

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN

La alimentación adecuada para un estudiante debe ser variada y rica en minerales, vitaminas y proteínas, necesarios en las tareas intelectuales. Por ello es importante consumir: leche y derivados lácteos, ricos en calcio y fósforo; frutos secos ricos en calcio y magnesio; carne, pescado y huevos, ricos en proteínas; verduras y frutas, ricos en vitaminas y sales minerales.

Además de la dieta hay otros aspectos que hay que tener en cuenta:

1. No ingerir comidas ni alimentos que puedan producir trastornos digestivos, ya que se encontrarán indispuestos a la hora de estudiar.
2. Masticar cuidadosamente los alimentos para facilitar la digestión y estar antes a punto para trabajar.
3. Dejar un tiempo de descanso durante los periodos de digestión, ya que disminuye la capacidad de concentración.

ES MUY IMPORTANTE UN DESAYUNO ABUNDANTE Y VARIADO ANTES DE IR AL COLEGIO

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN ANTES DE ESTUDIAR

Es conveniente comenzar la sesión de estudio (especialmente si vuestros hijos son nerviosos) con unos ejercicios de respiración profunda y relajación.

Una respiración profunda y pausada ejerce una influencia positiva sobre la mente, al aportar una mayor cantidad de oxígeno al cerebro. También es conveniente ejercitar la respiración profunda con cierta frecuencia, pero sobre todo al levantarse, al acostarse y en las pausas en el estudio; con tres o cuatro minutos es suficiente.



orientacion.edurioja.org



orientación
educativa
EQUIPOS



APRENDEMOS A ESTUDIAR (2)

(Estar en forma)

orientacion.edurioja.org



ESTAR EN FORMA PARA ESTUDIAR

Es fundamental estar sano para poder rendir al máximo en los estudios, difícilmente podrá uno concentrarse, si tiene malestar, fiebre, dolores de cabeza, etc. En estas circunstancias, se debe poner todo el empeño posible en curarse; cuando esto se haya conseguido, tiempo habrá de estudiar.

La investigación médica nos alerta de la creciente tasa de obesidad infantil en España, producto de la vida sedentaria (televisión + videojuegos) y unos inadecuados hábitos alimentarios.

Es por tanto, necesario prestar atención a los hábitos de ejercicio, sueño, alimentación, con el fin de estar en buena forma física para estudiar.



EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico ayuda a combatir los efectos nocivos que puede ocasionar el estar tanto tiempo sentado. Algunos estudios nos colocan como el país con la mayor tasa de obesidad infantil del mundo, afectando a un tercio de la población infantil y donde mas del 50% de los estudiantes no hacen el ejercicio físico suficiente.

Una razón mas para practicar el ejercicio físico es la relación positiva entre ejercicio y rendimiento académico. Según indican muchas investigaciones, los alumnos que hacen deporte suelen obtener mejores notas que los que no lo hacen.

Otros beneficios de la práctica deportiva es que contribuye a desarrollar la personalidad de los estudiantes ya que suelen ser mas responsables, persistentes, eficaces y participativos. Igualmente, la práctica deportiva previenen la aparición de conductas delictivas así como de adicciones (drogas, alcohol, redes sociales...).



DESCANSO Y DIETA ADECUADA

Dormir lo suficiente hace que el cuerpo este relajado y descansado para el día siguiente, la televisión, los videojuegos y las redes sociales suele ser los principales enemigos del descanso de los estudiantes.

Es importante fijar a los hijos unos horarios fijos de sueño y descanso, ya que es una necesidad básica del organismo humano. Respecto al número de horas adecuado de sueño, cada persona tiene sus propias necesidades. Para un niño/a de diez a doce años suele ser conveniente dormir entre 9 y 10 horas.