

**Para rendir bien en tus estudios,
debes empezar por unos buenos
hábitos:**



Duerme lo suficiente;
acuéstate y levántate
a horas fijas.

Aficiónate a:
pasatiempos,
construcciones,
puzles,
manualidades...

Come sano y
variado; toma un
desayuno completo
antes de ir al
colegio y bebe agua
a menudo.

Deja los juegos del ordenador
o de la tablet para los fines
de semana, y no más de 1
hora al día.

Lee un rato
todos los
días.

Disfruta jugando con tus
compañeros, amigos, vecinos...
en armonía, procurando siempre
una buena convivencia entre
todos.

Habla con tus padres
de lo que te interesa, te
preocupa, deseas
conocer... Hazlo con
tranquilidad y atiende
siempre a sus consejos.

Haz algo de ejercicio
todos los días; procura
ir caminando a los
sitios y subir andando
las escaleras de vez en
cuando.

Acude a los
museos,
exposiciones,
conciertos... con
interés por lo
que ofrecen.

Haz bien los deberes:



Estate atento a lo que tus profesores te piden que hagas en casa: lo que te explican, los ejemplos y modelos que te dan, el día en que te los van a pedir...



Empieza siempre a hacer los deberes a la misma hora, teniendo en cuenta las actividades que realices cada día de la semana.



Procura también hacer las tareas en el mismo lugar, que sea ordenado, tranquilo y silencioso, sin distracciones; pon cerca tus materiales y útiles de trabajo.



Prepara antes el horario, la agenda y todo el material necesario.



Comienza por lo más difícil o por lo que menos te guste.



Descansa un poco cuando hayas finalizado una parte importante de tus tareas. Levántate, bebe agua...



No te pongas a jugar hasta que lo hayas terminado todo.



Cuando no sepas hacer alguna tarea, pide ayuda al día siguiente a tus profes.