Cuatro hábitos que los estudiantes de secundaria y preparatoria necesitarán para un gran año escolar 2020-2021

Algunos niños aprenderán desde casa todos los días y otros aprenderán desde casa cada dos semanas. Cuando estás en la escuela pero no asistes a la escuela, eso se llama aprendizaje remoto o aprendizaje mixto. ¡Aquí hay algunos hábitos que puedes desarrollar y que te ayudaran a lograrlo cuando esté aprendiendo de forma remota este año escolar!

¡Mantenerse sano!

1. Disfrute del sol, la naturaleza y el aire fresco todos los días.
2. Consuma comidas y bocadillos saludables.
3. Descanse respetando los horarios regulares para acostarse y levantarse.
4. Limite el tiempo que pasa jugando, en las redes sociales, viendo televisión, etc. Gran parte de la escuela estará en línea y usted necesita limitar el tiempo que pasa frente a la pantalla por el bien de sus ojos y su cerebro.
5. Lávese las manos con agua y jabón varias veces al día.
6. Tómese en serio las cubiertas para la cara y manténgase a seis pies de distancia cuando esté cerca de personas que no vivan con usted.

¡Participa en la acción!

1. Tienes que aprender cosas nuevas y practicar cosas que ya sabes todos los días.
2. Cuando realice el aprendizaje remoto, debe ingresar a Canvas y realizar tareas todos los días.
3. Si no tienes una buena conexión a Internet en casa, tu maestro te mostrará qué hacer para que puedas seguir haciendo el trabajo escolar todos los días mientras estudias a distancia.
4. Si está participando de una reunión de Google con su profesor y su clase, hable, Hz preguntas, Haz comentarios, Escribe cosas en la barra de chat o usa el micrófono.
5. ¡Muestra tu trabajo! Sube fotos o videos de tu trabajo para mostrar lo que has aprendido.

¡Hágase una oficina!

1. Encuentra un espacio tranquilo y cómodo y hazlo tuyo para tu escuela desde casa.u
2. Tenga todos sus materiales donde pueda encontrarlos todos los días.
3. Tenga todos sus suministros donde pueda encontrarlos todos los días.
4. Mantenga un calendario de eventos importantes y fechas de entrega para las asignaciones.
5. Mantenga su oficina como un espacio silencioso para que pueda concentrarse.
6. Pida audifonos, si los necesita, para ayudar a reducir el ruido y hacer que sea más fácil escuchar a su maestro.
7. Cuida bien tu Chromebook. Es tu herramienta más importante.
8. Limpia tu espacio a diario y guarda las cosas para que el día siguiente sea menos frustrante.

¡Pedir ayuda! (Todos lo necesitamos a veces).

1. Si se siente enfermo, pídale a su familia o a su maestro que le permitan hablar con la enfermera de la escuela o con su médico de cabecera.
2. Si se siente triste, solo o desesperado, pídale a su familia o a su maestro que le permitan hablar con su consejero escolar.
3. Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo o a otros, llame al 1-800-273-8255 de inmediato.
4. Si se siente triste, solo o desesperado, pídale a su familia oa su maestro que le permitan hablar con su consejero escolar.
5. Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo oa otros, llame al 1-800-273-8255 de inmediato.