sería necesario seguir otras condiciones para lograr un buen rendimiento. Son las siguientes:

- Dormir al menos ocho horas cada día.
- Comer una dieta variada en la que no falten: vitaminas (frutas, verduras, derivados de la leche) y proteínas (carnes, pescados, huevos, ...)
- Evitar comer en exceso cualquier tipo de comida y, en particular: bollería, azúcares, grasas.
- Vigilar la visión y audición. Acudir al especialista si se nota alguna dificultad al leer o al escuchar.
- Si se enferma, quedarse en la cama y avisar al médico. El alumno se curará y tendrá menos materia que recuperar.
- Además, un buen equilibrio emocional es imprescindible para poder rendir en todos los aspectos: física e intelectualmente.
- La ANSIEDAD es un síntoma de alteraciones emocionales. Se podrá saber que se está en una situación así cuando al alumno: le sudan a menudo las manos, note palpitaciones en el pecho, le tiemblen las manos o piernas, tenga dificultad en conciliar el sueño, se muerda excesivamente las uñas, tenga manías o tic (rizarte el pelo, temblor de un párpado, guiños en lo ojos, etc.). Si se está nervioso durante muchos días se debería acudir al médico o al orientador.

PARA CUALQUIER DUDA O CONSULTA PUEDE ACUDIR AL ORIENTADOR DEL COLEGIO PREVIA CITACIÓN (telefónicamente o bien acudiendo personalmente al centro para solicitarla)