Colegio Virginia Bravo
CORMUN RANCAGUA

Clase 3

Orientación

7mo año básico

Profesora: Valentina Parga del Río

Fecha: Semana del 29 de marzo a 1 de abril, 2021

Objetivo de la clase: Organizar sistema de estudio y autorregulación en período de cuarentena por medio de organigrama.

OA's: (OA10)

Habilidades: Organizar, valorar

Bienvenidos a la clase

Estimados estudiantes:
Recuerden siempre dar lo mejor de ustedes.
¡Qué sea una clase muy provechosa!

Reglas para nuestra clase

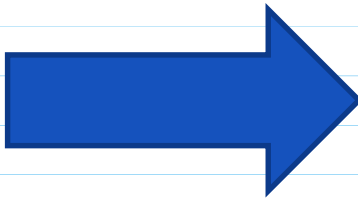
Antes de empezar

Colegio Virginia Bravo
CORMUN RANCAGUA

- Cada vez que aparezca esta imagen debes registrar en tu cuaderno lo que aparece en la guía.

- Al empezar tu clase debes registrar siempre primero la fecha (Ej: Semana 15 de marzo") y el objetivo de la clase que siempre estará en la primera página

- Recuerda conectarte a todas tus clases para poder profundizar tus aprendizajes y resolver dudas



¿Cómo te sientes hoy?

Preguntas iniciales

01

¿Organizas bien tú tiempo?

02

¿Duermes la cantidad de horas que debes dormir todos los días?

03

¿Realizas actividades variadas en tu día a día?

Procrastinar

Imagínate lo siguiente: Estás en tu casa, sin tener que levantarte en las mañana para ir al colegio, con todos tu juguetes, celular y distractivos varios, y te enteras que tienes que realizar tareas y estudiar guías que te envían tus profesores. Quizás piensas "¡Ah! ¿para qué voy a hacer mis deberes y si volveremos a clases por lo menos en un mes más?, lo haré después". Eso que acabo de describir se llama procrastinación, es decir, es la acción o hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables por miedo a afrontarlas.

5 pasos para organizar tu tiempo

Organiza las asignaturas

Categoriza las asignaturas de mayor, mediana y poca dificultad. Aquellas que son más difíciles requerirán más tiempo, mientras que las menos difíciles necesitarán menos tiempo.

Destina tiempo a cada asignatura

Debes definir cuánto tiempo le dedicarás a la semana a cada asignatura. Como dijimos las más difíciles requerirán más tiempo y las menos complejas requerirán menos tiempo.

Organiza un horario

Crea un horario con las asignaturas que trabajarás por día y en la hora del día que trabajarás en ella.

Sigue una rutina

Es importante seguir la rutina y respetarla para que cumplas con tus obligaciones.

Date tiempos de descanso

El descanso también es necesario, por lo tanto debes destinarle tiempo en tu horario para relajarte.

01

Instrucciones:

Debes construir un horario siguiendo las indicaciones del diagrama anterior para poder organizar tu estudio en casa. Puedes hacerlo con la ayuda de algún familiar.

Colegio Virginia Bravo
CORMUN RANCAGUA

Este es el modelo de horario que debes crear. Lo que sale en la tabla es un ejemplo para que veas qué tienes que hacer.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 – 10:30	Levantarse, bañarse y tomar desayuno				
10:30 – 11:30	Lenguaje				
11:30 - 12:00	Recreo para jugar en el celular				
12: 00 – 1:00	Almorzar				
1:00 – 2:00	Tecnología… etc.				

¡Hasta la próxima clase”