

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es que los estudiantes aprendan cómo mantenerse organizados para minimizar el estrés y maximizar el rendimiento académico.



CONTENIDO DE LA LECCIÓN

A medida que los estudiantes avanzan en la escuela, su carga de trabajo, actividades extracurriculares y responsabilidades generalmente aumentan. Todas estas cosas pueden sumarse y crear mucho estrés, especialmente si los estudiantes no están organizados. Una organización adecuada puede ayudar a reducir el estrés y aumentar el bienestar.

STRATEGIES

- Ordena tus espacios.
- Planifique con anticipación. Anota los detalles.
- Crea un sistema de almacenamiento de papel.

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Cómo ayuda el uso de una agenda a la organización?
- ¿Cuáles son algunas de las responsabilidades y actividades de las que debe realizar un seguimiento? ¿Qué estás haciendo actualmente para organizar estos detalles? ¿Cómo podrías mejorar tu sistema?
- ¿Qué papeles parecen abarrotar más tus espacios? ¿Por qué?

AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Echa un vistazo al espacio en el que normalmente estudias. Reubica las distracciones, el desorden y cualquier otra cosa que no sea útil para estudiar.
- Utilice carpetas, carpetas, bolsas de plástico y otros materiales para organizar su mochila, dándole a cada artículo un hogar específico.