



TOP TEN INDICACIONES CLASES EN LÍNEA

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA NÚM. 85



1. Lugar ideal

Ubica un lugar fijo y cómodo (**que no sea tu cama**), de preferencia donde estés a solas, bien iluminado y ventilado donde puedas concentrarte para tomar tus clases en línea.

2. ¡Despierta!

De preferencia toma un baño antes de las sesiones en línea para que te mantengas activo y despierto.



3. Tu plan y tu rutina

Previo a tus clases cubre tus necesidades como alimentarte e ir al baño si es necesario, trata de despertar a la misma hora, **no te desveles**.

<https://est85.edu.mx/>

Hacia una Educación Transformadora



TOP TEN INDICACIONES CLASES EN LÍNEA

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA NÚM. 85

4. Cámara web



Deberás mantener tu cámara web **encendida** durante toda la clase en línea para que tu maestro registre tu participación. En caso de que no dispongas de cámara web o esté averiada, tu TUTOR deberá informarlo **inmediatamente** a la Coord. Servicios Educativos Complementarios.

5. Tiempo de estudio

Dosifica tu tiempo de forma eficaz para entregar en **TIEMPO Y FORMA** tus ejercicios, tareas o actividades escolares. La recepción estará **estrictamente definida** por tus maestros dentro del horario escolar (08:00 a 14:00 hrs).



6. Dile ¡NO! A las distracciones

Evita al máximo distractores como celular, tableta, videojuegos, música, mascotas, etc.

<https://est85.edu.mx/>



7. Repasa

Al finalizar tu clase realiza un esquema, un resumen, subraya, busca otras lecturas, puedes ver videos o alguna otra técnica de estudio dependiendo de tu forma de aprendizaje.



8. Involúcrate

Toma nota de todas las dudas que te surjan durante la clase y de los ejemplos que no comprendas. En este ciclo escolar 2021 - 2022 habrá tiempo suficiente durante la sesión para que realices tus actividades escolares.

9. No estás solo

Tus maestros te informarán del **horario**, **correo electrónico** y/o **celular** para atención a padres y estudiantes en el que podrán contactarlos para resolver tus dudas.



10. Descansa

Cuando termines puedes tomarte un descanso, hacer una técnica de relajación o simplemente continuar con tus actividades, **aprender** no debe ser estresante.

