

# El lugar de estudio

GUÍA PARA FAMILIAS

educa.jccm.es



Castilla-La Mancha



## UTILIZAR SIEMPRE EL MISMO LUGAR

Disponer de un lugar específicamente dedicado al estudio ayudará a adquirir buenos hábitos y mejorará su capacidad de concentración.

## MOBILIARIO Y MATERIAL ADECUADOS

Es recomendable contar con unos muebles ajustados al tamaño del estudiante, que le permitan adoptar una postura correcta a la hora de estudiar, y tener a mano todas las herramientas que necesitan.



## DISPONER DE UN LUGAR BIEN VENTILADO

Para un mayor rendimiento, es recomendable airear la habitación frecuentemente, por ejemplo, en cada descanso, y mantener su temperatura entre los 19 y los 22 grados.

## QUE ESTÉ BIEN ILUMINADO

La vista lo agradecerá. Lo ideal sería que el espacio disponga de luz natural. Si no, se recomienda contar con una luz indirecta, que ilumine toda la habitación, y una luz directa, como un flexo que alumbre el lugar de estudio.



## AISLADO, TRANQUILO Y LIBRE DE DISTRACCIONES

Un lugar silencioso y alejado de tentaciones como el móvil o la televisión permitirá a los estudiantes enfrascarse en el estudio más fácilmente y concentrarse mejor. Si no es posible, es recomendable bajar el volumen de los dispositivos electrónicos durante las horas de estudio.

## ORDENADORES Y TABLETAS

Si se utilizan estos aparatos para el estudio se debe tener en cuenta que las pantallas deben situarse perpendiculares a las ventanas, nunca enfrente o de espaldas a ellas. En este caso, la iluminación de la habitación deberá ser homogénea, para que no forzar la vista cada vez que se retira la vista de la pantalla.