



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias de
la Educación y del
Deporte de Melilla

Recomendaciones y apoyo desde el Gabinete de Orientación Universitaria

04/05/2020

Eventos de la facultad

Desde el Gabinete de Orientación de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de Melilla os animamos a seguir el siguiente decálogo de recomendaciones en esta etapa de confinamiento y final del semestre con docencia virtual:

- 1. Levántate temprano para aprovechar al máximo la jornada
- 2. Diseña tu horario semanal con tiempo de estudio y descanso
- 3. Crea un buen ambiente de estudio libre de distracciones
- 4. Establece metas ambiciosas pero realistas para cada día de la semana
- 5. Utiliza las técnicas de estudio que mejor se adapten a ti y a tus asignaturas
- 6. Mantén el contacto con tu profesorado mediante los medios telemáticos establecidos para ello
- 7. Lleva a cabo una dieta sana y equilibrada
- 8. Realiza actividad física diaria
- 9. Intenta gestionar tus emociones de manera positiva
- 10. Comunícate con tus familiares y amigos



Asimismo, te animamos a que nos solicites asesoramiento para poder orientarte en cuestiones relacionadas con el ámbito académico y personal en esta etapa final del curso.

¡Escríbenos!

Correo: goueducacion@gmail.com

<http://faedumel.ugr.es/>

Ficheros Adjuntos

- Recomendaciones GOU.jpg